V. ÉVFOLYAM
1
SZÁM

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



BUDAPEST, 1961 JANUÁR HÓ

ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 JANUÁR ★ 1. SZÁM

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

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

TARTALOM

Béke és nyugalom .. 1
ABÁD JÓZSEF: Mit tapasztaltam a nagyvilágban .. 2
HAJDÚ FERENC: Az iskolai testnevelés néhány problémája sportorvosi szempontból .. 3
TÓTH ISTVÁN: Testkultúra — munka — egészség — életöröm .. 4
N. L.: Tanácsok az alapozó edzésekre .. 5
Sportegészségügyi híradó .. 5
NAGY GYÖRGY: Az egységes kézilabdabajnokság a gólok tükrében .. 6
LAKAT KÁROLY és PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel .. 8
KARPÁTI KÁROLY: A taktika útján az olimpiai győzelemig .. 10
CONKOV, VASZIL: A bolgár munkássport mozgalom a XX. század első felében .. 11
VILÁGHÍRADÓ — Élsportolók gyomorpanaszai (S. Izrael után). A fejelőkosár (Lewald György). Olimpia után, olimpia előtt .. 12
A foszfátok hatása a szervezet teljesítőképességének emelésére (V. A. Ragoskin után) .. 13
DOBOZY LÁSZLÓ: Sítúrázzunk! — De hogyan? .. 14
D. L.: Új sportfilmek .. 14
AZ OLIMPIA TAPASZTALATAIBÓL .. 15
Az atlétikai csúcseredmények olimpiája (Bácsalmási Péter) 15
Uszóink megindultak fölfelé (Bakó Jenő) .. 18
Az európai evezősök gyorsaságának fejlődése (C. T. Cohen után) .. 20
PÁLFAI JÁNOS—SZELES PÁL: A 11-est nem lehet védeni, csak rosszul rúgni .. 21
NÁDORI LÁSZLÓ: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban: asztalitenisz és labdarúgás .. 22
HOZZÁSZÓLÁS — Kezdjük háton is az úszásoktatást! (Novák Ilonka) .. 24
Bibliográfia .. 24
ISKOLAI TESTNEVELÉS — Az általános iskolai sporttanácsok négyhónapos működése .. 25
Egy iskolai tíztusa és a tömegtestnevelés (Finta Imre tervezete) .. 26
Tótágas .. 27
KOVÁCS ILONA: A testnevelők továbbképzése a Szovjetunióban és Csehszlovákiában .. 28
SOMORJAI LÁSZLÓ: Ami álomba ringatja a tanulókat. (A túlterhelés és a testnevelési órák elhelyezése) .. 29
MÁTRAI DEZSŐNÉ: A testnevelés és a gyakorlati élet kapcsolata .. 30
BÁNFALVI JÓZSEF: A reformok útján .. 31
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 32

BORITÉKOLDALAINKON: A TTT életéből — A fedettpályák és az atlétika fejlődése (Képessy József) — Képes módszertan: átfordulás szekrényen (Kozák Lajos — Sós István) — A kisvenyimi sportliget (Merényi Lajos) — Címképünk (síugrók) Hemző Károly felvétele.

SPORTKÖNYVEK

Hornyák Endre: Kis sportpályák építése

Hornyák Endre ebben a könyvében szocialista építkezésünk egyik figyelemre méltó részével, a különböző kisebb sportlétesítmények építésével és fejlesztésével foglalkozik, olyanokéval, melyeket a dolgozó ifjúság társadalmi önkéntes munkával tesz elsősorban. Ennek az ifjúságnak ad Hornyák Endre útmutatást. Ismerteti, hogy milyen anyagok szükségesek a munka elvégzéséhez és segít a társadalmi munka fennakadás nélküli megszervezésében is. A súlylökő körtől kezdve a diszkoszvetőkörig és a távolugró pályáig, vagy teniszpályáig és labdarúgó pályáig minden kislétesítményhez rajzot is ad. Ezzel is megkönnyíti a sportszerető közönség kezdeményezését (Sportkiadó.)

A labdarúgás szakirodalma

A „Testnevelési Főiskola Könyvtára" sorozatában megjelent új kiadvány kutatóknak és sportkedvelő olvasóknak egyaránt hasznos eligazítást nyújt, mert a könyvtárában meglevő csaknem teljes labdarúgó szakirodalom címjegyzékét megadja. Ebben helyet foglalnak a látszólag kevésbé érdekkeltő régi szabálykönyvek is, mivel a történeti kutatók még ilyen források után is érdeklődnek. Természetesen a könyveken kívül az 1952. óta megjelent folyóiratbeli és napilapi módszertani jellegű cikkeket is felvették. Helyet kaptak könyvkiadóink népszerű kiadványai, mint például Bozsik József regényes életrajza, vagy a századeleji labdarúgó napló stb. — amelyek a nagyközönség ismeretvágyát elégítik ki. Feleki László, Mattanovich Béla, Pálfai János, Barcs Sándor, Pánczél Lajos és sok kiváló szakíró eligazító cikkei is szerepelnek a jó tájékozódást elősegítő kiadványban.

Békés megyei sportemlékkönyv

Ezt a munkát Virágh Ferenc állította össze a Viharsarok utolsó évtizedeinek sportemlékeiből. A kezdeményezés jó. Örvendetes lenne, ha az ország más vidékeinek testnevelő tanárai és történészei követnék a szerző példáját. A magyar sporttörténetírásnak még nagyon sok hasonló munkára lenne szüksége!

„A magyar huszártoma fegyverei"

Ezzel a címmel jelent meg **Kalmár János dr.** múzeológusnak az az érdekes összefoglalása, melyben bemutatja a huszártorna, illetőleg igazi formája: a „dallás párviadal" történetét. Az érdekes viadal a XVI. század második felében virágzott igazán. Főleg a fegyverszünetek idején — amikor a két fél közti nyílt összecsapások tilosak voltak — hívták viadalra egymást a szomszédos végvárak török és magyar vitézei. Nagynevű végvári hőseink, kapitányaink egyszersmind igen ügyes, messze földön híres bajvívók is voltak. Így például Thury Györgyről feljegyezték, hogy soha senki őt viadalban le nem győzte, noha számtalanszor vett részt kopjatörésben. Tanítványa, Huszár Péter, szintén rettegett ellenfele volt a török bajvívóknak. Tinódi Lantos Sebestyén 1550-ben megénekelt egy párviadalt, melyben Kapitány György mérte össze fegyverét Hubiár agával.

A TTT életéből

A szakelőadások sorozatában az 1960. évben augusztusig tizenhárom előadást tartottak a TTT előadói. Összel további tizennégy előadásra került sor.

Szeptember 9-én Budapesten a kézilabdázóknak **dr. Bakonyi Ferenc,** a lélektani tényezők jelentőségéről, október 17-én ugyanott a korcsolyázók számára **Garay Sándor** a négyidőszakos edzésrendszerről, november 17-én ugyancsak Budapesten szövetkezeti sportvezetőknek **Nádori László** a testnevelés és sport jelentőségéről a dolgozók egészségvédelmében, november 10-én Szegeden **Kereszty Alfonz** dr. az erőnlét megállapításának mérhető módszereiről, november 25-én Makón **Tóth István,** a testnevelési és sportmozgalom szerepéről a termelőerők fejlesztésében, ugyanakkor Hódmezővásárhelyen **Bouquet** Dezső dr. a sportolók helyes táplálkozásáról és étrendjéről, november 29-én Szentesen **Kun** László a magyarok olimpiai szerepléséről, december 8-án Szegeden **Burka** Endre a testnevelés tartalmának jelentőségéről a fiatalok szemléletének formálásában és munkára nevelése céljából, december 9-én Budapesten a kerékpárosoknak **Garay** Sándor a négyidőszakos edzésrendszerről, ugyanakkor Hódmezővásárhelyen **Kiss** László dr. és **Bárány** István dr. a nők sportjáról, december 12-én Egerben **Niklai** Ferenc majd pedig 13-án Szentesen és 16-án Makón **Bárány** István dr. az edző szerepéről a kiemelkedő sporteredmények elérésében, végül december 19-én Hatvanban **Burka** Endre a testnevelés tartalmának jelentőségéről a fiatalok szemléletének formálásában és munkára nevelésében tartott előadást.

Az előadássorozatot a TTT az 1961. évben fokozott mértékben tovább folytatja, hogy segítséget nyújtson egyrészt a tömegsport vezetőinek, másrészt a versenysport edzőinek, vezetőinek a területükön elért tudományos eredmények ismertetésével.

*

A TTT iskolai bizottsága az MTSH iskolai bizottságával együtt két szűkebb körű ankétot tartott az iskolai testnevelés legalapvetőbb és legvitásabb kérdéseiről. Az ankét eredményeként előadói javaslat készül, mely az anyagot összefoglalja és rendszerezi, hogy annak alapján januárban a két bizottság meghozhassa határozatát.

A

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1961. ÉVI V. ÉVFOLYAMÁNAK ÖSSZEVONT TARTALOM-MUTATÓJA

651/95

(A tört számok azt jelzik, hogy a cikk, vagy kép hányadik szám borítójának, melyik oldalán található. Az 1. m., és 2. m. majd utána a lapszám jelzi, hogy a cikk hányadik melléklet melyik oldalán van.)

ELVI ÁLLÁSFOGLALÁS, SZEMLÉLETFEJLESZTÉS

BALOGH LAJOS: Van-e szükség az edzőnek a cosinusra? 101
CSŰRÖS ZOLTÁN DR.: Sport és élet 239
EPERJESI LÁSZLÓ: Egymillió egyszázezer 161
EPERJESI LÁSZLÓ: Necsak bírálattal segítsék a sportegyesületek munkáját! 353
ERDŐS JENŐ: Béke és nyugalom 1
ERDŐS JENŐ: „Pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen" 129
KOMÓCSIN ZOLTÁN: A KISZ és a sport 2
KUN LÁSZLÓ: A sport és a békés egymás mellett élés kérdéséről 193
MEGYERI FERENC DR.: Az új Kommunista Kiáltvány és a testnevelés 321
MEGYERI FERENC DR.: Sport és béke 97
MEGYERI FERENC DR.: Sport és nemzetköziség 65
MEGYERI FERENC DR.: Tágul a sport látóhatára 225
PALFAI JÁNOS: Felkészítés és felkészülés 194
TAKÁCS KÁROLY DR.: A testnevelés és sport tartalmi és szervezeti sajátosságainak megfelelő jogi szabályozás jelentősége 307
TOTH DEZSŐ és KUN LÁSZLÓ: Sport és nacionalizmus 33

TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK

BAKONYI FERENC DR.: A TTKI iskolai testnevelési és sportosztályának kutatási programja 282
BALOGH LAJOS: A mozgássebességek megfigyelése és a hibajavítás 102
BALOGH LAJOS: Az igen nagy sebességű sportmozgások megfigyelése 136
CZIRJÁK JÓZSEF: A testnevelés és sport fogalommeghatározásának kérdései 257
DOBÓ FERENC DR.: Kis sugárrövidítés — nagy eredményjavulás 211
MEGYERI FERENC DR.: A Kilián-kísérlet élettani hatása a Bagi Ilona gimnáziumban 285
PETIKE LAJOS: Eljárás a 100 m-es síkfutás résztáv-elemzésére 204
PETIKE LAJOS: Hozzászólás a „Kis sugárrövidítéssel — nagy eredményjavulás" című cikkhez 308
PÜNKÖSTY CSABA: Hozzászólás a „Magasugró tízlóerős munkateljesítménye" című cikkhez 237
YANG TEN LA DR.—SZIGETI LAJOS—BARTON JÓZSEF DR.— GAGYI DÉNES: Vízhőmérséklet és úszóteljesítmények 333
A K. T. M. kérdéseinek gyakorlati értelmezése 284
A moszkvai tudományos kutatóintézet jelentéséből 205

SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KÖZLEMÉNYEK

CSINÁDY JENŐ DR.: A reakcióidő mérése és a sportmozgások időértékének összefüggése 293
FEDOROV V. P.: A vibrációs masszázs meggyorsítja a helyrehozást 265
GÁBOR IMRE DR.: Az erőnlét ellenőrzésének egyszerű módja 234
GÁLL IDA DR.: A kvarcfénykezelés teljesítményfokozó hatása 268
GRUBICH VILMOS DR.: Oxigénfogyasztáson alapuló funkcionális vizsgálatok 264
HAJDÚ FERENC DR.: Az iskolai testnevelés néhány problémája sportorvosi szemmel 3
HAJDÚ FERENC DR.: Az OTSI 1960. évi sportorvosi kutató munkája és az 1961. évi feladatok 99
ISRAEL, SIEGFRIED DR.: A helyrehozás meggyorsítása 200
KERESZTY ALFONZ DR.: A mai fiatalok gyorsabb növekedése és a sportteljesítmény 44
KERESZTY ALFONZ DR.: Az edzés és letörés élettani és klinikai jeleiről 2.m.1
KISS FERENC DR.: Az izomtevékenység szerepe a sportban 323
KOROBKOV A. V.: A sportedzés biológiai alapjai 235
MATUSCHEK BÉLÁNÉ DR.:—JAKÓ PÉTER DR.: Az ökölvívók keze 166
ROSNYAY KLÁRA DR.: Mozgástherápia a szív- és keringési betegségek megelőzésében és rehabilitációjának szolgálatában 227
SZŰCS ERDRE DR.: Az izomlázról 78
A mérgező dohány 108
Sportegészségügyi híradó 5

MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK, GYAKORLATI TANÁCSOK

ANTAL GYULA: Hogyan fejleszthető tovább az európai közép- és hosszútávfutók edzésmódszere 208
ANTAL JÓZSEF: A kiegészítő sportágak jelentősége a speciális felkészítésben 230
BÁCSALMÁSI PÉTER DR.: Brumel és Thomas magasugrása 240
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A fej vízbemerítése és kiemelése az úszástanulás során 246
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Semmi sem új a nap alatt — a mellúszás lélegzetvételének helyes oktatása 197
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Vízi belégző típusok és a mellúszás 103
BIRKÁS GYÖRGY: Profi teniszezők — magyar tanulságok 360
COHEN F.: Az európai evezősök gyorsaságának fejlődése 20
CSILLAG BÉLA—KRÁNITZ ISTVÁN: Hozzászólás a „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen" című cikkhez .. 364
DOBRÁNSZKY ISTVÁN: Az ökölvívó taktikai fejlődése 271
ELEK ILONA: A korszerű felkészülés és korszerű versenyzés vívásban 364
ÉNEKES ÁRPÁD: Formaátmentés ökölvívásban 366
ÉNEKES ÁRPÁD: Változások az ökölvívók évi munkájában 76
FERENCZY EMILNÉ FARKAS ELVIRA: Egész éven át szükséges az atlétikus képzés 111
GRAJEVSZKAJA B.: Sportjátékosok edzettségi állapotának ellenőrzése 372
HEPP FERENC DR.: A játékvezetés elmélete és gyakorlata 69
HOKE J.: Elkerülhető-e az élsportolók csődje? 50
HORVÁTH FERENC DR.: Kerékpározás és gördülő-ellenállás 356
JÁKFALVI BÉLA: A teniszezők téli edzése 361
JÁKFALVI BÉLA: Eddzünk korszerűen a teniszben is .. 270
KABOS GÁBOR: Női tornászaink alapozása és a fizikai képességek fejlesztése 146
KÁRPÁTI KÁROLY: A taktika útján az olimpiai győzelemig 10
KÁRPÁTI KÁROLY: Hozzászólás a birkózás szakaszos módszerű edzéséhez 172
KÁSEBIER, SIEGFRIED: Kosárlabdázók szakaszos edzéséről 214
KEVEY JÁNOS: Izomérzékelés és biztonságos támadórendszer 67

KRÁNITZ ISTVÁN: A számbeli fölény kihasználása kézilabdában .. 48
KRÁNITZ ISTVÁN: Kézilabdakapus mint mezőnyjátékos .. 239
LAKAT KÁROLY: Fedezetek és csatárok gyakorlatai 8
LAKAT KÁROLY: Hogyan figyeljük meg következő ellenfelünket? .. 174
LAKAT KÁROLY: Hol és mikor hibáznak a labdarúgók? 104
LEVELEKI LÁSZLÓNÉ REGDÁNSZKY MATILD: A testi-lelki képességek és a sportoló nők 300
LEVELEKI LÁSZLÓNÉ REGDÁNSZKY MATILD: Női sportolók edzésének néhány szempontja 200
LEVELEKI LÁSZLÓNÉ REGDÁNSZKY MATILD: Női sportolók szakosítása .. 334
MADARÁSZ ISTVÁN: Hozzászólás a „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen" című cikkhez .. 342
MATURA MIHÁLY: Birkózósportunk időszerű kérdései .. 143
MATURA MIHÁLY: Yokohamai tapasztalatok — hazai teendők .. 304
MERÉNYI JÓZSEF: A serdülő és ifjúsági gyorskorcsolyázók felkészítése és versenyzése .. 303
NÁDORI LÁSZLÓ: A felkészülés időszakai .. 2.m.6
NÁDORI LÁSZLÓ: A rajtminimum megállapítása ... 206
NÁDORI LÁSZLÓ: A sportedzés időszerű kérdései .. 1.m.1
NÁDORI LÁSZLÓ: Az edzésterhelés általános követelményei .. 236
NÁDORI LÁSZLÓ: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban .. 22, 46, 74, 178
NÁDORI LÁSZLÓ: Edzésciklusok kialakítása .. 176
NÁDORI LÁSZLÓ: Tanácsok alapozó edzésekre .. 5
NÁDORI LÁSZLÓ: Tanácsok a formábahozó edzésekre .. 38
NÁDORI LÁSZLÓ: Tanácsok a formában tartó edzésekre .. 68
NECESAL, VILÉM: Nem megokolt a dobókörök használata 141
NETT, TONI: A súlyzós edzés és az önállóság .. 87
NOVÁK ILONA: Az úszás és a „szárazföldi" sportágak 197
NOVÁK ILONA: Kezdjük háton is az úszásoktatást .. 24
OZOLIN N. G.: A tehetség, a sportszeretet és a csúcsteljesítmény .. 303
OZORAY ZOLTÁN: Vívásunk múltjáról, jelenéről és jövőjéről .. 365
PALFAI JÁNOS: A 11-est nem lehet védeni, csak rosszúl rúgni .. 21
PÁLFAI JÁNOS: A szakaszos edzésmódszer a labdarúgásban .. 242
PÁLFAI JÁNOS: A túledzettség modern formái és helyrehozásuk módja .. 86
POPROCSI BARNA: Fiatal asztali teniszezők újszerű oktatási módszere .. 110
ROMÁK ÉVA: A kiegészítő mozgások és a női tornaedzések 301
SZABÓ JÁNOS: A felkészítés sajátos problémái sportjátékokban .. 144, 172
SZABÓ ZOLTÁN: Az új alpesi lábjáték-technika .. 367
SZALAI ISTVÁN DR.: A formaingadozás élettani alapjai, különös tekintettel a formaingadozás megszüntetésére .. 265, 298, 338
SZŰCS GYULA: Érzékelés és észlelés labdarúgásban .. 331
TAKÁCS LÁSZLÓ: Szabályt kézilabdában a védőfal ellen! 269
TREBITS JOLÁN—SOLYMOSI OTTÓ: Rajtminimum javaslat női tornában .. 335
VERES GYÖZÖ:—ORVOS ANDRÁS: Módszerekről a bécsi világbajnokság után .. 368
ZALKA ANDRÁS: A szabálytalan terhelés és a szakaszos edzésmódszer .. 51
Az edzés korszerű elveiről és módszereiről hangzottak el előadások és hozzászólások Prágában .. 168
Pótsúlyok alkalmazása az ugrógyakorlatokban .. 108

SPORTLÉLEKTAN ÉS NEVELÉS

BARÁNY ISTVÁN DR.: Tanulás nevelje munkára versenyzőinket .. 77
CZÉGÉNY SÁNDOR: Hogyan igyekszem megoldani nevelői feladatomat? .. 286
MÁTRAI DEZSŐNÉ: A testnevelés és a gyakorlati élet kapcsolata .. 30
MÜLLER, SIEGFRIED: A siker és balsiker lélektani problémái .. 207
NIKLAI FERENC DR.: A testnevelő tanár és a vidék testkultúrája .. 59
NIKLAI FERENC DR.: Fegyelem és győzelem .. 222
TAKÁCS TIBOR DR.: Sportolók iskoláját! .. 363
UMAROV M. B.: Az edzés pszichológiai jellegzetességei .. 295

BESZÁMOLÓK, JELENTÉSEK, ISMERTETÉSEK

ABÁD JÓZSEF DR.: Edzésmódszerek, serdülők és ifjúságiak felkészítése, idegi erőnlét .. 139
ABÁD JÓZSF DR.: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? — Brazília .. 2
BAKÓ JENŐ: Úszóink megindultak felfelé .. 18
BAKÓ JENŐ: Úszósportunk fejlesztésének útja .. 180
BAKONYI FERENC DR.: A párizsi atlétikai világkongresszus néhány tanúlsága .. 195
BAKONYI FERENC DR.: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? Párizs .. 163
BÁCSALMÁSI PÉTER DR.: Az atlétikai csúcseredmények olimpiája .. 15
BAN TERÉZ: Abonytól nincs messze Yokohama .. 7/3
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A legegészségesebb úszásnem .. 138
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A mellúszás nemzetközi szabálya 247
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: 7 megyében gondoskodnak az alsófokú úszásoktatók kiképzéséről .. 140
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Nemzetközi úszóértekezlet Budapesten .. 325
BENEDEK FERENC: Az öttusa világbajnokság tapasztalatai .. 336, 370
BRANDY JENŐ: A vízilabda játékvezetésről .. 238
DOMOKOS ATTILA: A hurokfilm és a sportoktatás .. 10/3
DOBOZY LÁSZLÓ: Új sportfilmek .. 14
EJURY LAJOS DR.: A hosszú élet titka .. 7/3
ENDRŐDI LAJOS: Sport a Vörös folyó deltájában .. 37
HEPP FERENC DR.: A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 1960. évi munkájáról és 1961. évi feladatairól .. 35
HEPP FERENC DR.: „Sporttudományos szervek segítsége" 10/2
KERESZTY ALFONZ DR.: A Testnevelési Főiskola tudományos üléséről .. 213
KEREZSI ENDRE: Feladataink a tornasportban .. 112
KEREZSI ENDRE: Torna tapasztalatok .. 80
KISMARTONI KÁROLY DR.: A szovjet—amerikai viadal tapasztalatai .. 272
KRISZTIÁN BÉLA: Fizikai jellegzetességek ökölvívásban 119
LAKATOS GYÖRGY DR.: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? — Asztaliteniszezőink és a tollszárfogás .. 41
LEVELEKI LÁSZLÓNÉ REGDÁNSZKY MATILD: Női testnevelésünk és sportunk helyzete .. 164
LUDMÁNY GYULA DR.—SZALAY KÁROLY: Hozzászólások az úszószakemberek vidéki képzéséhez .. 277
MEGYERI FERENC DR.: A mester nyomdokain .. 196
NAGY GYÖRGY: Az egységes kézilabda-bajnokság a gólok tükrében .. 6
NÁDORI LÁSZLÓ: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? — Lipcse .. 226
PERE GYÖRGY: Új szakképzés bevezetése a Magyar Testnevelési Főiskolán .. 70
PÉTERS ALICE: A moden jégtánc ... 12/3
ROZGONYI GYÖRGY DR.: A vívósport helyzete .. 119
SÁRKÁNY ISTVÁN: Szakszemmel a III. női tornász Európa-bajnokságon .. 228
SELMECZY ATTILA: A művészi tornáról .. 103
SZEKERES BÉLA: A kalapácsvetés mechanikai alapja .. 308
TÓTH ISTVÁN: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? — Köln 75
TÓTH ISTVÁN: Nemzetközi együttműködés a dolgozók szabadidőkérdésének vizsgálatában .. 261
TÓTH ISTVÁN: Testkultúra, munka, egészség, életöröm .. 4
Megkezdte munkáját a TTT első vidéki szervezete .. 6/3

SPORTTÖRTÉNETI CIKKEK, TANULMÁNYOK

ANTAL ZOLTÁN: Adatok a labdarúgó világbajnokság múltjából .. 109, 149, 181
ANTAL ZOLTÁN: A Szovjetunió az élen — Magyarország a hetedik .. 2/3
ANTAL ZOLTÁN: A versenysport történetéből: evezés .. 243
ANTAL ZOLTÁN: Tanulságos számok a magyar—holland mérkőzésről .. 355
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Semmi sem új a nap alatt — Halmay jóslata .. 119
CONKOV, VASZIL: A bolgár munkás-sportmozgalom a XX. század első felében .. 11
KÉPESSY JÓZSEF: A fedettpályák és az atlétika fejlődése 1/4
KÉPESSY JÓZSEF: 189-től a 225-ig .. 3/3
KÚN LÁSZLÓ: A Vörös Sportinternacionálé megalakulásának 40. évfordulója .. 358
KÚN LÁSZLÓ: Hogyan fogjunk a sporttörténetírás kérdéseinek feltárásához .. 42
LÁSZLÓ ISTVÁN: A statisztika és dokumentáció szerepe a testneveléstudomány fejlődésében .. 54
LÁSZLÓ ISTVÁN: Főiskolai világjátékok 1923—1961. .. 340
OZORAY ZOLTÁN: A magyar vívósport tanítómesterei: VI. Tóth Ferenc .. 276
OZORAY ZOLTÁN: Gellér Alfréd emlékezete .. 47
SÓS ISTVÁN: Az első vidéki atlétikai verseny 85 évvel ezelőtt .. 148

TÖMEGSPORT

BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Úszás a Kilián Testnevelési Mozgalomban .. 246
BÉRES TIBOR: A Kilián Testnevelési Mozgalom szervezése a községekben .. 182
ELBERT GYÖRGY: Az üzemi és iparitanuló sportkörök kapcsolata .. 330
KÁDAS ISTVÁN: A holnap munkássportolói .. 259
KÁDAS ISTVÁN: A szakszervezeti sport és a Kilián Testnevelési Mozgalom .. 130
KOVÁCS GÉZA: A munka és a testnevelési szünet .. 71
KRIZSÁN JÓZSEF: A Kilián Testnevelési Mozgalom három főszempontja .. 83
MEGYERI FERENC DR.: A tömegek véleménye a tömegek sportjáról és testneveléséről .. 291, 328
TÓTH ISTVÁN—MEGYERI FERENC DR.: Két üzem kísérleti Kilián-versenye .. 132
TÓTH ISTVÁN: Két üzem kísérleti Kilián-versenyének tapasztalatai .. 244
A kislángi KISZ-titkár pecsétje .. 201

FALUSI SPORT

BAKONYI FERENC DR.: Kísérlet új falusi versenyrendszer megteremtésére .. 217
BRADÁCS MIKLÓS: Szűk a téglási határ! .. 375
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó 185, 217, 310, 344, 374
DOBOZY LÁSZLÓ: Milyen legyen a tsz-sportkör? .. 116
DOBOZY LÁSZLÓ: Tanyai sportemberek .. 248
ELBERT GYÖRGY: Kilenc ipari tanulóintézet traktoros sportköreiről .. 84
EPERJESI LÁSZLÓ: A termelőszövetkezet sportélete .. 216
EPERJESI LÁSZLÓ: A termelőszövetkezeti sportélet kialakítása .. 184
ERDŐS JENŐ: Az a megérdemelt 200 000 forint .. 279
ERDŐS JENŐ: Mit adott egy falu Európa csúcstartójának? 150
ERDŐS JENŐ: Mit kért és mit ígért 22 sportvezető Apokán? .. 249
ERDŐS JENŐ: Nagyhalásztól—Rómáig .. 117
ERDŐS JENŐ: Piricsei aprómunka .. 310
KAKUK JENŐ: Hol sportoljunk? .. 344
KAKUK JENŐ: Tarnaméra uszodája — saját erőből .. 53
KAKUK JENŐ: Tanyai kislányból versenyúszó .. 278
MEGYERI FERENC DR.: Forró a föld .. 278
MEGYERI FERENC DR.: Számok a falu sportéletéről .. 185
MEGYERI FERENC DR.: Új év — új gondok és örömök falun .. 52
NAGY JÓZSEF: Jubilál a falusi spartakiád .. 311
NIKLAI FERENC DR.: A testnevelés és a sport a szocialista faluban .. 115
O. NAGY LÁSZLÓ: Jó tavaszi fáradalmak — faluhelyen .. 150
PÁLFAI JÁNOS: Játsszunk kispályás labdarúgást! .. 116
SÁRDI FERENC: Mi lesz az Erős Istvánokból és a „súlyemelő palántákból?" .. 151
VARGA GÁBOR: A falusi súlyemelő sport kérdéseiről .. 25
VARGA GYULA: A téli spartakiád döntője .. 153
VARGA GYULA: Az ifjúság a szocializmusért .. 84
VARGA GYULA: Zala megyei példamutatás .. 279
VINCZE LAJOSNÉ: Az első fecske .. 52
ZENTAI FERENC: A falusi spartakiád új vonásai és a Kilián mozgalom .. 374
Hova tart a csökölyi távgyalogló .. 374
Két község, két új sportlétesítmény .. 85
Megvalósult 320 Vas megyei falu álma .. 151
Rozsály sportélete .. 345

ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT

BAKONYI FERENC DR.: A szülők véleménye a testnevelésről .. 68
BALOGH LAJOSNÉ KAEL ANNA: A futás oktatása .. 376
BANFALVI JÓZSEF DR.: A reformok útján .. 31
BÁRÁNY ISTVÁN DR.—TIBOLDI TIBOR: A kötelező úszásoktatás első évi mérlege .. 190
BÁRÁNY ISTVÁN DR.—TIBOLDI TIBOR—ZSINGOR LÁSZLÓ: Képes módszertan: a mellúszás szárazföldi alapgyakorlatai .. 190
BENCZÉDY JÓZSEF DR.: Az iskolai testnevelés fejlődése és fejlesztése .. 91
BERTALAN ZOLTÁN: A testnevelési érdemjegyek megállapítása .. 93
BURKA ENDRE: A testnevelés tanterv-tervezetének országos vitájáról .. 312
BURKA ENDRE: Javaslat az általános iskolák testnevelési tantervére .. 61
ELBERT GYÖRGY: Az iskola bezárja, a természet kitárja kapuit .. 223
FINTA IMRE: Egy iskolai tíztusa és a tömegtestnevelés .. 26
GALLA FERENC: A cselgáncs az iskolában .. 380
GYÖNI LAJOS: Az úttörősport helyzete Bács-Kiskún megyében .. 69
GYÖNGYÖSI ELEK: A magunk erejéből .. 58
HUSZÁR JÁNOS: Az általános iskolai sporttanácsok négyhónapos működése .. 25
HUSZÁR JÁNOS: Az általános iskolai sport tovább halad a megkezdett úton .. 283
HUSZÁR JÁNOS: Biztosítsuk, hogy az úttörők teljesítsék a próbák sportkövetelményeit .. 315
KABOS GÁBOR: Képes módszertan: felkarbillenés .. 10/4
KABOS GÁBOR: Képes módszertan: hajlított támaszba lendülés előre, gyűrűn .. 12/4
KASZPER LÁSZLÓNÉ: A művészi torna oktatása az általános iskolákban .. 348
KALMANCHEY ZOLTÁN DR.: A „Testneveléselmélet" tantárgy programtervezete az általános iskolai tanárképzés számára .. 188
KECSKEMÉTI GÁBOR: A labdák helyes kezelése .. 127
KISS ISTVÁNNÉ MOHÁS LIVIA: Mozgásgátlásos gyermek az általános iskolában .. 123
KOLOZS FERENC: Az „északi iskola" kézilabdában .. 378
KOVÁCS FERENCNÉ: Tanár a koedukációról .. 252
KOVÁCS GÉZA: A tevékeny pihenő tapasztalatai a Vegyipari technikumban .. 55
KOVÁCS GÉZA — SÓS ISTVÁN: A mindennapos, óraközi testgyakorlásért .. 155
KOVÁCS ILONA: A testnevelők továbbképzése a Szovjetunióban és Csehszlovákiában .. 28
KOVÁCS ILONA: Az iskolai testnevelés a munkára nevelés szolgálatában .. 60
LÉVAY PÁLNÉ — SOMORJAI LÁSZLÓ — KOVÁCS FERENCNÉ: Hozzászólás a „Testnevelési érdemjegyek megállapítása" című cikkhez .. 159
MEGYERI FERENC DR.: Hol tart a középiskolai tömegsport? .. 90
MERÉNYI LAJOS: A kisvenyimi sportliget körül .. 1/3
MEZŐFI ANDRÁSNÉ: A Kilián mozgalom a budapesti iskolákban .. 347
NEMCSIK PÁL: A testnevelés és a fizika kapcsolata az általános iskolában .. 158
NOVÁK ISTVÁN: Az úttörő sportmunka agitációs feladatairól .. 189
NOVÁK ISTVÁN: Iskolaudvarból sportudvar .. 219
NOVÁK ISTVÁN: Tolna megyei tapasztalatok az úttörő sportmunkában .. 126
NYIRI JÁNOS: A felmentett tanulók testnevelése .. 186
PÁTER JÁNOS DR.: Egészségügyi tanácsadás a balatoni nyári táborozásokhoz .. 220
PÜNKÖSTY HUBA: Tovább vitatjuk a testnevelési érdemjegy és az orvos kérdését .. 319
ROMÁK ÉVA: A testnevelési óra és az iskolai sportkör kapcsolata .. 124
ROSNYAY KLÁRA DR.: Orvos a testnevelési érdemjegyről 252
SOMORJAI LÁSZLÓ: Használjuk ki jól a 45 percet! .. 313
SOMORJAI LÁSZLÓ: Ami álomba ringatja a tanulókat .. 29
SOMORJAI LÁSZLÓ: Tapasztalatcsere Szabolcs-Szatmár megyében .. 125
SÓS ISTVÁN: A jobb munka jegyében .. 120
SÓS ISTVÁN: A tiszta tornatermekért .. 255
SÓS ISTVÁN: Az általános iskolai testnevelés néhány számadata .. 157
SÓS ISTVÁN: Az iskolai testnevelés és sport 1961. évi feladatai .. 89
SÓS ISTVÁN: Az iskolai úszásoktatás kérdései .. 221
SÓS ISTVÁN: Képes módszertan: a huszárugrás .. 57
SÓS ISTVÁN: Képes módszertan: gurulóátfordulás előre, szekrényen .. 1/3
SÓS ISTVÁN: Képes módszertan: macskaugrás .. 95
SÓS ISTVÁN: Mérlegen az 1960/61-es tanév .. 218
SÓS ISTVÁN: Nyilas Misi tornatanára .. 380
SÓS ISTVÁN: Válasz a csillebérci tanácskozás kérdéseire 187
SÓS ISTVÁN: Velem történt .. 253
SZABÓ JÁNOS: A labdajátékok technikájának oktatásáról 254
SZÁNTÓ BARNA: A tanulók megterhelése a testnevelési órákon .. 56
SZIJJ ZOLTÁN: Képes mószertan: billentés magasnyújtón 11/3
SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan: az általános iskolák talajgyakorlatai .. 350
SZLATÉNYI BÉLA: A mozgás gyönyöre és a munka öröme 317
TENKE ZOLTÁN: Hozzászólás az úszásoktatáshoz .. 127
TIBOLDI TIBOR: A koedukáció és a testnevelés problematikája az általános iskolák felső tagozatán .. 92

TIBOLDI TIBOR: A művelődésügyi miniszter utasítása az általános iskolai sporttevékenység irányításáról 314
TIBOLDI TIBOR: A testnevelési órák szerkezete 346
TIBOLDI TIBOR: Az általános iskolai testnevelés tantervének anyagcsökkentése 250
TIBOLDI TIBOR: Képes módszertan: kislabdahajítás távolba nekifutással 125
TIBOLDI TIBOR: Képes módszertan: magasugrás átlépő technikával 5/3
TIBOLDI TIBOR: Levelező oktatás a pedagógiai főiskolákon 350
TIBOLDI TIBOR: Mi van az általános iskolai testnevelés statisztikai adatai mögött? 58
TIBOLDI TIBOR: Testnevelő tanári tanfolyam a pedagógiai főiskolákon 287
TIBOLDI TIBOR: Vezető szakfelügyelők országos tanácskozása 251
VADAS JÓZSEF: Váltóversenyek botváltással 121
Az 1961. évi III. törvény 376
Az új tanév feladatai 280
Felhívás a nevelőkhöz 317
Iskolai hírek, közlemények 25, 94, 95, 127, 156, 252, 319, 351, 382
Kilián híradó 382
Kitüntetések 223, 252, 287
Szakfelügyelői jelentésekből 318
„Testnevelésből elégtelen" 351
Testnevelési szakfelügyelők 55
Tetszik — nem tetszik 155
Tótágas 29, 57, 95
Védekezés balesetek ellen a testnevelési órán 221

SPORTLÉTESÍTMÉNYEK, SPORTFELSZERELÉS, ÉPÍTÉSZET, KÉPZŐMŰVÉSZET

BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Kétezeréves gyorsúszó szobrok .. 258
BORA GYULA: A sportpályák vízgazdálkodása 198
DOBOZY LÁSZLÓ: Sítúrázunk, de mivel? 14
DOBOZY LÁSZLÓ: Város, erdő, sport 9/3
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 1. Grienauer Edwin 213
O. NAGY LÁSZLÓ: Atlétaparadicsom kicsiben 152
VINCZE OSZKÁR — BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Pécs korszerű strandja és versenyuszodája 309
Három új sportpalota 4/3
Újítások, újdonságok 7

SZÓRAKOZTATÓ KÖZLEMÉNYEK, SZÉPIRODALOM

ADY ENDRE: Dalok a labdatérről 11/4
DOBÓ FERENC DR.: 480 méteres gerelyhajítás — függőleges futópálya a kanyarban — 300 méteres kapuskirúgás — egyperces várakozás a felrúgott labdára — a holdon .. 274
PETŐFI SÁNDOR: Vízen 8/4
Ébresztőtől tábortűzig 6/4
Képes világhíradó 8/3

VEGYESEK

A sportszövetségek lapjaiból 63, 215, 8/2, 9/2, 12/2
A TTT életéből 1/2, 63, 3/2, 4/2, 5/2, 6/2, 7/2, 8/2, 9/2, 11/2, 12/2
Bibliográfia 24, 47, 82, 118, 140, 182, 214, 246, 276, 308, 342, 372
Hírek 23, 43, 101, 175, 179, 213, 305, 307
Sportkönyvekről 1/2, 2/2, 63, 138, 7/2, 8/2, 260, 12/2
Világhíradó 12, 40, 72, 106, 134, 171, 202, 232, 262, 296, 326, 358

CÍMKÉPEK

Balázs Boglár, Takács Kató, Temesvári Anna és Boros Kató, az Újpesti Dózsa gyorsúszóváltója (Petrovics László) .. 7/1
Balázs Jolán magasugrása (Pobuda Tibor) 6/1
Csoma Éva műkorcsolyázása (Szeles Pál dr.) 2/1
Gyarmati és Grintescu küzdelme a moszkvai magyar-román Trofeo Italiai vízilabdamérkőzésen 9/1
Iskoláslányok karikagyakorlata a Népstadionban (Kozák Lajos) 5/1
Mezei futók (Kozák Lajos) 3/1
Országúti kerékpáros verseny 6/1
Ozugras (Vikman István) 11/1
Rónai Márta művészi torna gyakorlata (Kölcsényi Zoltán) 4/1
Siugrók (Hemző Károly) 1/1
Sovári és Ducke a labdáért folyó küzdelemben a Magyarország — NDK világbajnoki selejtező mérkőzésen 10/1
Terlandai Mária és Kondi László jégtánca (Komlós Tibor) 12/1

a Sport és Tudomány

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

61.14315 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 ★ 1

Béke és nyugalom,

szorgos munka és kedvet töltő, felüdítő testedzés honol a nyírbélteki erdőgazdaságban. A huszonegy éves Kovács János erdész éppen olyan vidáman forgatja a pihenés perceiben a teniszütőt, mint a negyvenöt éves igazgató, Szucsák István. A fenyőfákon még délben is fénylenek a téleleji világban a vízcsöppek. Fehér nyíresek, barna akácosok között az erdei hűvösségben is forró munkakedvvel dolgoznak az emberek, munka után pattog a labda, peng a teniszütő, vetélkednek, tréfálkoznak, örömük telik a közösségben mindenben. Pedig régen az a hit járta: az erdészek maguknakvalók, zárkózottak, emberkerülők. Akkor még senki sem tudhatta, hogy másfél évtized alatt az erdészek is megváltoznak! . . .

A kétezer holdas gazdaság sportoló erdészei és a többiek nemcsak a gondjukra bízott fákat ápolják s őrzik féltő gonddal. Megállják helyüket a versenypályán — ott egész nézősereg előtt mérik össze erejüket teniszben, röplabdában, kézilabdában, labdarúgásban. Ők maguk is feledik, hogy erdei remeték voltak. Ma egyenesen becsvágyuk, hogy egymást múlják felül erőben, egészségben, munkakedvben, virtusban. A grófi nagybirtok árnyékában ilyen örömökre nem nyílt alkalom. Akkor csak a robotot ismerték, — szórakozás, felüdülés, felszökkenő életöröm, parázs vetélkedés, testedzés, sport — ismeretlen volt számukra. Már erre is módjuk van. Nem is kérges a lelkük, mint régen.

A jókedvű sportolók mindig fogékonyak a szépre és a jóra. Többszörösen kincs is számukra a béke! A nyírbélteki erdőgazdaság dolgozóihoz ezért jutott el a világ minden becsületes emberének összefogását szolgáló Moszkvai Kiáltvány. A béke nekik éppoly kedves, mint a földkerekség minden más emberének, akiknek nevében a Kiáltvány beszél! A nyírbéltekiek közel vannak a természethez s a múltban egyszerre harcoltak a természettel, az orvvadászokkal, a kizsákmányoló urakkal. A szabad hazában munkájuk alapján meg becsülés, boldogulás jut nekik is, mint minden dolgozónak. Ezért akarnak a saját közvetlen világuknak és az egész világnak állandó, zavartalan békét és nyugalmat.

S a bőrzekében, kis baltájukkal a rengetget járó erdész sportolók azért figyeltek fel a Kádár-beszédre, mert az szintén személyes ügyük. Kádár János, a kommunista forradalmár, a becsületes hazafi a Moszkvai Kiáltványt aláíró kommunista és munkáspártok nyelvén szól akkor is, amikor szocialista mezőgazdaságunk végleges megszilárdításának fontosságát hangsúlyozza.

Az erdészek azóta még nagyobb figyelemmel kopogtatják erdőjárás közben a fatörzseket. Még jobban óvják facsemetéiket. Az őszi falevelekben sem a múlandóságot látják, hanem a megmaradó, átalakuló energiát, a gazdagodó humuszt, a tavaszi rügyfakadás forrását.

A régi erdei remetékből nemcsak sportolókat, hanem tudatos nemzetgazdákat nevelt szocializmust építő társadalmunk. Nemcsak a saját erdeiket ismerik, hanem gondot viselnek arra, hogy mentől több facsemete jusson az erdősávokat telepítő tsz-eknek, hiszen az erdősávok dúsabb lombja, terebélyesedő koronája a szövetkezetek tábláit s nagyobb termését védi. Nemcsak a fák ápolására fordítják edzett izmaikat, hanem közvetve és közvetlenül óvják a Nyírség kincsét: a szélvédett táblákon bővebben termő almát, a szaporább Gül babát, az illatosabb szabolcsi dohányt.

És ami mindennél újabb, — mert régen nem volt —, örülnek a sportnak, a fák árnyékában épített jobbnál jobb pályáknak. Mindegyik forrása a több kedvvel végzett munkának, a szocialista mezőgazdaság tervteljesítésének és túlteljesítésének is.

Gondoljanak erre is, amikor majd hamarosan a nyírbátori stadionban hullanak a sportérmek a nyírbélteki erdész teniszezőknek, röplabdásoknak és labdarúgóknak! . . .

Erdős Jenő

MIT TAPASZTALTAM a nagyvilágban?

Sportolóinkkal évről évre sok sportvezető, szakvezető járja a világot és a nemzetközi találkozók alkalmával sok érdekeset, sok hasznosat lát és hall. Úgy véljük, használunk testnevelésünknek, sportunknak, ha ezeket a tapasztalatokat ismertetjük. Mostani cikkünkben **Abád József dr-t**, a Brazíliában megrendezett világbajnokságon részt vett röplabda-válogatott edzőjét szólaltatjuk meg.

Brazíliai tapasztalatok

— A röplabda világbajnokság selejtezőit Sao Paulóban és Bela Horizonteben, a döntő mérkőzéseket Rio de Janeiróban tartották meg — kezdte Abád dr. — Mindhárom városban jónéhány stadiont láttunk. Legtöbbjük köralakú betonépítmény, 10—40 ezer nézőt fogadhatnak be. Különleges érdekesség a számunkra, hogy ezeket gimnáziumnak nevezik. Legtöbbnek teteje is van, de ezek a tetőszerkezetek általában nincsenek szerkezeti egységben az épülettestekkel. Úgy fedik a stadionokat, mint valami négyszögletes kendő a kerek kosarat. A „gimnáziumok" szellősek, de ez szükséges is, az ottani hőmérsékleti viszonyok miatt. Ezekben a sportlétesítményekben nemcsak sportesemányeket rendeznek.

— Az említett három város a röplabda-sport gócpontja, ezekből kerültek ki a brazil válogatott tagjai is. A játék igen elterjedt. Jellemző, hogy a ríói tengerparton mindig nagy tömegek röplabdáznak. A játékteret letűzött szalagokkal jelölik ki a tengerparti homokban.

— Szokatlan volt számunkra az, hogy sportklubok Brazíliában tulajdonképpen részvénytársasági alapon működnek. A klubtagok tekintélyes tagdíjat fizetnek, a sportolók, a tényleges versenyzők vagy játékosok kevesebbet, néha semmit. Sőt... Ezek a sportklubok jól felszerelt sportlétesítményekkel rendelkeznek.

Megfigyelések a VB-n

— Most pedig néhány szót a szakmai tapasztalatokról, előrebocsátva, hogy ezek csak futó megjegyzések, csak „címszavak", az alapos szakmai értékelést még majd ezután végezzük el.

— A szovjet csapat formaidőzítése bámulatos volt. Minden európai ellenfél vett el tőlük játszmát, de legnagyobb ellenfelüket, a csehszlovákokat 3:0-ra győzték le. Erre a mérkőzésre időzítettek!

— A nők versenyében a legnagyobb meglepetést a japánok keltették. Részben azzal, hogy kiharcolták a második helyet, részben pedig azzal, hogy napról napra két és fél órás edzést tartottak, akár volt délután mérkőzésük, akár nem. Két alkalommal is tapasztaltam, hogy nem egészen négy órával a mérkőzésük előtt fejezték be az erős edzést!

— A japán férfiak játéka „csoportos akrobatikának" tűnt, de bizony a sikerhez ez nem volt elég. A labdát meg is kell „ölni"...

— A nyitások ereje nem növekedett, a csapatok inkább a biztonságot helyezték előtérbe. Arra törekedtek, hogy már nyitás-fogadáskor „haljon el" a labda. Leghatásosabban a japán nők nyitottak...

— A „kóválygó" és az esetleges erős nyitások fogadására a kifejlesztett alsó éket használták, mégpedig guggoló testhelyzetben, mélytartásban, hogy az érkező labda rugalmasabb ellenállásba ütközzék. Mindenesetre megállapítottuk, hogy továbbra is legelőnyösebb a szabályos, pontos kosárral fogadás.

— A feladást különféle taktikai változatban alkalmazták, leggyakrabban mégis a befutást az A- és az F-helyről, a japánok A- és E-helyről is. A végrehajtás módját a helyzetek határozták meg. Az A-befutónak elvileg nem adtak előnyt az E-vel szemben még akkor sem, ha jobbkezesek voltak az első sorban. Abban az esetben, ha két feladójuk C- és F-helyen volt, a románok két megoldást alkalmaztak: vagy F futott be, vagy az F által fogadott labdát C ütésre helyezkedve játszotta meg.

— Legváltozatosabban a csehszlovákok ütöttek, legerősebben, leghatásosabban a szovjet „röpösök", leggazdaságosabban Smith (USA), ostorcsapás-szerű kézmunkájával. A játék közbeni „ugratások" mestere a szovjet Faszákov volt, aki jobb- és balkezét egyformán jól használta. Játéka ismét felhívta a figyelmet a kétoldalas technika kifejlesztésének fontosságára. A legtudatosabban, legváltozatosabban és legeredményesebben a szovjet és a csehszlovák játékosok sáncoltak, a védés az utóbbiak különleges erőssége volt. A védekezés általában hátsós rendszerben folyt. Érdekes volt az USA védekezése: támadás előtt a mezőny közepén tömörültek a játékosok, az ütésre pedig a nem sáncolók szétrajzottak, s a legtöbb ütést öklöllel védték.

— A japánok könyökből kiinduló gyors csuklómozgással irányított kosárérintése taktikailag pontosan megjátszott labdákat eredményezett. Ez a kosárérintés hasonlatos a kínai és a koreai iskolában megismerthez.

— A legjobb játékvezető a csehszlovák L. Jebacsev volt, sajnos, akadtak igen gyengék is. Egy ezek közül még műhibát is vétett.

— A rendezésbe időnként becsúsztak hibák, előfordult, hogy nem találták valamelyik himnusz lemezét, vagy a jegyzőkönyvet stb. Mindezt azonban feledtette a közönség szenvedélyes szurkolása, és színesítette az időnként nagyon is szükségesnek látszó bíróbújtatás és — szöktetés...

Összegezésül: forradalmi jelentőségű újat nem láttunk röplabdában; a sikerhez elég volt a jelenlegi „újak" jó és állandó alkalmazása. Ez most a szovjet röplabdázók játékát jellemezte.

A KISZ és a sport

A Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség munkájában fontos helyet foglal el a testnevelés és a sport. Bizottságaink és alapszervezeteink a pártnak a testnevelési mozgalomra vonatkozó tézisei alapján fejtik ki tevékenységüket. *A KISZ-nek is része van azokban a sikerekben, amelyeket az 1960-ban megrendezett hazai és nemzetközi sportversenyeken, mindenek előtt a XVII. Nyári Olimpiai Játékokon a magyar sportolók elértek.* A KISZ-nek a jövőben is fontos feladata lesz az eszmei, politikai, erkölcsi nevelőmunka kifejtése a sportoló ifjúság soraiban... Fontos eredménynek tartjuk, hogy az üzemekben, falvakban, iskolákban sikerült az ifjúság újabb tömegeivel megszerettetni a sportot. Ezzel vonzóbbá, színesebbé tettük szervezeteink életét, a fiatalok tízezreit hoztuk közelebb szövetségünkhöz. *1960-ban több mint egy millió fiatalt foglalkoztattak a különböző tömegbajnokságok, sportversenyek, a „Béke és barátság" sportünnepélyek, falusi spartakiádok.* Az olimpiai jelvényszerző mozgalom résztvevőinek száma 340 ezer volt. Az elmúlt három év alatt sok ezer olyan ifjúsági sportvezetőt képeztünk ki, akik képesek egyszerű körülmények között szervezni az ifjúság sportját. Társadalmi munkások ezrei segítik a KISZ sporttevékenységét, köztük tapasztalt sportvezetők, pedagógusok, edzők, élsportolók, olimpiai bajnokok.

Továbbra is arra kell törekednünk, hogy az ifjúság új és új tömegeit vonjuk be a rendszeres testedzésbe. Ezt szolgálja a Kilián testnevelési mozgalom, az üzemi és iskolai házibajnokságok, a falusi spartakiádok. Tömegméretűvé kell tenni a munkásmozgalmi hagyományokkal rendelkező természetjárást, szélesíteni az „Ismerd meg hazádat" mozgalmat és a nyári vándortáborozásokat. Hasznosnak tartjuk *a társadalmi erőből történő pályaépítést*, mert ezzel az ifjúság hozzájárul saját sportolási feltételeinek megteremtéséhez.

Arra kell törekedni, hogy a jövőben jobban hasznosítsuk a Magyar Honvédelmi Sportszövetség által kínált lehetőségeket. Céltudatosan törekedjünk arra, hogy az ifjúság nagy tömegei ismerjék meg a honvédelmi sportok szépségét, hasznosságát. *A testnevelést és sportot a tömegnevelés egyik módszereként kell felhasználnunk.* Ne a centimétereket, a másodperceket kísérjük elsődleges figyelemmel, hanem azt, hogy e tevékenységet hogyan tudjuk még inkább az ifjúság erkölcsi és politikai nevelésének szolgálatába állítani.

(Komócsin Zoltánnak, a KISZ KB első titkárának a KISZ I. kongresszusán elmondott beszédéből.)

Az Egészségügyi Minisztérium Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézete

Az iskolai testnevelés néhány problémája sportorvosi szemmel

Írta: Hajdú Ferenc dr., az OTSI igazgatója, a TTT elnökségének tagja

Közoktatásügyünk készülő reformjával kapcsolatban egyre több értekezleten és cikkben tárgyalják iskolai testnevelésünk kérdéseit. Mind jobban kialakul az a vélemény, hogy *szükség van az iskolai testnevelés reformjára is.*

Módosítani kell a tantervet, de egyúttal a személyi és tárgyi feltételek további fejlesztése is mindinkább szükségessé válik. A következőkben ezekkel kapcsolatos álláspontomat fejtem ki.

Testnevelőszakos tanárok és a testnevelés kérdéseivel foglalkozó orvosok álláspontja ma már számos országban az, hogy

nem kielégítő a heti kétszer egy órás testnevelési foglalkozás.

Az általános állásponttal teljes mértékben megegyezik a mi felfogásunk is. A testnevelési órák számának a szaporítása azonban egyelőre nem mindenütt lehetséges, hiszen nem minden iskolának van tornaterme és sportolásra alkalmas szabad területe, azonkívül még nem jut mindenüvé szakképzett testnevelő sem. A sport iránt különösebben érdeklődők számára szervezett sportköri foglalkozások az iskolai testnevelés hiányát nem pótolják és jellegüknél fogva csak korlátozott számú tanulót érinthetnek.

A magunk részéről szorgalmazzuk olyan tanterv elkészítését, amely

jobban figyelembe veszi az élettani követelményeket,

elősegíti a gyermek helyes testi fejlődését és hozzájárul a helyes szellemi fejlődéshez is, természetesen az általános nevelésügyi szemléletek legmesszebbmenő figyelembevételével. Nem tévesztjük szem elől, hogy a gyermekek testi nevelése szerves része a szocialista nevelésnek.

Intézetünkben elkezdődött olyan jellegű kísérletes munka, amely a testgyakorlatok élettani hatását vizsgálja és végső célja az, hogy segítséget adjon a helyes tanterv elkészítéséhez, illetve a szükséges követelmények meghatározásához. Már most le kell azonban szögeznünk, hogy ezek a kísérleti munkák hosszabb időt igényelnek, ami bizonyos értelemben nem is baj, mert közben azok az objektív feltételek is javulnak, amelyek jelenleg a testnevelési órák számának növelését, azok helyes időrendi beosztását a tanulók napi foglalkozása keretében akadályozzák. Ez utóbbiakkal arra a nehézségre utalok, amit jelenleg az általános iskolában a váltott tanítási rendszer (egyik héten délelőtt, a másik héten délután tanítás) jelent. Ez az objektív nehézség akadálya annak, hogy a testnevelő foglalkozás a legmegfelelőbb időpontban kerüljön sorra.

A szülők körében sokszor felmerül

a testnevelés osztályozásának problémája.

Nem kívánunk részletesen foglalkozni azzal a számtalan helyen és alkalommal vitatott kérdéssel, tény azonban az, hogy a Művelődésügyi Minisztérium által kiadott helyes irányelvek ellenére az osztályozás körül több helyen még hibák fordulnak elő, s ezek nem egy helyen — sajnos, néha orvosi segédlettel —

a felmentések

számának emelkedésével járnak. E téren igen sok tenniválója van az orvosnak, pedagógusnak és a legkülönbözőbb társadalmi szerveknek. Kétségtelen az is, hogy a testnevelési tanterv több olyan gyakorlatot tartalmaz, amely nem minden szempontból felel meg az élettani követelményeknek. Ez játszik szerepet abban is, hogy egyes iskolákban különösen magasra rúg a balesetek száma (tornatermi foglalkozások során és azonkívül). Ebben azonban szerepe van annak is, hogy a tornatermek nem mindenütt megfelelő méretűek, illetve a tanterv jellege olyan, hogy a testnevelő tanár nem tud a gyermekek ellenőrzésére megfelelő figyelmet fordítani. Mi, a jelenlegi tanterv általános hibájának azt tartjuk, hogy ugyanakkor, amikor nem elégséges a szervezett foglalkozás, *a testnevelési órák alatt a rendelkezésre álló idő kihasználása gyakran rossz.* Erre vonatkozólag az elmúlt évben végzett kísérleti munkáink pontos feleletet adtak. A tanterv módosításakor erre majd gondolni kell.

A testnevelési órán alkalmazott testgyakorlatok egy része élettanilag kevésbé értékes.

Az óra élettanilag meg nem alapozott szerkezete miatt

sok az „üres járat".

Így még az amúgy is kevés heti két óra élettani-egészségügyi hatása sem kielégítő. A szeren végzett tornagyakorlatokkal például csupán a tanulók egy-egy csoportja foglalkoztatható és a gyakorlatban résztvevő tanuló vérkeringési- légzési-anyagcsere szerveire gyakorolt hatás rövid ideig tartó, kevéssé intenzív. *A játékok* — amelyek a tananyagban, sajnos, hátterbe szorulnak — *igen kedvező és tartós hatást fejtenek ki* az említett szervrendszerekre. Ezenkívül pedig pozitív érzelmekkel is járnak.

Most, amikor — elsősorban a szocialista országokban — a tömeg-testedzésnek egyre nagyobb jelentőséget tulajdonítanak, amikor a sport tömegesítése, továbbá az ún. munkaszüneti testedzés egyre több szervet és dolgozót foglalkoztat, különösen gondot kell fordítani arra, hogy az iskolás tanulók *megszeressék,*

szükségletnek érezzék a testnevelést,

és iskolai tanulmányaik befejezése után is megfelelő mértékben sportoljanak, törődjenek a testkultúrával. Szükségtelennek tartom, hogy a kérdés egészségvédelmi és munkavédelmi vonatkozásaira utaljak. Ez eléggé ismert. Azt azonban újból hangsúlyozom: mindent meg kell tenni a tanulók indokolatlan testnevelés alóli felmentésének megakadályozására.

Egyetlen egészséges tanuló se kapjon felmentést

csak azért, mert az esetleges gyengébb testnevelési osztályzat lerontja általános osztályzatát! A csökkent testi képességű, fejlődésben visszamaradt, esetleg testesebb, nem arányos testi fejlettségű gyermekek részére ún. „kímélő" testnevelési foglalkozást kell biztosítani (ezt a csoportot a kislétszámú osztályokhoz hasonlítanám). A kisebb csoportokba tartozókkal a testnevelő tanár egyénileg is többet tudna foglalkozni. Ebbe a csoportba kerülnének azok az iskolai tanulók, akik jelenleg gyógytestnevelésben vesznek részt.

Az egészségügyi hálózat felhasználásával, megfelelően képzett egészségügyi szakemberek kiképzésével és beállításával a testi fogyatékosok, vagy akut megbetegedés utáni állapotban rendes testnevelésben átmenetileg részt venni nem tudók részére

gyógytestnevelési foglalkozást kell szervezni,

illetve az ország minden részére kiterjeszteni. Ez a foglalkozás jellegénél fogva természetesen orvosi felügyelettel folyhat csak, és természetes therápiás beavatkozásnak tekintendő, munka-therápiás foglalkozásként fogható fel. Az ide utalt gyermekek osztályozást nem kapnának, de a foglalkozásokon való részvétel számukra ugyanúgy kötelező lenne, mint az iskolai foglalkozásokon való megjelenés. Eddigi tapasztalataink szerint a gyógytestnevelés nem egy esetben elősegíti a gyermekek helyes testi fejlődését, az arra utaltak jelentős része később részt tud venni a rendes iskolai testnevelésben. Az ilyen jellegű foglalkozás elmaradása tehát mindenképpen károsnak tekinthető, amely nemcsak a gyermek testi fejlődését érintheti károsan, hanem a szellemi képességek fejlődését is fékezi, torzítja, sőt különleges pszichológiai problémát is jelenthet.

TESTKULTÚRA • MUNKA • EGÉSZSÉG • ÉLETÖRÖM

A fenti címmel kétnapos tudományos konferenciát rendezett október 18—19-én — mint arról már előző számunkban hírt adtunk — a Lipcsei Testnevelési Főiskola fennállása 10 éves jubileumán.

Az első napon

Népművelés és testkultúra

címmel dr. A. Lemnitz, az NDK népművelési minisztere fejtette ki, hogy a szocialista világnézet meggyökereztetésének miért olyan fontos alapja az ifjúság szocialista szellemű nevelése és magas fokú kulturális képzése. A szellemi és testi nevelés szoros összekapcsolódásának már az iskolában meg kell vetni az alapját. Az NDK-ban folyó nagy társadalmi átalakulást csak úgy lehet eredményesen megvalósítani — mondotta a miniszter — ha minden erőnket az emberek nevelésének szolgálatába állítjuk.

A testkultúra és népegészségügy kérdéseit elemezte dr. W. Friedeberger egészségügyi miniszterhelyettes. Hangsúlyozta az NDK-ban ma már széles körben elterjedt testnevelési jelmondat, a *Mindenkinek, mindenütt, minden héten egyszer sport* jelentőségét.

Foglalkozott — többek között — a nők testnevelési problémáinak megoldásával is, akikre az üzemi, hivatali elfoglaltság mellett terhet ró a szülés, a családnevelés és az otthoni munka is.

Előadása végén tolmácsolta Hartke professzornak, a Német Tudományos Akadémia elnökének üdvözletét. Az Akadémia a legmesszebbmenőkig támogatja a testnevelést és a testnevelési tudományos munkát.

Az első napon még a következő előadások hangzottak el: A testkultúra mint nevelési tényező (H. Müller) — Testkultúra és táplálkozás (dr. H. K. Gräfe) — A testkultúra mint kultúrpolitikai és szociális jelenség a szocializmus felépítésében (dr. G. Wieczisk).

A második napon a tudományos konferencia két csoportra oszolva folytatta tanácskozását.

Az első csoport témaköre ez volt:

A testkultúra és a munka a szocialista termelés feltételei között

Az előadások: Testnevelés a modern társadalom életében (D. P. Ionov, a leningrádi Testnevelési Főiskola igazgatója) — A falusi testkultúra és a munka (dr. H. Knabe) — A levegőszennyezettség és a kémiai nagyüzemek testnevelése (dr. L. Rassow) — A szakszervezetek feladatai az 1965-ig terjedő állami sportfejlesztési terv megvalósításában (H. Degebrodt) — A DTSB és a szakszervezetek segítségével a munkahelyi testnevelés káderfejlesztése és szervezése országos méretekben (C. Müller) — A testkultúra és a munka a higiénia szemszögéből. (Dr. G. Schröder) — A hivatali és sportbeli tevékenység élettani befolyása a szervezetre (dr. F. L. Schmidt) — Balesetelhárítás és testkultúra (dr. E. Gniza) — Az idősebb nemzedék testnevelési problémái (N. G. Ozolin, a moszkvai Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet igazgatója) — Az aktív pihenő érdekében történő munkamegszakítás gazdasági kérdései (dr. G. Laiss) — A munkahelyi testnevelés lényege, jelentősége, problémái (dr. H. J. Geissler) — A munkahelyi testnevelés pedagógiai és módszertani problémái (M. Kösser) — Az aktív pihenés és az emberi szervezet vitamingazdálkodása (dr. H. Zeibig).

A másik csoportban a főtéma a

testkultúra és egészségfenntartás, pihenés és életöröm

volt.

Előadások: Testi terhelés és anyagcsere (dr. M. Paerisch) — Testgyakorlás és rehabilitáció (dr. H. Burger) — A vérkeringés alkati tulajdonságainak jelentősége a sportolás szempontjából (dr. Kereszty A., a magyar T. F. sportegészségtani tanszékének vezetője) — A tartáskárosodás elleni védekezés testgyakorlás segítségével (dr. K. H. Fritzsche) — A testgyakorlás és a testi munka szerepe a csökkent képességű ifjúság rehabilitációjában (dr. Simon, a Sport Világtanács tagja) — A népsport egyik fontos tényezője a gazdagabb tartalmú, kultúráltabb élet kialakulásának és az életöröm fokozásának a szocializmusban. (E. Riedeberger) — Testkultúra és életöröm (dr. P. Marschner) — Milyen különös tényezőt jelent a testnevelés az ember fegyelmezettségében (dr. S. Woloszin, Varsó) — A népsport fejlesztése a lakókörzetekben (dr. W. Sieger) — A népsport fejlesztése vidéken (R. Florl) — A játékok a népsportban (dr. H. Döbler) — A gimnasztikai és torna gyakorlatvezetők kiképzésének kérdései és ennek kihatása a népsport fejlődésére (dr. G. Borrmann) — A sportbeli tevékenység szerepe a termelő üzemekben, az ipari tanulók szabadidő kihasználásában (dr. W. Skell) — A testkultúra a szakszervezeti üdülőkben (dr. F. Bernatek) — Sportüdülők és sporttanfolyamok mindenki számára (dr. F. Trogsch) — A tanulók szünidei gyakorlata a szakszervezeti üdülőkben (P. Kotterba) — A természetjárás jelentősége a szünidő és szabadidő kialakításában (dr. E. Buggel) — A természetjárás kérdései a szocialista ifjúsági szövetségben (G. Wenzel) — A tömegsport formái az úttörőknél (H. Gülle).

A két munkakör előadásaihoz

hozzászólások hangzottak el.

Többek között felszólalt dr. E. Jokl professzor, aki a Sport Világtanács jelentőségét ismertette; M. Verhaegen dr. a liègei Testnevelési Intézet munkatársa, a Belgiumban és Franciaországban bevezetett és elsősorban a dolgozók munkavédelmét szolgáló testnevelési foglalkozásokról és a munkahelyi testnevelésről beszélt. Két ilyen tárgyú filmet is bemutatott. A jénai Testnevelési Főiskola egyik munkatársa az iskolai kísérletek alapján számolt be az iskolai testnevelési órák és a hosszú szünetbe beállított aktív pihenő szerepéről.

Tóth István,

a TTKI igazgatóhelyettese

Díszdoktori avatás a lipcsei testnevelési főiskolán



Tanácsok az alapozó edzésekre

A sportágak többsége számára január és február igen jelentős hónap. Ez ugyanis az alapozás időszaka.

Az alapozás az edző szakmai felkészültségének legnagyobb próbája. Ennek során vizsgázik arról: tanul-e, továbbképzi-e magát, halad-e a fejlődéssel, s amit megtanult, alkalmazni. tudja-e a gyakorlatban.

Milyen követelményeknek kell eleget tenni az alapozás során?

Ebben az időszakban nincs versenyzés, a sportoló tehát ment különféle testi-idegrendszeri terheléstől.

Az alapozás edzésterhelése ennek következtében — főként mennyiségileg — bátran emelhető.

Hetenként legalább eggyel több edzést iktathatunk a műsorba, s az egyes edzések időtartamát is növelhetjük fél órával. A terhelés emelését élettani és didaktikai (oktatástani) tényezők követelik meg. A szervezet működési lehetőségeit, valamint a fizikai képességeket növelni, új mozgásokat tanulni csak folyamatos, igényesebb edzésmunkával lehet.

A versenyidőszakban a terhelést a rendszeres versenyzés, a bajnoki mérkőzések jórészt szabályozzák és nagyjából azonos szinten tartják, az alapozó időszakban azonban ilyen „norma", ilyen igénybevétel nincs, ezt az edzőnek kell megteremtenie.

Mivel az alapozó időszak a legtöbb sportágban viszonylag hosszú időtartamú, rendkívüli jelentősége van a terhelés — még hozzá az emelt terhelés — folytonosságának, esetleg

terhelési ritmus

megteremtésének. E nélkül rapszódikus lesz a terhelés, a szervezetben nem megy végbe a kívánt alkalmazkodási folyamat, nem szilárdulnak meg kellő színvonalon a fizikai képességek, a tanult új technika; végeredményben az alapozó időszakra tervezett munka nem lesz gyümölcsöző.

A terhelés meghatározása mellett szem előtt kell tartanunk azt a követelményt is, hogy

a fizikai képességek fejlesztése éppoly gondos tervezést követel, mint a technika oktatása.

Az erő, gyorsaság fejlesztésének is vannak állomásai, ez is fokozatos, folytonos tevékenységet követel. Itt sem lehetnek ugrások, itt is az ismertről az ismeretlen felé kell haladnunk. Elterjedt gyakorlat manapság, hogy külső edzők végzik az alapozó időszakra tervezett munka egy részét, az ún. „kondicionálást", a tornatermi munkát. Ez önmagában nem hiba. Káros ez a gyakorlat akkor, ha a szakedző nem működik közre ebben a kondíció munkában. A fizikai képességek fejlesztése nem képzelhető el sablonosan. Vannak különböző alkati típusok. Vannak erősebbek, gyengébbek, állóképesebbek és kevésbé munkabírók, — még akkor is igaz ez, ha egyforma eredményt érnek el —, a kondíció munkát

tehát egyénre szabottan

kell alkalmazni. E téren kell a szakedzőnek tanáccsal, útmutatással szolgálni.

A technikai képzésben kövessük — a legjobb edzők tapasztalataira építve — a bevált utat. Ne sajnáljunk tehát időt, fáradtságot az alapok (egyénre szabott technika és annak alapelemei) szinte súlykolásszerű ismétlésére. A légtornásznak is kell délelőtt önként gyakorolnia, hogy mutatványa este biztos legyen. A mutatvány pedig a mozgáselemek tökéletes végrehajtásával lehet csak gördülékeny, könnyed, sikeres.

A sportfejlődés mai szakaszában tökéletes technikai felkészültségre kell törekednie a sportolónak. Az alapozó időszak munkájának kezdetekor vegye számba az edző, mit hajt végre rosszul a versenyző és mit kell még megtanulnia. E tájékozódás alapján kell megtervezni a tanítandó, javítandó mozgásanyagot.

A technikai oktatás

elkerülhetetlenül együtt jár azzal, hogy többet kell magyarázni, mozgásokat lassan kell végrehajtani. Ennek következtében gyakran áll a sportoló, nem kap olyan terhelést, mint amilyenben az alapozó időszak elején részesült. Ezt a hiányt pótolni kell, éspedig vagy jól begyakorolt mozgások intenzívebb ismétlésével, versenyszerű bemutatásával — például a tornászokat társaik pontozzák stb. —, vagy pedig kiegészítő játékot iktathatunk az edzés második felébe.

Az alapozó időszak nagy terhelésű munkájához csak

teljesen egészségesen

szabad hozzákezdeni. Vegyenek részt ezért — főként az ifjúsági korban levők — alapos orvosi vizsgán. A legkisebb rendellenesség mellett sem szabad nagyvonalúan elhaladnunk, mert az ilyesmi a későbbiek során erősen, néha jóvátehetetlenül megbosszúlhatja magát.

N. L.

●

A megnövekedett edzésterhelés gyorsított helyreállítási folyamatokat kíván. Kísérletek tanúsága szerint az elektromos „vibrációs gyúrás" alkalmas erre. A moszkvai testnevelési tudományos kutatóintézetben válogatott kerettagokon próbálták ki a készüléket. A sportolók véleménye ez volt: a masszázs megszünteti a fáradtság érzését és az izomfájdalmakat. A tudományos vizsgálat szerint jó hatású a vibráció az izom összehúzódására és elernyedésére, valamint a központi idegrendszer működésére is. (Legkaja Atletyika, 1960—4.)

Sportegészségügyi HÍRADÓ

A szovjet sportiskolák *az utánpótlás képzésének* iskolái. Ezekben az edző és a sportorvos együttesen végzi a kiképzés és nevelés nem könnyű munkáját. A gyermekek és a fiatalok a felnőttektől eltérő bánásmódot igényelnek. A gyermek mindenfajta ingerre hamarabb reagál, de hamarabb ki is fárad; nem tud hosszú időn át összpontosítani hosszabb ideig tartó, egyhangú gyakorlatok közben. Ezekről nem szabad megfeledkezniök a szakvezetőknek. (Fizicseszkaja Kultúra v Skolje.)

*

A. D. Bernstein professzor könyvet írt a sportolók táplálkozásáról. A könyv címe: *A sportoló táplálkozásának élettani alapjai.*

*

Az emberi tevékenység hatékonyságát eddig általában az egyszerű mozgásreakciók látencia (lappangási) idejének mérésével vizsgálták, s ebből következtettek az agykéregben lefolyó inger- és gátlásfolyamatokra. *V. N. Tyihonov* és *V. L. Fedorova* azt ajánlja, hogy az izom összehúzódását és elernyedését tanulmányozzák, mert ez a gátlásfolyamatokat jobban kifejezi, mint az előbbi módszer. Erre a célra a szerzők egy új mérőműszert is szerkesztettek. (Tyeorija i praktyika, 1960. 8. sz.)

*

Valóságos öngyilkosság a serkentőszer, a doping alkalmazása, írja *G. Giardini,* sajnos, mégis használják, főleg a hivatásos kerékpárosok. Helyes étrenddel, orvosi ellenőrzéssel kellene helyettesíteni. (Le sport illustrato.)

*

Az erőállapot vizsgálatának egyszerű módszeréről számol be a Cultúra fizica si sport c. román tudományos folyóiratban *G. Haralambie.* Vizsgálatok eredménye szerint az erőkifejtés nyomán a nyálmirigy váladékának, tehát a nyálnak savaslúgos egyensúlyváltozása jellemző a sportoló erőállapotára.

Az izomerő állóképességének növelése

A belgiumi Löwen-egyetem testnevelési intézetében kísérleteket végeztek arra vonatkozólag, hogy miképpen fokozható az izomerő állóképessége. Az egyszerű fekvőtámaszban karhajlításokkal végzett kísérletek eredménye a következő volt:

1. Az izomerő állóképessége akkor fokozódott legnagyobb mértékben, *ha másodnaponként* végeztek ilyen gyakorlatokat,

2. és akkor, amikor az edzéseken mindig *a lehető legtöbbször végezték a gyakorlatokat* (90—100 százalékos terheléssel). (Die Lehre der Leichtathletik, 1960. 40. sz.)

Az egységes kézilabda-bajnokság a gólok tükrében

Az 1960-as bajnoki év változást hozott a kézilabda sportágban. Ez a változás, amely egy év tapasztalatainak leszűrése után pozitívnak mondható: a legjobb erők egyesítése a kispályás mezőnyben.

Az 1959-ben megszületett MTST-határozat a kialakult gyakorlatot és a társadalmi igényeket figyelembe véve a kispálya továbbfejlesztése mellett foglalt állást. 1960-ban az országos bajnokság I. és II. osztályában tehát kispályán küzdöttek a csapatok. Ezek a mezőnyök a jelenlegi legjobb kis és nagypályás együtteseket foglalták magukba és a küzdelem valóban a legkiválóbbak versenye volt.

A bajnokság első osztályában az első helyeket, amire eddig hazai viszonylatban nem volt példa, egyazon egyesület — a Bp. Spartacus — férfi és női csapatai szerezték meg. Még talán annyit, hogy a férfiak mezőnyében szorosabb volt a küzdelem, mint a nők csoportjában.

Az előzőekben azt mondottuk, hogy az egységes bajnokság pozitív, a sportág fejlődését elősegítő eredményeket hozott. A következőkben ezt szeretnénk kissé részletesebben kifejteni. Mivel azonban ez az értékelés többféle szempontból történhet és a szempont alapvetően meghatározza az eredményt (más-más oldalról vizsgálva a kérdést különböző vonatkozások kerülhetnek előtérbe) mi az egyik lényeges tényezőből,

a góllövésből indulunk ki

és ehhez viszonyítva mérjük elsősorban az eredményeket, de ezek mellett a hiányosságokat is. A gólszerzés a játék célja. E cél megvalósításához jó technikai, taktikai és erőnléti felkészültség szükséges. A góllövés számszerű adatain keresztül, ha nem is a maguk teljességében, de mégis bizonyos mértékben tükröződnek az előbb említett tényezők.

Az 1960. évi NB I-es kézilabda góllövési statisztikáját lenti grafikon mutatja.

A helyesebb szemlélet kialakítása végett nézzünk meg még egy összehasonlítást is az 1959. és az 1960. évi bajnokság adatai között.

A mezőny létszáma	A gólok évi összege	A gólok fordulónkénti átlaga	A gólok csapatonként, mérkőzésenként	A bajnok pontszáma	A kiesők pontszáma
Férfiak.					
1959.					
(kispálya) 14	4381	168	14	42	12,7
(nagypálya) 13	3364	140	12	45	4,3
1960.					
(kispálya) 12	3439	156	13	30	17,7
Nők.					
1959.					
(kispálya) 14	1654	64	4,5	47	14,9
(nagypálya) 10	640	36	3,5	32	5,0
1960.					
(kispálya) 12	1472	67	5,5	40	15,15

Ezeket a számadatokat különösebben kommentálni nem kell. A matematikailag jelentkező eltérések — elsősorban a bajnokok és a kiesők pontszámai között — kiegyenlített erőviszonyokat tükröznek az 1960-as év javára. A kiegyenlített mezőny pedig a fejlődés első követelménye.

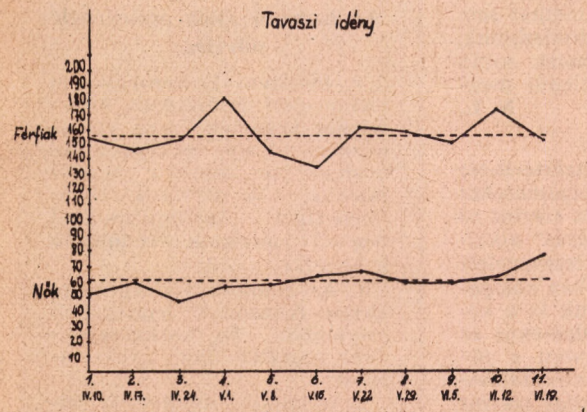
A megemlített kis- és nagypályás vitához kell kapcsolódnunk amikor azt mondjuk, hogy a nagypályás adatok összehasonlítása nem teljesen valós, mert a két játék különbözik egymástól. A régi vita, és ez ma már kétségtelenül megállapítható, helytelen nézőpontból, a képességek fejlesztésének szempontjából indult ki. A játékot egyoldalúan értékelték a vitatkozó felek, ezért nem juthattak valós eredményhez. Ma már ugyanis megállapított tény, hogy éppen a fizikai képességek (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség) rendkívül specifikusan, a foglalkozás jellegének megfelelően fejlődnek. Összehasonlítási alap csak akkor lenne, ha valami módon ezeket közös nevezőre lehetne hozni. Ez pedig, még ha elvégezné is valaki, nem hozna a gyakorlat szempontjából semmi különösebb eredményt, mert a specifikusan fejlett fizikai képességek nehezen (vagy egyáltalán nem) transzferálhatók. A kis és nagypályás vitázók tehát azonosnak vették a valójában kétféle játékot és e vélt azonosságon belül igyekeztek különbséget tenni a maguk javára.

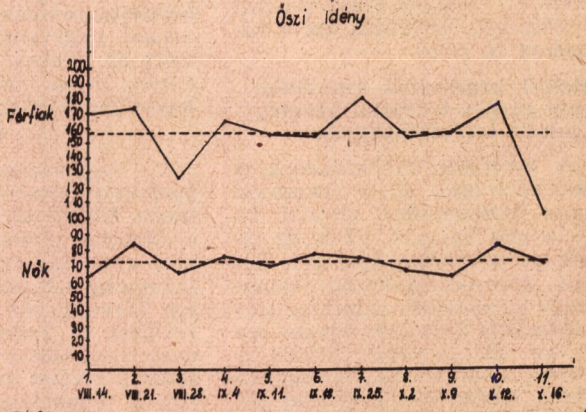
A gyakorlat eldöntötte a kérdést. A két játék különböző és ez első sorban nem erőnléti, hanem a következő két területen mutatkozott meg:

A góllövés technikája

Nagypályán a nagyobb terület és a lényegesen nagyobb kapu miatt a lassúbb mozgású, de nagyobb intenzitású lövőtechnika alakult ki. Rendszerint váltólépéssel (ritkábban felugrással) lőttek kapura a játékosok és főleg futtából. Kispályán a kisebb intenzitású, de lényegesen gyorsabb dobótechnika érvényesül. A futtából történő kapuralövésnek a felugrással bevetődéssel és a különböző elhajlásokkal végzett dobá-

Az egyes fordulókon lőtt gólok száma.





sok mellett viszonylag kisebb a jelentősége.

A góllövés taktikája

Nagypályán a felállt védelem átjátszásánál elsősorban a játékosok egyéni képességeire építettek a csapatok. A gyorsabban rajtoló, jobban cselező játékosokat igyekeztek helyzetbe hozni, akik rendszerint tisztán (köztük és a kapus között nem volt védőjátékos) lőhettek kapura. Átlövés inkább a kapuelőtér körüli szabaddobásoknál fordult elő.

Kispályán az előbbihez viszonyítva több az átlövés és kevesebb a tiszta helyzet, amelynek kialakításához a pontosan összehangolt, kollektív csapatmunka elengedhetetlen feltétel. Az egyéni képesség, egyéni akció sikere kispályán sokkal inkább ennek a függvénye, mint a nagypályás játékban.

Jelen értékelésnek nem feladata a kis- és nagypálya közötti különbség fejtegetése. Ezeket azért volt szükséges elmondanunk, mert nélkülük nem alkothatnánk helyes képet magunknak az egységes bajnokság eredményeiről és hiányosságairól.

Térjünk vissza tehát az 1960. évi bajnokság grafikonjához és értékeljük az abban kifejeződő technikai, taktikai és erőnléti eredményeket, illetve hiányosságokat. (A férfiak és nők teljesítményét együtt tárgyaljuk. Különbséget csak ott teszünk, ahol ez elengedhetetlenül szükséges.)

Erőnlét:

Az egyes fordulókban lőtt gólok számai között meglehetősen nagy az ingadozás, különösen a férfiak mezőnyében. (Legtöbb: 183, legkevesebb: 103.) Ha a mérkőzést befolyásoló objektív tényezőket (pl. időjárás) figyelembe vesszük, akkor is azt kell mondanunk, hogy *a formaidőzítés nem a legjobban sikerült* az együtteseknél Idegi erővel nem bírták jól a játékosok a mérkőzéseket. Az elmúlt évek folyamán az a gyakorlat alakult ki, hogy a csúcsformát a jelentősebb összecsapások idejére igyekeztek elérni a csapatok. Ez a törekvés valós volt, mert ilyen értelmű megkülönböztetést lehetett tenni. Az idei kiegyenlített mezőny az időnkénti csúcsforma helyett, az eddiginél magasabb szintű, de állandó jellegű teljesítményt követelt meg. A tapasztalat hiányzott ehhez a munkához, de a játékosok sem szokhatták még meg az állandó „forró" légkört, s a teljesítményhullámzást ez okozta. Az állandójellegű, magasabb formaszint az elmúlt évekénél nagyobb terhelésű alapozást és viszonylag lassabb formába hozást követel meg. A teremkézilabda tornát, amelynek időpontja az alapozás végére, illetve a formába hozás szakaszára esik, fel lehet és fel is kell használni a nagyterhelésű szabadtéri bajnokság felkészüléseként.

Technika:

Elsősorban lövőtechnikában jelentős a fejlődés. A nemzetközi élvonal mérkőzéseredményeihez viszonyítva azonban ez az előrelépés is kevés. A kapuralövések százaléka a férfi együtteseknél 30—35% körül mozog, a női mezőnyben pedig nem nagyon haladja túl a 25%-ot. Ez a nemzetközi élvonal 40—50 %-os teljesítményéhez képest kevés, ha a múlthoz viszonyítva jelentős is. A helyzetek százalékos kihasználásában kell javulni és akkor a gólok mérkőzésenkénti száma is növekedni fog.

A játékosok általában ügyesen hajtanak végre különböző magasfokú technikai elemeket — pl. takart átadások, elhajlásos dobások stb. — és ezeket jól is alkalmazzák. A nagyobb labdabiztonság, amely szintén megnyilvánult, folyamatosabb játékot eredményezett. Hiba azonban még akad. A legalapvetőbb hiányosság, hogy *a technikánk lassú!* Körülményes a labdakezelés, igen sok a felesleges labdavezetés, átadások előtti labdaleütés, amely mind lassítja a játék iramát. A kézilabdázás jellemzője a gyorsaság, ennek pedig nem egyoldalúan a futásban kell megnyilvánulnia, hanem a labdatechnikai elemek gyors és biztonságos végrehajtásában is. Nem lehet azonban a játékosoktól a mérkőzéseken ezt követelni, ha az edzéseken nem teremtjük meg ennek a feltételeit. Az edzéseken, változatos körülmények között kell jól begyakoroltatni a gyors labdakezelést, a gyors mozgásban végzett átadásokat és átvételeket. Különösen fontosak a lövőcsel utáni gyors csuklómozgással végzett átadások, mert az ilyenekből könnyen alakítható ki gólhelyzet.

A lövőszínesség, tehát a különböző dobásmódok változatos alkalmazása és a bedőléses, bevetődéses dobások technikájának fokozottabb mértékű oktatása és gyakoroltatása szintén elengedhetetlen feltétele a további fejlődésnek.

Taktika:

A csapatok zöme szakított a sablonokon felépülő rendszerjátékkal, amely kevéssé tette lehetővé, hogy a játékosok egyéni helyzetfelismerési és helyzetkihasználási képességeiket alkalmazhassák. Ez az egyoldalú taktikai szemlélet szűnőben van, mert a játék eredményességének alapjaként nem a taktikát, hanem az erőnlétet és a technikát tekintik az együttesek. Az egységes elgondoláson alapuló játék most is eleve érvényesül, de egyrészt ez a játéktery jobban épít az egyéni technikai képzettségre és az erőnlétre, másrészt a rendszerjátékot egyéni ötletekkel variálja, színesíti. Általában bátor kezdeményezés jellemezte a mérkőzéseket, a csapatok sokat támadtak; ennek eredményeként a védekezés is fejlődött (kölcsönhatás). Mégis a vitathatatlan eredmények mellett két fontos teendőre figyelmeztetnek a tavalyi tapasztalatok. Az egyik: mélységben és szélességben egyaránt növelni kell a gólveszélyes terület nagyságát; a másik: jobban ki kell használni azt a lehetőséget, amelyet a játék iramának fokozása, vagy csökkentése okoz a mérkőzésen (annak különböző helyzetében). Az előbbi a legszorosabb összefüggésben van a dobótechnika fejlődésével, míg az utóbbi az ésszerűség fokozottabb alkalmazását igényli. (döntő lélektani pillanatok kihasználása, gazdaságos erőbeosztás stb.).

A leírtak nem adnak, de nem is adhatnak teljesen hű képet az egységes kézilabda bajnokság problémáiról. A tapasztalatokat, mert valamennyi együttes szert tett erre, részletesen ki kell még értékelni, hogy a jövő szempontjából meghozza a maga gyümölcsét. Ehhez a munkához kívántunk hozzájárulni e pár gondolat felvetésével.

Nagy György

ÚJÍTÁSOK, ÚJDONSÁGOK

A hatalmas méretű lakóház-építkezés során gondoskodni kell a körzetek, háztömbök lakóinak pihenését, felüdülését szolgáló *zöld övezetekről, parkokról, sportpályákról, iskolai sporttelepekről és játszóterekről is.* A szovjet építészek ennek megfelelően tervezik az új lakókörzeteket. (Tyeorija i Praktyika, 1960. 9. szám.)

*

A komplex dinamográf elnevezésű új műszer alkalmas arra, hogy egyidejűleg mérje a sportoló dinamikus és statikus izomtevékenységét (Tyeorija i Praktyika, 1960. 8. szám.)

*

A sportlétesítmények kihasználását nagy mértékben elősegítik a *világítóberendezések.* Így az esti órákban is használhatók azok. V. M. Carkov szakszerűen foglalkozik azzal, hogy milyen sportlétesítményeken milyen világítás a legmegfelelőbb és ezt hogyan lehet megvalósítani. (Tyeorija i Praktyika, 1960. 8. sz.)

*

Az uszodák vizének fertőtlenítésére I. I. Harsat rézsó és klór együttes alkalmazását ajánlja. (Tyeorija i Praktyika)

*

Sikerrel próbálták ki az *új, könnyű, plasztiktalpú labdarúgó-cipőt* az NSZK-ban. A talpgombok is öntöttek.

*

Kleol enyvet ajánl a rúdugróknak, diszkoszvetőknek és gerelyhajítóknak V. Bulatov és V. Fedorov. 20—30 perccel a verseny előtt kell vele a kezet bekenni és akkor nem csúszik a fogás. A kleol langyos vízzel, acetonnal, spirittusszal vagy éterrel könnyen letisztítható. (Legkaja Atletyika).

*

A legtöbb atlétikai pálya futó-, ugrófelülete, valamint a gerelyhajító-nekifutó *gumiaszfaltból készül* az USA-ban. Ebbe a talajba a szögescipő szögei benyomódnak, de utána a lyuk azonnal bezáródik. Vannak azonban keményre hengerelt füves futó- és ugrópályák is. A dobókörök talaja általában beton. (Amateur Athlete)

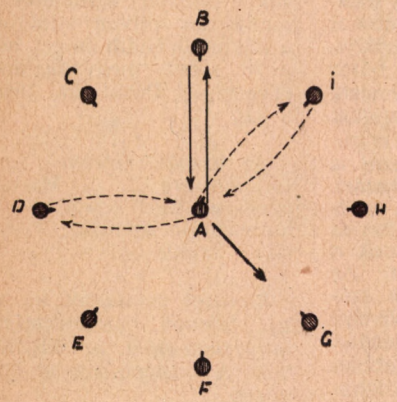
labdarúgó-gyakorlatok
szakaszos edzésmódszerrel (IV)

Fedezetek és csatárok gyakorlatai

Írta: Lakat Károly, a Tatabányai SC edzője és Pálfai János

A csapatrészeket foglalkoztató különleges gyakorlatok közül legutóbb a hátvédek és a fedezetek gyakorlatait mutattuk be. Most a fedezetek és a csatárok, valamint az egész csapat néhány gyakorlatát ismertetjük szövegben és rajzban.

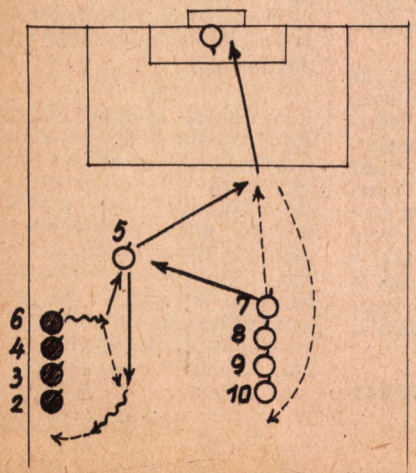
1. gyakorlat. A kör közepén A-játékos kezd: B-hez gurít, majd kifut D-játékos helyére; B középre gurít, a befutó D-játékos G-hez ad és I helyére fut; G kapásból visszajátszik középre a befutó I elé... És így tovább: aki kapja a labdát, mindig kapásból visszaadja a labdát középre és a helyén marad; akinek a helyére futnak, az mindig beszalad középre, leadja valakinek a labdát, de — nem annak a helyére fut, akinek adta! (Szűcs György, a szegediek edzője mutatta be ezt a gyakorlatot a nyári továbbképző tanfolyamon.) 1. ábra.



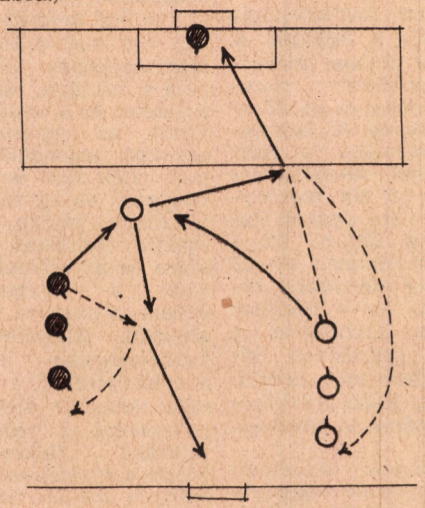
1. ábra

2. gyakorlat. Felállás a rajz szerint. A 6-os és a 7-es játékosnál egy-egy labda. A 7-es átjátszik 5-öshöz, ez a labdát visszafelé játsza a labdavezetéssel közeledő 6-oshoz, ez utóbbi leadott labdáját pedig a 7-es elé teszi, aki a kapura lő. Utána 6-os is, 7-es is sora végére áll be, s következik a 8-as és a 4-es... Egy-egy sorozat végén az adogatást végző fedezetet cseréljük. Hasonló gyakorlat végezhető baloldalon, majd a túlsó kapu felé is (ebben az esetben a védők lőnek kapura). 2. ábra.

2. ábra



A 3. ábra a félpályán (két kapuval) folyó változatot mutatja, amikor mindkét csoport kapura lő. (3. ábra.)



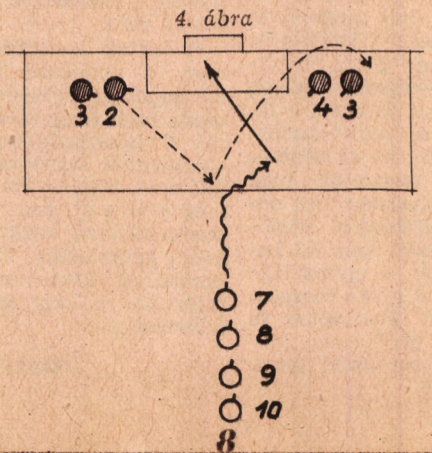
3. ábra

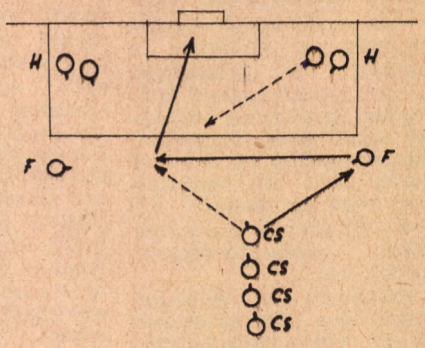
3. gyakorlat: kapuravezetés és lövés támadó hátvédekkel szemben. 7-es indul támadásra, 2-es ráfut, megtámadja; a csatár kicselezi a védőt és kapura lő. Utána 7-es visszaáll sora végére, a 2-es pedig a túlsó oldalon levő védők sora mögé. Aztán a 8-as vezeti a labdát és a 4-es fut be megtámadni őt. És így tovább. (4. ábra) Végezhető egyidőben két kapura is. Változata: a kifutó kapus segíti a hátvédek munkáját.

4. gyakorlat. Az előbbi megoldás előzetes labdaleadással. 5. ábra.

5. gyakorlat: a számbeli fölény gyors kihasználásának gyakorlata.

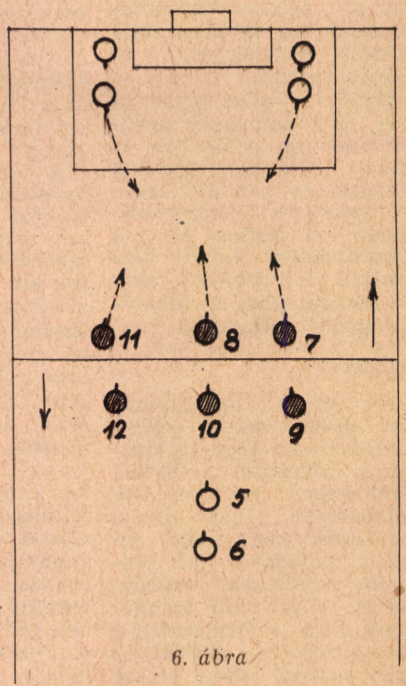
4. ábra





5. ábra

A három csatár (7-es, 8-as és 11-es) gyors adogatással tör kapura, a két hátvéd igyekszik a támadást lelassítani, megakasztani. A csatárokkal együtt indul a mögöttük 25 m-re levő fedezet (az 5-ös, majd a második hármas indulásakor a 6-os). Ha utoléri a támadókat, mielőtt azok kapura lőnek, a számbeli fölény megszűnt. Ilyen esetben, vagy ha a védők szerelnek — pontot vesztenek a támadók. (6. ábra)

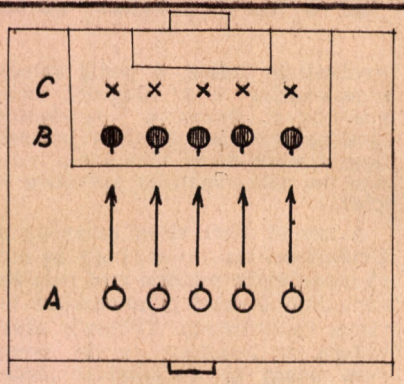


6. ábra

Változat: oda-vissza a játéktéren, két csapattal. A futó fedezeteket kellő időben cserélni kell!

6. gyakorlat. Félpályán két kapuval. Felállás a rajz szerint. A-sor öt játékosa előtt egy-egy labda. Sípjelre átgurítják a labdákat — mindenki a vele szemben levőhöz — és B-játékosok támadnak: vezetik a labdát, igyekeznek átjátszani saját ellenfelüket (egy-egy játékost az A-sorból) és kapura lőni. A második ütemben a C-sor tagjai gurítják át labdáikat az A-sorbelieknek, s ez utób-

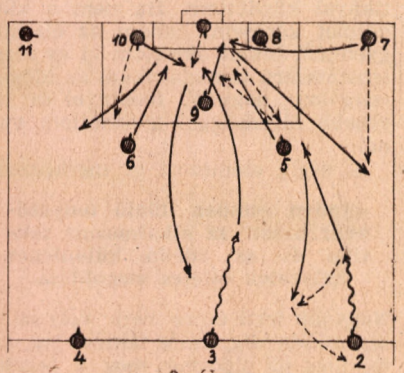
OLDALA



7. ábra

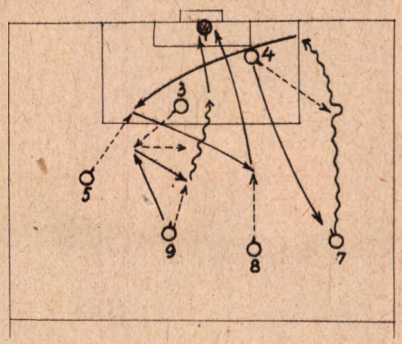
biak indulnak támadásra; végül B-sor gurítja C-nek... Több menetben. (7. ábra)

7. *gyakorlat:* minden játékost, de főleg a kapust foglalkoztató szakaszos gyakorlás. Minden mezőnyjátékosnak legalább két labdára van szüksége. Egymásután így következnek a gyakorlatok: 2-es vezeti a labdáját, majd hazagurít; kapus kifut és ballal közép felé vágja, a 2-eshez, ez ráfut és elvezeti a labdát; a 3-as következik: vezeti a labdát, majd kapura ível; a kapús lehúzza a labdát és kézből visszarúgja 3-as elé, aki — elvezeti. És így tovább: 4-es ugyanúgy jár el, mint a 2-es; az 5-ös állított labdát ível kapura, a kapus oldalt öklözi, a fedezet érte fut és elvezeti; ugyanígy folyik le a 6-os tevékenysége is; a 7-es szögletet ível be hol jobbal, hol ballal, a kapus lehúzza a beívelt labdát, majd kidobja a szélső elé; a 8-as az ötös sarka felé gurít, a kapus kivetődik és kigurítja a labdát megint az összekötőnek; a 9-es a 11-es ponttól ível valamelyik felső sarok felé, a kapus a léc fölé nyomja a labdát; a 10-es ugyanúgy jár el, mint a 8-as, a 11-es pedig ugyanúgy, mint a 7-es. A gyakorlat folyamatosan megy. (8. ábra)



8. ábra

8. *gyakorlat.* Felállás a rajz szerint. A gyakorlat három ütemben folyik. Első ütem: a 4-es kirúgja a labdát a 7-esnek és „kitámad"; a 7-es lefut a labdával, kicselezi a támadó 4-est, majd bead (gurulósan vagy ívelten); az 5-ös befut és hátrafelé, a befutó 8-as elé teszi a labdát; ez átvétel után (vagy kapásból) kapura lő. Második ütem: ugyanez baloldalon (2—11—6—10). Harmadik ütem: 9-es odaível (vagy odagurít) a 3-ashoz, ez jobbra vagy balra „leteszi" a labdát és utánafut — azaz: „kitámad" —, a 9-es előrefut, elhúzza az „ellenfél" elől a labdát és kapura lő. (Minden sorozat után kapuscsere!) 9. ábra.



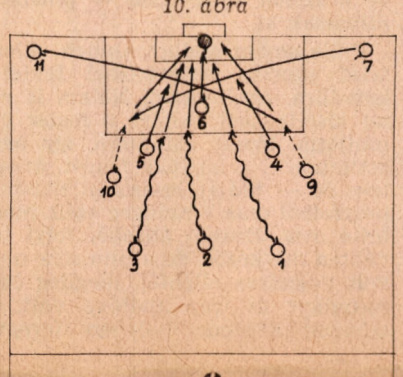
9. ábra

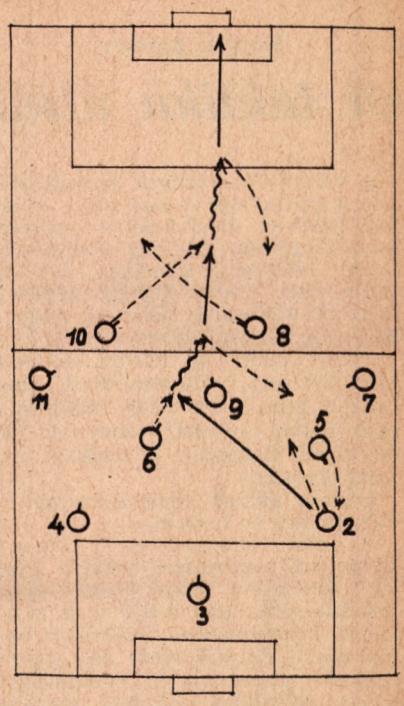
9. *gyakorlat.* Tíz mezőnyjátékos működik közre, azaz az egész csapat — és sorozatban leadott rúgásokkal, fejelésekkel foglalkoztatja a kapust. (Különleges feladatok: szabadugrás, 11-es és szögletrúgás. Ezek ellátására az edző jelöli ki a játékosokat.) Először az 1-es, majd a 2-es, utána a 3-as vezeti a labdát és lő; azután a 4-es, majd az 5-ös szabadrúgást, a 6-os pedig 11-est rúg. A 7-es és a 8-as szögletet ível be, a befutó 9-es és 10-es kapura fejel. Azután újból elölről az egész, gyors egymásutánban (ahogy a kapus védeni tudja a labdákat). Rúgás vagy fejelés után mindenki fut a labdájáért, s visszamegy a helyére. Minden sorozat után kapuscsere! (10. ábra)

10. *gyakorlat:* támadásindítás. Felállás a rajz szerint. A 2-es előread a 6-os elé, ez vezeti néhány lépést a labdát, majd a 10-es elé teszi; ez ráfut, vezeti, majd kapura lő, utána visszafut a jobbösszekötő — a 8-as — helyére. (Leadás után a 2-es és az 5-ös is helyet cserél.) 11. ábra.

Változata: ugyanez a másik oldalra. 4-es előread az 5-öshöz, majd helyet cserél a 6-ossal (azaz felmegy

10. ábra





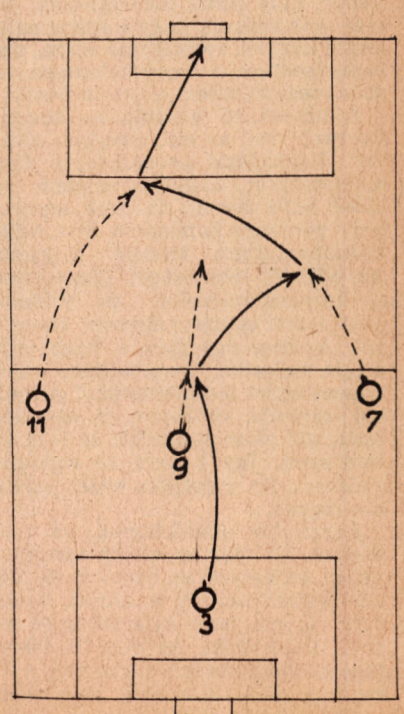
11. ábra

„támogatni"); az 5-ös vezeti néhány lépést a labdát, azután kiugratja a 8-ast és átfut a másik oldalra; a 8-as vezeti a labdát, majd kapura lő és átfut, vissza a 10-es helyére.

11. *gyakorlat.* Felállás a rajz szerint. A 3-as előread a 9-esnek, ez „kiteszi" a 7-est (közben előrefut), a jobbszélső a befutó 11-es elé adja a labdát, s ez kapura lő. (12. ábra)

Hasonlóképpen a másik oldalon: a 3-as előreadása, utána a 9-es a 11-est szökteti (majd előrefelé fut); a balszélső átteszi a labdát a befutó 7-es elé, s ez kapura lő.

12. ábra



Kárpáti Károly:

A taktika útján AZ OLIMPIAI GYŐZELEMIG

A versenyeredmények kialakításában a taktikának — szerintem — talán még az időzítésnél is nagyobb jelentősége van. Egy-egy jó elgondolással felépített támadás, egy-egy ügyes csel, ötletes fortély gyakran nagyobb erőfeszítés nélkül is eldöntheti a birkózó-küzdelem sorsát.

Pálfai János a berlini olimpia után azt írta mérkőzéseimről, hogy azokon nem látott nagy küzdelmet, csak ötletes cseleket, fortélyosan keresztülvitt fogásokat és azokkal biztosan győztem.

Leírom akkori elképzeléseimet — előnyeikkel és hibáikkal.

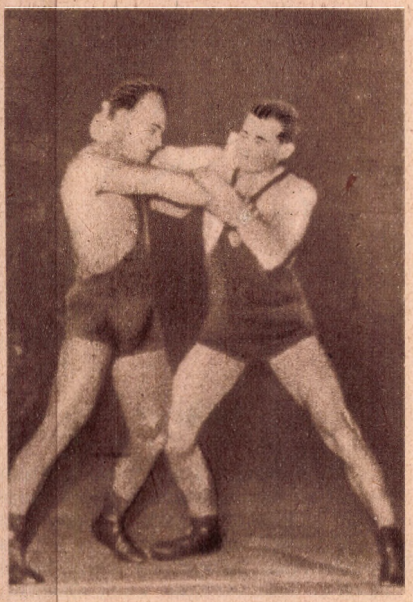
Az első ellenfelemet, a francia Delportot pontozással vertem meg. Úgy gondoltam, hogy 8—10 perces birkózás után jön majd meg a további küzdelmekhez szükséges biztonságom. Ez idő alatt háromszor-négyszer engedtem ki ellenfelemet olyan helyzetből, melyből biztosan fektethettem volna kétvállra. A 8. perctől fokozatosan erősítettek, hogy a kétvállas győzelmet elérjem. Az ellenfél azonban fokozatosan feljavult és igen veszélyes ellentámadásokat indított. Ekkor biztonsági birkózásra tértem át és megelégedtem az addig elért fölénnyel. Ez pontozásos győzelmet hozott. A mérkőzésen két súlyos taktikai hibát követtem el. Az egyik: kétváll-helyzetből engedtem ki ellenfelemet, már pedig

tushelyzetből ellenfelet kiengedni semmilyen taktikából sem szabad!

A másik: fokozatosan erősítettem, s ezzel felhoztam a franciát; a támadásnak váratlannak kellett volna lennie, nem pedig fokozatosnak. Helyes volt viszont, hogy amikor az ellenfél kezdett veszélyessé válna, nem ragaszkodtam a tusgyőzelemhez, hanem megelégedtem a pontozással.

A következő ellenfél az ausztrál Garrard már az első percben alulra vitt. Fordítással próbálkozott. Cselt alkalmaztam, hagytam magam egy kissé felfordítani, de csak annyira, hogy pontot ne kaphasson érte. Aztán visszafordultam térdelő helyzetbe. Az ellenfél lehetőséget látott ebben a kezdeményezéshez és többször nekifogott, egyre nagyobb energiával. Amikor úgy láttam, hogy teljes erejét beleadta, nem álltam ellent, hanem egész lendületemmel a fordítás irányába vetődtem rá az ellenfélre, aki alám sodródott és — a hátára esett. Így 2 perc 30 mp alatt győztem. Ez a taktika teljes egészében bevált.

Harmadik ellenfelemet, az olasz Romanellit már az elején rendkívül nehéz hídhelyzetbe hoztam, de nem igyekeztem betörni a hídját, hanem arra vártam, hogy kifáradjon és magától lefeküdjön. Az ellenfél visszafogott, elszorította a torkomat, a vezetőbíró nem vette, vagy nem akarta észre venni: lélegzetemmel az erőm is elfogyott s az ellenfél mellé rogytam, az azonban nem használta ki pillanatnyi aléltságomat, s mire támadásra indult, már magamhoz tértem. Pontozásos győzelmet értem el.



A tapogatódzás... (Jobbról a magyar Piti, balról a szovjet Gromiko)
(Hemző K. felv.)

A helyes taktika a hídba került ellenfél azonnali teljes erejű megtámadása lett volna, különösen akkor, amikor a torkomat kezdte szorongatni. A várakozás ebben a helyzetben neki kedvezett.

A negyedik ellenfél H. Pihlajamäki finn olimpiai győztes volt. Kilenc perc alatt fektettem kétvállra, szinte küzdelem nélkül. A mérkőzés végére meg sem izzadtam, légzésem alig volt szaporább a normálisnál.

Életem legnagyobb taktikai győzelmét arattam!

Azzal az elgondolással indultam a küzdelembe, hogy a legmesszebbmenőkig takarékoskodom az erőmmel. Erre az késztetett, hogy a röviddel utána következő döntő mérkőzésre — a német Ehrl ellen — pihenten állhassak ki.

Pihlajamäki addig minden ellenfelét gáncsos hátraeséssel fektette kétvállra, ezt tudtam. Nálam is ezzel kísérletezett. Amint a fogást elindította, lépést váltottam, így nem botlottam el a lábában, hanem átléptem és — hídját lezártam. Ebből a helyzetből csak a szőnyeg széle mentette meg. Ezután állásból folyt tovább a mérkőzés, de a finn már nem volt veszélyes ellenfél, idegileg összeomlott és irányíthatóvá vált. A szőnyeg közepén helyben forogva nyúlkáltam feléje, ő pedig minden fogáskísérlet elől elugrott, majd visszafutott. Ebben a küzdelemben idegileg-fizikailag annyira kifáradt, hogy amikor döntő támadásra indultam, az első rohamtól kétvállra feküdt.

A német Ehrl ellen azzal az elgondolással birkóztam, hogy az utolsó mérkőzésbe minden erőt bele kell adni. Már az első pillanatokban hevesen rohamoztam. Többször alulra vittem, de felugrott és így pontot nem értem el. A kötelező térdelő helyzetben hídba fordítottam, de elkövettem azt a hibát, hogy kiengedtem, azzal a szándékkal, hogy ismét átfordítom és ezzel újabb pontot szerzek: ez azonban már nem sikerült. Amikor felülre került, félelmetes erővel támadott. Féltem, hogy védekezésért megintenek, ezért hagytam magam átfordítani, de csak fejállásig; ekkor egy csavarodással a hátára vetődtem, így a pontot felülkerekedésért én kaptam. Az utolsó három percben újra hevesen támadott s mivel eredményt nem tudott elérni, fejjel rohant nekem; kitértem durva támadása elől és csuklóját megmarkolva akkorát rántottam rajta, hogy az emelvényről, melyen birkóztunk, a padlóra zuhant.

Ekkor pillantottam meg körülöttem a 20 ezer szurkolót. Ha a szőnyegen maradok, villant át a fejemen, a közönség tüntetni fog ellenem és megintenek, esetleg leléptetnek. Nem eresztettem tehát el csuklóját, hagytam, hogy magával rántson. Arra azonban ügyeltem, hogy puha helyre essek. Erre legalkalmasabb az ellenfél háta volt. Ezek után, amint a szőnyeg közepére értünk, vége lett a mérkőzésnek. Igen nehéz, kimerítő mérkőzést vívtam. Erőm teljes bevetésére szükség volt a győzelem kiharcolására, mert hibás taktikával küzdöttem. Ha nem a küzdelmet keresem, hanem az ellenfél gyengéit, hibáit aknázom ki és meglepetésszerű támadásokkal az idegeit rongálom, nagyobb fölénnyel és kevesebb fáradsággal győzhettem volna.

A végig elemezett öt mérkőzésen

minden esetben döntő tényezőként hatott az alkalmazott taktika és az adódó különleges helyzetek ötletes megoldása.

Nagyobb testi erőre nem volt szükség mindaddig, amíg taktikailag, értelmileg jól oldottam meg a feladatot. Mihelyt azonban az elgondolásba hiba csúszott, már csak a legnagyobb fizikai erőbevetéssel lehetett a győzelmet elérni.

Ismerünk sok olyan esetet is, amikor jól felkészült, egészséges, formájuk tetőfokán levő versenyzők mondtak csődöt, mert túl nyíltan, túl bátran birkóztak, nem taktikáztak, nem

A bolgár munkás-sportmozgalom a XX. század első felében

Bulgáriában munkás sportmozgalomról a XX. század elejétől kezdve beszélhetünk. A haladó munkás sportmozgalom a török elnyomás korabeli népi forradalmi hagyományokat folytatta, s fölvette a harcot a burzsoá torna- és sportegyesületek ellen is. A munkás sportmozgalom kezdetét onnan számíthatjuk, amikor Szófiában megalakult a „Borec" nevű munkás tornaegyesület. Ezt az egyesületet munkáscsoport hozta létre a „Jucsbunar" (Három kút) negyedben 1900 június 2-án. A szófiaiak példáját a kazanluki munkások is követték: 1901. február 26-án megalakították a pártszervezet mellett a lövészegyesületet.

Az 1902-ben tartott XI. pártkongresszus utasította a pártszervezeteket, hogy továbbra is szervezzenek ilyen egyesületeket. Ezt követően sorozatosan jöttek létre munkássport egyletek.

A munkás tornaegyesületek száma gyorsan növekedett. Beolvasztották a „Szokol" tornaegyesületek egy részét, felhasználták alapszabályát, felszerelését és nevét. Ezek a tornaegyesületek a párttagság előiskolái voltak. A párt a munkásifjak nevelésére 1907-ben hozzáfogott ifjúmunkás tornaegyesületek alakításához.

Az egyesületek nem rendelkeztek sportirodalommal, pályákkal, testnevelési szakemberekkel stb. A sportfoglalkozások tornára és turisztikára korlátozódtak. Az egyesületi életnek általában szezonjellege volt. A nyár folyamán aktivizálódtak, télen elhaltak. Az ifjúsági egyesületek kapcsolatot teremtettek a nemzetközi ifjúsági mozgalommal. Küldöttük részt vett az 1909/10-es koppenhágai nemzetközi ifjúsági konferencián.

1912-ben az egyesületek életében szervezetileg új szakasz kezdődött. Megalakult a Bolgár Szociáldemokrata Ifjúmunkás Szövetség (SZRSZDM). A szófiai „Mladezs" tornaegyesület vezetősége alkotta a szövetség vezetőségének magvát.

A háborús évek alatt, 1912-től 1919-ig az SZRSZDM és a munkás tornaegyesületek az országban uralkodó zilált viszonyok ellenére folytatták a munkát.

1919-ben a munkás sportmozgalom fejlődésének harmadik szakaszába lépett. A háború súlyos következményei és a Nagy Októberi Szocialista Forradalom megmozdulásra késztették a munkásosztályt és válságba sodorták a reakciós burzsoáziát. 1919-ben megalakult a bolgár Kommunista Ifjúsági Szövetség és ez vált a bulgáriai munkás sportmozgalom vezetőjévé és szervezőjévé. Az SZKM kommunista ifjúsági egyesületei az ifjúság sokoldalú fizikai nevelését tűzték ki célul. 1921-ben részt vettek a Vörös Sport Internacionálé megalakításában.

A forradalmi fellendülés időszakában (1919—1923) több mint 400 kommunista ifjúsági egyesület tevékenykedett az országban. A „Szpartak" csapatok révén a testkultúra elsőízben tört utat a bolgár faluban. Számos körzeti székhelyen imponzáns munkás szpartakiádok zajlottak le.

1923 után a megpróbáltatások időszaka következett. A fasiszta kormány a szeptemberi népi felkelés leverése után súlyos csapást mért a haladó testnevelésre. A „Szpartak"-csapatokat feloszlatták, vagyonukat elkobozták.

A munkás sportmozgalom közvetlen irányítását az Ifjúmunkás Szövetség (RMSZ) vette át. Nehéz feltételek között, majdnem illegálisan kellett dolgoznia. A „Szpartak" csapatok helyén a városok munkásnegyedeiben különböző fedőnevek alatt sportegyesületek és klubok alakultak. 1924 szeptemberében SZPORT I GIMNASZTIKA címmel megjelenő első munkássportlapot a rendőrség betiltotta.

1931-ben a Kommunista Párt keretében megalakult a Munkás-Paraszt Sportbizottság s átvette a vezetést. Működése illegális volt. Nagyobb városokban szervezte a munkás sportegyesületeket.

A válság időszakában a munkás sportmozgalom, a fasiszta terror ellenére, újból fellendült. Csapatai felzárkóztak a burzsoá szervezetek mellé. Az egyletek megünnepelték a munkásosztály nemzetközi ünnepeit, május elsejét, az Októberi Forradalmat stb. Bajnokságokat rendeztek a Vörös Sport Internacionálé spártakiádjai alkalmával. Tiltakozó akciókat szerveztek a fasiszta terror, a bolgár ifjúság testi nevelésére vonatkozó fasiszta törvény ellen. A bolgár munkás sportmozgalom a nemzetközi munkás sportmozgalom részévé vált.

A Hitler-fasizmus veszélye s a széles európai antifasiszta egységfront megteremtéséért vívott harc 1935-ben szervezeti változásokat idézték elő a bulgáriai munkás sportmozgalom szerkezetében. A mozgalom az ötödik fejlődési szakaszba lépett. Meg kellett akadályozni, hogy a burzsoá torna- és sportszervezetek ifjúsága beletőrődjék a fasizálódásba. A még működő haladó sportszervezetek feloszlottak, tagjaik beléptek a polgári szervezetekbe. Ezekben haladó magok és csoportok jöttek létre. Össze kellett kapcsolni a legális és az illegális munkát.

A nehézségek ellenére születtek bizonyos sikerek. A sportszervezetekben levő haladó sportolók nyomására 1940-ben Bulgáriában játszott egy szovjet labdarúgó-csapat. Ez volt az első alkalom, hogy szovjet sportolók szerepeltek Bulgáriában.

1942-ben, a totális fasizmus uralomrajutásával tovább nehezedett a munkássport helyzete, de megváltozott a jellege is. A munka dandárja a politika felé tolódott. A munkásegyletek tagjai nemcsak politikai felvilágosító munkát végeztek, hanem közülük többen fegyveres ellenálló csoportokba is beléptek és életüket adták a bolgár nép szabadságáért.

A plovdivi „Sipka" sportklub több mint 60 partizánt adott, ezek nagy része elesett a harcban. Áldozatos életük azonban nem volt hiábavaló...

Vaszil Conkov,
„G. Dimitrov" Testnevelési Főiskola tanára (Szófia).

ügyeltek az ellenfél elgondolásaira, az erejükkel sem takarékoskodtak.

A kevésbé felkészült, vagy fáradt versenyző óvatos, figyeli az ellenfél hibáit, s azok figyelembevételével indítja támadásait; takarékoskodik minden mozdulattal, csak akkor megy át támadásba, amikor az ellenfél rászalad, mert így kevés energia szükséges és könnyű a technikai megoldás is.

A nyíltan, taktika nélkül támadó birkózó

előtt az ellenfél bezárkózik és csak nehezen, sok energia felhasználásával lehet őt megfogni. Mire azonban a fogás elindítható, már kevés hozzá az erő. A nyílt támadásnak a kockázata is nagy. Az ilyen küzdelemben a fizikai erőviszonyok is megváltoznak, az erőpazarlással birkózó versenyző küzdőereje felmorzsolódik, a takarékoskodóé felhalmozódik. Egy bizonyos idő után tehát kiegyenlítődik, sőt esetleg a másik oldalra tolódik a fizikai fölény. A taktika nélküli, erőpazarlással dolgozó és a takarékosan, taktikusan birkózó versenyzők között olyan nagymérvű lehet az erők kiegyenlítődése, hogy az utóbbi még fáradtan is képes lehet a győzelem kiharcolására.

Finnországban a fadöntés nemcsak az erőnléti munka egyik része, versenyeket is rendeznek belőle.

★

A párizsi L'Équipe c. sportlap egyik riportere „tudományos" kísérletet végzett: mennyi idő alatt tesz meg egy taxi 10 km-t a francia főváros belső területén. Kiderült, hogy — Bolotnyikov, a kiváló szovjet távfutó sokkal gyorsabban odaért volna a célhoz!

★

Noviszádon modern sportcsarnok készül. Az előregyártott elemekből készülő csarnok 70 m hosszú és 42 m széles lesz. Nézőterén 2500—4000 néző fér el (attól függően, hogy milyen sporteseményt rendeznek benne).

★

Az első gépkocsi világcsúcsot 62 évvel ezelőtt állították fel a franciaországi Achéres-ben. Ez a csúcs 63,1 km volt óránként.

VILÁG HÍRADÓ

ÉLSPORTOLÓK GYOMORPANASZAI

S. Israel a Der Leichtathlet tavalyi október 13-i számában arra a kérdésre igyekszik választ adni: *Mi okozza az élsportolók elég gyakori gyomorpanaszait?*

Gyomorbántalmat idegrendszeri, lelki hatás is okozhat. Például egy balsiker lelki hatása. Ha ehhez még rendkívüli megterhelés is járul — például sok munka, tanulás stb. — a gyomorbántalmak még gyorsabban fejlődnek ki és még erőteljesebbek. A tünetek általában: szétsugárzó nyomás-érzékenység, telítettség érzése. A sportoló gyakran panaszkodik étvágytalanságra, gyomorrenyheségre. A vizsgálati leletek általában semmitmondók, nincs kóros elváltozás. Ez is amellett szól, hogy *idegrendszeri hatásról lehet szó.*

Különféle kutatások és vizsgálatok azt mutatták, hogy az erőteljes sportigénybevétel, például huzamosabb ideig tartó, hosszabb, megerőltető versenyzés csökkenti a gyomor tónusát (feszülését,) és a gyomornedv-elválasztást is. A kimerült, fáradt sportoló gyomra ernyedt. Ilyenkor nincs is éhségérzet. Nyilvánvaló, hogy — különösen erre hajlamosaknál — a nagy megterhelések a gyomrot más ingerekkel szemben érzékennyé tehetik. Az élsportolók manapság gyakori rendkívüli edzés- és verseny-terhelése már önmagában is hat a gyomorműködésre. (Ezért is nagy a fontossága a terhelés és a pihenés állandó egyensúlyának!)

Zavart okozhat a telt gyomorral történő mozgás, a rendszertelen étkezés, a túlsok — és hideg —, vagy túlkevés folyadék. A túledzettség is gyakran jár együtt étvágytalansággal, gyomorbántalmakkal. A nikotin és az alkohol, a rossz fogak és mandulák, vagy más gennyes gócok is kiválthatnak ilyesmit.

Nem eléggé tájékozott sportvezetők elkövetik azt a hibát, hogy edzés, vagy verseny után *nem engedik inni a sportolókat,* nehogy „megterheljék a szívüket". A folyadékveszteséget pótolni kell. Az étvágy többnyire csak azután jön meg, ha a szomjúságot a sportoló már csillapította.

Israel dr. vizsgálatai azt bizonyították, hogy a gyomor megfelelő működését akadályozza a folyadék túlzott megszorítása. Hasonló a bélműködéssel is előfordulhat.

A gyógyítás kulcsa: *a bántalmakat kiváltó okok megszüntetése.* Elég gyakran lelki behatásra van szükség. Ahol az orvos nem segíthet, eredményt érhet el a pszichológus.

Az azonban fontos, hogy minden sportoló tisztában legyen a helyes táplálkozás szabályaival. Különösen fontos ez az érzékeny gyomrúak számára. Hangsúlyozza *Israel dr.* a túlzott zsírfogyasztás helytelenségét. A vaj, a margarin és az olajok fogyasztását ajánlja a zsírok helyett. Nagyobb megterhelést jelentő edzések, mérkőzések előtt kerülni kell a puffasztó (kelkáposzta, hüvelyesek stb.), valamint a gyomrot „megfekvő" (sült hús, zsírban sült burgonya, gombafélék, uborka stb.) ételeket.

A FEJELŐKOSÁR



A Fussball-Trainer c. nyugatnémet lap legutóbb számolt be Martin Hain labdarúgó-edző találmányáról, melynek célja a fejelés jobb oktatása. Hain szerint a fejelési gyakorlatokat játék keretében szívesebben végzik a sportolók, a fejelőkosár új és jó játék... A feltaláló, mindezen felül, találmányától még többet vár: az erőnlét növelését, valamint a technika és a labdaérzék javulását.

A találmány, ahogy képünkön is látható, egy fémoszlopon elhelyezett négy nyílású kosár. A sportolók a nyílások alatt helyezkednek el, s a labdát homlokkal fejelik vissza a kosárba. Ez már magában véve is igen nehéz gyakorlat, a pontosságon kívül erőt is követel, hiszen a készüléket 345 cm magasra is ki lehet tolni. A kosárba visszahulló labda utat keres a kieséshez, de azt előre egyik játékos sem tudhatja, melyik csatornát választja, s így mind a négy játékosnak egyformán állandóan készenlétben kell lennie. Az „állandó készenlét" azt is jelenti, hogy minden játékos egyformán mozog, figyel és összpontosít. Aki a leeső labdát elvéti, kiesik a játékból és helyébe új sportoló kerül, aki minden bizonnyal azon lesz, hogy jobban megfeleljen kiesett társánál...

A kosár a rúdon elhelyezkedett forgatókerék segítségével 190 cm-től 345 cm magasságig tetszés szerint beállítható, s így mind az ifjúsági, mind a felnőtt sportolóknak alkalmas edző eszköz. Nagy előnye még, hogy télen teremben, nyáron pedig szabadban egyaránt használható.

Lewald György

Munkahelyi testnevelés és munkaképesség

V. Sz. Ivanov a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury c. folyóirat tavalyi 9. számában beszámol annak a vizsgálatnak eredményeiről: hogyan hatnak a különböző pihenési módok a látási és a mozgási analizátorokra, illetőleg a munkaképességre. A vizsgálat eredményei:

1. A tétlen pihenés jó hatású a szellemi munkaképesség helyreállítására, de nem hat sem a látási, sem a mozgásanalizátorra, sőt az idegrendszer kiegyensúlyozására sem a legmegfelelőbb módszer.

2. A statikus és a dinamikus gyakorlatok fokozzák a munkaképességet, jó hatásúak a munkaképességre minden munkakörben. Legjobb hatásúak a statikus gyakorlatok, utánuk a dinamikusak következnek, csak azután a tétlen pihenő.

*

A sportlétesítmények esti világítóberendezéssel való ellátása emeli a nézőszámot is. Az Ohio állambeli Otterbein kollégium esti mérkőzésein például egyetlen idényben megnégyszereződött a nézők száma. (Athletic Journal.)

Olimpia után, olimpia előtt

Az olimpiai birkózóversenyekről lesújtó véleményt nyilvánított *R. Zimmerman (USA).* Azt írja, hogy jól rendezték meg a versenyeket, de a küzdelmek zöme méltatlan volt az olimpiához. A birkózósport mélypontra érkezett. Ez a sport a nézőket nem érdekli. Nem csoda. Kötöttfogásban még csak-csak, de szabadfogásban?! Tologattak, kötöttfogást birkóztak; ha egyszer valakinek végre elkapták a lábát, gyorsan kiszökdelt a szőnyegről... A törökök győzelme nem nagy tudásukat dicséri, hanem a többiek gyengeségét mutatja... Ha az ember a többi sportággal hasonlítja össze a birkózást, az utóbbi olimpiai győztesei legfeljebb bronzérmet érdemeltek volna... Új és jobb szabályokra van szükség! Minél előbb! (Züricher Sport)

Avery Brundage, a nemzetközi olimpiai bizottság elnöke körlevelet intézett a NOB tagországaihoz. Ebben arra figyelmeztetett, hogy a téli olimpiai játékokat megszüntetik, ha ezek továbbra is elsősorban reklámcélokat szolgálnak és úgródeszkát jelentenek a profi pályafutásra készülő versenyzőknek.

Az 1964. évi téli olimpia színhelyén, Innsbruckban megkezdődtek az építkezések. Az Isel hegyi ugrósáncot átépítik, s méreteiben felülmúlja majd Cortina és Holmenkollen ugrósáncát is. A jégstadion 30×60 m felületű lesz, itt 8000 néző tekintheti meg az eseményeket.

A japánok közölték, hogy a tokiói olimpia eseményeit színes adásban is közvetítik majd a televízió nézőinek. Azt azonban még nem tudják, hogy sikerül-e megoldani Európa és Amerika számára az „egyenes" közvetítést.



„Talán majd unokáink idejében..."

Dick Bank, amerikai atlétikai szakíró az olimpiai tapasztalatokkal foglalkozó cikkében megállapítja, hogy több USA-atléta mondott csődöt Rómában, mint Melbourne-ben. Mindennek alapvető oka az, hogy kevés atlétáik nemzetközi versenye, főleg az európaiakkal való találkozó kevés. Rossz a válogatás módszere is. Ez a helyzet a férfi atlétikában. A nőknél még rosszabb a helyzet. *Wilma Rudolph* van, de változás a női atlétikában már hosszú évek óta nincs. Az európai nők egy hónap alatt több versenyen vehetnek részt, mint az USA női atlétái egy év alatt!

Új elvek, új módszerek, új eljárások kellenének, dehát az USA atlétikáját olyan emberek vezetik, akiknek nincsenek ötleteik, nincsenek helyes elgondolásaik. Ezzel a keserű kifakadással fejezi be a cikkíró:

— Talán majd unokáink idejében!...

A SZÍNESEK KORSZAKA KÖVETKEZIK

A színesek korszaka következik az olimpiai versenyeken — írja *Willy Meisl* a Londonban megjelenő World Sportsban. 1960 volt a nyitány, 1964-ben közel egyforma arányban nyerhetnek a színesek és a fehérek, 1968-ban pedig már az előbbiek kerekednek felülre (ha a fejlődés üteme ilyen marad).

Két kiemelkedő személyisége volt a római olimpiának, véli *Meisl,* az egyik *Jurij Vlaszov* mérnök, aki 537,5 kg-ot emelt, annyit, amennyit a mondabeli Atlasz sem tudott, a másik pedig *Wilma Rudolph,* a szép mozgású, háromszoros olimpiai bajnok néger leány.



Vlaszov

A foszfátok hatása a szervezet teljesítőképességének emelésére

Az utóbbi években végzett biokémiai kísérletek arra mutattak — írja V. A. *Rogoskin* a Theorie und Praxis der Körperkultur c. folyóirat 1960. évi 7. számában —, hogy *a foszfátok bevitele emeli a szervezet teljesítőképességét.*

A legújabb kísérletek bebizonyították, hogy az edzések vagy versenyek előtt egy órával adott foszforsavas nátrium észrevehetően fokozza a teljesítőképességet, különösen hosszabb időn át tartó megterheléskor (15, 30 és 50 km-es síkfutás, 3000 m akadály, 2000 m-es evezés, 1500 m-es úszás, országúti kerékpárverseny).

A kísérletkor a versenyzőknek *foszfátos italt* adtak (50 mg 10 százalékos szőlőcukor-oldatban 2 g foszforsavas nátriumot), az ellenőrző csoport tagjainak pedig éppoly kellemes, de foszforsavas nátrium nélküli savanykás vizet, mint amilyen a foszfátos ital. Erről azonban a sportolók nem tudtak.

Azt találták, hogy a foszfátos ital fokozza a szénhidrát-foszfor anyagcserét és meggyorsítja a helyreállítás folyamatát. A versenyzők — 237 élsportolóval kísérleteztek! — arról számoltak be, hogy *könnyebben érték el a jó eredményeket, a verseny után a szokottnál jóval kisebb elfáradást éreztek és az ún. „holtpont" nem jelentkezett.*

A kutatók nem állítják, hogy a foszfát csak az izom vegyi folyamatait befolyásolja kedvezően, valószínűleg hat bizonyos mértékben az idegsejtekre is (ami által kedvezőbb energetikai feltételek keletkeznek az anyagcsere-folyamatok számára). Azt azonban határozottan leszögezik, hogy a foszfát nem gyógyszer és nem serkentőszer, s nem pótol semmiféle tápanyagot, mindössze kedvező feltételeket teremt az izom energiaellátottsága számára.

Súlyozás, súlyozás és újból súlyozás

Flerovszkij a Fizkultura i szport ezidei 9. számában a fenti címmel írt cikkében valamennyi sportág űzőjének figyelmét felhívja az izomerő fejlesztésének nagy fontosságára. Ma már vitathatatlan tény, hogy *mindazokban a sportágakban, amelyekben az izomerőnek bármily szerepe van, a kiemelkedő teljesítményekhez kellő erőre van szükség.* Az erőt pedig erőgyakorlatokkal kell fejleszteni. Ezek között a súlyzóval és a kézisúlyzókkal végzett gyakorlatok a leghatásosabbak, ezek fejlesztik leggyorsabban és legmegfelelőbben az izomerőt.

Sítúrázzunk! DE MIVEL?

Az utóbbi években egyre zsugoribban adott havat a természet, mégis, télről télre több síelő járja a hegyeket. Nem versenyzők, akiket azzal gyanúsíthatnánk, hogy megszállottak, hanem józan hétköznapi emberek, szinte csecsemőkortól az aggkorig — ezer és tízezerszámra.

Egy-egy vasárnapon olyan a nyüzsgés télen a budai hegyekben, hogy a népszerűbb lejtők méltán felvehetik a versenyt — zsúfoltságban — a hatos villamossal. Valami varázslat teszi ezt? Igen. A zúzmarás téli erdő, a havon szikrázó napsütés, a gyors siklás, és a jóleső, egészséges izommunka varázsa.

Ez csalogatja az emberek sokaságát a hegyek közé, ezért kötnek lécet a lábukra, ezért... de álljunk csak meg.

Milyen lécet?

Hát amilyet nálunk gyártanak és árulnak.

Túralécet. Ezek miatt olyanok a lejtők, mint a hatos villamos. Mert ezekkel a lécekkel mindent lehet csinálni (én például eltüzelném őket), csak túrázni nem!

Voltak emberek, akik dacoltak a léc szerencsétlen konstrukciójával és nekivágtak az erdőnek, de hamar abbahagyták. Azóta ott csúszkálnak a többiekkel, tenyérnyi helyen, lesiklanak, összeütköznek, lecsatolnak, felmásznak és így tovább.

Ezeket az embereket félrevezették. Többé-kevésbé rosszul sikerült

lesiklólécekket adtak el nekik „túraléc" címén.

A mi síterepeinkre más léc kell túrázáshoz!

Egyetlen hegyvidékünk sem nőtt túlmagasra; meredek, alpesi sílesre alkalmas lejtőnk alig akad, de a túrázók nem is ezt keresik.

Könnyű sílécre, a láb sarkát szabadon hagyó kötésre van szükség e túrázáshoz, hogy lefelé is, felfelé is léccel közlekedhessék az ember. Ilyen sível bármelyik terepünkön elboldogolunk, hosszú utakat is kényelmesen bejárhatunk anélkül, hogy különösebben fárasztó lenne.

Tehát futóléc kell a túrázáshoz, legalábbis olyan, amelyiknek a súlya és a kötése megközelíti a futólécét.

A futóléccel való közlekedés közel áll a gyaloglómozgáshoz, mivel a szabadon hagyott sarok, minden elépésnél felemelkedhet. Ez pedig hasznos következménnyel jár: a léc csúsztatása meghoszabbodik, tehát azonos erőkifejtés nagyobb sebességet eredményez. Jó futótechnika esetén — vízszintes, vagy enyhén emelkedő terepen — egy-egy léccsúsztatás akár három-négyszerese lehet a szokott lépéshossznak.

A futókötés roppant egyszerű, s emellett biztonságos, mert fémből lévén, nem szakadhat el, nem nyúlik meg.

Ha valaki idegenkedne attól, hogy a futókötés csak a cipőtalp elülső széleit rögzíti — az első alkalmakkor valóban bizonytalannak tűnik ez a rögzítés —, ezen is lehet segíteni!

Elég, ha a kötést 2—3 mm-rel szélesebbre szereljük, hogy a cipő előbbre kerüljön a kötésben, s mindjárt hosszabb talpszélt fog a kötés „patkányfogója".

Említettem már, hogy a futóléc lényegesen könnyebb a lesiklólécnél és felét sem teszi ki a túraléc gyanánt „tisztelt" gyártmányok súlyának. A hozzávaló cipő is könnyebb, ami nem elvetendő tulajdonság a túrázás szempontjából, főként akkor, ha nagyobb utakat tervezünk.

Ha már a cipőnél tartunk, még egy előnyről kell szólni: a futócipő gyalogtúrákon is jól beválik, mert talpa hajlékony, felsőrésze puha, nem kínozza a lábat. Talán mondanom sem kell, lényegesen olcsóbb is a többi sícipőknél legalább 150—200 forinttal!

A futótechnika — nemcsak a versenyszerű sífutásról beszélek — több izomcsoportot foglalkoztat, sokoldalúbb, harmónikusabb sportmozgás, mint a lesiklás.

Nagyrészben ciklikus, váltott támaszú lábmunkát jelent, ezért a lábizmok terhelése nem állandó és nem is egyoldalú.

Az ellépés támogatására, a sebesség fokozásához, erőteljes botozás szükséges, s ez annyit jelent, hogy a váll és karizmok az alsó végtaggal egyenlő arányban dolgoznak.

A felsőtest erejének kihasználása érdekében hosszabb botot használunk a futóléchez, olyat, amelyik merőlegesen letűzve legalább hónaljig ér. Ez is legyen könnyű, tonkinnád, vagy vékony acélcső.

Változatos terepen — tehát túraúton — a lesiklásétól eltérő, speciális viaszolás kell a lécre, mert a túraléc akkor válik be, ha lefelé gyorsan siklik, felfelé viszont tapad a hóra.

Erre szolgál a tapadóviasz, amit a talp kötés alatti részére kell felkenni, a híd teljes hosszúságában.

A tapadóviasz (steigviasz) nem csökkenti a siklás sebességét, felfelé viszont biztos támasztékot ad az elépéshez. De nem is akarom részletezni mindazt, amit a futófelszerelés előnyéről el lehetne mondani — csupán az volt a célom, hogy felhívjam a figyelmet — sítúrázók és sífelszerelést gyártók figyelmét — hogyan segíthetnénk a havas hegyek szerelmesein. Valóban túrázásra alkalmas léccel, cipővel, bottal, viasszal. Ha ilyen cikkek kerülnek forgalomba, akkor a sítúrázók nem kényszerülnek zsúfolt lejtőkre, hanem járhatják a hegyeket, erdőket.

Mert erre vágynak.

Dobozy László

ÚJ SPORTFILMEK

November 22-én új sportoktatófilmeket mutatott be az MTST filmbizottsága s a Sportlapkiadó, mint gyártó vállalat.

A szűkkörűnek indult bemutató meglepően sok szakembert vonzott. Ez a nagyfokú érdeklődés mindennél jobban példázza azt a folyton növekvő várakozást, ami a sportágak legtöbbje részéről mutatkozik jó oktatófilmek iránt.

Nos, a bemutatott filmek — ez volt az általános vélemény — megállják majd a helyüket. És tegyük mindjárt hozzá: nem csak amiatt, hogy az oktatófilmet joggal nevezhetnénk „hiánycikknek" s így akármilyenre sikerültek, akkor is „jól jönnek", hanem, mert valóban jók. Jobbak, hasznosabbak, mint az előző évek kísérletei.

A filmbizottság és az egyes oktatófilmek alkotói — a filmszakma, és az érdekelt sportágak megbecsült szakemberei egytől-egyig — új úton indultak el. Munkájukkal kevesebbet és mégis többet akartak nyújtani, mint ahogy ezt a régebbi filmek tették.

Ugyanis, a régebbi sportoktatófilmeknek volt egy kényszerű hibájuk: új módszerről — mondhatnánk így is: új műfajról — lévén szó, arra kényszerültek, hogy a lényeg „körített", „díszített" legyen — a kelendőség érdekében. A díszítés értékes métereket lopott el a szakanyagból. Volt egy másik hibájuk is, hogy válogatott sportolók mozgását mutatták be, éspedig válogatott szinten, anélkül, hogy az ábrázolt mozgás felépítését, módszeres oktatását megmutatták volna.

Az új filmek legtöbbje kevesebbet markol.

Nem törekednek arra, hogy egy sportág technikájának egész fegyvertárát felvonultassák, inkább az alapvető fontosságú mozgásokat tanítják, de azokat viszont valóban tanítják. Ha kell, felbontják, lassítják a mozgásokat, ismertetik a rávezető és kiegészítő gyakorlatokat, edzésmódszertant adnak a nézők számára.

S ilyenformán, valóban sikerült az alkotók próbálkozása, a kevéssel is többet nyújtanak. Az új filmek ezreknek és tízezreknek készültek, iskolások és kezdő sportolók használt veszik, de azért meg vagyunk győződve arról, hogy az edzőknek sem lesznek értéktelenek.

Ilyen filmeket sokat kell még gyártani, valamennyi sportágnak szüksége van rájuk. Sajnos, ma még korlátozottak a lehetőségek, s ezért egy esztendő filmtermése nem több az alábbi hat filmnél: Diszkoszvetés, Kalapácsvetés, Korlát-alapgyakorlatok, Talajtorna-alapgyakorlatok, Szabadfogású birkózás, Ökölvívóiskola.

Reméljük, és várjuk, hogy a következő évek növekvő számban indítják útjukra a sportoktató filmeket, — rendkívül nagy szükség van rájuk! Különösen ott, ahol az ilyen filmek ismertetik meg a fiatalokkal egy-egy sportág megtanulásának a módját, és a korszerű edzésmódszereket.

D. L.

A római olimpia tanulságaiból

(Harmadik rész)

A csúcseredmények olimpiájának tanulságaival 1960. évi novemberi számunktól kezdve foglalkozunk. Novemberben az öttusa, a vívás, a vízilabda és az ökölvívás, decemberben a labdarúgás, a birkózás és a kajak-kenu tanulságait ismertettük. Ezúttal az olimpiai játékok gerincét alkotó atlétika és úszás legfontosabb tanulságait elemzi *Bácsalmási* Péter dr. és *Bakó* Jenő, a római olimpián kint járt két szakemberünk.

Atlétáink is, úszóink is megállták a helyüket, de van azért éppen elég pótolni, javítanivaló az előkészületek módszereiben is, az időzítésben is, a nevelőmunkában is. Azonkívül: a fejlődés nem áll meg, a Rómában látottak, tapasztaltak itt és ott újabb utakat-módokat mutattak, s ezeket nekünk is követnünk kell, hogy a legközelebbi olimpián is hagyományainkhoz híven megállhassuk helyünket. Ehhez szeretnénk segítséget nyújtani ezzel az újabb közleményünkkel is.

Az atlétikai csúcseredmények olimpiája

Az atlétika az olimpiákon mindig a versenyek gerincét alkotta. Így volt ez most Rómában is, ahol az olimpián részvevő 85 ország közül atlétikában 71 ország versenyzői küzdöttek egymás ellen. 33 ország versenyzői kerültek be az 1—6. helyezettek közé és 12 ország női versenyzői szereztek pontokat hazájuknak a nem hivatalos pontversenyben.

A férfiaknál az USA még meg tudta tartani vezetőhelyét, de az összesített pontversenyben már a Szovjetunió mögé, a második helyre szorult. *A szovjet versenyzők harcos küzdőszelleme, magatartása minden szakemberből és nézőből elismerést váltott ki.*

A jövőben — a tokiói olimpiára gondolok — a nagy országok fölénye még inkább kidomborodik, különösen — és reméljük — ha bekapcsolódik Kína is. A kis országok csak egy-egy kiváló versenyzőjük révén érhetnek el sikert.

A római olimpia egyik nagy meglepetését

az afrikai országok versenyzőinek előretörése

jelentette. Az ismeretlenségből kerültek egyszerre a világ legjobbjai közé ezek a nagyon tehetséges és általában fiatal versenyzők. Tokióban bizonyára még nagyobb sikerrel állják majd meg a helyüket.

Rómában *mindössze négy olimpiai csúcsot nem javítottak* meg az atléták: három férfi és egy női világcsúcsot értek el, két férfi és két női világcsúcsot állítottak be. A megjavított országos csúcsok száma közel van a százhoz.

Ezeknek a nagy eredményeknek a titka a tervszerű, kemény munka. A szovjet és amerikai versenyzőkhöz hasonlóan dolgoznak az új-zélandiak is, akik közül a 800 m-es olimpiai bajnok, Snell annyit futott az előkészítés időszakában, mint egy maratonfutó. Kemény munkát végzett még Milkha Sing és az ausztrál Elliot is.

Az olimpiai versenyeken győzni vagy jól szerepelni dicsőséget, elismerést jelent. A cél elérése után Sime, Kaufmann, Halberg, Calhoun, Cushman összeesett a kimerültségtől, illetve a cél minél előbbi elérésére törekvés miatt. Bár a szovjet versenyzők hallatlanul jól küzdöttek, kitűnő eredményeket is értek el, mégsem volt közöttük egy sem, aki összeesett volna. Ez a *jó felkészültség* miatt lehetett. A női 800 m-en Sevcova 100 m-rel a cél előtt vesztesnek látszott, de szinte emberfeletti akarással küzdötte végig a távot és az utolsó métereken sikerült a győzelmet kiharcolnia. Bár kimerült ebben a harcban, mégis meg tudott állni a lábán, sőt hamarosan szinte a fáradtság nyomait sem lehetett látni rajta.

A formaidőzítés

igen nehéz feladat, ezt biztosan még sehol sem oldották meg. *A római olimpián legjobban a szovjet atléták időzítése sikerült.* Jól szerepeltek a németek, nem voltak gyengék az USA versenyzői, az újzélandiak, az ausztrálok. Megállták helyüket a lengyelek. A további országokból egy-egy, vagy egynéhány versenyző tudásához merten kiemelkedő eredményt ért el.

Voltak az olimpián váratlan sikerek (Snell, Savlakadze, Bigila Abebe, Cibulenko stb.), de nagy volt azoknak a versenyzőknek a száma, akik mélyen tudásuk alatt szerepeltek.

Sidló, a selejtező versenyek során 85 m-en felüli eredményt ért el, másnap nem került a döntőbe. Rossz volt a formaidőzítése vagy pillanatnyi idegi rövidzárlat okozta a sikertelenséget? Thomas a 214 cm-es magasságot nagyon magasan felette ugrotta, amivel esetleg a 220 cm-en is átjuthatott volna. Fizikai szempontból tehát nem volt rossz, a verseny napjáig az idegeivel sem volt baj. Úgy vélem, hogy a versenyen *ellenfelei tudása okozta lelki összeroppanását.* Zsivótzky a bemelegítéskor 68 m körüli eredményt ért el. Ha a versenyen sikerül az első dobása, valószínűleg megnyeri a bajnokságot. Itt is a formaidőzítéssel volt baj?

Különbséget kell tenni a formaidőzítés és a versenyzés között. Lehet valakinek jó a formaidőzítése, ugyanakkor valamilyen okból nem sikerül a versenyzése. Ez az ok lehet belső és külső, de nem mindig, sőt gyakran nem az előző felkészítési idő munkájának a következménye.

A vágtafutók

az első lépések alatt felemelkedtek és igyekeztek minél hamarabb elérni rendes testtartásukat. Minél jobban előredől a futó, annál szaporábbak, de egyben rövidebbek is lépései. Elsősorban az amerikai futók arra törekedtek, hogy az indulásnál és a táv közben is minél hosszabb legyen a lépésük. Az indulásnál mesterségesen *nem erőltetik a hosszabb lépéseket,* amelyek nagy erőbeadást kívánnak —, de nem is fogják le a természetesen adódó lépéshosszt. A rosszul előkészített futó az indulásnál, ha hosszabbak a lépései, a nagy erőbeadás következtében elgörcsösödhet vagy idő előtt elfárad és a táv utolsó részén lemarad. (1936-ban ilyen típusú futó volt Joshioka vagy nálunk néhány évvel ezelőtt Zarándi.) A jól felkészült futók viszont elbírják ezt a nagyobb megterhelést, és ezzel az indulásnál előnyhöz juthatnak. Ez az előny nem a mozgás megindításának gyorsaságában, az úgynevezett reakciós idő minél rövidebbre való leszorításában jelentkezik, hanem az első lépések térnyerésében! Hary például az egyik futamban meglehetősen későn mozdult meg, de 10 m-nél már élen volt. Az első lépésekben óriási erőt használt fel, de ezt az erőfelhasználást elbírta és a többi futóval szemben a táv második felében is jól megállta helyét.

A hosszú lépésekre törekvésben az eddig szokásosnál lényegesen nagyobb súlyt helyeznek a végtagok lendítésére. Igen energikus a karok és lendülő láb lendítése. A lendítőerőt, elsősorban a térdnek előre — magasra lendítését, nagyobb mértékben igénybe kell venni, de törekedni kell arra is, hogy a talajfogás a magasra lendített lábbal aktív módon történjék. Ez ma a vágtázás mozgásformája, és a világ legjobbjai ezzel érnek el nagy eredményeket. A nagy lépéshossz nagyobb erőt kíván. Ebből következik, hogy az izomerő fejlesztésére a vágtázóknak is nagy gondot kell fordítaniuk.

A térdelő rajttal indulásoknál az indító 1,6—3,2 m-ig tartott ki. A 100 m-es döntő futamának az indítása 1,9 mp-re történt. A rajtok általában valósak voltak. A 200 m-es döntő indításánál Berruti kiugrott. Az indító nem figyelmeztette. A nézőtérről úgy látszott, hogy technikai hibának, pisztoly-hibának minősítette az esetet. Ha Berruti figyelmeztetést kapott volna, bizonyára más beállítottsággal indul másodszor, ami a futam végső eredményét esetleg bizonytalanná tehette volna.

Érdekes eset fordult elő a 4×100 m-es férfi váltófutás negyedik előfutamában. Az USA váltó első futója, Budd, bal kézben vitte a botot és Norton háta mögött kissé keresztbe adta annak balkezébe. A

Bolotnyikov
a 10 000 méter világcsúcstartója, olimpiai győztese



A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL

csapat 39,7 mp-et futott. Az eredmény bizonyára lényegesen jobb lett volna, ha az itt is bizonytalan Norton a pálya külső szélén felállva, jobb kezét nyújtja hátra a bot átvételére.

Közép- és hosszútávfutásban

az iram a táv második felében általában gyorsabb és ennek is az utolsó néhány köre a legerősebb. *A nagy futóversenyeken ma már csak azok állhatják meg a helyüket, akik az első féltáv lendületes lefutása után még elég tartalékkal rendelkeznek az iram további fokozására* és 2—3 kemény utolsó kör futására. A táv második felében bekövetkező erősítést csak a lelkileg is jól felkészült versenyzők bírják el, akik képesek Hallberghez hasonlóan a bennük levő *tartalékenergiák felhasználására*. Az 1962-es Európa-bajnokságra, és a tokiói olimpiára készülő futóinknak figyelembe kell venniük ezt a követelményt. Egymás ellen is nagyiramú futásokkal kell felkészülniük a várható igénybevételre — ha sikerrel akarják helyüket megállni. Ezek az erősebb iramú versenyek lelkileg is keménnyé alakítják őket, és a nagy versenyek taktikája, az iramváltozások nem lesznek szokatlanok számukra, és az első komolyabb erősítések miatt nem fogják elveszíteni reményüket.

Magasugrásban 32 versenyző indult. Közülük 26-an hasmánt technikával ugrottak, négyen guruló technikával. Ide sorolható még ötödiknek a ghanai Kotei, akinek igen kezdetleges a guruló technikája, egy japán pedig ugyanolyan ollózó technikával ugrott, mint honfitársai — 30 évvel ezelőtt. Elgondolkodtató a szovjet magasugrók sikere. 1953-ban Budapesten egy hivatalos szovjet—magyar nemzetekközötti találkozón néhány más versenyszám mellett a magasugrás volt az a versenyszám, amelyben 191 cm-es eredménnyel győzni tudtunk. Azóta hét év telt el, és a római olimpián csak a verhetetlennek hitt Thomas tudott harmadikként beékelődni a három szovjet magasugró közé. A hét esztendőt nagyon jól kihasználták és kitűnő munkát végeztek. Savlakadze például a versenyidényben hetente ötször tart edzést, ebből kettő ugróedzés, három pedig általános képességfejlesztő, elsősorban erősítő munkából áll. Ezzel magyarázható, hogy *a szovjet magasugrók az amerikai ugrókkal szemben lényegesen erősebb nekifutást alkalmazhatnak*, mert ennek az erőteljesebb nekifutásnak, valamint a bekapcsolódó lendítőerők együttes megterhelésének a felfogására elég erős az ugrólábuk.

Nekünk is rá kell térnünk az ugrásokban erre az útra. Ez nemcsak a magasugrásra, hanem minden egyes ugrószámra vonatkozik. Száműzni kell azt a felfogást, hogy a sok munka tönkreteszi a ruganyosságot. A ruganyosság a dobásokhoz szükséges robbanékonysághoz hasonló képesség. Ha a dobók robbanékonyságát a kemény munka, a sok erősítés nem veszi el, akkor *nem kell attól tartani, hogy a kemény munka az ugrók ruganyosságát elveszi*. Erősítés,

kemény munka vezethet az ugrószámokban is a nagyobb eredményekhez.

Ennek érdekében az ugrókat munka szempontjából a dobókkal egyenrangúan kell kezelni, és ugyanazokat a lehetőségeket kell biztosítani számukra, mint amiben a dobók részesülnek.

Az ügyességi számok közül távolugrásban alakult ki a legszebb verseny. Négyen ugrottak nyolc métert, illetve azon felül, éspedig akként, hogy hárman az utolsó kísérletükre érték el legjobb eredményüket. *Távolugrásban* az ollózó technika az uralkodó, de voltak még szép számmal, akik ollózó-homorító, sőt akadtak női versenyzők, akik guggoló technikával ugrottak.

A selejtezőn túljutott férfi versenyzők közül nem volt senki, akinek nekifutása rövidebb lett volna 38 m-nél.

A győztes Boston 45, Roberson kb. 43, Ter-Ovaneszjan 44, Steinbach kb. 47 m-es nekifutásból ugrott. Mindannyian lendületesen, élénken kezdték meg a futást. Ter-Ovaneszjan és különösen Steinbach nekifutásában sok volt az erő, az amerikaiak mintha nem törekedtek volna a teljes erőbedobásra, nekifutásuk könnyedébbnek látszott. A kevésbé gyors futók legnagyobb sebességüket rövidebb úton elérik, mint a nagy gyorsaságúak. Ezért rövidebb a nők nekifutása távolugrásban. A nők nekifutásának a távolsága általában 30—35 m körül volt.

Hármasugrásban a győztes Szmidtnek az volt a törekvése, hogy a nekifutásból szerzett lendületből az utolsó ugrásig minél többet meg tudjon őrizni. Ezért laposak az ugrásai, ezért nem erőlteti a nagy első ugrást. A szovjeteknél ezzel szemben az első ugrás a legnagyobb, s az ugrások íve meglehetősen magas.

Az olimpia évében a két felfogás közeledett egymáshoz. Szmidt első ugrásának íve emelkedett, a szovjetek pedig csökkentik ennek ívét és hosszát is. Szmidt technikáját egyébként sem lehet általánosítani, mert Lengyelországban is a második ugró jobban megközelíti a szovjet ugrók technikáját.

Rúdugrásban a szovjet Krasovszki ugrása volt különleges. Bal kézzel fogta felül a rudat és bal lábbal ugrott föl, holott ilyen fogás esetén jobb lábbal ugranak fel. Ezt az ugrásformát azért alkalmazta, mert mint fiatal ugrónak a jobb lába súlyosan megsérült és ezzel nem tudott felugrani. Egyszerűbbnek tartotta az ellenkező lábbal történő felugrás megtanulását, mint a fogásváltoztatást.

Bragg egyik edzésén teljes órán keresztül — elsősorban a talajon fekve és ülve — gimnasztikai gyakorlatokat végzett. Néhány könnyű, lendületes futás után kb. 15 m távolságból járással megközelítette a rúdugró-szekrényt, elvégezte a süllyesztést, csúsztatást, betűzést és felvette a felugrás test helyzetét. Ezt a gyakorlatot tízszer megismételte. Ebből azt a tanulságot lehet levonni, hogy még *a világ legjobbjai is állandóan iskolázzák a mozgásokat!* A következő napon Bragg ugróedzést tartott.

Az olimpia előtt úgy gondoltuk, hogy dobóversenyzőink igen erősek. Tény, hogy nem gyengék, de

a nagy külföldi dobók lényegesen erősebbek a mieinknél.

Vonatkozik ez a testtömegre (testmagasság, testsúly) és azokra a gyakorlatokra is, amelyeknek elvégzésére képesek. Csak a szovjet Rugyenkovot említem meg, akinek 100 kg a testsúlya, 130 kg-ot nyomott, 130 kg-ot szakított és 160 kg-ot lökött. Ettől az összteljesítménytől legerősebb dobóversenyzőink is több mint 60 kg-mal maradnak el.

Az edzéseken *az erősítő munkát nem kapcsolták a technikai munkával, a dobásokkal*. Oerter az egyik napon súlyokkal dolgozott, a következő napon pedig dobóedzést tartott. A versenye előtt az utolsóelőtti napig így váltogatva végezte edzéseit. Ugyanígy járt el a többi nagy dobóversenyző is.

Nieder két nappal a súlylökés előtt déli 12 órakor meztelen felsőtesttel a szabadban mintegy 20 percen keresztül nehéz súlyokat emelt. A gyakorlatok között volt lökés, guggolás, szakítás stb. Nieder ezt az edzést könnyűnek mondta.

Technikai szempontból általánosságban tapasztalható végrehajtási mód: súlylökésnél a becsúszás után a beérkezés pillanatában haladéktalanul megindul a kidobás, a dobó „beleugrik" a dobásba; ugyanezt teszik a diszkoszvetők is.

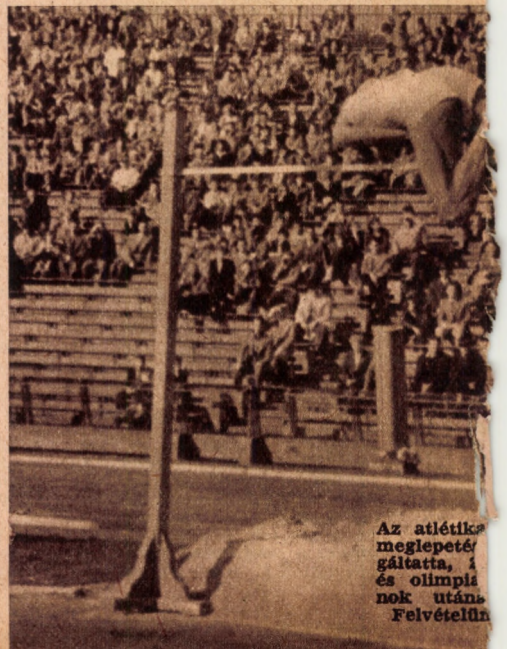
Oerter diszkoszvetését két alkalommal figyeltem. Ez a 191 cm magas és 112 kg testsúlyú dobó edzésben már 64 m-en felüli eredményt is elért. Rómában is dobott 63 m körül és magam hat olyan dobását láttam, amelynél a diszkosz 60 m-en túl ért talajt, s a legjobb 61,50 m volt. Oerter lassan indul, a diszkoszt in-



Wilma Rudolph

dulásnál a csípője mögé, testéhez közel viszi, onnan a jobb láb talajraérkezése pillanatában kifuttatja messzire, „hosszú pályára". Fordulatának második része lendületes, fokozatosan gyorsuló. A kidobás tehát nem lassú fordulatból történik, hanem a fordulat második felében jelentős gyorsítás van, s ezt fejezi be hatalmas erejű kidobással. *Ha Oerter mozgását szembeállítjuk Szécsényi mozgásával, azt találjuk, hogy feltűnő nagy az indulási sebességek közötti különbség.* Szécsényi indulása lényegesen gyorsabb. Kérdés, hogy melyik jobb a kettő közül. Véleményem szerint olyan lendülettel kell indulnia a dobónak, amelyre még fokozni tud. A nagytestű dobók (Babka, Cochran stb.) még azt a gyorsaságot sem bírják el, amellyel Oerter a fordulat második felét végzi. A kisebb testsúlyú és kisebb termetű, valamint robbanékonyabb dobók a gyorsabb kezdésre is tudnak fokozni. Ezért mindkét végrehajtási formát jónak kell elfogadni.

Oerterről még az olimpia után megjelent közlemények is azt állítják, hogy feltűnően nyugodt, jó idegzetű versenyző.



Az atlétika meglepetés gáltatta, i és olimpia nok után. Felvételün

A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL



Ezzel szemben tény az, hogy a bajnokságon négy méterrel dobott kevesebbet mint néhány nappal előtte.

A gerelyhajítást általában a legbizonytalanabb dobószámnak tartják. Ez az álláspont Rómában is igazolást nyert. A legjobbnak tartott gerelyhajítók sorra estek ki a küzdelemből. A kiesettek közül hat jobb dobót lehetett volna kiállítani, mint akik bekerültek a döntőbe. Ezek azonban nem bírták idegekkel a rájuk nehezedő felelősséget, s messze formájuk alatt szerepeltek.

Kalapácsvetésben már az edzések során bizonytalankodó Connolly döntőből kiesése volt az elsőszámú „esemény". Connolly a verseny után az mondotta:

„Mi az oroszokat addig nem verhetjük meg, amíg nem lesznek olyan lehetőségeink, mint nekik."

A Szovjetunió valóban komolyan munkálkodik a sport továbbfejlesztésén. Ezért szerepelnek majd a Szovjetunió sportolói Tokióban is jól, ezért várható atlétikában is még további fejlődés. Előfordulhat, hogy 1964-ben a szovjet atléták már nemcsak az összesített pontversenyben végeznek első helyen, hanem férfi atlétikában is megelőzik az USA eddig még veretlen csapatát.

Egy kis epizód

Szeptember 5-én délután edzést tartott egy kis magyar csoport az Acqua Acetosa pályán. Az edzés végefelé hatalmas felhőszakadás, ítéletidő keletkezett; teljesen elázott a futópálya. Popov szovjet maratonfutó ebben az időben is szorgalmasan rótta a köröket. Teljesen átázott. Az edzés befejezése után az ereszről alácsorgó vízben „letusolt". Bernard, a kiváló francia középtávfutó adott neki törülközőt. Egy másik francia, Ameur, kint felejtette szögescipőjét a labdarúgópályán. Ezért meg a szovjet vágtázó, Bartyenyev rohant ki a bokáig érő vizen keresztül. Ez a kis esemény jól jellemzi az olimpián résztvevő sportolók egymás közti viszonyát.

A magyar atléták a római olimpián

Az olimpiai előkészületek, az 1959-es évben szerzett tapasztalatok alapján leszűkített kerettel, tulajdonképpen november 30-án kezdődtek meg.

Ettől az időtől a felkészítés az 1959-es év alapozó időszakában szerzett jó tapasztalatok alapján szakaszosan történt, egyrészt a keretedzők vezetésével, másrészt a sportkörökben. A keretedzők és a sportköri edzők jó összhangját elősegíthette, hogy az esélyes versenyzők sportköri edzői nagyrészt keretedzők is voltak.

A felkészítés menetének tervezését és a munka végzését az határozta meg, hogy hosszú alapozással és ugyancsak hosszabb, fokozatos formábahozással olyan alappal rendelkezzenek a versenyzők, amelyre a további munkát jól rá lehet építeni; így a magas szintű forma tartására huzamos időn keresztül is képesek.

A célt nem sikerült teljesen elérni — a versenyzők többségének formája ingadozó volt. A legjobbak versenyzése során is voltak hibák, kihagyások, gyengébb eredmények, váratlan vereségek. Csupán Szécsényi és — a formábahozó időszak elején elszenvedett vereségtől eltekintve — Rózsavölgyi maradt az olimpiáig veretlen.

A kerettagok alkalmanként értékes eredményeket értek el a különböző versenyeken. Teljesítményeik alapján bíztunk abban, hogy jól megállják majd helyüket az olimpián is. Meg is állták. Egy második, két harmadik és egy negyedik helyezéssel a nemzetek rangsorolásában a férfiaknál nyolcadik, az összesített pontversenyben pedig kilencedik helyen végeztünk, s ezzel atlétikában nálunk erősebbnek tartott országokat megelőztünk, mégis — alig néhány versenyző volt csak, aki egyéni legjobb teljesítményét megközelítette.

Legjobb egyéni eredményét senki sem érte el, voltak viszont, akik ettől messze elmaradtak. A szövetség, az atlétika szakemberei keresik az okát. Egységes állásfoglalás még nincs. Vannak mégis tények, hiányosságok, hibák, amelyekben a szakemberek többségének véleménye megegyezik. Néhányat ezek közül megemlítek:

1. Atlétáink idősebbjei már sok nehéz küzdelemben arattak dicsőséget, sikert. Ők a 8—10 éves pihenés nélküli munka után nehezebben állhatják meg a helyüket a fiatal, friss, kitűnően felkészült külföldi versenyzőkkel szemben, bár a nemzetek közötti találkozókon nélkülözhetetlenek. Versenyzőink másik része túl fiatal, nem tudja még sikerrel átvenni a kitűnő idősebbek helyét. *Időre van még szüksége Simonnak, Nagy Zsigmondnak és a többieknek,* hogy a nagy nemzetközi találkozókon ingadozás nélkül helytállhassanak.

2. *Kevés a nagy versenyző egyéniségünk.* 5—6 évvel ezelőtt volt 8—10 versenyzőnk, akik rendszerint sikerrel álltak meg a helyüket és csak igen ritkán szerepeltek a vártnál gyengébben. (Honvéd futók, Goldoványi, Szabó M., Kovács J., Szentgáli, Földessy, Klics, Csermák.)

3. Élvonalba tartozó *versenyzőink küzdőszelleme* nem mindig kifogástalan. Itt lényeges javulásra van szükség.

4. A tulajdonképpeni felkészülésre, amely 1959. november 30-án kezdődött meg, egy évnél is kevesebb idő állott rendelkezésre. Ez alatt a legjobb felkészítési eljárással sem lehetett ingadozás nélküli formát kialakítani. Ezért kell *már most megkezdeni a felkészülést* a tokiói olimpiára.

5. *Kevésszer találkoztak élversenyzőink* tudásuknak megfelelő ellenfelekkel. Enélkül pedig nem tudják megszokni a nehéz versenyek légkörét.

6. *Fedettpálya hiánya.* Fedettpálya esetén a speciális munka folyamatosabban, jobban biztosítható.

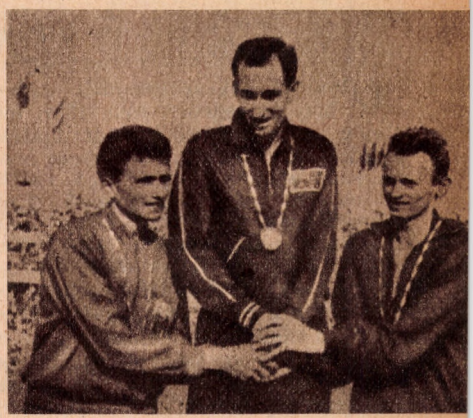
7. Szükséges *a versenyzők nevelése.* Rendelkezzenek a szocialista sportoló jellemvonásaival, akik a közösségért próbára tevő helyzetben is képesek nagyot alkotni. (Például a szovjet magasugrók.)

8. *A lelki felkészítés* nem sikerült. Közvetlenül a kiutazás előtt, de még Rómában az edzéseken, sőt a bemelegítéskor is jónak látszott a felkészítés, mégis elmaradt a várható teljesítmény. Fizikailag jó állapotban voltak versenyzőink, de *pszichikai szempontból nem bírták az igénybevételt.*

Versenyzőink becsületesen, keményen dolgozva készültek az olimpiára. Minden vágyuk az volt, hogy Rómában sikeresen



versenyek talán legnagyobb
a szovjet Savlakadze szol-
cm-es nagyszerű ugrásával
győzelmével. A szovjet baj-
Budapesten is versenyzett.
a Népstadionban készült



Az 1500 méteres síkfutás eredményhirdetése (Középen Elliott, balról a francia Jazy, jobbról Rózsavölgyi)

megállják a helyüket. A külső jelek, a hozzákészülés, az erőkifejtés látszólagos jelei — nagy akarást vetítettek elénk, de sokszor idegi rövidzárlat lépett a helyébe. Itt is előre kell haladnunk a jövőben, hogy gátlások nélkül, a jól végzett munka önbizalmával és öntudatával küzdjék végig atlétáink versenyeiket.

Versenyzőink szereplésének egészen mély elemzését az atlétika szakemberei tekintsék szívügyüknek. Keresni, kutatni kell a hibák forrását és azokat az utakat, amelyek ezek kijavítását, a sikerekhez, a magasabb szintű teljesítményekhez vezetnek. Még nem haladunk elég lendületesen előre, s félő, hogy szükségtelenül sok időt vesztünk!

Bácsalmási Péter dr.
tanszékvezető tanár,
a TTT módszertani bizottságának
elnöke.



Honfitársai ünneplik a kisváltósúlyú ökölvívásban második ghanai Quartey Bay-t

Úszóink megindultak felfelé...

Olimpiai előkészületeinket úszásban lényegében már 1957. év elején, a melbourne-i tapasztalatok alapján megkezdtük. Melbourne legnagyobb eseménye az ausztrál úszók előretörése volt; ennek okai nem maradhattak titokban s előkészületi elveiket és eljárásaikat világszerte, elsősorban pedig Amerikában és Japánban magukévá tették az úszóedzők. Nálunk nem volt egységes irányítás a melbourne-i olimpia után s az edzők jóideig saját elképzeléseik szerint készítették fel úszóinkat. Az FTC versenyzőivel 1957 októberében kezdtem meg az újszerű felkészítést. Hat héten át minden nap másfél-két órán át tartó erős, száraz edzést végeztettem, miközben a vízi edzés szünetelt, csupán vízben tartózkodás szerepelt műsoron. Ehhez járult

a szakaszos edzésmódszer fokozottabb alkalmazása,

amelyhez éppen úgy, mint a kiegészítő sportokhoz, Melbourne után már bátrabban nyúltunk.

A válogatott úszókeret 1958. év december havában kezdte meg első, hivatalos közös felkészítési szakaszát, éspedig erőfejlesztő edzéssel. Akkor jutott túl úszósportunk mélypontján, hiszen az 1958. évi budapesti Európa-bajnoki versenyen női versenyzőink egy váltó kivételével nem jutottak az első hat közé, férfi úszóink egy része pedig a versenyzéstől való visszavonulás gondolatával foglalkozott.

Ezt a két év előtti alapozó táborozást kétéves tervszerű felkészülés követte, melyről ma, amikor a végére értünk, megállapíthatjuk, hogy úgyszólván minden részletében helyes volt. Mindössze abban bizonyult helytelennek, hogy olimpiai válogatottjaink elé május vége és július vége közé eső kéthónapos időtartam során akkor még szigorú és három alkalommal feltétlenül elérendő szinteket tűztek ki azzal, hogy nélkülük az illető nem juthat Rómába.

Ezt a rendszert követték hatványozottabb mértékben a németek, akik először — az NDK-ban és NSZK-ban — külön-külön erős válogatóversenyeket tartottak annak eldöntésére, ki jut a közös válogatóversenyre; majd a közös válogatóversenyek sorozata olyan idegfáradtsággal járt, mely — mint ismeretes — várakozáson alúli szerepléshez vezetett.

Sokkal helyesebb módszert követtek Európában a britek, akiknél az olimpiai bizottság megállapította, milyen létszámú csapat mehet Rómába és az úszószövetség az utolsó formák alapján állította össze a válogatott csapatot. A britek voltak a legjobban szerepelt európai úszók és csak nekik sikerült Amerika és Ausztrália mellett bajnokságot szerezniök Rómában.

A kétéves felkészítési terv a négyidőszakos éves felkészülés alapulvételével, de egyre fokozódó terheléssel megkívánt edzésmunkát irányzott elő, amelyet sikerült is eredményesen végrehajtanunk. Az 1958. végén tartott tatai táborozás miatt még azt a bírálatot kaptuk, hogy nem elég erős a munka, de akkor az úszószövetség szakemberei részéről megtörtént a helyes felvilágosítás, mely szerint

hiba lett volna kellő átmenet nélkül az erős edzésre áttérni.

Az 1959-es kísérleti évben olyan edzésfelfogást érvényesítettünk, mely mindvégig beiktatja az edzésekbe a tornát és általában ötven százalékos arányt teremt a száraz és vízi edzések között. 1959 őszén ismét erőfejlesztő alapozó táborban vettek részt úszóink, amit újszerű, pár hetes formábahozó edzés követett. Ezért jutottak 1959 végén fiataljaink olyan jó formába, amelyet elsősorban Madarász Csilla 1:03,9 mp-es eredménye fémjelzett. 1960 elején a tervbevett kéthetes dobogókői magaslati tábor helyett budapesti kirándulásos táborozást tartottunk. Ez nem járt a remélt eredménnyel az esőzések miatt, mert sokan betegeskedtek. Ezt alapozó edzés követte: minden nap egyénenként 30—60 perces tornatermi munka mellett úszóedzést tartottak az úszók. Ezt az edzést az akkor megjelent szakkönyvben részletesen ismertettük.



Madarász Csilla, női úszósportunk 1960. évi nagy „kiugrása"
(Kozák Lajos felv.)

Májustól a tornatermi edzés erőssége csökkent s ekkor formábahozó edzést tartottunk a két hónapon át megkívánt, folyton fokozódó forma megszerzése érdekében. A kéthónapos formatartás közben általában csak lazító jellegű szárazföldi tornagyakorlatokat végeztek az úszók, akik a július végén megtartott országos bajnokságok után egy hetet különleges edzéssel töltöttek. *Ennek során délelőtt úszóedzés volt, délután pedig a budai hegyekbe kirándultak, vagy a szabadban játszottak, tornáztak. Az elindulás előtt két héten át naponta kétszeri, szakaszos edzésmódszeren alapuló formában-tartó edzésen vettek részt a válogatottak.* Egy héttel a római versenyek kezdete előtt utaztak oda. Ez elég volt a klimatikus különbségek megszokásához. A római hőségben a vízben jól érezték magukat versenyzőink. Szárazon igen szomjaztak, de 4—5 nap múltán már leküzdötték szomjúságérzetüket. Kezdetben főleg gyümölccsel és szörpökkel úgy csillapították szomjúságukat, hogy a versenyek idején már ugyanaz volt a szomjúságérzésük és italfogyasztásuk, mint itthon.

Úszóink Rómában

olyan értékes helyezéseket értek el, amilyenekre két-három évvel ezelőtt nem számíthattunk.

Ennek az az oka, hogy versenyzőink a korszerű, évről-évre fokozottabb terhelésű edzésrendszert alkalmazták. A reutlingeni vereség után három évvel úszóink kilenc Európa-csúcsot és több, mint ötven országos csúcsot értek el. Ez önmagában is jelzi, hogy jó úton haladunk, hogy megindulhatunk felfelé.

Ennek ellenére, az általános megállapításokkal szemben, nem vagyok elégedett a római eredményekkel. Akkor lennék az, ha *Madarász* és *Killermann* dobogóra, *Csikány* és a két férfi váltó döntőbe jutott volna.

Killermann római szereplése megfelelt a várakozásnak, a 200 m mellúszás előfutama utolsó hosszának kivételével; 150-nél a szokott 2:08 mp-es részidővel fordult, innentől olyan szokatlan fáradtságot érzett, mint még soha. A nála megszokott életritmus nyilván a hőség következtében elnyúlt és annak mélypontja a szokottnál erősebb volt s azt természetes úton nem tudta áthidalni.

Madarász formájával nem volt semmi baj, mert kiúszta itthoni eredményeit, hiszen 1:02,5 és 1:02,6 volt ideje a két váltóban. A középfutamban 1:03 mp-t úszva, biztosra lehetett venni, hogy a döntőben ezen belüli eredményt ér el. Ott azonban életében először úszott olyan nagyságokkal, mint *Fraser* és *von Saltza*, velük ment az első hosszon s a megszokott 29,6—30,2 mp-es kezdés helyett 28,9 mp-cel kezdett. Fordulója olyan rosszul sikerült, mint addig soha és így érthető, hogy nemcsak visszaesett a második hosszban, de az utolsó 15 méteren alig haladt előre. Túlságosan akart és nem volt megfelelő versenyrutinja.

Csikány a kiutazás előtt közvetle-

nül 10—12 napon át gyomorrontás miatt legyengült s gyengeségét a nagy meleg fokozta.

A vegyesváltóban részben *Csikány* gyengesége, részben a gyorsúszóváltóval együtt az általános fejlődés hiánya nem juttatta döntőbe férficsapatunkat. A valamikor európai viszonylatban biztos magyar versenyszámot jelentő 4×200 m gyorsúszóváltóban nem fejlődtünk eleget és a finnek, valamint svédek eredményei meglepetést jelentettek számunkra.

Versenyzőink közül

Katona csúcseredményeket úszva érte el olimpiai helyezéseit.

Ennek egyik oka az volt, hogy a kéthónapos próbaverseny időszakában tőle csak 400 m-en kívántunk az előírásnak megfelelő eredményt, 1500 méteren nem. Nem mondhatjuk azonban, hogy csak ő volt jól időzítve, hiszen *Frank* 1:05 mp-es, *Dávid* 1:13-as, *Egervári* 1:15-ös, *Madarász* 1:02,5-ös, *Killerman* 1:21-es, *Lantos* 57,4-es és 2:07-es, *Dobai* 56,3-as és 2:05,5-ös, *Kiss* 1:03-as és *Kúnsági* 1:13,1-es eredménye is megfelelt a hazai formának.

Az olimpiai versenyek eseményei közül elsősorban azt kell megemlítenem, hogy a 3—3 országonkénti résztvevőnek 2—2-re történt csökkentése fokozottabb felelősséget rótt azokra az úszókra, akik velük hasonló értékű honfitársukkal együtt képviselték egy-egy versenyszámban országukat. Ez azután megtette a maga lélektani hatását különösen akkor, ha egy-egy országnak csak egy-egy kimagasló versenyzője volt.

Ezt a lélektani hatást egyedül Amerika tudta ellensúlyozni, mely a melbourne-i leckét jól mondta fel Rómában.

Az amerikaiak vették át legnagyobb mértékben az ausztrál edzési elveket

és minőségi tömeget neveltek. A 100 m férfi gyorsúszásban például az amerikai bajnokságok tizenhetedik helyezettje 57,4 mp-t úszott. Olyan sok kiváló úszójuk van, hogy ha egy versenyző valami okból kiesik, helyét hat-nyolc szinte azonos képességű úszó foglalja el. Gondoljunk csak arra, ki ismerte Rómát előtt *Mullikent*, *Burket*, *Schullert*, *Wood*-ot és hová lettek az 1959-es év világcsúcsot úszott versenyzői: az idősebb *Ruuska*, a hátúszó *Cone*, a pillangózó *Collins* és *Ramey*?

Úszástechnika tekintetében

a római olimpia legkiemelkedőbb eseménye Mulliken és Osaki mellúszása volt.

Ezek lélegzési technikája különleges. Nem akkor lélegzenek ki, amikor siklik a test és nem akkor veszik a levegőt, amikor tárják karjaikat, hanem a kilégzés már a karok előrelökésekor, a lélegzetvétel pedig a karok előrenyújtott nyugalmi helyzetében történik. Ez ütemüket meggyorsítja, ami nézetem szerint a titka jó eredményüknek. Azt is megállapíthattam, hogy ennek a lélegzési technikának néhány követője is akadt.

A pillangózó technikánál azt állapíthattam meg, de csak kizárólag a legjobban szerepelt amerikaiaknál, hogy a fej kinn van a vízből és magassági helyzete nem változik. A derékmozgás minimális, s a hangsúly a lábak kallószerű páros mozgásán van. Szinte teljes mértékben páros kallózást végez legkiemelkedőbb pillangózójuk, *Troy*. Ennek megfelelően a delfínezés mélyen a víz alatt történik.

A hátúszóknál azt állapíthattam meg, hogy a nyújtott és hajlított kart egyénhez mérten használják. *Theile*, akinek *Csikányéhoz* hasonló alakja van, hajlított karral, a zömök és izmos *Stock* nyújtott karral húz.

A gyorsúszóknál a lábmunkánál egyesek az egyenletes kallót használják, mások *Katonához* és *Dobaihoz* hasonlóan a halak mozgásához hasonlítható ferde síkú ütemes belecsapást végzik a kallóba. Mindkettő eredményesnek bizonyult.

A rajtokról azt állapíthattam meg, hogy minden változatuk eredményes volt, a már ismertetett új fordulótechnikák pedig rövidtávon igen jelentősek. Ez új technikák szerint a mellúszók és pillangózók a fal érintése után kiemelik a vízből karjaikat, a gyorsúszók fordulás után érintik a falat, a hátúszók pedig átnyúlnak forduló kezükkel a másik váll fölött.

A párnapos, verseny előtt látott edzésekből arra következtethettem, hogy

gimnasztikát csupán a japánok alkalmaznak a vízi edzések előtt.

Meglepett ellenben a verseny előtti napok aránylag erős edzése. Elsősorban az amerikaiakat figyelhettem meg, mert edzéseik a mieinkkel egybe estek. 20×50, vagy 10×100 métereket úsztak erősen.

Rövid pihenő után máris

megkezdtük

az Európa-bajnoki és olimpiai felkészítést 45 főnyi kerettel, melynek legfiatalabb tagja a 12 éves *Turóczi*, a legidősebb *Killermann* Klára. Háromhetes tatai alapozó edzéssel kezdődött ez a felkészülés, mely egyelőre két évre megállapított terv szerint folyik. A következő célunk az 1962-es lipcsei Európa-bajnokságon való jó szereplés. Annak tanúsága alapján módosítjuk a következő kétéves, Tokióra készítő edzéstervünket.

Az edzésadagoláshoz erősebben kell hozzányúlnunk és

fokoznunk kell az erőfejlesztő munkát.

Véleményem szerint azonban nem elégséges, ha csak a válogatottak és az elsőosztályú sportkörök tagjai folytatnak felkészülést. Ahhoz, hogy egy olimpiai bajnokunk legyen, legalább ezer gyermeket kell megtanítanunk a helyes technikára és úszóinkat az edzésekre legalkalmasabb úszodák közvetlen közeléből kell toboroznunk.

Igen hathatósan segítené felkészülésünket *a budapesti ötven méteres fedett úszoda* és az Egerben, Szolnokon és Szegeden tervezett *fedett uszodák* felépítése. *Ne higyjük azonban, hogy mai uszoda-lehetőségeink mellett nem lehetne lényegesen jobb eredményeket elérnünk.* Az országhak abban a huszonnégy vidéki városában, ahol már kötelező az iskolai úszásoktatás és ahol fedett, vagy meleg vizű uszoda van,

súlyponti úszószakosztályokat kell szervezni.

A meleg vizű uszoda döntően fejleszti az úszástudást azzal, hogy márciustól májusig és szeptembertől novemberig, amikor az úszókon kívül más nem igen látogatja az uszodát, lehetővé teszi a versenyzők részére naponta több órán át a vízbentartózkodást.

Különösen fontos lenne — és ebben egyetért velem minden úszószakember —, hogy Egerben, Szolnokon, Szegeden, Pécsett, Debrecenben, Miskolcon, Szentesen, Győrött, Székesfehérvárott és Békéscsabán

egy-egy magasabb képesítésű, fiatal, főfoglalkozású edző

foglalkozzon egy-egy megfelelően ellátott úszószakosztállyal. Hogy így mit lehetne elérnünk, arra Eger példája még akkor is rávilágít, ha ott egyelőre nincs fedett uszoda.

Bakó Jenő

●

NOB-TAGOK a LABDARÚGÁS ÉS A VÍZILABDA ELLEN. Rómában a Nemzetközi Olimpiai Bizottság úgy döntött, hogy az olimpiai játékok műsorán a jövőben legfeljebb 18 sportág szerepelhet. De mit hagyjanak el? Erre vonatkozólag körkérdést intézett tagjaihoz a NOB. A válaszok alapján a következő sportágakat kellene elhagyni (illetőleg be sem venni az olimpiai műsorba): labdarúgás, kézilabda, röplabda, cselgáncs, íjászat, vízilabda és gyeplabda.

NEHÉZSÉGEK CHAMONIX-ban. Franciaországban rendelet készül, amely megtiltja az alkoholtartalmú italok árusítását a sporteseményeken. Igenám, de a sívilágbajnokság megrendezési költségeinek jelentős részét egy italgyár vállalta. Mi lesz most? Nagy a gond, mert eddig még egyetlen ásványvízüzem sem jelentkezett, hogy átvállalja a költségeket...

Az európai evezősök gyorsaságának fejlődése

Hogyan jöttek fel ennyire az európai evezősök, hogy a római olimpián megsemmisítő vereséget mértek az USA-ra és Kanadára, akik pedig még 1956-ban a legjobbak voltak?

Úgy, hogy hatalmas mértékben megjavították gyorsaságukat a technika, az erő és az erőnlét különféle tényezői segítségével. Azaz mindannak segítségével, ami minél nagyobb gyorsaság kifejtéséhez szükséges.

Az elmúlt évtizedekben megvalósították szerte Európában a *természetes technikát*. Aztán evezésben sokoldalúvá, mindenoldalúvá tették a versenyzőket. Az elv ez volt: *„A legjobb iskola — az egyes."*

A legjobb technika sem ér azonban sokat, ha nincs mögötte kellő erő, ami kifejtését, érvényre juttatását lehetővé teszi. Elsősorban tehát erős embereket kerestek a hajókba, aztán pedig arra törekedtek, hogy meglévő evezőseiket minél erősebbé tegyék. Az amerikaiak főleg az első utat járták, az európaiak a másodikat.

Az erő iskolázása azt jelenti, hogy tervszerű ingereket juttatnak az izmokra, s ezáltal minőségileg javul a hajszálér-hálózat, vele az izmok vérellátása, mennyiségileg növekszik az izomkeresztmetszet. Ehhez a legmegfelelőbb eszköz *a függeszkedés és a súlyzózás, a súlyemelés* volt. Dehát az erőhöz az általános erőnléti fejlődés is kell. A szervezet általános erősítését *a szakaszos módszer* alkalmazásával érték el az európai evezősök.

Már 20 évvel ezelőtt is alkalmazták a szakaszos terheléseket, csak éppen a kellő módszer és a tudományos alátámasztás hiányzott hozzá. Nem tudták a választ ezekre a kérdésekre: mikor, hogyan és mennyit?

Először *az iramjáték módszert* alkalmazták Gundar Hägg sikerei nyomán, azaz a vérkeringés és az egész szervezet váltakozó terhelését egy-egy táv leevezése folyamán. Azután kísérleteztek a *Zátopek módszerrel*, azaz a teljes táv egyenlő részekre osztásával, s ezek 75 százalékos erőbeadású, vagy csak lendülettel, különösebb erőbeadás nélküli — leevezésével. Az evezésben ezt *„ratzeburgi változatnak"* nevezték.

A legfontosabb elv a szakaszos módszerekben az, hogy az ingerküszöböt át kell lépni, mert a vérkeringés és az abban részt vevő szervek csak így juthatnak a fejlődésüket szolgáló ingerekhez. Az ingerküszöböt minél gyakrabban át kell lépni az edzések során.

Az elv megértése nem nehéz, gyakorlati alkalmazása mégsem könnyű. Nagyon sok edző alkalmazza, mégsem ér el vele jelentős sikert. Éspedig azért nem, mert nem veszi tekintetbe *a terhelés és a pihenés* mindenkori egyensúlyának fontosságát.

A terhelésnek — amit az edzés, a munka, a tanulás együttesen jelent — *24 órás ritmusban teljesen egyensúlyban kell lennie a pihenéssel*, a helyrehozással (aminek eszközei a felfrissülés, szórakozás, táplálkozás és az alvás). A terhelést tehát 24 órán belül ki kell pihenni, nem szabad ennek fáradtságát átvinni másnapra, vagy még tovább!

Ha bármi zavar van — például kevesebbet alszik a sportoló a szokottnál, a szükségesnél, vagy ha nem megfelelő a táplálkozása, vagy ha túlsokat tanul vagy dolgozik, ha súlyos idegrendszeri megterhelés éri — csökken a sportbeli teljesítmény éppúgy, mint a munkateljesítmény.

Mindezekkel a tényezőkkel számolnia kell az edzőknek és a versenyzőknek egyaránt, mindegyiket mérlegelniök kell az edzésadagoláskor.

Nagy előnye a szakaszos módszernek, hogy rövidíti az edzést. Az ilyen módszerrel végzett edzés rövidebb ideig tart, mint a régi, mégis sokkal nagyobb előrehaladást tesz lehetővé.

(T. Cohen-nek a zürichi Sport-ban megjelent cikke után.)

A közép- és hosszútávfutók »varázsmódszere«

A közép- és hosszútávfutók „varázsmódszere" — írja a zürichi Sport — a szakaszos edzésmódszer. Kezdetleges formában már Rudolf Harbig, továbbfejlesztve Emil Zátopek is alkalmazta. Azóta is egyre finomodott, egyre több változatban alkalmazzák. A szakemberek elsősorban ennek a módszernek tulajdonítják, hogy a második világháború óta rohamléptekkel javultak az eredmények.

Az 1500 m-es síkfutás világcsúcsa akkor 3:43 volt *(Hägg)*, most 3:35,6 *(Elliott)*, az 5000 m-esé, akkor 13:58,2 *(Hägg)*, most 13:35 *(Kuc)*, a 10 000 méteresé akkor 29:35,4 *(Heino)*, most 28:18,8 *(Bolotnyikov)*.

A JÖVŐ EMBEREI

Szerte a világon folyik még a római olimpia értékelése. Számba veszik természetesen nemcsak a győzteseket, hanem a helyezetteket, sőt a helyezetleneket is. Azok között, akik „indultak még", azaz nem győztek Rómában, esetleg még az első hat közé sem kerültek, öt olyan fiatal atlétát emlegetnek a szakértők, akik 1964-ben Tokióban győztesek lehetnek.

Ezeknek egyike a kubai Enrique *Figuerola*. Rómában csak 3. lett, 10,2 a legjobb ideje, de a hajrát eddig sohasem bírta. Úgy vélik a szakemberek, hogy hamarosan eléri a 10 mp-et.

Valerij *Brumeltől* a 223-as magasugró világcsúcs megjavítását várják, mert a fiatal szovjet ugró nemcsak nagyon ruganyos, hanem igen jó versenyző is.

Willie *May*, az USA néger gátfutója Rómában 13,8-cal második lett 110 gáton. Calhoun, a győztes azt nyilatkozta róla, hogy elsőnek érheti el a 13 mp-es időt.

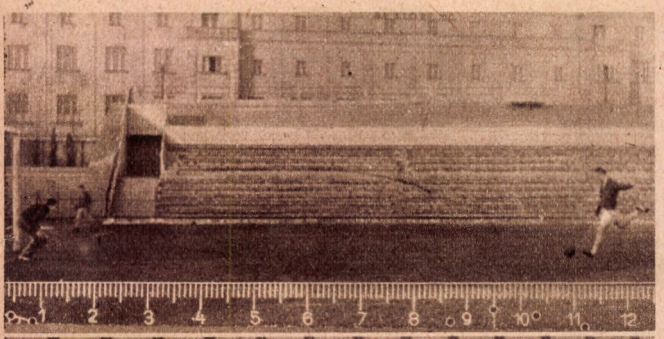
A német Manfred *Matuschewskiről*, akinek legjobb 800-as ideje 1:46,9, úgy vélekednek, hogy új Harbig lesz belőle.

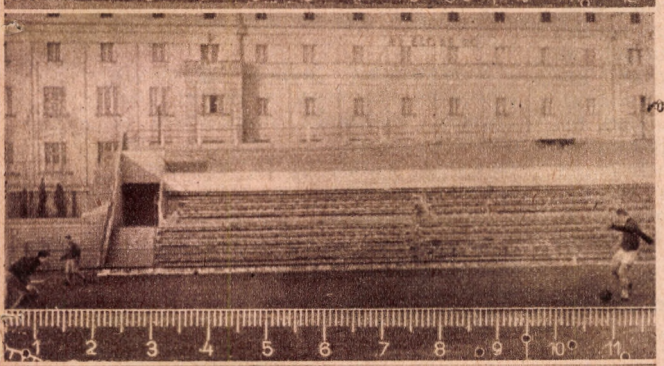
A tízpróbás Jurij *Djacskov* sérülése miatt nem ért el helyezést a római olimpián (7. lett), de a jövő embere, hiszen csak 21. életévében van. Édesapja, Borisz Djacskov, egykor kiváló rúdugró volt (jelenleg Brumel és több más kiváló szovjet atléta edzője), édesanyja pedig Nyina Dumbadze, az egykori női diszkoszvető világcsúcstartó.

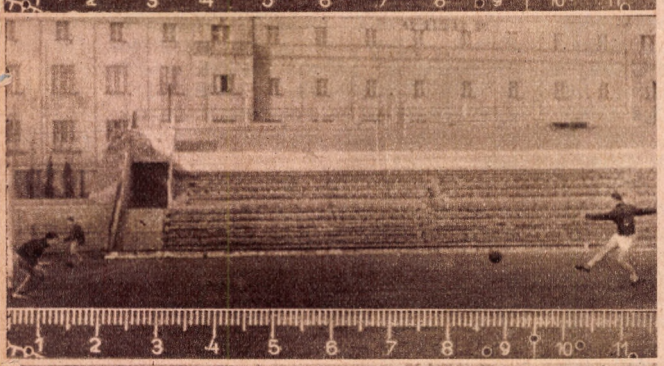


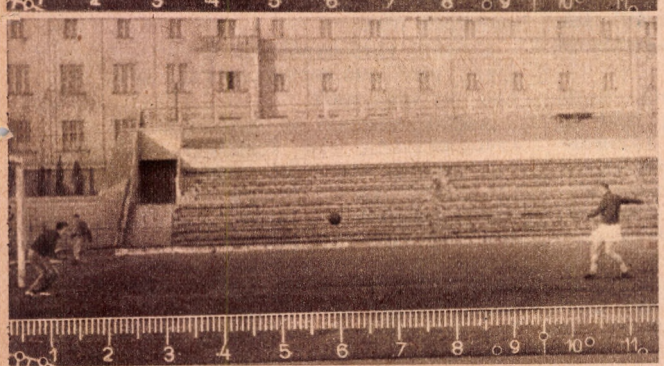
Befejezéséhez közeledik a kijevi sportcsarnok építése. A ragyogó vasbeton létesítményben merészen alkalmazzák a korszerű építéstechnológia két anyagát, az üveget és az alumíniumot. A 13 ezer nézőre tervezett sportpalotában minden teremsport helyet kap, műjégpályáján pedig plusz 30 fok külső hőmérsékleten még minden verseny megtartható.

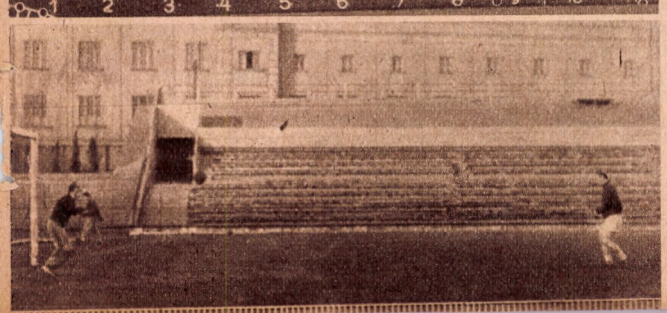
A 11-est nem lehet védeni, csak rosszul rúgni











Ezt a régi tapasztalati tényt igyekszünk igazolni két képsorozattal.

A képen oldalról látjuk egy büntetőrúgás végrehajtását. *Lantos Mihály*, az MTK ötvenszeres válogatottja, a nagyerejű rúgásairól ismert hátvéd rúg 11-est klubtársának, *Gelei Józsefnek*. A kapus nem tudta előre, hogy Lantos hova szándékozik rúgni a labdát. Így azután csak az elrúgás után, a hátvéd mozgásából és a labda irányából tájékozódhatott. Ahogy a képeken megfigyelhető, csak akkor kezdett mozdulni, amikor a labda már megtette a fele útat a 11-es pont és a kapuvonal között. Körülbelül negyed másodperce volt a cselekvésre (mivel Lantos rúgása nyomán a labda fél másodperc alatt tett meg 11 m-t). A negyed másodperc alatt Gelei éppen csak mozdulni tudott a tőle két méterre jobbra, két méter magasan a hálóba zúgó labda felé. Ez a 11-es védhetetlen volt.

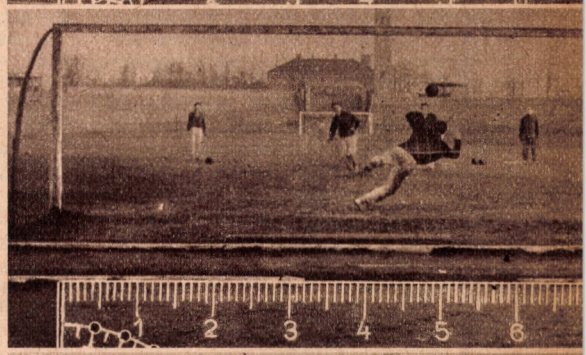
Utána *Kovács III. Ferenc*, az MTK válogatott fedezetjátékosa rúgott 11-est. (Ezt a kapu mögül felvett, balodali képsorozaton láthatjuk.) *Gelei* ezúttal tudta, hogy *Kovács* a kapu jobb oldalába igyekszik rúgni a labdát, csak azt nem tudta, hogy laposan száll-e majd a labda vagy magasan. Idejében dőlt tehát jobbra, de arra már nem volt ideje, hogy egyet lépjen is. Így a nagy erővel lőtt, és a felső sarokba tartó labdát még érinteni sem tudta.

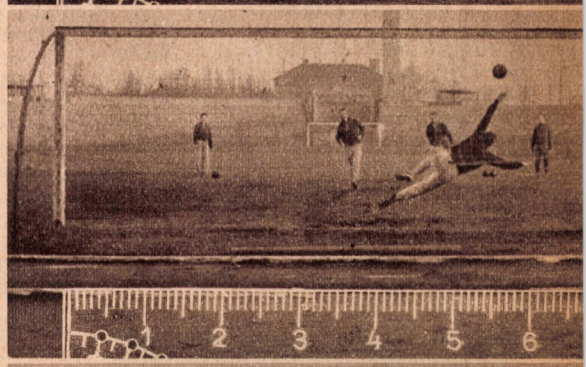
Mind a két képsorozat azt bizonyítja, hogy a 11-es pontról kellő erővel megrúgott és helyezett labda — védhetetlen.

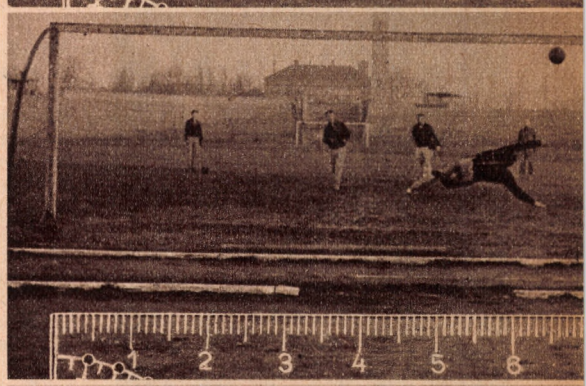
Hárítani csak azt a büntetőt lehet, amit rosszúl rúgnak, azaz erőtlenül, vagy erősen, de helyezetlenül, avagy erőtlenül is és helyezetlenül is.

Kép: Szeles Pál dr.
Szöveg: Pálfai János

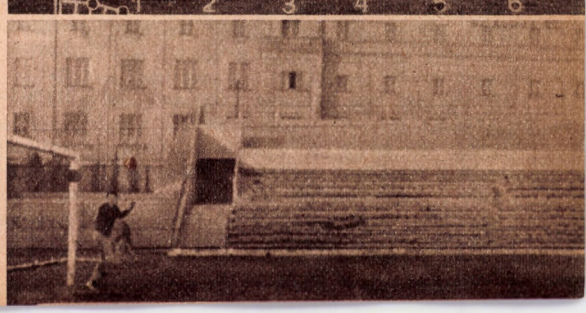












Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban

Asztalitenisz és labdarúgás

Ez alkalommal olyan sportágakban keressük a választ tanulmányunk első részében feltett kérdésekre, amelyekben látszólag nem sok probléma akad. Két sportjátékban, asztaliteniszben és labdarúgásban vizsgáljuk, hogy fiatal korban az egészség károsodása nélkül hogyan tudjuk lerakni a későbbi nagy eredmények alapjait.

Mielőtt a kérdésre elhamarkodott választ adnánk, előrebocsájtjuk, hogy a fiatalok képzésében olyan eljárások, oktatási módszerek után kutatunk, amelyek

a későbbi nagy eredmények feltételeit

teremtik meg. A labdázgatás, játszogatás és magasfokú, egyénre szabott technikai felkészültség megteremtése között ugyanis minőségi különbség is van, és ennek a különbségnek jelentkeznie kell már a kezdők oktatásában. Gyakorlatban még nem tapasztaljuk, hogy a fentemlített sportágakban erre a különbségre tudatosan törekednének. Nem mindegy ugyanis az, hogy pl. asztaliteniszben milyen mozdulatokat, technikai elemeket kezdünk tanítani a fiataloknak. Nem közömbös az, hogy a tanítandó mozgásanyagon belül milyen sorrendet követünk. Az sem mindegy továbbá, hogy a kezdőt milyen játékszemléletre neveljük, s egyáltalán neveljük-e valamilyen játékszemléletre. Jelentősége van annak is, hogy a mozgások oktatásánál milyen céllal kapcsoljuk össze a végrehajtást. Különbség van fonákütés és fonákütés között aszerint, hogy a felszálló ágban, a csúcson, vagy azon túl üttetjük-e meg a labdát. Ha támadó szemléletre neveljük a kezdőt, ha támadókészséget, támadó szellemet akarunk beléje oltani, akkor ez a tény már önmagában kiemeli az egyes mozgások végrehajtásának olyan részleteit, amelyek csak a támadószellemű játékkal egyeztethetők össze. A játékoknál valóban kevesebb a kezdő egészségét veszélyeztető alkalom. Annál nagyobbak azonban a veszélyek arra vonatkozóan, hogy nem tudunk szilárd alapokat lerakni, nem tudunk lehetőséget nyújtani a későbbi kiemelkedésre, a kezdőben rejlő adottságok maradéktalan kiaknázására. *Nagy gonddal kell tehát a technikai oktatást és képzést megterveznünk.* Ki kell indulnunk a legmagasabb színvonalú technikai tudásból az erre utaló igényből és meg kell keresnünk hozzájuk az utat és a módszereket. A sok mozgásos, gyors, folyamatos csatárjáték megteremtése labdarúgásban nemcsak a válogatott csapat edzéseire tervezett feladat. Az első lépést ezen a téren a tehetséges fiatalok oktatásában kell megtennünk. Az is biztos, hogy



Rózsás Péter — a legfiatalabb a „nagy tíz" között

az eddigi módszerekkel ezt a célt nem tudják elérni.

Egyik idős válogatott labdarúgónk találóan fejezte ki a tennivalókat. *„Nem tudom, hogyan tudnának a klubcsapatok jobban játszani, hogyan várhatunk szebb játékot tőlük, ha úgy edzenek és annyit, mint én 30 évvel ezelőtt!"* Keressük tehát a technika oktatásának új útját, a megvalósítás legeredményesebb módszereit. Ez jelenleg a legdöntőbb feladat. A fizikai képességek fejlesztésére vonatkozó módszereket mások is ki tudják dolgozni, de labdarúgásban, asztali-teniszben a korszerű játék követelményeinek megfelelő technikai képzés „tudományát" csak az érdekelt sportágak szakemberei tudják kimunkálni.

A sportjátékokban kezdő fiatal sportolók egy téren — a taktikai képzés terén — rendszerint túlterheléssel állnak szembe. Kölyökjátékosok, fiatal versenyzők minden előkészítés nélkül bonyolult taktikai utasításokat kapnak. Az e téren adott — átmenet, fokozatosság nélküli — feladatok nem csak azért haladják meg a fiatalok értelmi korlátait, mert azokat nem előzte meg megfelelő oktatás, tanulás, hanem azért is, mert ebben a korban még felesleges és káros túlterhelni a kezdőt, a gyermeki gondolkodás szintjét meghaladó értelmi feladatokkal.

A taktikai képzésnek nincs még sportágainkban „tanterve". Nincsenek feldolgozva a taktikai feladatok a különböző korú játékosok felkészültségének megfelelően. Pedig a taktikai feladatokra éppen úgy fel kell készíteni a kezdőket, mint a technikai és fizikai feladatokra. Különben nem alakul ki a sportolóban a valóban játékos, a technikai, fizikai felkészültséget eredményesen mozgósítani tudó szemlélet. A taktikai képzés valamennyi sportágban sajátos feladatot jelent. Nem lehet egy-két jótanáccsal, ötlettel, felkészülés nélkül megoldani a kezdők taktikai képzését.

Íme, két látszólag könnyű sportág példája mutatja, hogy a csúcsokra, a nemzetközi élvonalra eljutni csak akkor lehet, ha szilárd a talaj, amelyre építünk.

ASZTALITENISZ

Általános előkészület: 7—10 éves korban.

Mozgásanyag: játékos gyakorlás, fokozatos áttéréssel a helyes ütőfogásra, kétoldalas alapjátékra és ütésekre: fonákütés, tenyeres ütés, adogatás. Futás, ugrás, szabadgyakorlatok, játékok.

Heti edzésszám: 3 × 45 perc.

Versenyzés: nincs, edzőmérkőzések, játékok meghatározott feladattal.

Szakosított előkészület: 10—12 évtől.

Mozgásanyag: technikai képzés az ütések, illetve a játék fokozatos gyorsításával. Lábmunka gyakorlása; a fizikai képességek fejlesztésében a gyorsaságot és ruganyosságot helyezzük előtérbe, edzésenként rövid vágták.

Versenyzés: 15 éves korig évi mérkőzések száma 12; 14 éves kortól csapatmérkőzéseken is részt lehet venni. Naponta legfeljebb 4 mérkőzés, a mérkőzések közti szünet legalább 1 óra. Vegyespáros esetén a leány fizikai felkészültsége az irányadó. Serdülők esti mérkőzésen ne vegyenek részt.

Ifjúsági versenyzőknek a jelenleg érvényben levő megkötésekkel szabad versenyezniök.

Asztaliteniszben is rendelkezik a tanulmányunk első részében említett utasítás egy új korcsoportról, az újoncokról (10—12 évesek). A jelenlegi gyakorlat azt mutatja, hogy a 10—12 évesek részére rendezett versenyek nem érik el céljukat. Sok a résztvevők között a felkészületlen kezdő. Technikailag éretlenek általában a versenyzésre. Emellett a tapasztalatok azt is mutatják, hogy éppen *a korai és gyakori versenyzés miatt nem tudják az edzők kifejleszteni a gyermeksportolókban a szükséges készségeket.* A budapesti serdülő keretnél folyó oktató munka világos választ ad erre a kérdésre. Poprócsi Barna edző véleménye szerint legalább egy éves versenyzési szünet mellett lehet csak komolyan előrehaladni a technikai képzésben.

LABDARÚGÁS

Általános előkészület: 10—12 éves korban.

Mozgásanyag: rúgások belsővel, csúddel, labdaátvétel különböző fajtái, labdavezetés, fejelés; könnyű cipőben, könnyű labdával, (gumilabda, röplabda).

Kiegészítő játékok, erőteljes gimnasztika, páros gyakorlatok. Téli tornatermi edzésen mászás, bordásfal gyakorlatok, talajtorna (repülő-guruló átfordulás), svédszekrény ugrások.

Mérkőzés: kisméretű pályán, hordozható kapuval; a labda súlya 360 grammig, területe 64 cm-ig. Játékidő 2×20 perc, egyfordulós bajnokság.

Szakosított előkészület: 12—13 éves kortól

Mozgásanyag: teljes technikai képzés, fokozatosan egyénekre bontott taktikai részfeladatok.

Az általános fizikai képzésben a gyorsaságot, ruganyosságot fejlesztő gyakorlatokat helyezzük előtérbe.

Mérkőzés: kisméretű pályán 360 gr-os labdával, könnyű cipőben, játékidő 2×30 perc. Évi mérkőzések száma legfeljebb 20.

Az ifjúsági játékosok az érvényben levő szabályok szerint mérkőzhetnek.

A jelenlegi gyakorlat sokszor erőt meghaladó feladat elé állítja a kezdő labdarúgót, aki 12 éves korában bekerül az úttörőcsapatba. Itt ugyanis 12—15 évek fiúk játszanak egy bajnokságban, tehát rendkívül eltérő erőviszonyok közepette. A helyes megoldást mindenképpen keresnünk kell, többek között azzal, hogy *felállítanánk még egy korcsoportot.* Eszerint a 13—14 évesek mint újoncok mérkőznének egymással, a 15—16 évesek mint serdülők és a 17—19 évesek, mint ifjúságiak mérkőznének saját bajnokságukban a bajnoki címért. A jelenlegi bajnoki rendszeren *olyan módosításra lenne szükség, ami lehetővé tenné a fenti korcsoportokban való szereplést.* Az újoncok csapatait a nagy labdarúgó-szakosztályokból kellene toborozni, illetve olyan szakosztályokból, ahol ilyen korú labdarúgókkal foglalkoznak, ezekhez kellene besorolni kerületenként, illetve városokban területi megosztással azoknak az általános iskoláknak csapatait, sportiskolák csapatait, amelyekben megfelelő színvonalú együtteseket tudnak kiállítani. Ebben a bajnokságban orvosi engedéllyel 12 évesek is részt vehetnének.

A serdülő bajnokság együtteseit a sportegyesületek, illetve középiskolai sportkörök adnák.

Az ifjúsági bajnokság csapatait egyesületek, középiskolák, ipari-tanuló-iskolák állítanák ki.

Labdarúgásunk fejlődése érdekében hasznos lenne ennek a kérdésnek nagyobb figyelmet szentelni.

Nádori László



Göröcs — még ifjúsági korban volt, amikor már válogatottként szerepelt. (Itt az ezidei magyar—osztrák mérkőzésen elhúz Trubrig mellett)

EDZÉSMÓDSZERTANI HÍREK

A sportedzés szovjet módszere, írja D. A. Szemjonov, a sportolók képzésének nevelési folyamata, amely a kiválasztott sportágban a legmagasabb teljesítmények elérését célozza. Sportedzésen tehát elsősorban az oktatás (ismeretek nyújtása, képességek, készségek kialakítása stb.) és a nevelés (erkölcsi—akarati tulajdonságok fejlesztése) érthető. Mindkettőnek megvannak a sajátos eszközei és módszerei, valamint formái. Ezek közös jellemzője — a tervszerűség. (Tyeorija i Praktyika Fizicseszko Kultury.)

A szovjet tudományos és gyakorlati tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a sportolók terhelésének évről évre történő fokozatos emelése a kimagasló sportteljesítmény alapja. A terhelésnek hullámszerűen kell váltakoznia. Vannak kis és nagy hullámok egy-egy edzésen belül is és nagyobb időszakokon belül is. (L. P. Matvejev cikke a Tyeorija i Praktyika 1960. évi 9. számában.)

A tornászok edzésében rendszeresen szerepelniök kell kiegészítésképpen szabadtéri sportágaknak is, elsősorban az állóképesség fejlesztése végett. (Középtávfutás, síelés, különféle sportjátékok.) Ezek a sportágak egyben tevékeny pihenőként is szolgálnak. (Tyeorija i Praktyika.)

A tenisz előjátékaként — „rávezető" játékaként — az USA-ban a tenyérlabdát játsszák. A kollégiumok 54 százalékában játsszák már; New Yorkban 1700 tenyérlabda pálya van. A játék: 4—5 cm átmérőjű labdát ütnek falra, felváltva, hol az egyik, hol a másik játékos (vagy csapat).

Az amerikai futball nyári háromhónapos (június—augusztus) szünetére az edzők általában a következőt javasolják: júniusban tevékeny pihenő (ezt a játékos maga alakítja ki), júliusban napi egyórás edzés (futások, gimnasztika, erőgyakorlatok, ügyességi gyakorlatok); augusztusban mindehhez technikai gyakorlatot is vegyenek a játékosok. (The Athletic Journal, 1960. 40. sz.)

A játékszerű mozgások és a játékok fokozottabb alkalmazását ajánlja a sportolók edzésében a Svájcban megtartott testnevelési értekezlet. (Leibesübungen—Leibeserziehung.)

EZ *meg* AZ

Biklia Abebe, a római olimpia maratóni győztese kijelentette: csak 35 dekát adott le a verseny alatt, s csak a verseny után egy órával jutott eszébe, hogy szomjas, valamit innia is kellene. Egyébként most kapta élete első futócipőjét, s ebben megkísérli megjavítani Zátopek egyórás világcsúcsát.

*

LONSBROUGH Anita világcsúccsal nyerte a 200 m-es mellúszást és Anglia két olimpiai győzelmének egyikét szerezte. Virágerdővel fogadták őt munkahelyén. Főnöke is keblére ölelte, hiszen a cégnek megfizethetetlen hírt vert a „kis gépírónő". Boldogan gratulált a főnök, de másnap közel 2000 forintnyi összeget levont Anita fizetéséből, mert olimpiai tartózkodásával túllépte az engedélyezett szabadságot.

1908-ban, a londoni olimpián Pietro Dorando lett az első maratoni futásban. Eredményét azonban megsemmisítették, mert a cél előtt kétszer összeesett, s végülis idegen támogatással jutott át a célon. Most, 52 évvel később az olasz olimpiai bizottság közölte, hogy a londoni olimpia tragikus hősét nem Pietro (Péter) Dorandónak hívták, hanem Dorando Pietrinek, — Pietri a családneve!

Az osztrák lesiklók válogatott kerete idei előkészületei során a filmet is segítségül vette. Minden kerettag lesiklását felvették, s alaposan kielemezték.

*

Negyedmillió dollárba került Elliottnak az olimpiai arany(ozott) érem, írják az amerikai lapok. Az ausztrálok híres középtávfutója ugyanis két év előtt egy amerikai menedzser negyedmilliós profi szerződését utasította vissza azért, hogy olimpiai győztes lehessen . . .

Az eszményi súlylökő

Bill Niedert, a súlylökés olimpiai bajnokát megkérdezte egy újságíró, hogy szerinte milyen az eszményi súlyemelő alkat.

— *Hát erre igazán nem nehéz válaszolni* — mondta *Nieder.* — *Magas legyen és erős, mozgékony, gyors és ruganyos és természetesen értelmes . . . Hogy is határozzam meg még pontosabban . . . szóval . . . olyan, mint én!*

Az ausztrál atléták elégedetlenek római szereplésükkel. Az a véleményük, hogy változtatni kell eddigi edzésmódszereiken. John Landy azt tanácsolja nekik, hogy vegyék át az úszók módszereit.

*

VAN-E IGAZI AMATŐR? Dan Waern, a svédek kiváló középtávfutója egy cikkben kijelentette, hogy az előírásoknak megfelelő amatőr sportoló nincs a világon. Ő sem az. A cikk nagy kavarodást okozott. A svéd atlétikai szövetség nagynehezen fehérre mosta a kiváló versenyzőt.

BIBLIOGRÁFIA

Lapunk „Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok" rovatában eddig hónapról hónapra ismertettük a külföldi szaklapokban, folyóiratokban megjelent cikkek címeit és szerzőit, hogy ezzel is segítsük a tudományos kutatókat és a gyakorlati szakembereket. Ezt a rovatunkat most megszüntetjük, mert a TTKI Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatójában mindezek a cikkek szerepelnek (sőt mindegyiknek hosszabb-rövidebb tartalmi ismertetése is). A „Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok" rovat helyett egyes problémakörök — az izomerőfejlesztés, a táplálkozás, az edzettség megállapítása, a szakaszos edzésmódszer, a formaidőzítés stb. — szakirodalmát, bibliográfiáját, legalábbis a legfontosabb modern könyvek és cikkek szerzőit, címeit, valamint a megjelenés helyét közöljük a jövőben. Úgy véljük, hogy ezzel segítséget nyújtunk az egyes problémakörök kutatóinak, s a különféle módszerek és eljárások részletei iránt érdeklődő gyakorlati szakembereknek.

Ezúttal *az időbeni szakosításról az utóbbi két évben megjelent szakmunkákat* soroljuk fel.

Az időbeni szakosítás az utóbbi időben az egyik legfontosabb problémává nőtt. Szerte a világon érdekli a szakembereket: melyik sportágban, mikor kezdhető el a különleges edzés, mikor versenyezhetnek a fiatalok és hogyan. A testnevelés és az orvostudomány kiváló szakemberei foglalkoznak a témával. Egységes álláspont még nem alakult ki teljesen, de a különféle közleményekben sok hasznosat és érdekeset találhat a kérdés iránt érdeklődő. (A vélemények még csak abban egységesek, hogy valamennyi sportágban a fizikai képességek sokoldalú, általános fejlesztése a legelső teendő, s csak utána következhet a sajátos edzés, az „időbeni szakosítás".)

Az alább következő bibliográfia zárójeles részei azt jelölik meg, hogy a közlemény a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet külföldi szakirodalmi tájékoztatójának — KSZT — melyik számában és annak hányadik oldalán jelent meg. (A cikkek ismertetése megtalálható a megjelölt KSZT-számban, egyes közleményekről pedig teljes fordítás is készült. Mindezekhez hozzájuthatnak az érdeklődők a TTT könyvtárában, illetőleg olvasójában, XII., Alkotás u. 44. Ugyanitt megrendelhető a TTKI Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatója is.)

V. I. Iljinyics: Ifjúságiak magasfokú általános és különleges állóképességet igénylő sportágakra való felkészítésének változatai. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 17. old.)

V. I. Filippovics: A serdülőkorúak alapvető idegfolyamatai fejlődésének életkori sajátosságai. Tyeorija i Praktyika 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 7. old.)

V. E. Nagornij: A fiatal sportolók mindenoldalú fejlődésének jelentősége. Fizicseszkaja kultura v skolje, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1 sz. 8. old.)

V. E. Nagornij: A sokoldalú testi fejlettség jelentősége az ifjúsági sportolók különböző sportágakra való előkészítésében. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 7. old.)

A. Espenshade: A serdülőkorú tanulók növekedése és fejlődése, Journal of Health, Physical Education, Recreation, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 8. old.)

M. Macek: Néhány megjegyzés az ifjúság versenyzésére vonatkozó irányelvek összeállításához. Teorie a praxe telesné vychovy a sportu 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 20. old.)

G. Thiess, H. Siebmann: A gyermekedzés fogalma, célja, feladata és tartalma. Theorie und Praxis, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 8. old.)

G. Grundmann: Gyermekek edzése és a korral járó sajátosságok. Der Leichtathlet, 1959. 24. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 8. old.)

V. Tyennov: Új utak a gyermek sportiskolák munkájában. Legkaja Atletyika 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 37. old.)

H. Mellerovitz, D. Lerche: Ergometrikus vizsgálatok ifjúságiak teljesítőképességének megítélésére. Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie, 1959. 17/6. füzet. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 72. old.)

R. Stemmler: A „gyermekedzés", illetve a „korai szakosítás" fogalmáról. Theorie und Praxis, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 8. old.)

L. Novotny: Ankét az ifjúság edzéséről. Hogyan kell elkezdeni? Sportovni Gymnastika, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 4. sz. 7. old.)

O. Karikoszk: Nem korai szakosítás, hanem sokoldalú felkészítés. Legkaja Atletyika, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 9. old.)

I. M. Szeropegin: A sportedzés alapszabályai. Fizicseszkaja kultura v skolje 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 27. old.)

Jaroslav Urbanek: Az egészségügyi szakember véleménye a korai specializálásról. Legká Atletika, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 13. old.)

Dr. I. Dragan: Vizsgálatok az 5—13 éves gyermekek viselkedéséről ortosztatikus és Martinet-féle próba segítségével, fizikai edzés után. Cultura fizica si sport, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 9. old.)

(Folytatjuk)

HOZZÁSZÓLÁS

Kezdjük háton is az úszásoktatást

(írja P. Novák Ilonka olimpiai bajnok, a TF tanársegéde, a sokszoros hátúszó-bajnok és csúcstartó.) Örömmel látjuk úszodáinkban, hogy szinte a nap minden szakában folyik az iskolások úszóoktatása. A régi módszer, a rúdon történő oktatás már alig használatos, a gyermekeket azonban ma is nagyrészt mellúszásra kezdik oktatni. Sok külföldi országban és egyesek nálunk is a gyorsúszással való oktatást helyeslik és szinte állandó a vita afölött, hogy mellúszással, vagy gyorsúszással kezdődjék-e az úszástanítás?

A mellúszás mellett érvelők szerint igazi vízbiztosságot csak a mellúszás ad, a folyókban és tengerekben biztonságosabb az úszás, itt az elfáradás jelei csak később jelentkeznek, a gerincferdüléses gyermekeknél pedig a mellúszást gyógymódnak tekintik. A gyorsúszás hívei szerint a gerincferdülés javításában jó eredményeket érnek el gyorsúszással is, a legnagyobb vízbiztonságot igénylő vízilabdajátékban szinte kizárólag a gyorsúszást használják s ugyanez a helyzet a tengerekben és folyókban tartott távúszóversenyen is.

Kár azonban ilyen messzire menni, sokkal helyesebb, ha azt vizsgáljuk, milyen módszerrel lehet legyőzni a tanítvány félelmét, ellenállását az idegen elemmel, a vízzel szemben, vagyis hogy milyen technikával taníthatjuk meg leghamarabb úszni a gyermeket. A vitázók teljesen elfeledkeznek a hátúszásról, melynek előkészítő gyakorlatai éppen úgy végezhetők szárazon, mint a mellúszás és a gyorsúszás előkészítő gyakorlatai. A vízhez szoktatás itt sem maradhat el, csak olyan gyakorlatokat kell beiktatni, melyek a hátrafelé mozgást szoktatják meg.

A vízen lebegést könnyebb megtanítani háton, mint hasonfekvésben, hiszen a tanítvány arca nem merül a vízbe, szemét nem a vízben nyitja ki, jobban tud tájékozódni és szabadon lélegezhet, emellett egyensúlyi helyzetét karjaival könnyebben biztosíthatja.

A hátúszás tanításánál a lábmunkát oktatjuk előbb. Ez természetesen váltakozó, a járáshoz hasonlító, könnyen elsajátítható mozgás. Háton fekve a tanítvány a helyes mozgást önmaga ellenőrizheti, előrehaladását jobban érzékeli és ez lelkesítően hat rá.

A hátúszás váltogatott karmunkájának oktatásában a nehézséget a helyes vízfogás megtanítása jelenti. Itt könnyítést jelent a szárazon végzett előgyakorlat, melynek helyes végrehajtását háton fekve könnyen ellenőrizheti a tanítvány.

A mell- és gyorsúszásnál a legnagyobb nehézséget a légzés helyes tanítása okozza.

A mellúszásnál a légzés helyes keresztülvitele befolyásolja a fejtartást, továbbmenőleg a test vízfekvését és meghatározza az egész úszás ritmusát. Ezzel szemben a hátúszásnál a légzésvétel szabadabb, megtanítása egyszerűbb, mert természetesen következik az úszás ritmusából.

A gyorsúszásban nehezített a légzésvétel is. Szorosan összefügg a karütemmel és a fej elfordításával történik. A fej megfelelő mértékű elfordítása a helyes légzésvétel érdekében a gyorsúszás oktatásában nehéz feladatot jelent, mert a kezdők általában helytelenül, a fej túlzott elfordításával vesznek lélegzetet. Ez a test vízfekvését, a karmunkát károsan befolyásolja, sőt a lábmunkára is kihat.

A hátúszásban a légzésvétel sokkal szabadabban történik, nem befolyásolja a kar- és lábmunka ütemét, *megtanítása egyszerűbb.* A légzés ritmusa itt természetes velejárója a karütemnek.

Élettani szempontból is kedvezőbb a hátonfekvő úszó légzése, mint a mellenfekvőé, mert a hidrosztatikai nyomás nem érvényesül. Ez a kezdő úszó kevéssé fejlett légző izmait kisebb feladat elé állítja.

A fiatalok deformitásának javítására is igen kitűnő a hátúszás, mert ez az úszás nem követeli meg a végtagok legegyenletesebb igénybevételét. A sokoldalúan képzett fiatalok nevelését is a hátúszás oktatása szolgálja legjobban.

A mellúszással megtanított gyermek nehezebben sajátítja el a többi úszásnemet, mint az, akit háton tanítottak meg úszni.

Ne idegenkedjünk tehát az eddigi módszerek mellett újak alkalmazásától: kezdjük hátúszással is az úszásoktatást.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az általános iskolai sporttanácsok négyhónapos működése

A tanév kezdete után alakultak meg vidéken a megyei és járási, Budapesten pedig a központi és kerületi általános iskolai sporttanácsok. Négyhónapos működésük igazolta szükségességüket, mert sokszáz testnevelő tanár és úttörő vezető alkotó munkája, helyes kezdeményezése és javaslata érvényesül rajtuk keresztül az általános iskolai sport irányításában és szervezésében. A sporttanácsok rövid működéséből messzemenő következtetések nem vonhatók le, de néhány alapvető kérdésükre mégis fel kell hívni a figyelmet.

Az általános iskolai sporttanács a megyei, illetve a járási úttörő elnökség sportszerve. Tevékenységét tehát az úttörő elnökség általános irányelvei és határozatai szabják meg, és munkájának arra kell irányulnia, hogy a sporttevékenységet szervezze és ellássa az úttörő mozgalom keretében. A sporttanácsok vezetői helyet foglalnak az úttörő elnökségben s így megismerhetik az elnökség összes feladatait. Egyre szaporodik azoknak az úttörő elnökségeknek a száma, melyekben az iskolai sport kérdése a helyes kapcsolat révén az elnökség ügyévé lett. A sporttanács munkájának tartalmát és irányát az elnökség szabja meg és ez a munkatervben is mutatkozik. Ahol ez így van, ott az elnökség minden tagja érzi felelősségét és rendszeresen foglalkozik a sportkérdésekkel.

Sajnos, nem mindenütt jutottak el idáig a sporttanácsok. Sok helyütt nem kapcsolódnak szervesen az úttörő elnökségekbe és tevékenységüket azoktól függetlenül végzik. Így eshetett meg az, hogy Veszprém megyében az októberi úttörő-csapatvezetői értekezleteken szó sem esett a tisztázatlan sportkérdésekről. A sporttanácsoknak az úttörő elnökségektől független munkája igen veszélyes következményekkel járhat: a sportprogram végrehajtását gátolhatja, hiszen azt az úttörő csapatokra kell építeni, végrehajtása az úttörő csapatok vezetőinek feladata, s ha nincs az iskolai sport az úttörő munkába ágyazva, zavar keletkezik. De a független munka nehezen is hozza közelebb egymáshoz és a sporthoz az úttörő csapatok, rajok, őrsök vezetőit. Ha azt látja a csapatvezető, hogy a sporttanács az úttörő elnökségtől függetlenül intézkedik, akkor ő is a csapat sportvezető tanárának feladatául tekinti a sportmunkát. Ez az oka annak, hogy sok ezer úttörő vezető félreáll és tétlenül szemléli az iskola sportmunkáját.

Ezt az állapotot minden erővel és mielőbb meg kell szüntetni. A sporttanács egyik legfontosabb feladata éppen az, hogy minden úttörő vezetőt bekapcsoljon a sportmunkába és megnyerje őt annak. Ehhez a sporttanács minden tagjának ismernie kell az úttörő csapatok teljes munkáját, aminek elengedhetetlen feltétele az úttörő elnökség határozatainak és célkitűzéseinek alapos ismerete. Ez akkor érhető el, ha a sporttanács az úttörő elnökség munkájának támogatásaként a maga tevékenységét társadalmi szervezetként látja el. Így állítható a sportvezetők munkája a tanulók szocialista szellemű nevelésének szolgálatába.

Az általános iskolai sporttanács a maga területén ellátja a sport irányítását, egyben nagyrészben végre is hajtja. Így Budapesten a négytusa őszi fordulójában a sporttanács jó munkája következtében az idén 25 000 tanuló vett részt a tavalyi 14 000-rel szemben. Győr megyében a 259 iskola közül 174 megrendezte október végén a négytusa háziversenyt, melyen 24 743 felsőosztályos tanuló közül 15 924 indult el. Az irányító munkában is vannak hibák, ezek közül a legszembetűnőbb az, hogy egyes helyeken lemásolják az országos programot és versenynaptárt, nem veszik figyelembe a helyi adottságokat és ennek következtében az adott helyi tennivalókat nem határozzák meg. Az országos program ugyanis az általános iskolai sport legfontosabb elveit határozza meg, ezeket az elveket a megyékben, járásokban és végül, de nem utolsó sorban, az iskolában gyakorlatban kell érvényre juttatni. Azt az országos elvet, hogy az úttörő csapatok vezetői legyenek az iskolai sportmunka gazdái, a megyei és járási sporttanácsok programja is lerögzíti, de a program már nem foglalkozik azzal, hogy ennek érdekében mi a tennivaló. Meg kell tehát határozni, hogyan oldható meg a csapatok, rajok, őrsök vezetőinek sportképzése, hogyan alkalmazhatók a sportban a jól bevált úttörő formák, melyek a nevelést elősegítik, s mely iskolákat kell fokozottabb mértékben támogatni a cél mielőbbi megvalósítása érdekében és így tovább. A programnak ilyen határozott formában való összeállítását minden területen érvényesíteni kell, mert a munka csak ezzel lehet eredményes.

Gyakori hiba az is, hogy a sporttanács két ülése közötti időben csak az elnök foglalkozik az irányítás és a szervezés kérdésével. Szükség van arra, hogy a sporttanács minden tagja tevékenyen kapcsolódjék be a szervező munkába is, ne csak az üléseken vegyen részt. Helyes ebben a vonatkozásban a budapesti megoldás, ahol a kerületi sporttanács minden tagja három iskolát látogat rendszeresen és felel annak munkájáért. Azokat az iskolákat, melyeket a kerületi sporttanács tagjai nem tudnak meglátogatni, a budapesti központi sporttanács tagjai látogatják meg s így az ellenőrzés mindenütt biztosítva van. Ez a módszer remélhetőleg minden megyében követésre talál.

A jelek azt mutatják, hogy a sporttanácsok eredményesen tevékenykednek és minden feltétel megvan ahhoz, hogy feladatukat sikeresen oldják meg az iskolaév folyamán.

Huszár János

HÍREK

A **Pedagógiai Szemle** foglalkozik a bolgár elemi iskola új óratervével és tantervével: „Több órában tanítják a III—IV. osztályban a testnevelést is. Ez nagyobb lehetőséget nyújt a tanulók testének erősítésére és arra, hogy fizikailag felkészülhessenek a termelő munkára.”

*

Zimann Harold, az Amateur Athlete-ben az **amerikai gyermekbűnözés rohamos emelkedésének ellensúlyozására a sportolás szélesebb körű elterjesztését javasolja.** Véleménye szerint az ifjúság az egészséges és ellenőrzött testedzés révén leküzdi a bűnözés csábításait.

A Baranya megyei testnevelők a tanéveleji szakmai tanácskozásukat Siklóson tartották. Képünkön a nevelők egy csoportja látható a siklósi vár bejárata előtt

(Sós István felv.)



HÍREK

Az angol iskolák versenysportjával foglalkozik egy amerikai szakíró, aki Angliában, mint kosárlabda edző működött. Megállapítása szerint az angol iskolákban a kriket, a rugby, a gyeplabda, a tenisz, az úszás és az atlétika a legnépszerűbb. A kosárlabdával most ismerkednek. A diákok maguk szervezik sportéletüket és csak a szakemberek tanácsát kérik ki. Angliában a diáksportok — beleértve az egyetemi sportot is — nem vonzanak olyan nagy közönséget, mint Amerikában. Az angol egyetemeken ismeretlen az ún. „sportösztöndíj”, amivel Amerikában a legjobb sportolókat az egyetemekre csalogatják.

Egy iskolai tíztusa és a tömegtestnevelés

Finta Imre, a Timót utcai iparitanuló-intézet nevelő tanára olyan tömegsport foglalkoztatásról ad hírt, amely már a gyakorlati próbát is kiállta, tehát fokozott figyelmet érdemel.

Módszere szilárd elvi alapokon áll; könnyen elérhető követelményeivel kaput nyit minden tanulónak a sportolásra; egymásra épülő gyakorlataival elvezeti a részvevőket a minőségi sport küszöbére. Felhasználja a szórakozás, a játékosság, a vetélkedés, az önkéntesség, a fokozatosság és a rendszeresség lendítő erőit, de — ami mindennél több — nemes és hasznos céljaiért mozgósítja a közösség ösztönző és nevelő erejét.

Finta Imre ismeri a mozgalom lényegét: öntevékenységre neveli tanulóit. Nagyszerű tanulmányírónk, *Péterfy Jenő* róla is elmondhatná: *„A tanár legfőbb törekvése, hogy feleslegessé tegye önmagát"*, s végül már csak azért van a tanulók körében, hogy szükség esetén kéznél legyen. És azért, mert szeret köztük lenni.

A többit mondja el a tervezet.

A tanulóifjúság testnevelési tevékenysége három fő részre tagozódik:

1. a tantervben meghatározott kötelező testnevelésre,
2. az iskolai sportköri munkára.
3. a tömegsportra.

Az első kettőnek már kialakult szervezeti formái, keretei és módszerei vannak. A tömegsport szervezeti formái, módszerei még továbbfejlesztésre szorulnak.

A három részterület között biztosítani kell az arányosságot, az egységet, az összhangot és az egymást segítő kölcsönösséget.

A tanulók önkéntes bekapcsolódását a tömegsportba csak úgy érhetjük el, ha a sportfoglalkoztatást érdekessé, vonzóvá tesszük. Amikor a Timót utcai iparitanuló-intézetben megbízást kaptam az otthon tömegsportjának megszervezésére, ilyesmik lebegtek a szemem előtt:

A tanulót személyesen érdekeltté kell tenni a sportfoglalkozásban, fel kell keltenünk érdeklődését.

Érdeklődését állandóan ébren kell tartani. Mindig építsünk a fiatalság természetes lelkesedésére.

A fiatalok általában türelmetlenek, tehát már kezdetben is nyújtsunk módot a vetélkedésre, de tartsuk meg a fokozatosságot, hogy a fiatal szervezet ne károsodjék.

Ügyeljünk arra, hogy a gyengébbeket túlzott követelményekkel el ne riasszuk. A jóképességűeknek adjunk alkalmat erejük és ügyességük kifejlesztésére. A foglalkozás ne legyen kötelező jellegű, az ösztönző erőt a tanulóban és a közösségben váltsuk ki .

Intézetünkben iskola, tanműhely és otthon van. Tanulóink létszáma 350 fő. Három évfolyam van, évfolyamonként öt-öt osztállyal. Az egyes osztályok létszáma 25—30 fő. A tanulók 15—18 évesek, általában 8 általános iskolai osztályt végeztek.

Tömegsport tervezetemet három hónapi útkeresés után dolgoztam ki. 10 versenyszámból áll, teljes tanévre szól, egyéni és csapatversenyre tagozódik. A „Timót" csatakiáltáshoz fűződő intézeti hagyomány alapján „Timót tíztusának" neveztem el.

A 10 versenyszámból 5 alétikai, 5 pedig tornaszám. A labdajátékokat mellőztem, mert azok ügyis népszerűek; felvételük mégis célszerűnek látszik, mert a mérkőzések szervezettebbek lehetnek. Az aktívahálózat kialakításának megkönnyítésére ebben a tanévben már elméleti követelmények is lesznek.

A kezdeti egyszemélyes vezetés után fokozatosan bevontam a vezetésbe a KISZ-szervezetet és a fiatalok aktíváit is.

A követelményekről pontértéktáblázatot állítottam össze. A pontozás 1—12-ig terjed. A követelményeket sorrendben, kihagyás nélkül kell teljesíteni. Ez alól csak az atlétika kivétel. Az 1—3 pontértékű gyakorlatok egészen könnyűek, a 4—7 pontértékűek elérik, a 8—12 pontértékűek pedig meghaladják a tantervi követelményeket. Az első évfolyam tanulói a gyakorlattal elért ponthoz még egy pontot kapnak, hogy a nagyobbakkal sikeresebben versenyezhessenek. Az elért egyéni összpontszám része az évfolyam és az osztály összpontszámának, ami a csapatversenyek alapja. Az osztály összpontszáma magában foglalja még a tanulók általános tanulmányi eredményét, magatartás-osztályzatát és műhelygyakorlat-érdemjegyét. Ezt az összeget elosztjuk az osztály, illetve évfolyam tanulóinak teljes létszámával. Ez az átlagpontszám dönti el a versenyt. A teljes létszám, mint osztószám ösztönzi az egyes közösségeket a teljes részvételre. A verseny az egész tanévben tart. A pontértéktáblázatok a következők:

I. Talajtorna

1 pont = gurulóátfordulás előre alapállásba. 2 pont = gurulóátfordulás hátra hajlított álláson át alapállásba. 3 pont = kézenállás fal mellett (3 mp). 4 pont = fejenállás szabadon (3 mp). 5 pont = repülő guruló-átfordulás 3 részes ugrószekrény felett, széltében. 6 pont = cigánykerék tetszés szerinti oldalra. 7 pont = fejtámaszon átfordulás előre, rohammal. 8 pont = gurulóátfordulás hátra futólagos kézenállással alapállásba. 9 pont = kézenjárás (3 mp). 10 pont = gurulóátfordulás hátra futólagos kézenállással, folytatólag dőlés hátra nyújtott ülésen át tarkóállásba — csípősüllyesztés — hátbillenéssel. 11 pont = kézenállás szabadon (3 mp). 12 pont = kézenátfordulás hátra (flick-flack).

II. Korlát

1 pont = nyújtott támaszból támlázás a korláton végig; lendület — leugrás előre. 2 pont = nyújtott támaszból páros karhajlítás — nyújtás (háromszor). 3 pont = nyújtott támaszból terpeszülés, fogás előre, guruló-átfordulás előre terpeszülésbe, pedzés, kanyarlati leugrás. 4 pont = saslengés előre (háromszor). 5 pont = korlátfák között harántállásból ugrás felkarfüggésbe, lendületvétel — billenés terpeszülésbe, pedzés — kanyarlat. 6 pont = karfák között oldalállásból kelepfellendülés combon fekvőtámaszba jobb láb belendítéssel és 90°-os fordulattal balra terpeszülés a kezek elé, fogás előre — gurulóátfordulás előre terpeszülésbe, pedzés — kanyarlati leugrás. 7 pont = rohammal beugrás felkarfüggésbe, lendület előre lebegő felkartámaszba, billenés nyújtott támaszba, az előlendülettel vetődési leugrás. 8 pont = korlátfák között oldalállásból kelepfellendülés combon fekvőtámaszba, egylábpedzéssel guggolóátugrás a karfák felett hátsó oldalállásba. 9 pont = rohammal beugrás felkarfüggésbe, lendület előre nyújtott támaszba, a hátlendülettel kanyarlati leugrás. 10 pont = felkarfüggésből billenés felkarállásba (3 mp), ereszkedés lebegő felkartámaszba, lendület hátra nyújtott támaszba, az előlendülettel vetődés fél fordulattal a szer felé. 11 pont = bukóbillenés a korlát végén, terpeszülés a kezek elé, fogás előre, gurulóátfordulás lábzárással előre, lendület (felkarfüggésben) hátra, lendület előre, folytatólag henger hátra nyújtott támaszba, lendület előre, lendület hátra, kanyarlati leugrás. 12 pont = rohammal beugrás felkarfüggésbe, lendület előre lebegő felkartámaszba, billenés nyújtott támaszba, mély bukóbillenés nyújtott támaszba, az előlendülettel vetődési leugrás 180 fokos fordulattal a szertől.

III. Nyújtó

1 pont = mellmagasságú nyújtón kelepfellendülés, leugrás hátra. 2 pont = mellmagas nyújtón jobb (b) térdfüggésben lengés, a bal (j) láb harmadik hátlendületével lendület jobb (b) combülésbe, bal (j) láb átlendítésével és 90°-os fordulattal jobbra (b-ra), leugrás jobb (b) harántállásba. 3 pont = ugrás nyújtott függésbe, lendületvétel, leugrás a hátlendület holtpontján. 4 pont = mellmagasságú nyújtón ugrás nyújtott támaszba, kelepforgás hátra — alugrás. 5 pont = nyújtott függésből kelepfelhúzódás — kelepforgás hátra — alugrás. 6 pont = nyújtott függésből hátsókelepfelhúzódás páros combülésbe, leugrás előre. 7 pont = nyújtott függésből lendületvétel, malomfellendülés, lábkiemelés nyújtott támaszba — alugrás. 8 pont = nyújtott függésbe ugrás, lendületvétel, billenés, alugrás. 9 pont = nyújtott függésből kelepfelhúzódás, kelepforgás hátra, bukóbillenés, alugrás. 10 pont = nyújtott függésből kelepfelhúzódás, alálendülés, hátsó támaszbalendülés, kelepforgás hátra, alugrás. 11 pont = nyújtott függésből hátsó kelepfelhúzódás hátsó nyújtott támaszba, 180°-os fordulattal mellső nyújtott támasz, kelepforgás előre — nyílugrás. 12 pont = nyújtott függésből kelepfelhúzódás, alálendülés hátra, az előlendülettel óriáskelep, vetődés balra (j-ra) bal (j) oldalsó haránttállásba.

IV. Gyűrű

1 pont = nyújtott függésből kétszer felhúzódzkodás. 2 pont = ugrás nyújtott függésbe, ostorlengés, leugrás a második hátlendület holtpontján. 3 pont = ostorlengés a második előlendülettel lebegőfüggés, lendülettel hátra leugrással a holtponton. 4 pont = ostorlengés, lebegőfüggésbe, ereszkedés hátsó lefüggésbe, emelés lebegőfüggésbe, lendület hátra leugrással a holtponton. 5 pont = ostorlengés, lebegőfüggésbe, nyújtás lefüggésbe (3 mp), hajlítás csípőben lebegőfüggésbe, holtponton. 6 pont = ostorlengés, lebegőfüggésbe, lendület hátra, lendület előre leterpesztéssel. 7 pont = ostorlengés, lebegőfüggésbe, térdfellendülés, dőlés hátra lebegőfüggésbe, lendület hátra leugrással a holtponton. 8 pont = ostorlengés, lebegőfüggés, lendület hátra vállátfordulással előre, emelés lebegőfüggésbe, lendület hátra leugrással a holtpontban. 9 pont = ostorlengés, lebegőfüggés, vállátfordulás hátra, az előlendülettel leterpesztés. 10 pont = ostorlengés, lebegőfüggés, billenés, átfordulás előre lebegőfüggésbe, lendület hátra leugrással a holtponton. 11 pont = ostorlengés, lebegőfüggés, lendület hátra, lendület előre, támaszba átfordulás előre, lebegőfüggésbe, lendület hátra leugrással a holtponton. 12 pont = ostorlengés, a második előlendülettel nyújtott testtel emelés lefüggésbe, csípőhajlítással lebegőfüggés, lendület hátra támaszba, átfordulás előre lebegőfüggésbe, lendület hátra leugrással a holtponton.

V. Szekrényugrás

1 pont = roham, páros lábdobbantás, gurulóátfordulás előre (hosszában). 2 pont = roham, páros lábdobbantás, macskaugrás (hosszában „kismacska"). 3 pont = roham, felugrás guggoló támaszba, leugrás függőleges repüléssel (széltében). 4 pont = roham, felugrás terpesz-támaszba, leugrás térdrugózással és függőleges repüléssel (széltében). 5 pont átterpesztés bakugrásszé-

rűen (hosszában). 6 pont — guggoló átugrás (széltében). 7 pont = szabadátugrás (széltében). 8 pont = tolvajugrás (széltében). 9 pont = kézenálláson átfordulás (széltében). 10 pont = átterpesztés magas lebegőtámasszal (hosszában). 11 pont = átguggolás hosszában magas lebegőtámasszal. 12 pont = ollózó átterpesztés lebegőtámasszal (hosszában).

Megjegyzés: A szekrényugrásokat az I. évesek 4 részes, a II. és III. évesek 5 részes szekrényen hajtják végre.)

	VI. Magasugrás	VII. Helyből távol	VIII. Távolugrás	IX. 100 m síkfutás	X. Súlylökés
1 pont =	95 cm	170 cm	350 cm	15.— mp	6,50 m
2 pont =	100 cm	180 cm	370 cm	14,6 mp	7,— m
3 pont =	105 cm	190 cm	390 cm	14,2 mp	7,50 m
4 pont =	110 cm	200 cm	410 cm	14,— mp	8,— m
5 pont =	115 cm	210 cm	430 cm	13,8 mp	8,50 m
6 pont =	120 cm	220 cm	450 cm	13,6 mp	9,— m
7 pont =	125 cm	225 cm	470 cm	13,4 mp	9,50 m
8 pont =	130 cm	230 cm	490 cm	13,2 mp	10,— m
9 pont =	135 cm	235 cm	510 cm	13,1 mp	10,50 m
10 pont =	140 cm	240 cm	530 cm	13,— mp	11,— m
11 pont =	145 cm	245 cm	540 cm	12,9 mp	11,30 m
12 pont =	150 cm	250 cm	550 cm	12,8 mp	11,50 m

XI. Labdarúgás

1 pont = tizenhatosról álló labda kapuralövése csőrrel, csüddel és belsővel. (Követelmény: sem mellé, sem fölé nem mehet.) 2 pont = szemből guruló labda kapuralövése csőrrel, csüddel és belsővel 12—16 m távolságról. (Követelmény: kapura menjen.) 3 pont = kapuból kidobott magas labda fejelése kapura 5—8 m távolságról (kapura menjen). 4 pont = 30 m élénk iramú labdavezetés legalább 8 labdaérintéssel, kb. 16 m-ről kapuralövéssel befejezve. 5 pont = ívelten dobott labda toppolása egy lábbal. (Mind az öt számban egy-egy kísérlet.) 6 pont = önfeldobott labdát háromszor fejjel maga fölé játszik, negyedik fejessel kapura küldi 5—10 m távolságról. (2 kísérlet.) 7 pont = kapuból kiadott ugrálós labda kapáslövése kapura kb. 16 m-ről. (3 kísérlet.) 8 pont = kapuból kiadott ívelt labda topplövése kapura. (3 kísérlet.) 9 pont = azok a játékosok kapják, akik az osztály válogatottjában legalább 3 mérkőzésen játszottak. 10 pont = az évfolyamgyőztes osztály labdarúgócsapatának tagjai kapják. 11 pont = az intézetgyőztes osztály labdarúgócsapatának tagjai kapják. 12 pont = az intézet válogatott labdarúgócsapatának tagjai kapják.

XII. Röplabda

1 pont = társtól magas ívben kapott labda visszajátszása alapkosár-érintéssel. (Egy kísérlet.) 2 pont = társtól magas ívben kapott labdát alapkosár-érintéssel háromszor saját feje fölé játsza 2—3 m magasra, negyedik érintéssel visszajátsza a társhoz. (Egy kísérlet.) 3 pont = alsó egyenes nyitás a túlsó térfélbe. (Egy kísérlet.) 4 pont = alsó egyenes nyitás a túlsó térfélen meghatározott pont 2 méteres körzetébe. (Két kísérlet.) 5 pont = feladás meghatározott helyre. (Egy kísérlet.) 6 pont = felső nyitás. 7 pont = feladott labdára felugorva magas kosárral átejteni sáncoló felett (ugratás). 8 pont = feladott labda leütése. (Két-két kísérlet, mindhárom esetben.) 9, 10, 11, 12 pont = mint a labdarúgásban.

XIII. Úszás

1 pont = nem mély vízben medencefaltól elrugaszkodva, 5 m siklás. 2 pont = kb. 150 cm mély víz fenekéről tárgy kiemelése kézzel. 3 pont = talpasugrás 150 cm mély vízbe. 4 pont = 10 m leúszása tetszés szerint. 5 pont = startfejessel indított 20 m úszás tetszés szerinti technikával (kutyázni nem lehet). 6 pont = 50 m úszás időkövetelmény nélkül, szabályos mell-, hát- vagy váltott karú gyorsúszással. 7 pont = 50 m úszás, tetszés szerint úszásnemben 1 p-en belül. 8 pont = 15 m búvárúszás. 9 pont = 150 m leúszása időkövetelmény nélkül (50 m mell-, 50 m hát-, 50 m váltott karú úszással). 10 pont = 100 m gyorsúszás 2 p-en belül. 11 pont = 25 m pillangóúszás. 12 pont = 50 m pillangó 1 p-en belül.

XIV. Elméleti kérdések

Tizenkét kérdés: a bemelegítésről, az edzésről, a helyes életmódról, a sportolás előnyeiről, az egyes sportágak fontosabb szabályairól, versenyek rendezéséről stb.

A tömegsportversenyek a KISZ védnöksége alatt folynak, és elsősorban a KISZ aktívák közreműködésére támaszkodnak. Az aktívákat a testnevelő tanár javaslatára a KISZ-szervezet tagjai választják. Az aktívahálózat tagjai: intézeti versenyfelelős, évfolyam versenyfelelős, osztály versenyfelelős, versenybírák (10—20 fő) propagandista (1 fő).

Az aktívákat a tanév elején külön tájékoztatjuk. Ügyes sportolók ez alkalommal a gyakorlatot is bemutatják. A pontértéktáblázatot kartonra ragasztva rendelkezésre bocsátjuk, a tornateremben is kifüggesztjük.

Megjelölt időben a tanulók egyenként is bemutathatják a gyakorlatot. (Nálunk 2 hónap után öt osztály már saját elhatározásából jelentkezett.)

Az egyes gyakorlatok bemutatására minden tanuló három kísérletet tehet. A sikeres gyakorlat után bemutathatja a következő gyakorlatot is. Legközelebb ott folytathatja, ahol elakadt. A versenyek általában nagy izgalmakkal járnak, mert **„minden pont számít"**. A gyengébb képességű tanulók jelentősége is nagy. Ez jól hat az utóbbiak önbizalmára, a további munkára. Ennek a módszernek mozgósító ereje is nagy. Biztatás van abban is, ha további kísérleteket engedélyezek, amikor úgy látom, hogy a tanuló közel van már a helyes mozgás érzékeléséhez.

A díjazás

az évzáró ünnepélyen történik. Egyéníleg díjat adunk az intézet, egy-egy évfolyam és osztály legtöbb pontot elért tanulóinak. A díjak érmek, oklevelek és tornafelszerelési tárgyak.

A csapatversenyben első, valamint az évfolyamonként legjobb osztály vándorzászlót és futballt, illetve röplabdát kap. A versenyt negyedévenként értékeljük, és ha a verseny állása olyan, a vándorzászló esetleg gazdát cserél. Az értékelés igen nagy érdeklődés közepette folyik. Az értékelést a KISZ-szervezet végzi. Az értékelésben a sporteredmények mellett figyelembe veszi a tanulmányi előmenetelt, a magatartást, a szakmai előrehaladást és a közösségi munkát is.

Kísérletünk bevált, bár még nem hibátlan. Bizonyos módosításokkal — mint pl. a pontértéktáblázat szűkítése, egyszerűsítése — más iskolatípusokban is alkalmazhatónak tartom ezt a módszert. Sokrétű nevelőhatása ösztönöz a továbbfejlesztésre.

Ami még tollra kívánkozik:

A tervezet azzal az igénnyel készült, hogy más intézményekben is megvalósítható legyen.

Ezt leginkább az iparitanuló-intézetekben remélhetjük, mert ez a tervezet szülőotthona. A testnevelő tanárok általában rendeznek összetett iskolai háziversenyeket, legszívesebben labdajátékokból álló kupaküzdelmeket, mert ezek a legnépszerűbbek. Országszerte azonban bizonyára számos olyan iskola van, amely a tanulókat a sport szeretetére, a „Timót tíztusához" hasonlóan, széles alapon neveli. A sokszínű élet e téren is lehet változatokban gazdag! Jó lenne, ha ezek közkinccsé lennének.

A kezdeményezés szabadsága szárnyakat ad az egyénnek, de vargabetű és zsákutca veszélyével jár, ha szem elől téveszti a közérdeket. A kis patakok nagy folyókba ömlenek. Ma a Kilián

●

Az amerikai E. Larowe elemei iskolai szakfelügyelő szerint az osztályok csoportos játékaiban az ügyetlenebbek nem szívesen vesznek részt, mert őket az ügyesek nem szívlelik. Ezért azt ajánlja, hogy a gyengébbek részére a labdajátékoknál nagyobb, illetve kisebb kapukat, bővebb vagy szűkebb büntetőterületeket, rövidebb vagy távolabbi dobópontokat jelöljünk ki. Bevált módszer az is, ha pl. kosárlabdában a gyengébbek által elért kosár több pontot jelent, mint az ügyeseké.

A sport az önismeret, az önismeret pedig a világismeret egyik legbővebb vízű forrása.

A moszkvai és a leningrádi sportiskolákban az úszásoktatást új módszer szerint vezetik. Növelték a vízben végzendő gyakorlatok számát és eltekintettek a kezdeti fokon alkalmazott gimnasztikai gyakorlatoktól. Az úszásoktatás 7 hónapig tart, két hónap előkészítő, 5 hónap pedig az oktató időszak. A foglalkozási idő esetenként 45 perc. Az oktatás 1,5 m mélységű vízben történik. Az első hónapban átismétlik az előkészítő időszak programját, két hónapig a kallózást tanulják, egy hónapig a delfinúszást és egy hónapig a mellúszást.

Soha nincs olyan közel a balsiker, mint a siker csúcsán.

György testnevelési mozgalom hivatott, hogy a tömegtestnevelési mozgalom egyik nagy folyama legyen.

A jelvényszerző mozgalmakban mindig nagy szerepük volt az iskoláknak.

A jövőben még inkább így lesz, mert az iskolai hálózat egyre bővül. A tömeg testnevelési mozgalom egyik legnagyobb nehézsége a szükséges mennyiségű versenyalkalom megteremtése. Ezt a feladatot oldhatja meg helyileg a „Timót tíztusa" és a hozzá hasonló más kezdeményezés, hiszen a tanulók Kilián György jelvény megszerzéséhez szükséges pontmennyiség nagyrészét iskolájukban megszerezhetik. Így gazdálkodhatunk legjobban a tanulók idejével.

A tanulók tanulási ideje tabu, tehát a sportban csak annyit szabad előre lépni, amennyit a tanuló testi-szellemi fejlődésének egysége megenged és megkövetel. De annyit kell is!

A tervezetbe kísért a maximalizmus. Bonyolultnak tűnik a nyilvántartás és az ellenőrzés, — hogy csak a két legfeltűnőbbet említsem. Ezeket azonban maga Finta Imre is ismeri. Ez a legfőbb biztosítéka módszere továbbfejlesztésének. Az elért eredmények és a munkának az a lázas lüktetése, ami a beszámolóból árad, feltétlenül elismerést érdemel.

Az ausztrál választási győzelmek színhelye: a sportpálya

Régi angol mondás szerint a Napóleon elleni döntő győzelem — Waterloo — eredete az etoni játékterekhez nyúlik vissza. Azaz: az a képzés, amit a diákok ott kaptak, az hozta meg a waterloo-i győzelmet. Ausztráliában a különféle sporttelepek a politikusok kiképző helyei.

A pártok igyekeznek minél híresebb sportolókat, egykori sportolókat megnyerni maguknak. A közlekedési miniszter pl. most Hubert Oppermann, aki két-három évtizeddel ezelőtt kerékpáros volt. A. Townley véderőminiszter cricket- és rugbyjátékos volt, W. Kent-Hughes, egykori belügyminiszter 1920-ban indult Antwerpenben 440 yardon, Harold Holt pénzügyminiszter horgász, Menzies miniszterelnök szurkoló...

A testnevelők továbbképzése a Szovjetunióban és Csehszlovákiában

Írta: Kovács Ilona, a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet tanszékvezetője

A Szovjetunióban a továbbképzésre — éppen úgy, — mint nálunk — intézetek vannak. A moszkvai továbbképző intézetben főleg a Moszkvában tanító pedagógusokkal foglalkoznak, de feladata a moszkvai területi nevelők továbbképzése is.

Az egyes szaktárgyakkal foglalkozó csoportokat kabineteknek nevezik. A testnevelési kabinet — miként nálunk — egyszemélyes. Minden testnevelést tanító pedagógus ötévenként kötelezően kerül ide Moszkvába és a terület különböző városaiba továbbképzésre. A kijelölt részvevők havonta kétszer mennek továbbképzésre. Egy éven át havi 6—8 óra az elfoglaltságuk. A továbbképzés évében heti egy szabadnapjuk van. A foglalkozásokon általában 4—5 órát tesz ki az elmélet és 2—3 órát a gyakorlat. Ezeket a kabinet szervezi és ellenőrzi. Akik közlekedési nehézségek miatt ezekre a foglalkozásokra nem járhatnak, azoknak a nyári szünetben 3—4 hetes bentlakásos tanfolyamot rendeznek. Tematikája azonos az évközivel.

A szakmai továbbképzéssel együttesen tartják az ideológiait is. Politikai előadások, szemináriumok is vannak a foglalkozásokon. A pedagógiaiak témája elsősorban didaktikai, de foglalkoznak még metodikával, anatómiával és fiziológiával is. A nevelési kérdésekben különösen elmerülnek. Az 1959/60. iskolaévben a Szovjetunióban új tanterv lépett életbe. Természetesen erről is szólnak a továbbképzésen. Tavaly minden V. osztályban tanítónak kötelező volt a továbbképzés. Témáik között helyet foglalt a testi nevelés, mint az egész kommunista nevelés része; a tanár szerepe az iskolai testnevelésben; a nevelőkollektíva szerepe a testi nevelés szervezésében; az iskolai és az iskolán kívüli testnevelés ellenőrzése. A kabinet módszertani munkaközösségei irányítják és összegyűjtik a tapasztalatokat is.

Csehszlovákiában a pedagógiai tudományos intézetet és a továbbképző intézetet egybeolvasztották. Itt készül a tanterv, itt alakulnak ki a pedagógiai módszerek és a pedagógusok ideológiai, pedagógiai szakmai továbbképzését is itt végzik. Prágában és Pozsonyban van ilyen intézmény. Mindkettő teljesen önálló. Ezek irányítják minden megye pedagógiai intézetét. E megyei intézetek előadói a továbbképzés irányításán kívül ellátják az általános tanulmányi felügyelővel együtt a szakfelügyeletet is.

A függetlenített előadókon kívül minden megyében van egy módszertani vezető előadó, járásonként pedig egy-egy módszertani előadó. Teljes óraszámban, társadalmi munkában végzik feladataikat.

Minden járást felosztottak körzetekre s a körzeti munkaközösségekben folyik a továbbképzés. A munkaközösségi összejöveteleket, s helyi tanfolyamokat egyaránt tanítási időn kívül szervezik. 5 éven belül minden testnevelőnek itt is egyéves továbbképzésben kell részt vennie. Havonta egy-egy napos továbbképzésen, s egy-egy téli és nyári megyei tanfolyamon kell részt vennie. Ezek a helyi tanfolyamok 4—7 naposak.

A megyei oktatókáderek évente kétszer központi kiképzésben vesznek részt, illetve a tavaszi összejövetelen együttesen állapítják meg a helyi tanfolyamok tematikáját, de csak a fő témákat rögzítik. A helyi viszonyoknak megfelelően a továbbiakat minden megye maga állapítja meg.

A munkaközösségekben egy-egy téma előadója a tagokból kerül ki. A témát saját maga dolgozza ki, s ha előadása megérdemli, a Megyei Pedagógiai Intézetbe kerül. Ha ott is jónak találják, elküldik a megye összes munkaközösségének. Ha a megyei Pedagógus Intézet is értékesnek tartja, akkor továbbjuttatja a prágai Pedagógiai Intézetnek. Ott eldöntik, hogy országos ismertetésre kerüljön-e az előadás vagy sem.

A központi tanfolyamokon gyakorlati foglalkozás nincs. A megyei vezető káderek az egyes sportágakban olyan képzettek, hogy ezt feleslegesnek tartják. A megyei tanfolyamok napi 8—10 óráján az elméleti előadásokon, konzultációkon, vitákon kívül az elfoglaltság kb. kétharmad része gyakorlati.

A továbbképzésben sokat foglalkoznak pszichológiával, melynek anyagát az egyetem Testnevelési Intézetének pszichológiai adjunktusa készíti. (Ebben az intézetben folyik a testnevelő tanárképzés; Csehszlovákiában a testnevelők ugyanis kétszakosak.)

A megyei kabinet aktíváinak az új tantervvel kapcsolatos kísérleti feladataik is vannak. Milyen feltételekkel valósítható meg a mozgáskészség fejlődése? Hogyan fejlődik egyrészt a testnevelés iránti, másrészt az elméleti tárgyak iránti érdeklődés,— mennyire szerette meg a tanuló a fizikai munkát? Ezek a vizsgálat tárgyai.

Amint látjuk, témaköreik hasonlóak a mienkéhez. A többi baráti állam továbbképzésében is hasonlókra bukkantam volna, hiszen mindegyik a szocialista társadalom igényeiből, illetve követelményeiből indul ki.

Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága novemberi ülésén — Bencédy József dr. elnök vezetésével — megtárgyalta a 12 osztályos iskolák testnevelési helyzetét. Ezekben az iskolákban a tanítás folyamatosságára kell törekedni, s a helyi tanmenetekben a tantervekben szereplő ismétlőjelleget az V. és IX. osztályokban meg kell szüntetni. A testnevelés színvonalának emelése érdekében biztosítandók a dologi-tárgyi feltételek s az iskola sajátosságait figyelembe véve gondoskodjunk a nevelők beosztásáról is. A tapasztalatokat a tanterv készítésénél is figyelembe kell venni. A Bizottság a testnevelők túlterhelésének kérdésében úgy véli, hogy azt szélesebb körben kell megvizsgálni s konkrét javaslatokat továbbítani az illetékes szervekhez. A Bizottság véleménye szerint a Fővárosi Tanács VB és a KISZ Budapesti Bizottsága által kiírt vándorserleg szabályzatát a Kilián-sportmozgalomra kell építeni, figyelemmel az iskolán belüli tömegmunkára. Kívánatos továbbá, hogy mind az általános, mind a középiskoláknak kiírt vándorserleg szabályzata azonos elvekre épüljön.

*

V. I. Szuhockij az egyik szovjet folyóiratban foglalkozik az amerikai ifjúság testi alkalmasságával. E kérdés már évek óta az USA érdeklődésének központjában áll. Ezt a kérdést a sorozóbizottságok vetették fel, akik az ifjúság felét testileg alkalmatlannak találták. Ebben az ügyben még 1955-ben az USA elnöke értekezletet is tartott. Ekkor derültek ki olyan hiányosságok, hogy **az amerikai iskolásoknak több mint fele nem részesül testnevelésben, az iskolák 91%-ának nincs tornaterme stb.** A program kidolgozásánál figyelmbe vették a honvédelmi szempontokat is, úgyhogy az amerikai ifjúság testi nevelése magán viseli a háborús előkészületek jegyeit. — Az amerikai viszonyokkal több cikk is foglalkozik. Még mindig virágzik az anyagi érdekek előtérbe állítása, különösen az egyetemek áldoznak sokat a jó sportoló középiskolások odacsalogatására. Egy ausztrál szerző szerint az USA 315 nagyobb egyeteme 6%-ának nincs kötelező testnevelése, 18%-án egyéves, 68-án kétéves, 5%-án pedig ennél hosszabb időtartamú a testnevelés.

*

A szovjet Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet hároméves kutató vizsgálatot végzett egy moszkvai bentlakásos iskolában, ahol úgy állították össze a napi programot, hogy minden tanuló naponta rendszeres testgyakorlásban részesült. Reggelenként gimnasztikát végeztek, ebéd után másfélórás szabadfoglalkozás, este pedig sportkör volt. Végső következtetésként megállapították: a napi kétórás testnevelés igen kedvező a gyermekek egészségére, testi fejlődésére, szellemi előmenetelére.

Sportiskoláink

Hazánkban 1960-ban 20 sportiskola működött, a következő helyeken: Budapesten a II., a IV., a VIII., a IX., a XIII., a XIV., a XVII., a XVIII., a XX. és a XXI. kerületben, Békéscsabán, Győrött, Egerben, Pécsett, Szegeden, Székesfehérvárott, Tatabányán, Szombathelyen, Miskolcon és Debrecenben.

1961-ben újabb négy sportiskola alakul: Nyíregyházán, Hódmezővásárhelyt, Kecskeméten és Vácott. Az 1960-as adatok szerint a 20 sportiskolába kereken 4000 tanulót foglalkoztattak 106 szakosztályban. Az edzők száma 205. A sportiskolások egyre jobban bekapcsolódnak a magyar sport vérkeringésébe; ma már alig van olyan serdülő ifjúsági verseny, bajnokság, amelyeken a sportiskolák ne szerepelnének.

Ami álomba ringatja a tanulókat...

A túlterhelés és a testnevelési órák órarendi elhelyezése

Írta: Somorjai László szakfelügyelő, Hajdúnánás

A tantárgyakat az órarendben bizonyos megszokott sorrendben helyezik el. A régi sablon szerint legnehezebb, nehéz, könnyebb, s legkönnyebb órák követik egymást. A testnevelési órát sokan tartják a legkönnyebbnek, s ezért teszik utolsónak.

Helytelenül. Azok teszik ezt, akik nem ismerik a testnevelés céljait, hatásait.

[illegible] órák követik [illegible]lfárad a figyelem [illegible]en tantermekben, [illegible] levő oxigénes [illegible]yelem ébrentartá[illegible]lmatlan. Az egy- következő nehéz [illegible]ságba ringatják a [illegible]. Sokszor nem [illegible]l, hanem a té- [illegible]telő parancsából [illegible]ak figyelni. Az [illegible]ni nehéz órák át- [illegible]ermeket szoron- [illegible]is. Ez a szorongó [illegible]n gátja a figye- [illegible]tás, friss vérke- [illegible]orongó érzések [illegible]nélkül a figye- [illegible]okra ernyed — [illegible]ség a mélypont [illegible]avíthat a test- [illegible]. Ezt a szabad [illegible]tény, a játékos [illegible]ómszerző alka- [illegible]. A munka mo- [illegible]elmi életet ez [illegible]g, elfeledteti [illegible]gondját-baját, [illegible] az értelmi [illegible] szorongó ér-

[illegible] napfény, a [illegible]ban eltöltött idő fel- frissít, s alkalmassá teszi az ember újabb erőteljes munkára. Ki ne érezte volna már ezt? És mégis — hányszor feledkezünk meg erről a „gyógyszerről"!?

Az a nevelő semmi esetre sem él vele, aki utolsónak teszi a testnevelési órát!

Ha a testnevelési óra második, harmadik, vagyis köztes lenne, s utána következnék egy újabb „nehéz" — fokozott figyelmet igénylő — óra, ez segítséget jelentene az egyetemes művelődés folyamatának. Az utolsó órára tett testnevelési óra is értékes, de nem segíti közvetlenül a többi tárgy aznapi oktatói feladatát.

A túlterhelés nemcsak abból keletkezik, hogy sok az anyag, hanem abból is, ha nagyon elfoglalt a gyermek! Az elfoglaltságot azonban az is befolyásolja: mennyire tudjuk megtanítani az órán a leckét.

Ha a gyermek nem tud figyelni az órán, mert sok az egymásra zsúfolt, nagy figyelmet követelő tárgy, akkor ott nem tanul meg annyit, hogy *otthon megszünjön a túlterhelése!* Az órán meg nem értett tárgy otthon gyakran kétszeres munkát jelent. Az a helyes, ha otthon csak rögzítenie kell az iskolában megértetteket, s nem kell órákat magolnia a gyereknek és töméntelen időt elfecsérelnie! Ezzel felszabadíthatjuk tanulóink idejét. *Élhetik gyermekkoruknak megfelelő szebb, boldogabb életüket...*

Van, aki ezt még ma sem hiszi? Próbálja meg!

A testnevelési órák jó órarendi elhelyezése valóban nagy dolog, kétségtelenül nagyobb figyelmet kell rá fordítanunk. A testnevelési óránk van — és kell is, hogy legyen — felüdítő, frissítő hatása. Ez a megterhelés mértékétől függ. Ha nagy a megterhelés, az óra után fáradtság is felléphet — ahogyan az idevágó kísérletek ezt igazolták. A testnevelésnek az órarend közepén történő elhelyezése általában helyes, de nem valósítható meg mindenütt. Inkább csak az alsó tagozatban van rá mód, ott kevésbé állnak fent a tárgyi feltételek megkötöttségei. A tornaterem, az udvar, a szaknevelő munkaerejének kihasználása nem teszi lehetővé, hogy a testnevelési órákat mindenütt a 3. órára tegyék. Ezért az órákat a napi órarendben szét kell osztani. Ahol azonban a cikkben történő megoldás lehetséges, ott valósítsák meg! A tanulók felüdülését, felfrissülését szolgálná az ebben a tanévben bevezetett 20 perces nagyszünet is. Ennek jó kihasználása — újabb testnevelési feladatot old meg. E kérdéssel a jövőben folyóiratunk is foglalkozik majd. — **(A szerkesztő megjegyzése.)**

A szovjet iskolai testnevelési szaklapban az egyik cikk a tanulók kezdeményezésével és önállóságra nevelésével foglalkozik. Az iskola és az élet kapcsolata mindkettőt megkívánja. Ezért ezekre már az iskolás korban gondot kell fordítani. A korszerű iskolai testnevelésben erre igen széles lehetőség kínálkozik. A jól megszervezett testnevelési foglalkozások nagyban hozzájárulhatnak a gyermekek önállóságra, kezdeményezésre való neveléséhez. Figyelembe kell venni Makarenko tanítását, aki azt az igényt támasztotta a szovjet emberekkel szemben, hogy **„életük minden percében készek legyenek kötelességük teljesítésére, ne várjanak rendelkezést vagy utasítást, hanem legyen kezdeményező erejük és alkotó akaratuk."** E cél eléréséhez jól hasznosíthatók azok a lehetőségek, amelyeket a testnevelés és sport biztosít.

TÓTAGAS

Pszt! Csak csendesen, nehogy felébredjenek az alvók... Mert alusznak egynéhányan az iskolában. Miért ne aludnának, hiszen az alvás biológiai szükséglet. Aki az iskolában alszik, annak meg is van erre az oka. Például a fűtőknek, akiknek állandóan a kazán közelében kell tartózkodniok. Így aztán nekik is aludniok kell. Ez így helyénvaló is lenne...

Azt viszont már nem tartjuk helyénvalónak, hogy a jól megérdemelt pihenés céljára a *tornaszőnyegeket* veszik igénybe egyes iskolákban.

Lehet, hogy ezen édesebb az álom, mi azonban jobban szeretnénk, ha a gyerekek bukfenceznének rajta.

Talán még népgazdasági szempontból is kifizetőbb lenne, ha inkább egy epedás heverőt szereznének be, minthogy a drága tornaszőnyegeket veszik igénybe. Vagy talán ez azért olcsóbb, mert a szőnyegeket az iskolák „ingyen" kapják, központi kiutalásból? S mert az ezekért kifizetett százezrek nem közvetlenül az iskolák költségvetését terhelik?

Oh, persze, ezt is csak halkan kérdezzük, hogy fel ne költsük a hétalvókat. Mert alszik a testnevelő, az igazgató, az igazgatóhelyettes, a számadó igazgató *is*.

Jó éjszakát nagygyerekek... Aludjatok jól... Álmodjatok szépeket a gondosságról... a népgazdasági érdekről... a takarékosságról... s nem utolsó sorban tanulóitok testi neveléséről..., amely a ti lelkiismeretekre van bízva.

Pszt! Csendesen! Hiszen ez is alszik...



(Kozák Lajos felvétele)

A testnevelés és a gyakorlati élet kapcsolata

Írta: Mátrai Dezsőné (Cinkota)

Az iskolareform szellemének megfelelően egyik legfőbb feladatunk a testnevelésben az, hogy tanulóinkat az életre készítsük elő, s erőteljesen világítsuk meg a testnevelés és a gyakorlati élet kapcsolatát.

Ezért a tanévben — kísérletképpen — a talajgyakorlatok oktatásánál a gimnázium III. osztályában a következőképen jártam el:

1. Már ismert talajgyakorlat-elemeket váltogattunk, hogy az összefüggő gyakorlatokban többféle kapcsolási megoldást valósíthassunk meg. (A tanulók egyéni megoldásokkal közvetlenül kapcsolódtak be.) Rámutattam a sokféle megoldásra, a különböző megoldási módok értékére. (Pl. a zsugorfejállás esetén nehezebb a terpeszből történő emelés, de így értékesebb is.)

2. Ezután olyan kapcsolási szempontokat dolgoztunk fel, amelyek a tornában az összefüggő gyakorlatok szempontjából alapvetően fontosak, de ugyanakkor olyan ismereteket is nyújtanak a tanulóknak, amelyeket általában az életben is felhasználhatnak cselekvéseik célszerű és időveszteség nélküli kapcsolásában.

a) *A gyakorlatelemek kapcsolása a kiinduló és befejező testhelyzetek azonossága esetében.* Legegyszerűbben úgy kapcsolható két cselekvés — két gyakorlatelem —, ha egyik befejező testhelyzete a következőnek kiinduló helyzetéül szolgál. Ennek során bemutattam 2—3 egyszerű mozgáselem kapcsolását (gurulóátfordulás előre guggolótámaszba — gurulóátfordulás hátra; bátorugrás — gurulóátfordulás hátra; kézenátfordulás oldalt terpeszállásba — hátrahajlás hídba stb.).

A tanulóknak ismert gyakorlatelemeket úgy kellett összekapcsolniok, hogy az első gyakorlat testhelyzete a következő elem kiinduló helyzete legyen. A tanulóknak a hibák felismerése mellett a helyes megoldást is meg kellett találniok.

b) *Gyakorlatelemek kapcsolása a kiinduló és a befejező testhelyzetek váltogatásával.* Néhány példával megvilágítottam, hogy ha a befejező vagy a kiinduló testhelyzetet változtathatjuk, ezzel is biztosíthatjuk két cselekvés — két gyakorlatelem — zökkenő nélküli átmenetét. (Például: Két összekapcsolandó gyakorlatelem: gurulóátfordulás hátra — bátorugrás. Hogyan kell befejezni a hátra gurulóátfordulást, hogy a bátorugrás kiinduló testhelyzetét adja? — Páros térdelésbe érkezünk. — Vagy: gurulóátfordulás előre — kézenátfordulás oldalt. A gurulóátfordulást előre felugrással, terpeszállásban fejezzük be.)

Ezután két megadott gyakorlatelemet kellett a kiinduló vagy a befejező testhelyzetek variálásával összekapcsolniok.

c) *Gyakorlatelemek kapcsolása összekötő elemekkel.* Kezdetben arra törekedtünk, hogy az összekötő elem csupán a síma átmenetet biztosítsa olyan gyakorlatelemek esetén, amikor a kapcsolás csak összekötő elem beiktatásával oldható meg. (Pl. gurulóátfordulás előre nyújtott ülésbe — mellső fekvőtámasz. Mit lehet közbeiktatni a síma átmenet biztosítására? Vagy: gurulóátfordulás előre guggolótámaszba — kézenátfordulás oldalt. Hogyan juthatunk guggolótámaszból oldalterpeszállásba? Vagy: mellső mérlegállás — tarkóállás. Keressük mindig a megfelelő áthidaló elemet!)

A tanulók tudatosan keresik a megfelelő áthidaló mozgáselemeket. A következő lépésben. 2—3 mozgáselem kapcsolásánál művészi tornaelemek beiktatásával biztosítottuk az átmeneteket. Tisztáztuk az összekötő mozgáselemek szerepét, rámutattunk, hogy ezek nemcsak átmenetek az egyes gyakorlatelemek között, hanem a gyakorlatot egységes egésszé fűzik, lendületessé, könnyeddé, folyamatossá teszik. A szép mozdulatokkal a gyakorlat esztétikai értéke is nő. Egy-egy művészi torna elemmel könnyen változtathatunk irányt, és térben is széles mozgásúvá tehetjük a gyakorlatot. A közbeiktatott elemek pihentetnek, lendületet is adnak és így könnyeddé válik a gyakorlat.

A tanulók aztán ismereteik alapján önálló gyakorlatokat állítottak össze. Ezek alkották az osztályozás anyagát.

Fontos, hogy a tanulók az egyes gyakorlatkapcsolási lehetőségeket úgy ismerjék meg, mint a cselekvések összekapcsolásának érvényes elveit.

Szerugrások.

A tanulók a gyors helyzetfelismerést, a legcélszerűbb megoldást és annak alkalmazását még szemléletesebben sajátíthatják el szereken végzett munka közben. Ismertessünk meg a tanulókkal azonos, vagy hasonló feladatok megoldására minél többféle módot és lehetőséget. Így tudják majd a feladatok legcélravezetőbb megoldási módját kiválasztani.

Az ugrószekrény gyakorlatoknál a következő kísérletet végeztem, ugyancsak a III. osztályban.

Néhány órán át gyakorlási anyagként átismételtük az ugrószekrényen tanult ugrásokat, majd megbeszéltük, mely ugnásfajtákkal jutottunk át az ugrószekrényen, amikor az széltében állt, és melyek voltak a legcélszerűbbek, amikor hosszában állt előttünk a szekrény. Ezzel igyekeztem felhívni figyelmüket arra, hogy a feladatok előtt mérlegeljék a helyzetet és keressék a legcélravezetőbb ugrást.

Arra is kitértünk, hogy az átugrási mód megváltoztatását a következő cselekvés jellege is befolyásolja. Olyan formákat kell tehát a megoldáshoz keresnünk, melyből a legkönnyebben és a legeredményesebben hajtható végre a következő feladat. Lényegében tehát a talajgyakorlatoknál megismert összefüggésekre mutattunk rá.

Egészen egyszerű feladatot jelöltem ki játék közben a helyzetfelismerési és feladatmegoldási mód kiválasztására. A feladatot a tanulók váltóversenyekben kapták, de nem tértem ki a helyes megoldásra, megtalálását a tanulókra bíztam.

Néhány ilyen akadályokkal összekötött akadályversenyt az alábbiakban ismertetek:

1. Háromrészes ugrószekrény hosszában, mögötte 4 m-re ugrómérce. Feladat: átjutni az akadályon, futással megkerülni az ugrómércét, majd meghatározott irányban visszafutva váltani.

2. Kétrészes ugrószekrény széltében, tőle 3 m-re ugrómérce, a léc 50 cm magasan. Feladat: átjutva az akadályon, a magasugróléc alatt átbújni, majd visszafutva váltani.

3. Négyrészes ugrószekrény hosszában, az ugrómérce 4 m-re van. Feladat: ugyanaz, mint az előbbinél.

4. Négyrészes ugrószekrény széltében, 5 m-re tőle ugrómérce. Feladat: átjutva az akadályon, hátrafelé futva kell a mércét megkerülni ,majd helyrefutva váltani.

5. Háromrészes ugrószekrény, szembe fordított zsámoly. Feladat: labdával a kézben kell az akadályon átjutni.

6. Ugrószekrény széltében. Feladat: az akadály vétele után oldalirányban kell egy meghatározott helyre vinni és letenni egy kendőt. A második futó ugyanígy elhozza azt.

Érdekesek voltak a tanulók választotta megoldások. Két egyforma erősségű csapat állt egymással szemben s minden esetben az a csapat győzött, amelyiknek több tagja választotta a feladat legcélszerűbb megoldását. A kulcs a szekrény átugrási módjának a megválasztása volt, az, hogy a talajérés olyan helyzetben történjék, amelyekből zökkenő és időveszteség nélkül lehet folytatni a cselekvést. A játék értékelésekor ezt hangsúlyoztam a tanulók előtt és ebben jelöltem meg a győzelem elsődleges okát is. A következő alkalommal a tanulók mindinkább tudatosan választották a legcélszerűbb megoldást.

Általános tapasztalatom szerint a tanulóknak igen tetszett az ismert anyag újszerű feldolgozása. Valamennyien állandó s fokozott érdeklődésel, aktívan kapcsolódtak be az órák munkájába.

Szerintem a tanulók tudása így válik sokoldalúbbá, elmélyültebbé — gyakorlatibbá. Így fejlődik helyzetfelismerő, célszerű és gazdaságos energiakifejtési készségük.

●

A szovjet Sztankin szerint a gyermek-sportiskolák száma évről-évre növekszik a Szovjetunióban. Munkájuk egyre javul s ma nyugodtan nevezhetjük ezeket a kiváló sportolók kovácsműhelyének.

●

A bolgár Sztefanov a gyermekek érdeklődését vizsgálta a korcsolyázás iránt. Úgy találta, hogy a 7—8 és a 10—12 éves korban mutatkozik különös vonzódás a korcsolyázás iránt.

A reformok útján

(Hozzászólás Bencédy József cikkéhez)

Az oktatási rendszerünk továbbfejlesztésére kiadott tézisek országszerte nagy visszhangra találtak. S épp jókor érkezett Bencédy Józsefnek, a Művelődésügyi Minisztérium Középfokú Oktatási Főosztálya vezetőjének a cikke a „Sport és Tudomány" novemberi számában.

Nem mindent felforgató változásról van itt szó, hanem *fejlődésről.* Bencédy József dr. maga is világosan rámutat erre. „Testnevelési tanterveinknek most az a felépítésük, hogy sokoldalú alapozás után néhány testgyakorlati ágban (melyek iskolai vonatkozásban alapvetők) már az iskolában lehetőséget nyújtanak — elsősorban a testnevelési órákon kívüli foglalkozásokon — a szakág magasabb szintű elsajátítására. Kívánatos, hogy *ezt a rendszert a jövőben is tartsuk meg, — a kizárólag „egészségre, erőre, szépségre" s nem a mozgáskészség fejlesztésére irányuló orvosi elgondolással szemben, épp úgy, mint a még számos további testgyakorlati ág szorgalmazóinak ellenében.* Ez a felépítés fokozatosságával és egyre határozottabb specializációjával erősen hasonlít a munkaoktatás pedagógiailag jól átgondolt rendjéhez."

Ez az elgondolás teljes mértékben helyeselhető. A fejlődésnek tehát elsősorban más területen kell megnyilvánulnia, egyrészt a reformtézisekkel együttjáró új célkitűzések megvalósításában és ezeknek a céloknak a testnevelési órákon és sportfoglalkozásokon való elősegítésében, a nevelt személy sokoldalú foglalkoztatásában és egyes testnevelési és sport problémák szélesebb körű vizsgálatában.

Vegyük csak sorra a főbb tennivalókat.

Az iskolareform központi gondolata a „fizikai munkára fizikai munkával való nevelés".

Ennek alapja a munkaoktatás. Ezt az „5+1"-es gimnáziumok *elsősorban* — a munkásosztály nevelő hatásának érvényesülése érdekében — *az üzemekben oldják meg.* A tézisekben teljesen új, minden eddigitől eltérő lényeges gondolat az élettel való kapcsolat megkeresése. Az üzem és az iskola termékeny kapcsolatát csiszolja bizonyos kulturális vonatkozásban a KISZ is.

A minden oldalú kapcsolatért a *testnevelés és a sport területén is szoros kapcsolatot kell létrehozni,* hiszen a testnevelés és sport az ifjúsági és dolgozó tömegek mozgalma. Az iskolai testnevelés ebben a nagy egészben azért döntő, mert a legszervezettebb, és az iskolai testnevelés és sport színvonala nagy befolyást gyakorol — ahogy ezt a sporttézisek is megállapítják — a társadalom jövendő építőjének testi, szellemi és egészségi állapotára, erkölcsi szemléletére.

Rég eldöntött kérdés nálunk, hogy öncélú, „politikamentes" sport nincs. A testnevelés és a sport nálunk is szocialista államunk érdekeit szolgálja és céljait segíti megvalósítani. A testnevelésnek és sportnak is megvan a maga nevelési és politikai feladata. A jövő követelménye az iskoláktól ez is: megismerni az életet, a munkát, az üzemet, s az üzemben dolgozó embereket, a munkásosztályt; az üzemnek, a munkásosztálynak pedig formálnia és alakítania kell az iskolát, és segítenie a nevelői kart. Egyszerűbben: *egymást támogatva nevelni!*

Régi pedagógiai mondás, hogy a tanulót legjobban játék és sportolás közben lehet megismerni! Ha ennek az igazságát elfogadjuk, akkor a testnevelő tanárnak valóban nagy lehetőségei vannak a helyes nevelési módszer alkalmazására, az egyéniség kialakítására, az ifjúság szemléletének a megváltoztatására. Ha valóban jó a kapcsolat az üzem és az iskola között és ezt segíti a sport egységes nevelési szelleme is, akkor még jobb eredménye lesz a munkaoktatásnak. Ugyanekkor sokat segíthet a jó testnevelő tanár a közös sportkapcsolat alapján az üzemi fiatalok nevelésében is.

Mindennek alapja: az iskola testnevelő tanárainak és az üzemi sportegyesületek vezetőinek jó viszonya. Kölcsönösen törekedjenek a helyes kapcsolat megteremtésére. Több helyen megvan már ez a kapcsolat, tegyük még szélesebbkörűvé!

Sokat segíthet a testnevelés és sportnak a munkaoktatás. Az üzemekben szerzett ügyességnek, fegyelmezettségnek, edzettségnek, állóképességnek stb. a testnevelő tanár hasznát látja. Csak egy példa: a munkaoktatásokon az egyes tornatermi eszközöket a tanulók maguk megjavíthatják. Érdemes elgondolkodni Bencédy elvtárs azon javaslatán is, hogy a testnevelés hatékonyságának fokozása érdekében „biológiai vagy más órákon elméletileg is alá kell támasztani a rendszeres testgyakorlás megértését".

Újszerű gondolat ez, jó gondolat és egyáltalán nem kivihetetlen. Nem egy példát találhatunk ennek megvalósítására. A biológia egyrészt szemléletével, másrészt ismeretanyagával jól szolgálja a testnevelési és sportfoglalkozást. A jól felépített biológiai oktatásban tudatossá válik a tanulókban a testnevelés és sport fontossága s az, hogy teljesítményeiknek, munkabírásuknak, céljaik megvalósításának záloga: *a test tudományos életrendje.*

Az erkölcs-ismereti órák a szocialista sportolók vonásait igen szépen megrajzolhatják erőltetettség nélküli, kötetlen beszélgetéseken. A pszichológia órákon a sportoló lélektanáról is szó kerül: a gátlást okozó, vagy lelkesedést kiváltó hatások ismertetése még érdekesebbé teszi a tanulók előtt a sportot.

A történelem-órákon mindig utalhatunk a sport fejlődésére is. A görög és a római történelem számtalan tényt örökített meg a sportolók világáról. A magyar munkás-sportegyesületek életéből vett példák ugyancsak igen használhatóak. De sok értéket rejt magában a felszabadulás utáni idők sporttörténete is. A múlt és a jelen megláttatása révén az ifjúság jobban érzékeli, hogy ebben az országban gazdaságilag soha nem áldoztak annyit az ifjúság sportolási igényeinek kielégítésére, mint most. Az ilyen példák egyben a szocialista állam megbecsülésére nevelnek. Érdemes lenne ezenkívül egy-egy gimnázium történelmi szakkörének faluja vagy városa sporttörténetének feldolgozásával foglalkoznia. Ez igen elhanyagolt terület, pedig rengeteg tanulságot és nevelőértéket adhat. Hasonló példákat majd minden tárgy területén lehetne találni, csak módszeresen hozzá kellene kezdeni feltárásukhoz, kidolgozásukhoz.

A reform révén az oktató-nevelőmunka jelentős emelkedését várjuk. Ehhez, természetesen, szükséges a testnevelés és sport területén dolgozók pedagógiai és szakmai tudásának emelése is.

Vonjunk be több pedagógust a sportegyesületek, szakosztályok, járási és városi testnevelési és sporttanácsok stb. munkájába. Szerezzünk érvényt a párthatározat idevonatkozó téziseinek: „Az eddiginél nagyobb gondot kell fordítani a testnevelési és sportszervezetekben végzett önzetlen társadalmi munkára, biztosítani annak kellő megbecsülését."

Bánfalvi József dr.,
a Szegedi Radnóti Miklós Gimnázium igazgatója

Sportoló, ne csüggedj! Semmiből sem tanulhatsz annyit, mint a kudarcból.

*

Rövid „kilengésnek" is hosszú az árnyéka.

*

Kis megalkuvás is nagy kaput tár a lustaságnak.

*

A sportszerűtlenségek úgy őrlik a jellemet, mint a szú a fát.

M. F.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

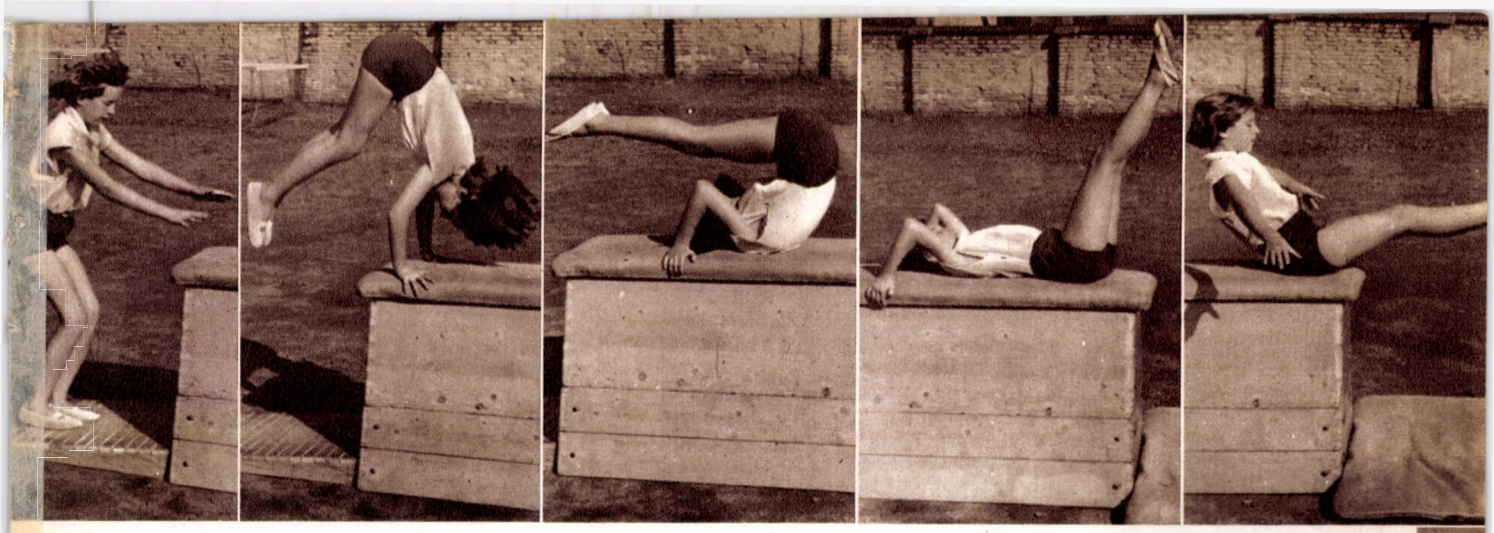
Й. Абади : Что я испытывал на белом свете? 2
Ф. Хайду : Реформа школьного физического воспитания с точки зрения спортивного врача 3
И. Тот : Физкультура — работа — здоровье — жизнерадостность 4
Л. Н. : Советы для основоположной тренировки 5
Г. Надь : Едино первенство по ручному мячу в зеркале голов 6
К. Лакат—Й. Палфаи : Футбольные упражнения с методом интервалов (тренировочные упражнения полузащитников и нападающих) 8
К. Карпати : По пути тактики к олимпийской победе 10
В. Цонков : Рабочее спортивное движение Болгарии во второй половине XX-го века 11
Л. Добози : Пусть сделаем лыжные походы, но как? 14
Л. Д. : Новые венгерские спортивные фильмы по специальности ... 14

ИЗ ОПЫТА ОЛИМПИАДЫ
Легкая атлетика (П. Бачалмаши) 15
Плавание (Й. Бако) 18
Й. Палфаи : Штрафной удар защищать нельзъя-только плохо исполнять 21
Л. Надори : Ранняя специализация в практике: настольных теннис и футнол 22
И. Новак : Используем и плавание на спине при обучении плаванию 24

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ШКОЛЕ
Четырехмесячная работа спортивных советов в начальных школах 25
Десятиборье и массовое физическое воспитание (И. Финта) ... 26
Повышение квалификации учителей физического воспитания в СССР и ЧССР (И. Ковач) 28
Перенапряжение в школе и расположение урока физической культуры (Л. Шоморяи) 29
Связь между физической культурой и бытовой жизнью (Д. Матраи) 30
По пути реформ (Й. Банфалви) 31
Й. Кепешши : Закрытые спортивные площади и развитие легкой атлетики. III.
Фронтиспис : Прыгуны с лыжной трамплины (спимок : К. Хемзэ).

SOMMAIRE

J. ABÁD: Ce que j'ai vu dans le monde 2
(Compte-rendu du championnat du monde de volley-ball au Brésil et de ses à-côtés) .. ..



KÉPES MÓDSZERTAN

Tárgyunk a gurulóátfordulás előre, szekrényen, talajról történő elugrással. A gyakorlatot mind a fiúk, mind a lányok tanterve a VI. osztályban kétrészes, a VII. osztályban pedig háromrészes szekrényen írja elő. A nekifutás 6—10 lépéssel történik.

1. kép: Az elugrás előtti helyzet.

2. kép: A csípő magasra emelése s a gurulás előkészítése a fej előrehajlításával. A testhelyzet megfelelő, a térdeket azonban nyújtani kellene. A kéz helyzete jobb lenne, ha az ujjak a szekrény szélét átfognák, ahogyan a 3.—4. képen látható.

3. kép. A gurulás kezdete. A kéz-láb- és fejtartás helyes.

4. kép: A háton való gurulás. Ha a térd nyújtottabb volna, a végrehajtás jobb lenne.

5. kép: A gurulás utolsó mozzanata, átmeneti lebegőülés a szekrenyen. A térd itt sincs teljesen kinyújtva, ami hiba.

6. kép: Leérkezés a talajra, hajlított állásba, karok oldalt.

7. kép: A gyakorlat befejezése: alapállás.

(Kép: Kozák Lajos.

Szöveg: S. I.)





A kisvenyimi sportliget körül...

Kisvenyim puszta eldugott kis település — 3—400 lelket számlál — a sztálinvárosi járásban. A legközelebbi falu, Mezőfalva 6 km-re van, a legközelebbi puszta 3 km-re. Iskolája egy tantermes. Két tanító, — korra már 50 felett járó, de lélekben fiatal — a Várkonyi házaspár tanítja a tsz-tagok gyermekeit az alapvető ismeretekre. Nagy gondot fordítanak a testnevelésre is. Az iskola előtti térségen az évek során a megyében olyan egyedülálló sportligetet varázsoltak, amire nagyon sok nagy iskola büszke lehetne, de az országban is kevés hasonló van. Csak a puszta felsorolás is elegendő ennek illusztrálására: 3 különböző magasságú nyújtó, 2 fakorlát, 1 gyűrűállvány, 1 mászóállvány, 3 rúddal és 1 kötéllel, akadálypálya, röplabda és kosárlabda pálya (talaja döngölt föld, a hálótartó oszlopok és a palánkállvány ugyan nem karcsú fémoszlopokból, hanem vastag faoszlopból készült), kisméretű labdarúgó-pálya, a futáshoz 60 m egyenes, homokgödör, dobókör, ezenkívül több különböző hinta tartozik a sportligethez. Van győzelmi emelvény is, azt meg kőből építették. Mindezt legnagyobbrészt saját erőből!... A tanulók szabad időben magvakat gyűjtöttek, az erdőgazdaság cserében faanyagot adott. A fa megmunkálásából a szülők is kivették részüket. Színielőadásokat is rendeztek. Bevételéből megvásárolták a szereket, gyűrűt, rudakat, kötelet stb. Jó munkájuk elismeréseképpen végül a megyei tanács művelődésügyi osztályától ugrószekrényt és szőnyeget kaptak.

A tanulók a tízpercekben és tanítás után birtokukba veszik a pályákat és szereket... Tornáznak, futnak, ugranak, hintáznak. Az eredmény nem maradt el. Tavaly a járási ált. iskolás atlétikai bajnokságon nem egyszer szereztek első helyet, de helyezés nélkül sohasem tértek haza. Pedig voltak évek, amikor a felső tagozat létszáma a tizenötöt sem érte el...

Merényi Lajos



A fedettpályák
és az atlétika fejlődése

Nem véletlen, hogy atlétáink éppen azokban a számokban maradtak el az európai klasszist jelentő eredményektől, amelyeket megfelelő fedettpálya hiányában — rövidebb-hosszabb ideig, önhibájukon kívül — nem gyakorolhatnak megfelelő körülmények között.

Az úgynevezett elmaradott atlétikai számokban tehát csakis akkor számolhatunk hatékony és átlagos fejlődéssel, ha megteremtjük a megfelelő előkészület feltételeit. Egy-egy ragyogó tehetség természetesen így is felbukkanhat, néhány jó eredmény így is születhet, az utóbbi esztendők tapasztalata azonban egyre inkább aláhúzza a korszerű fedettpálya szükségességét.

Atlétáink keveset versenyeztek

eddig fedettpályákon, s akkor is megfelelő előkészület nélkül. Így Szabó Miklós és Rózsavölgyi kivételével nem tudtak s nem is tudhattak megfelelő eredményeket elérni. Emlékezetünk szerint a 20-as évek derekán szerepeltek először fedettpályán versenyzőink, amikor a főiskolás válogatottak Németországban jártak.

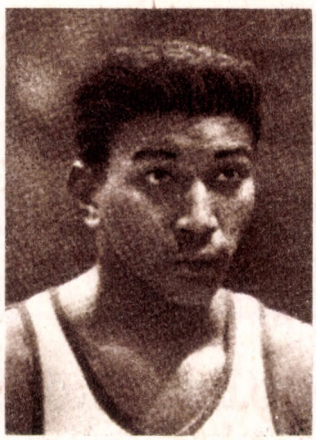
Amerikai fedettpályán először 1932-ben járt magyar atléta, Barsi László személyében, akit akkor Európa egyik legjobb középtávfutójaként láttak vendégül. Barsi a városligeti Iparcsarnok fagypont körüli hőmérsékletű helyiségében edzett s ez kinti három szereplésén, illetve ezek eredményein meg is látszott. 1937-ben Szabó Miklós I. járta meg a new-yorki Madison Square Gardent, de 5000 méteren negyedik, 2 mérföldön pedig két ízben ötödik helyezéssel kellett megelégednie, jóllehet az 1500 méteres amerikai fedettpálya-bajnokságon kitűnő, 3:52.4-es egyéni csúcsot futott. Szabó Miklós I. újabb amerikai versenyei során már első díjat is szerzett, majd Berlinben 3000 méteres síkfutásban nem hivatalos fedettpálya- világcsúcsot futott.

Az elmúlt évek során, 1958-ban és 1959-ben Rózsavölgyi István is megjárta az amerikai fedettpályákat s a legklasszikusabb amerikai távon, 1 angol mérföldön első szereplésekor 4:05,-t futott, a következő évben pedig 4:01,8-at, a világ eddigi második legjobb fedettpálya eredményét érte el.

A legnagyobb fedettpálya versenyek

eddig az USA-ban folytak. New-Yorkban (Madison Square Garden), Chicagóban és Clevelandban. Régi, de rossz amerikai szokás a fedettpályákon tapasztalható kíméletlen versenymód, és rendkívül ártalmas a rossz, füstös levegő (a nézők ugyanis dohányoznak)!

Németországban már régen dívik a fedettpályás versenyzés, az angolok és finnek is hívei e versenyeknek, újabban pedig Lengyelországban létesítettek kitűnő fedettpályát.



John Thomas összpontosít az ugrás előtt

A Szovjetunió fedettpályái közül a leningrádi hatalmas méretű, a dobók, ugrók, gátfutók és futók itt kitűnő salakon szerepelhetnek.

A Nemzetközi Atlétikai Szövetség ez ideig nem foglalkozott fedettpálya-világcsúcsok hitelesítésével. Bár igaz, hogy a pályák különféle mérete és talaja nem ád egyenlő feltételeket, mégis úgy véljük, elérkezik majd az az idő, amikor sor kerül a fedettpályás világ- és Európa-csúcsok nyilvántartására is.

Az alábbiakban közöljük az eddigi legjobb fedettpályás atlétikai eredményeket.

(Képessy József)



Fedettpályás nem hivatalos világcsúcseredmények:

(Yardos távokon)

60 y. (54,86 m):	6.0	J. Golliday (Egy. Áll.)	1954.
		C. Tidwell (Egy. Áll.)	1958.
		H. Carper (Egy. Áll.)	1959.
		R. Brown (Egy. Áll.)	1960.
		R. Cook (Egy. Áll.)	1960.
80 y. (73,15):	7.8	D. Sime (Egy. Áll.)	1958.
100 y. (91,44 m):	9.5	D. Sime (Egy. Áll.)	1958.
220 y. (201.17 m):	21.7	T. Robinson (Egy. Áll.)	1959.
300 y. (274.32 m):	30.0	M. Barnwell (Egy. Áll.)	1959.
440 y. (402,33 m):	47,9	H. Mc. Kenley (Jamaica)	1947.
		G. Kerr (Brit Nyugat-india)	1960.
500 y. (457,20 m):	56.4	C. Jenkins (Egy. Áll.)	1956.
600 y. (548,64 m):	1:09.5	T. Courtney (Egy. Áll.)	1957.
		M. Whitfield (Egy. Áll.)	1953.
880 y. (804,64 m):	1:50.3	A. Sowell (Egy. Áll.)	1957.
1000 y. (914,40 m):	2:08.2	D. Gehrman (Egy. Áll.)	1952.
		A. Sowell (Egy. Áll.)	1955.
3/4 ang. mf. (1206.90 m)	3:00.7	J. Bowers (Egy. Áll.)	1960.
1 ang. mf. (1609.33 m):	4:01.4	R. Delaney (Írország)	1959.
2 ang. mf. (3213.66 m):	8:46.0	A. Lawrence (Ausztrália)	1960.
3 ang. mf (4827.99 m):	13:26.4	A. Lawrence (Ausztrália)	1960.
50 y: (45.72 m) gát:	5.9	H. Jones (Egy. Áll.)	1960.
60 y. (54.86 m) gát:	7.0	M. Campbell (Egy. Áll.)	1957.
		H. Jones (Egy. Áll.)	1960.

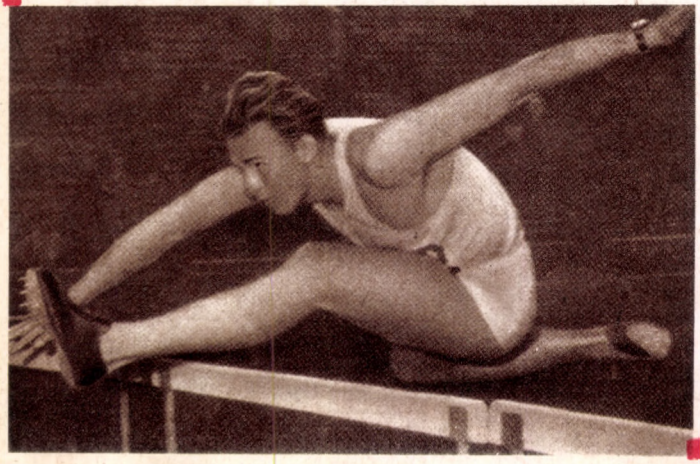
(Méteres távokon)

60 m	6.5	H. Fütterer (Németo.)	1955.
100 m.	10.4	A. Mihajlov (Szovjetunió)	1960.
800 m.	1:49.7	A. Sowell (Egy. Áll.)	1957.
1000 m	2:23.0	E. Brenner (Németo.)	1956.
1500 m	3:44.6	S. Herrman (Németo.)	1960.
3000 m	7:58.8	S. Herrman (Németo.)	1959.
60 m gát	8.0	A. Mihajlov (Szovjetunió)	1957.
		B. Sztoljarov (Szovjetu.)	1957.
110 m gát	13.6	A. Mihajlov (Szovjetunió)	1960.
2000 m akadály	5:52.6	H. Gude (Németo.)	1953.

(Az ügyességi számokban)

Magasugrás	220	J. Thomas (Egy. Áll.)	1960.
Távolugrás	786	I. Roberson (Egy. Áll.)	1960.
Hármasugrás	15,98	O. Fedoszejev (Szovjetu.)	1959.
Rúdugrás	481	D. Bragg (Egy. Áll.)	1959.
Súlylökés	19.02	W. P. O'Brien (Egy. Áll.)	1960.
Nehézsúlydobás	21.70	H. Connolly (Egy. Áll.)	1960.

Anatolij Mihajlov a 100 m síkfutás és a 110 m gátfutás fedettpályás világcsúcstartója



sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

V. ÉVFOLYAM
2
SZÁM

BUDAPEST, 1961 FEBRUÁR HÓ

ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 FEBRUÁR ★ 2. SZÁM

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

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

TARTALOM

TÓTH DEZSŐ és KUN LÁSZLÓ: Sport és nacionalizmus 33
HEPP FERENC DR.: A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 1960. évi munkájáról és 1961. évi feladatairól 35
ENDRŐDI LAJOS: Sport a Vörös folyó deltájában 37
MEGYERI FERENC DR.: Gondolatok a sportról 38
Tanácsok a formábahozó edzésekre 38
Világhíradó (Mit tapasztaltam a nagyvilágban — Stress és edzés — rajtláz és bemelegítés) 40
KUN LÁSZLÓ: Hogyan fogjunk a sporttörténetírás kérdéseinek feltárásához? 42
KEREszTY ALFONZ DR.: A mai fiatalok gyorsabb növekedése és a sportteljesítmény 44
NÁDORI LÁSZLÓ: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban: úszás és torna 46
Bibliográfia 47
OZORAY ZOLTÁN: Gellér Alfréd emlékének 47
KRÁNITZ ISTVÁN: A számbeli fölény kihasználása a kézilabdázásban 48
RALPH J. HOKE: Elkerülhető-e az élsportolók „csődje"? ... 50
Hozzászólás: A „szabálytalan" terhelés és a szakaszos edzésmódszer (Zalka András) 51
A szocialista falu sportja:
Új év — új gondok és örömök falun (Megyeri Ferenc dr.) 52
Az első fecske (Vincze Lajosné) 52
Tarnaméra uszodája — saját erőből (Kakukk Jenő) 53
LÁSZLÓ ISTVÁN: A statisztika és dokumentáció szerepe a testneveléstudomány fejlődésében 54
Iskolai testnevelés:
KOVÁCS GÉZA: Kísérlet a Lajos utcában 55
SZÁNTÓ BARNA: A tanulók megterhelése a testnevelési órákon 56
TIBOLDI TIBOR: Mi van az általános iskolai testnevelés statisztikai adatai mögött? 58
GYÖNGYÖSI ELEK: A magunk erejéből 58
NIKLAI FERENC DR.: A testnevelő tanár és a vidék testkultúrája 59
KOVÁCS ILONA: Az iskolai testnevelés a munkára nevelés szolgálatában 60
BURKA ENDRE: Javaslat az általános iskolák új testnevelési tantervére 63
A TTT életéből 63
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: Megkezdődött a hazai sportérmek felkutatása 63

★

Címképünk: Csoma Éva műkorcsolyázása (Szeles Pál dr. felv.) III. borító: A Szovjetunió az élen — Magyarország hetedik (Antal Zoltán). IV. borító: Vasárnapi síelők a budai hegyekben (Kozák Lajos felv.)

Megjelent »A testneveléstudomány a gyakorlatért«

A Testnevelési Tudományos Tanács Könyvei sorozat első számaként megjelent *A testneveléstudomány a gyakorlatért* című könyv.

A TTT első hasonló kiadványa évkönyv volt, a testnevelés-tudományos kutatás és szervezőmunka terén megtett első hazai lépéseket tükrözte, valamint tudományos kutatásokat ismertetett. A második „évkönyv" — a most megjelent A testneveléstudomány a gyakorlatért — elsősorban a testnevelés, a sport gyakorlatát igyekszik segíteni közleményeivel, a gyakorlati szakembereknek nyújt támogatást azzal, hogy közérthető formában az utóbbi évek több tudományos kutatásának, kísérletének gyakorlatban felhasználható eredményeit ismerteti. Ilyen elsősorban az ifjúsági sportolók megterhelésének kérdéseivel foglalkozó, a falusi sportöltözők terveit bemutató, a legújabb edzésmódszerekről szóló, az izomerő fejlesztésének módszerét és eljárásait, az erőkifejtés biomechanikai módszerrel történő megállapítását ismertető, az általános iskolák alsó tagozatában előforduló koedukáció (fiúk és leányok együttnevelése) testnevelési problémáit tárgyaló, valamint az időjárási frontok, a különböző gyógy- és serkentőszereknek a teljesítőképességre tett hatásával foglalkozó közlemény.

Az idegélettan kutatói számára sokat mondó a pécsi orvostudományi egyetem élettani intézet munkaközösségének (Csanaki Artúr, Gyódi Gyula, Grastyán Endre, Kékesi Ferenc és Lissák Kálmán) tudományos kutatást és annak eredményeit ismertető cikke, Rostás Györgynek a testnevelés tömegesítésének néhány kérdésével foglalkozó közleménye, Czirják Józsefnek a testneveléselméletről szóló írása. Hogyan kapcsolható össze a lendület és a felugrás az atlétikai ugrásokban — ezzel foglalkozik Zarándi László tanulmánya. Dobó Ferenc a sport természettudományos alapjairól ír. Igen érdekes, hézagpótló munka Antal Zoltán összeállítása a nem hivatalos világ- és Európa-bajnokságokról, azaz azokról a nagy versenyekről, amelyek a mai VB-ket és EB-ket megelőzték. Széleskörű érdeklődésre tarthat számot Novák István összeállítása is a magyar labdarúgó-válogatott 1902 és 1959 között elért eredményeiről, a válogatott mérkőzéseken szereplő játékosokról, a gólok szerzőiről stb.

A magyar testnevelési tudományos kutatómunka eddigi fejlődéséről és jövő feladatairól kapnak tájékoztatást az érdeklődők Hepp Ferenc dr., a TTT első főtitkára és Tóth Dezső jelenlegi főtitkár beszámolójából.

A most megjelent 236 oldalas, finom papíron nyomott könyv az első lépés ebben a formában a testnevelés, a sport gyakorlatának szolgálatában. A következőt a TTT még inkább e feladat ellátásának szolgálatába állítja, mert ahogy Lissák Kálmán dr. akadémikus, a TTT elnöke előszavában hangsúlyozza: a külföldi és hazai kutatások, valamint gyakorlati tapasztalatok közkinccsé tétele nélkül nem tarthatunk lépést a fejlődéssel, korszerű elmélet nélkül nem lehet korszerű gyakorlat sem!

A könyv ára 25 forint. Kapható a Testnevelési Tudományos Tanács székházában (Budapest, XII. Alkotás u. 44.), a Sportpropagandánál (Budapest, VII. Rákóczi út 57.), valamint a Sport Könyvesboltban (Budapest, VII. Rákóczi út 64.).

●

Gárdos Magda könyve — Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatanyaga — a Testnevelési Főiskolán (XII. Alkotás u. 44.) és a Központi Pedagógiai Továbbképző Intézeten (V., Gorkij fasor 17.) kívül kapható a Sport Könyvesboltban (VII., Rákóczi út 64.) is.

●

A TTT új kandidátusa. Kereszty Alfonz dr. után, aki tavaly az orvostudományok kandidátusa lett, most Hepp Ferenc dr., a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet igazgatója, a TTT elnökségének másik tagja érdemelte ki tudományos munkásságával a kandidátusi címet. Hepp dr. a pszichológiai tudományok kandidátusa.

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 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

61.12580 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

Sport és nacionalizmus

Ma már nem szorul bizonyításra társadalmunk széles köreiben az, hogy a sport a társadalom felépítményéhez tartozik, ilyenformán az adott társadalom gazdasági rendjének függvénye. De már nem ilyen egyértelmű az, hogy az adott alapból milyen testkultúra, sportélet következik, a testnevelés és sport hogyan hat vissza az alapra, az alap fejlődésére? A felépítményen belül mi a testkultúra viszonya a különféle intézményekhez, és eszmeáramlatokhoz? E kérdéskomplexum tisztázása, az előrelépés, a további fejlődés feltétele.

Nem elég csupán annak kinyilatkoztatása, hogy a sport: felépítmény. Ha nem akarunk tévedni, elemezni és értelmezni kell a maga bonyolult voltában, úgy, ahogy valójában felépült. Ez indította a TTT-t arra, hogy cikksorozatban közreadja a sport és nacionalizmus, a sport és vallás, a sport és béke, a sport és világnézet stb. kérdéseinek legalább vázlatszerű elemzését.

Első alkalommal a sport és nacionalizmus témája került napirendre. E fejtegetés nem törekszik teljességre. Első lépés akar lenni afelé, hogy a magyar sportéletben megmutatkozó nacionalizmus haladás- és nemzetellenes lényének feltárásában túljussunk az általánosságokon.

A kultúra többi területeihez hasonlóan enélkül itt sem tüntethetjük el a múltnak ezt a — még ma is ható — súlyos ideológiai örökségét.

A haza és a sport fogalma nem napjainkban került egymás mellé. Már a közép-, sőt az ókorban a rómaiak, a görögök és más népek hazafisága is összefonódott a sportversenyekkel. Homérosz Iliászában Pandrosz ajkán talán a világtörténelemben először csendült fel a haza édes neve, a „patris", de ugyanitt már száll a diszkosz is az acháj daliák kezéből. S a görög egységet jelképező versenyeken csírájában már jelentkezik az a gondolat, hogy a népi és nemzeti sajátosság igazi nagysága az, amivel hozzájárul a közöshöz.

Klasszikusaink a haza lényegét „az adott politikai, kulturális és társadalmi környezetben" látják. A hazaszeretetet, a haza iránti odaadást, mint a legmélyebb emberi érzések egyikét említik, mely évszázadok, sőt évezredek alatt erősödött meg az egymástól elkülönült országokban. Osztály-szempontból értelmezve: a haza történeti jellege azt jelenti, hogy a politikai, kulturális és társadalmi együttható változásával szükségszerűen változik a haza fogalmának tartalma is, bár bizonyos közös vonásokat valamennyi osztálytársadalomban megőriz. A haza történetileg változó fogalmán belül megvannak az osztályjegyek, vagyis ugyanaz a politikai, társadalmi és kulturális környezet, azaz a haza mást jelent a nép és mást az uralkodó osztály számára.

A haza fogalmához tartozó együtthatók között, mint látjuk, nem jelentéktelen szerepet játszik a kultúra, illetve ennek szerves része, a testkultúra. Ahogy az osztálytársadalmak minden országában két haza él és hat egymás mellett — az elnyomottak és az elnyomók hazája — ugyanígy kettős a sport jellege is. Pontosabban: a testkultúra javaiból a nép széles rétegei annyiban részesednek, amennyit az osztályharc közepette kiharcolnak maguknak.

A sport társadalmi jelenségként vonul végig az osztálytársadalmak történetén, társadalmi tényezővé azonban csak az imperializmus kialakulása után válik. Az uralkodó osztályoknak ettől kezdve az a céljuk, hogy a kettős jelleget elmossák és a sportot, mint az osztályegyüttműködés idillikus eszközét használják fel saját érdekükben.

Miért van erre szükség?

Mindenekelőtt azért, mert az osztálytársadalmak különböző eszmei nem egyformán hatnak az egyes társadalmi rétegekre. A különféle társadalmi csoportok fejlettségi fokától függően, az osztályhelyzetnek megfelelően, van ami megragad egyeseket, másokra viszont ugyanez teljesen hatástalan. A felépítményen belül az intézmények, nézetek egész skálarendszere alakul ki.

Mindezek a társadalom egészére nem egymástól elszakítva, hanem együttesen hatnak, s a mindenkihez való hozzáférhetőség feltételei megkívánják az alkalmazását is. A sport tehát lényegében a társadalom minden rétegével kapcsolatos transzmisszió. Sőt továbbmenve a sport nemcsak transzmisszió, hanem katalizátor is. Olyan eszköz, melyen keresztül a polgári eszmék, például a hazafiság burzsoá értelmezése olyan rétegekbe is eljut, megkötődik, amelyekre önállóan hatástalan volt. A sport és hazafiság nemcsak érintkezik, hanem hat is egymásra, és ez a hatás egyaránt lehet előnyös és hátrányos. A hazafiság eltorzítható; felfogható, mint fajszeretet, mint nemzeti szín imádata, mint területi kérdés, vagy a faji felsőbbrendűség problémája, a szomszéd népek lebecsülése. A sport leszűkíthető fanatikus szurkoló szemléletre, az egy szín, az egy sportnembe való belevakulásba, a saját hiba elnézésére, az ellenfél lebecsülésére, a saját felsőbbrendűségének hirdetésére. Lám, mennyi azonosság! Végső fokon a helytelenül értelmezett hazafiság, mint nacionalizmus elvakít kifelé, a klub- vagy sportág-fanatizmus elvakít befelé.

Mindez nem elvont probléma. Az edzés, a verseny felcsigázza mind a versenyzők, mind a nézők idegállapotát. A jelenlévők minden külső behatásra rendkívül figyelmesen, érzékenyen kezdenek reagálni. Ilyen körülmények között —, mint ahogy ez közismert — egy szikra, egy jelentéktelen tréfás megjegyzés is meggondolatlan cselekedet kirobbantójává válhat. Ilyen körülmények között a versenyző és különösképpen a szurkoló nem meggondolt, nem szűri meg azt, amit lát vagy hall, s máskor figyelmen kívül hagyott megjegyzéseket, jelszavakat befogadja. Ezért nem véletlen az, hogy a kapitalista sport szerkezetében nagy szerepe van a sportos reklámnak és a sporthoz kapcsolt jelszavaknak. Az elnyomott osztályhelyzetből fakadó indulatokat így vezethetik a sporton keresztül tévutakra, nacionalista, soviniszta mederbe. A sport mindennapi beszédtéma, a sport tömegszórakozás, felüdülés és így viheti magával a fertőzést a lakosság majd valamennyi rétegének szemléletébe.

Az idegen fegyverek jóvoltából hatalomra jutott Horthy-rendszer belpolitikai kapaszkodója a Trianonban kettétört „magyar birodalmi gondolat" volt. „Nagy-Magyarország" iránt a társadalom széles rétegében keltettek illúziókat, különösen az értelmiség, a kis- és középpolgárság körében. A fertőzés terjesztésének eszközei közt szerepelt a sport is. Trianon rivíziójához többek között olyan testkultúrára volt szükség, amely eltereli a figyelmet a szociális nyomorról, eszmeileg átgyúr, katonaanyagot nevel, ugyanakkor vonzóerőt gyakorol az elcsatolt területekre is. Így vált a magyar „kultúrfölény" elméletének részévé a versenysport kirakata. E korszak ideológiájában az átütő erőt épp az jelentette, hogy kombinatív és változékony volt a végletekig. A nacionalizmus, a sovinizmus, irredentizmus, antiszemitizmus, mint a hazafiság mesterségesen kitenyésztett vadhajtásai ezer szállal fonták át a sport egész intézményét, s jutottak el rajta keresztül a társadalom olyan rétegeihez is, melyek direkt módszerrel megközelíthetetlenek lettek volna.

A testnevelés ilyen értelmű felhasználását már az elemi iskola I. osztályában megkezdték. Beszéljen erről egy mintatanítás, mely a Népművelő, 1932. április 1. számában jelent meg.

„A Hősök napja" című témakör tanításának testnevelési részlete bepillantást enged abba, hogy a nacionalizmus beoltásának ötleteiért nem mentek a szomszédba.

A mintának megfelelően a tanítónak így kell vezetnie az órát:

„Mi idézte elő a háborút? Emlékeztet arra, hogy Magyarország a legszebb ország. Gazdag ország volt. Irigyei támadtak, rossz nemzetek, el akarták venni szép hazánkat. Nem engedtük. Háború keletkezett. A hős magyar katonák Máriás lobogóval mentek a csatába. (mert Mária országa vagyunk). Mese: A gyermekekkel elmondatja, hogyan mentette meg a Mária érmecske Mihály életét a csatában. Majd ő elmeséli vitéz Bíró János esetét, aki gépfegyverrel egymaga visszavonulásra kényszerített egy egész orosz csapatot. Ezt követően a tanítón keresztül üzen a hősi halott... A gyerekek megígérik neki, hogy ha felnőnek, visszaszerzik hazájukat... Ezután jön a torna. A tanító vezényel „Legyünk katonák, menjünk a csatába", Nótaszóval masírozzunk, Leng a zászló, megperdül a dob stb. Lelőjük az ellenséget. Fegyverropogás, (tenyérrel tapsolnak felváltva) gépfegyver (a combjukat ütik gyorsan), ágyútűz (öklüket a mellükhöz verik). Mit kiáltotok oda az ellenségnek? Odaadjuk hazánkat? Nem, nem soha!"

Kell-e kommentár ehhez a hat éveseknek leadott mintatanításrészlethez?

Talán annyi, amit a mintatanítás záróakkordja megjegyez: „... a tanítás a gyermekek már egész évben elsajátított ismereteire támaszkodik."

Így hintették el a konkoly magvát, melyre csak öntözésként hatott a középiskola, a levente, a MOVE, a Turul és a Cserkészet sportvetélkedése, a társadalmi egyesületek központilag irányított nevelése.

Nagy-Magyarország nézett le a labdarúgók emlékplakettjeiről, a vívók érmeiről; ugyanaz karddal kombinálva a MOVE versenyeken, kereszttel a KISOK győzteseinél. Nem volt pénz a nemzeti stadionra, elrongyolódott a birkózó szőnyeg, hideg a tornaterem (ha egyáltalán volt), nem jutott a profi labdarúgók dotációjára... Minderre egy magyarázatot adtak: „Trianon!... Előfordult az is, hogy való vagy koholt leveleket olvastak fel az edzéseken az elszakított magyarság pusztuló sportéletéről...

Tették mindezt olyan rafinált következetességgel, hogy a magyar sportélet igazi kibontakozásáért dolgozó becsületes oktatókat, sportrajongókat és versenyzőket is becsalták hálójukba. E körmönfont politika alakította ki azután a magyar sportembereknek azt a típusát, mely egy egész sor kérdésben haladónak, demokratának hitte magát, de a nacionalizmus, az antiszemitizmus kérdésében megbicsaklott és ezen a vonalon — a fasizmus kelepcéjébe került és a reakciós nézetek továbbélését segítette elő. Nagyon kevesen tudták az összefüggések láncolatát felismerni; meglátni, hogy a nacionalizmussal átitatott sport egy fasizálódott kultúra része, mely a nemzet katasztrófáját okozza.

A magyar sportélet nacionalista fertőzöttsége a felszabadulás után is éreztette hatását. A restauráció erői, a szocialista talajon növekvő magyar sport sikereinek árnyékában meghúzódva folytatták tovább mesterkedéseiket. A kiemelkedő eredmények elkábították és az osztályfelettiség illúziójába ringatták a sportkedvelő tömegek hazafiságát. Sporteredményeink felnagyítása, s olyan kinyilatkoztatások, mint Nagy Imre: „Magyarország sport nagyhatalom" jelszava rést nyitottak az osztályegyüttműködés „hazafiságának", a feléledő nacionalizmusnak. Előbb csak finoman fogalmaztak: társadalmunk megváltozott viszonyai helyett faji adottságokkal magyarázták sportsikereinket. Amint a sportszerencse elfordult, már nemcsak homályosították a szocialista erőforrásokat, rombolták a becsületes szakemberek hitelét és erőfeszítéseit, hanem „a sport érdekében" bár burkoltan, már a népi demokrácia ellen léptek fel. Az 1954-es labdarúgó VB elvesztése miatti „nemzeti gyász", majd a tüntetés már az ellenforradalom főpróbájaként jelentkezett. Ilyen hangulatban a sportmezben jelentkező nacionalizmus mind szélesebb mértékben járult hozzá az ellenforradalom — kultúrfronton megnyilvánuló — őrlő munkájához.

E légkörben a szocializmus építését irányító egyes személyek alakját a sportnagyságok mögé szorították, a tömegek szerepét azonosították a szurkolótáborral, az osztályharc fogalmát igyekeztek a köztudatból kiiktatni. Erre tette a koronát a „tiszta sportdemokrácia", a „politikamentes sport" jelszóval, listákkal, restaurációval az 1956-os ellenforradalom.

Így válhatott egyes sportolók szemében a politikai környezet nyűggé, a kultúra cafranggá, a társadalmi tényező pedig pénzzé, önmaga pedig világpolgárrá, kozmopolitává nevelődött. „Kis futball, kis pénz, nagy futball, nagy pénz" — mennyire benne van ebben az együgyű mondatocskában az a gondolat, hogy a haza, ott van, ahol több a pénz.

Az ellenforradalom után úgy tűnt, nincs többé nacionalizmus, ami volt — elment. A polgári szemlélet a technikába „menekült". Ez is lehet megoldás, menekülés —, ha más nincs. De a technikai mez hamar lehullt, amikor elkövetkezett a Magyarország—Szovjetunió labdarúgómérkőzés. Ereje teljében lendült fel ismét „a magyar becsület", a „magyar sportnagyhatalom" féltésének aggódó hangja, nem nyíltan, s nem megfogható formában, magántelefonokon stb. át: „Aki igazán szereti hazáját, az most győz!" „Most a magyarságért küzdötök!" Elképzelhető a sportrajongás ilyen formája is. Ám jött néhány hét múlva egy hasonló mérkőzés a Német Szövetségi Köztársaság ellen. S hogy-hogy-nem, a „lelkesítő" megnyilatkozások elmaradtak. Úgy látszik, ekkor már a háttérben megnyilatkozók is „reális" eredményt vártak. Csak eddig tartott a magyar becsület védelme a magyarkodók számára.

Ilyen széles értelme volna a hazafiságnak? Nem! a szocialista hazafiságnak, csak egy értelme van, de a nacionalizmus a sportot, mint eszközt úgy használja fel a népek közti viszony megrontására, ahogy csak tudja!

Tévednénk, ha azt hinnők, hogy a nacionalizmust csak ilyen kézzelfogható esetekben észleljük a sportban. Gondoljunk például arra, hogy nacionalizmusba csúszhat az is, ha egy közepes ellenfelet agyon dicsérünk és legyőzhetetlennek titulálunk, utána pedig megverünk. Kit dicsértünk tulajdonképpen? — Saját „kiválóságunkat". Sőt nézzük meg közelebbről ezt a sokat hangoztatott mondást: „A magyar edzőktől tanul az egész világ." Valóban, szakembereink egyik-másik sportágban világszerte elismerésnek örvendenek. De ez nem jelenti a magyar sport felsőbbrendűségét. Aki ezt hiszi, az a magyar sport szakmai betokosítója és önön fejlődésének ellensége, mert elfeledkezik arról, hogy mi is sokat tanultunk másoktól —, s hogy önelégültségünkben hány „tanítványunk" nőtt túl rajtunk. Íme a nacionaliz-

(Folytatás a 35. oldalon.)

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 1960. évi munkájáról és 1961. évi feladatairól

Írta: Hepp Ferenc dr., a TTKI igazgatója, a TTT elnökségének tagja

A TTKI múlt évi feladatait az MTST 1960. évi programja, szorosabban véve a tudományos munkára vonatkozó tételei szabták meg. Az Intézet osztályainak munkája és eredményei megfelelnek a program kitűzött céljainak.

Nézzük a továbbiakban az Intézet osztályok szerinti munkáját, eredményeit.

A végzett tudományos munka

Iskolai testnevelési osztály

Az osztály a következő tudományos tanulmányokat dolgozta ki:

1. Adatok az iskolai tanulók szüleinek testnevelési szemléletéről.

2. Adatok az elméleti szakos nevelők testnevelési szemléletéről.

3. Adatok az egyetemi és főiskolai hallgatók testnevelési szemléletéről.

A Bakonyi Ferenc által — tanulmányonként átlagban 3000 személy megkérdezésével, kérdőíves módszerrel — végzett szemléleti kutatások adatai s következtetései értékesen felhasználhatók a készülő iskolai testnevelési reform keretében. A tantervek eddig vajmi keveset törődtek a tanulók, a nevelők, illetve a szülők testnevelési szemléletével. Ezt a tényezőt pedig feltétlenül figyelembe kell venni. E tanulmányok adatai konkréten rámutatnak arra, hogy tervszerű szemléletfejlesztő munkára van szükség.

4. A testnevelési koedukáció kérdései az általános iskola alsó tagozatában. A tanulmány tényekkel igazolja, hogy mind a fizikai képességek, mind pedig a tanulók mozgásigénye tekintetében lényeges különbségek vannak ebben az életkorban is fiúk és lányok között. Az adatok arra mutatnak, hogy a fiúk és lányok testnevelési koedukációjának kérdését meg kell vizsgálni és a szükséges reformokat végre kell hajtani.

5. **A serdülők gyorsaságának és állóképességének fejlesztése.** A szerző 30 fiú és 30 lány, az Egressy úti gimnázium I—II. osztályú tanulóiból alakított csoportokon kísérleti módszerekkel vizsgálta: ebben az életkorban melyik a legeredményesebb módszer a gyorsaság és állóképesség fejlesztésére.

Tömegtestnevelési osztály

1. Az osztály elkészítette az **egységes és állandó jelvényszerző rendszer elvi tervezetét.** Ezt különböző fórumokon részletesen megvitatták s hozzájárult a Kilián György testnevelési mozgalom tervezetének kidolgozásához.

2. Az MTST elnökségének megbízása alapján az osztály kidolgozta a **„Kilián testnevelési mozgalom" aranyjelvény szintjeit.**

3. **Az olimpiai jelvényszerző verseny értékelése.** Az MTSH mellett alakult Operatív Bizottság szempontjai szerint dr. Megyeri Ferenc osztályvezető irányításával Varga Gyula tudományos segédmunkatárs 7 megyére kiterjedő 365 000 eredménylap alapján, 40 külső szakember bevonásával tanulmányozta ezt a kérdést.

4. **A tömegsport módszerei és szervezeti formái ipari üzemekben és termelőszövetkezetekben.** A kutatás során először meg kell állapítani, hogy milyen a dolgozók általános szemlélete a sporttal, szorosabban véve pedig a tömegsporttal kapcsolatban. Ezért az osztály a különféle üzemek és termelőszövetkezetek között kereken 100 000 kérdőívet osztott szét. A kérdőíveket az év folyamán dolgozzák majd fel.

5. **A testnevelés és sport egyéni és társadalmi jelentősége.** Megyeri Ferencnek ez az elméleti tanulmánya a testnevelés és a társadalmi tudat összefüggéseit, a termelőmunka és a testnevelés kapcsolatait, a testnevelésnek az egyetemes kultúrában elfoglalt helyét és szerepét vizsgálja. Eddig a szerző forrástanulmányokat végzett, egyes fejezeteket teljes egészében, egyes fejezeteket pedig részben dolgozott ki, a tanulmány elkészítését 1961-ben folytatja.

Edzésmódszertani osztály

Az osztály fő témái a következők voltak:

1. **Milyen mértékben hatják át a korszerű edzésmódszerek elvei a sportbeli felkészítés gyakorlatát?** A munka első lépcsőjeként az osztály megkezdte e témakörre vonatkozó és rendelkezésre álló nemzetközi szakirodalmi termékek — könyvek, szakcikkek — elemző feldolgozását. A feldolgozott, értékelt ismeretanyagot az osztály külön szakdokumentációként rendszerezte és rögzítette. A szakirodalmi anyag feldolgozása és dokumentálása tovább folytatódik. Ez rendkívül idő- és személyigényes feladat, mely az adott körülmények között csak lassan haladhat előre. Az eddigi anyagfeldolgozás eredményeit az osztály munkatársai szakközlemények formájában összefoglalták és megjelentették. Ezenkívül pedig a témáról előadásokat is tartottak. A feldolgozott dokumentációs anyag az érdeklődőknek a TTKI könyvtárában rendelkezésükre áll.

A munka következő szakaszában az osztály munkatársai az egyes szövetségekkel, egyesületi vezetőkkel s edzőkkel tartandó ankét-sorozatok keretében vizsgálják meg: milyen a sportbeli felkészítés szakmai színvonala, melyek a szakemberek igényei a tudományos munkával kapcsolatban, hogyan segítheti a tudományos kutatómunka legeredményesebben a sportolók felkészítésének gyakorlati munkáját. 1960-ban az atlétikai, torna, úszó és labdarúgó-szövetségekkel tartottunk ilyen természetű megbeszélést.

2. **A serdülő és ifjúsági élsportolók felkészítési módszerei.** A téma rendelkezésre álló irodalmi anyagát Abád József dolgozta fel. Az ismeretanyagot a szerző két szakcikk és egy szakelőadás formájában tette közzé. A feldolgozás és helyzetfelmérés azt mutatja, hogy konkrét gyakorlati vizsgálatokra, kísérletekre van szükség.

E témakörhöz kapcsolódik Nádori László tudományos munkatárs 1955-ben megkezdett tanulmánya. A szerző itt kísérleti módszerrel folytatott vizsgálatok alapján, valamint a témakörben dolgozó külföldi szakemberek bevonásával.

a) a hazánkban üzött sportágakban megjelölte az általános előkészület, az edzésszerű előkészület, a versenyzés kezdetét, valamint a fenti fokozatokban alkalmazandó oktatási módszereket;

b) az előző pont megállapításai alapján javaslatot tett szabályok, oktatási módszerek módosítására;

c) 6—8 témakörben kutatásokat javasolt.

Nádori László eddigi kutatásának eredményeit az idén a TTT monográfiában teszi közzé.

A témával kapcsolatos szervezett kutatómunka az idén tovább folyik, mégpedig 13 sportág budapesti ifjúsági válogatott keret felkészítésével kapcsolatban, azonkívül budapesti és vidéki iskolák tanulói, valamint sportegyesületek serdülő és ifjúsági korú tagjai között.

3. **Az idegi erőnlét befolyásoló tényezői.** A téma feldolgozása az anyaggyűjtés szakaszában van.

4. **Ütési és ütközési sebesség vizsgálata a labdajátékokban.** A vizsgálat megfelelő filmfelvételek készítésével indult meg, kísérleti úton. Sajnos az intézet rendelkezésére álló felvevőgép erre a célra nem alkalmas.

5. **Röplabda oktatófilm.** A Magyar Röplabda Szövetség felkérésére Abád József és Petike Lajos a röplabda játéktechnikájának oktatására filmet készített. A filmen a legjobb európai röplabda játékosok szerepelnek.

Biomechanikai és műszaki osztály

Az 1960. évi főtémák a következők voltak:

1. **A sport, a testnevelés és a mechanika kapcsolatai.** A mű irányelvül szolgál a sportmozgások oktatása területén a mechanikai elvek érvényesítéséhez. A mozgásoktatás módszerei ezáltal jelentős mértékben tökéletesednek. A tanulmányból teljesen elkészült a mozgástan, valamint a merev testek statikája és kinetikája c. fejezet.

2. **Mechanikai elvek érvényesítése a mozgások, a testgya-**

(Folytatás a 34. oldalról.)

mus szakmai ártalma hétköznapjainkban.

Ám, a nacionalizmus régi hálójába még bonyolultabb utakon is bele lehet gabalyodni. Éppen napjainkban rajzolódnak ki közéletünk tudatában a szocialista testkultúra tömegsport ideáljának körvonalai. Ki legyen a követendő eszmény? Toldi vagy Kilián? Nem, a nacionalizmus bonyolult hatásának következménye-e az ha egy népi hős szocialista példaképpel kerül szembe. Mindez okozhat megdöbbenést, kérdő tekintet. Jóhiszemű, de történelmi távlatokba nem látó emberek tehetik fel a kérdést: csak így kezeljük régi hagyományainkat? Talán nem látják azt, hogy e két probléma mennyire összefügg. Valójában a kérdés egy pillanatig sem lehet vitás. A „demokratikus" hazafiságból könnyen lehet polgári nacionalizmus, a népi Toldiból nemesi Toldi. A múlt és jelen kerül ellentmondásba. Egyik a dicső hajdani korok beívódott hősi emléke, akire mindannyian büszkeséggel tekintünk. Ő mégis a múlté, visszafelé mutat. A másik Kilián. Alakja talán még nem oly közismert, mégis közelebb van, mert előre néz. Mindez látszólag formai különbség, a beavatatlanok számára talán egy árnyalat, valójában egy egész világ, mert a forma tartalommá is válhat.

Tóth Dezső és Kun László

korlatok oktatásában. A tanulmány gyakorlati célja, hogy megkönnyítse a mozgások megfigyelését és ezáltal is emelkedjék az oktatás színvonala.

3. Erőkifejtések objektív megállapítása. A filmfelvételek segítségével kidolgozott módszer lehetővé teszi, hogy az így megállapított tények ismeretében konkrét megállapításokat tegyünk a vizsgált mozgások lefolyásának részleteiről.

Balogh Lajos tudományos munkatárs Bíró Béla műegyetemi tanár bevonásával ellátta a kutató intézet műszerbeszerzési és elkészítési munkáinak szakértő irányítását és felügyeletét is.

Szakirodalmi és dokumentációs osztály

Az osztály munkájának eredményei:

1. **„Szakirodalmunk helyzete és feladatai."** A témával László István tudományos osztályvezető másfél éve foglalkozik. A tanulmány célja átfogó helyzetképet alkotni a magyar testnevelés szakirodalmának helyzetéről, színvonaláról és fejlesztésének irányelveiről. Az eddigiek során a szerző szakcikk formájában számolt be elképzeléseiről és a fennálló problémákról.

2. **Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató.** A kéthavonként 250 példányban megjelenő Szakirodalmi Tájékoztató mintegy 80 külföldi folyóirat szemlézett cikkanyagát tartalmazza. 1960-ban 3 kötet jelent meg, a többi 3 ezután jelenik majd meg. Ezekben több mint 2000 cikket dolgoztak fel. A tájékoztató iránt az igény és az érdeklődés ugyan fokozódik, de az alacsony példányszámból nem lehet kedvező képet nyerni szakembereink szakirodalmi igényéről, illetve érdeklődéséről.

3. **Dokumentáció.** A legfontosabb külföldi és magyar szakanyagról dokumentációt készítünk; 1960. év folyamán kereken 2700 cikk dokumentációs feldolgozása történt meg.

Az 1961. évi feladatok

Az 1961. évi feladatok

Az idei feladatokat elvi vonatkozásban az MTST 1961. évi munkaprogramja, illetve a tudományos kutató munka tételei szabják meg. Ezek részben az 1960. évi munka folytatását jelentik. A jelentkező igényeknek megfelelően ezeket új feladatok beiktatásával egészítettük ki. Munkaprogramunk a következő:

Iskolai testnevelési osztály

Az osztály tudományos munkájának fő célja az iskolai testnevelési reform tudományos alátámasztása. Az osztály ennek megfelelően 5 évre terjedő, átfogó kutatási programot dolgozott ki.

Szemlélet. Az eddigi kutatások folytatása, összegezése és átfogó következtetések levonása.

Tanulók. A tudományos terv keretében 6—14 éves korig terjedően országos vonatkozásban 72 000 iskolai tanuló kerül komplex tudományos vizsgálat alá. A vizsgálatok kiterjednek a gyermek testi és szellemi fejlődésére (antropometriai, fiziológiai, pszichológiai vizsgálatok), az egyes életkorok élettani és pszichológiai sajátosságaira, ezeknek a testneveléssel való összefüggéseire, az alapvető fizikai képességek, mozgáskészségek szintjére, az egyes testnevelési ágak élettani és pedagógiai hatásaira, továbbá a mozgástanulás és mozgásemlékezés módszereire.

Létesítmények és szakkáderek. A komplex tudományos terv javaslatot tesz arra, hogy ezzel párhuzamosan az illetékes szervezetek — MTSH, TF — tegyék tudományos vizsgálat tárgyává az iskolai testnevelés létesítmény- és szakkáder-helyzetét.

Tananyag és módszer. A fenti tudományos vizsgálatok alapján lehet majd az iskolai testnevelés reformját valóban tudományos alapokon, tudományos módszerességgel kidolgozni.

Edzésmódszertani osztály

1. **„Sportvezetők és edzők kézikönyve".** Alapvető edzésmódszertani kérdéseket tárgyaló gyakorlati szakkönyv megírása a következő tartalommal: Az edzés fejlődésének vizsgálata; az edzésfolyamat tárgyalása, pedagógiai, élettani vonatkozásban; a versenyzés kérdései; az erőnlét és összetevői; a technika, taktika oktatása; a sportoló környezetének hatótényezői; az edzéstervezés kérdései; versenynaptár, versenyrendezés.

2. **A serdülő és ifjúsági élsportolók felkészítési módszere.** A tanulmány tudományos és gyakorlati jelentősége, hogy tények alapján alátámassza, vagy megcáfolja azokat az elméleti megállapításokat, illetve hagyományos gyakorlati eljárásokat, amelyek az érintett korú sportolók felkészítésével kapcsolatban megjelentek, illetve melyeket alkalmaztak — és új módszerbeli és gyakorlati követelményeket állítson fel a sportegyesületekben működő ifjúsági edzők munkájával szemben.

3. **Milyen mértékben hatják át a korszerű edzésmódszer elvei a sportboli felkészítés gyakorlatát?** Az 1960. évben megkezdett munka folytatása.

4. **Az idegi erőnlét befolyásoló tényezői.** A múlt évben megkezdett munka folytatása, együttműködve különböző tudományos intézményekkel (OTSI, Munkaélettani Intézet, Egyetemi Lélektani Intézet stb.).

Tömegsport osztály

a) **A tömegsport fejlesztésének módszerei és fejlesztési formái ipari üzemekben és termelőszövetkezetekben.** A kutatás a beérkezett kérdőívek feldolgozása, valamint helyszíni tanulmányozás alapján szervezett kísérleti csoportok segítségével folyik.

b) **A Kilián testnevelési mozgalom tapasztalatainak tudományos feldolgozása,** a VIT és az Olimpiai jelvényszerző verseny értékelésében szerzett tapasztalatok alapján.

c) **A tömegsport szerepe a termelőerők fejlődésében.** 5 évre terjedő tudományos vizsgálat megszervezése, megindítása.

d) **A tömegsport kézikönyve.** Módszertani gyakorlati kézikönyv a tömegsport területén dolgozó szakkáderek részére. A mű a következőket tartalmazza: 1. A sport társadalmi és egyéni jelentősége. 2. A tömegsport fejlődéstörténete. 3. Létesítmények társadalmi építése. 4. Szakkáderek képzése. 5. A tömegsport szervezési, vezetési és foglalkoztatási módszerei. 6. Szervezeti formái. 7. Az ellenőrzés módszerei.

e) **A testnevelés és sport társadalomtudományi vonatkozásai.**

f) **Helyzetkép egyes üzemek, illetve termelőszövetkezetek sportéletéről.**

Biomechanikai osztály

Az itteni kutatási témák az 1960. évben megkezdett munka folytatását jelentik.

1. **Az általános sportmechanika első részének feldolgozása.** Ez a munka az öt évre előirányzott átfogó mű első nagy fejezete. A klasszikus mechanika rendszerébe illeszti a sportmozgások és a mechanikai törvényszerűségek kapcsolatát. Tájékoztatást nyújt arra nézve, hogy az egyes sportmozgások és ezeken belül az egyes sajátos mozgásjelenségek és elemek milyen módszerek segítségével és hogyan elemezhetők. A folyó évben a munka két nagy fejezetének, a „Mozgástan" és a „Merev testek statikája" kiadására kerül sor.

2. **Mechanikai elvek érvényesítése a mozgások oktatásában.** A kutatás az idén a mechanikai tényezők — sebesség, gyorsulás, ritmus, erőkifejtés — összefüggéseinek elemzésére terjed ki. E kutatómunka eredményeit gyakorlati segítségnyújtásként a SPORT és TUDOMÁNY-ban közöljük népszerű formában.

3. **Erőkifejtések megállapítása filmfelvételek alapján.** E kutatás célja megfelelő vizsgálati módszer kidolgozása sportmozgások dinamikai vonatkozásainak vizsgálatára.

Szakirodalmi osztály

1. **Szakirodalmunk helyzete és feladatai.** László István osztályvezető által 1959. évben megkezdett tudományos téma kidolgozásának folytatása, illetve befejezése. Az elkészített értékelési szempontok szerint ankétsorozatok megszervezése az egyes szakterületek, illetve sportszövetségek szakembereivel. Az így összegyűjtött adatok, illetve kollektív állásfoglalás alapján konkrét javaslat szakirodalmunk profiljának kialakításáról és fejlesztéséről, összhangban a magyar testnevelés és sportmozgalom fejlesztési terveivel.

2. **Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató.** A tájékoztatót az idén havonta jelentetjük meg; időnként mellékeljük hozzá egy-egy szakterület, illetve időszerű kérdés összefoglalóját, vagy valamely kiemelkedő cikket.

3. **Szakdokumentáció megteremtése.** A dokumentációs munka bővítése és átfogó rendszerezése.

4. **Az intézet könyvtári, illetve olvasó szolgálatának megteremtése.**

5. Közreműködés a Magyar Sport kézikönyve, a Magyar Sportlexikon, a Magyar Sport Bibliográfiájának szerkesztési munkáiban.

Egy intézet munkájáról egy rövid cikk keretében részletes beszámolót nyújtani nem lehet. A fentiek csupán arra elégségesek, hogy az érdeklődő betekintést nyerhessen: mivel foglalkozott az intézet tavaly, és mit szándékozik tenni az idén.

Örvendetes, hogy a tudományos munka iránti érdeklődés és igény, széles körben növekszik. Intézetünk munkafeltételei egyre javulnak, tapasztalataink növekednek. Élve eme lehetőségekkel, továbbá munkamódszereink céltudatos javításával, a hazai és a baráti államok szervezeteivel, intézményeivel való együttműködés megteremtéséből származó újabb lehetőségekkel, az intézet dolgozói mindent elkövetnek, hogy megoldják a rájuk váró feladatokat. Mindent azonban nem tudunk máról holnapra megoldani. A tudományos munka alaposságot, elmélyülést, pontosságot igényel. Az előhaladás e téren csak lépésről lépésre, lassan történhet. Nem lehet ezért azt várni, hogy az Intézet a nagyszámú megoldásra váró minden egyes gyakorlati részletkérdésre választ adjon. Természetesen erre törekszünk, hiszen intézetünk módszerének vezérelve a gyakorlat, a magyar testnevelési és sportmozgalom fejlődésének szolgálata. A múlt évi eredmények és a jövő évi tervek ezt híven tükrözik. A tervek megvalósítása az intézet dolgozóinak megfeszített munkáját igényli. Ehhez kérjük a sporttársadalom megértő támogatását.

Sport a Vörös folyó deltájában

A vietnami nép érdeklődése a sport iránt nem újkeletű, bár a „sport" szó a vietnami szótárban mindössze csupán 30 éve vonult be és a sportolás lehetőségei csak a nép felszabadulásával teremtődtek meg. Azóta a Vietnami Demokratikus Köztársaság fiatal sportolói is helyet követelnek a nap alatt. Helyzetük azonban még nehezebb, mint Kínáé volt, mert 1940-től 1945-ig a japánok, 1946-tól 1955-ig a francia hódítók ellen küzdöttek és sportolással csak 1956 után kezdhettek behatóan foglalkozni.

Vietnam különböző vidékein a tavasz tiszteletére már évszázadok óta rendeznek ünnepélyeket, amelyeken számos egyéb szórakozás mellett a fiatalok olyan versengésekben is részt vesznek, amelyeknek szabályai emlékeztenek a modern sportokéra.

Nézzük példának okáért a „vát!"-ot: ez igen hasonlít a görög-római birkózásra. Ez a sport a Vörös folyó deltájában úgyszólván valamennyi helységben elterjedt, még az iskolákban is tanítják. A „vát" oktatói teljesen egyenrangúak a szellemi szakos tanítókkal, s ők vezetik be tanítványaikat azokba a fogásokba, amelyek azelőtt a mesterek kizárólagos titka volt. A versenyek díjai egyszerűek; négyszögletű piros selyem kendő, egy csomag kínai tea, vagy néha valamilyen régi pénzdarab. A küzdelmek rendkívül hevesek. A vetélkedésből győztesként az kerül ki, akinek sikerül ellenfelét felemelnie a földről, vagy arra kényszeríteni, hogy vállaival a földet érintse. A mérkőzéseket selyemruhába öltözött versenybíró, derekán széles piros övvel, tam-tam hangjai közben vezeti.

A „vát" mellett a „vo" nevű birkózás is nagy elterjedtségnek örvend, és az iskolákban számosan hódolnak e sportnak, mely a japán és kínai önvédelem szellemes keveréke. Ebben a sportban az ütések minden formája megengedett, az ellenfelek egyszerre hol kezüket, hol lábukat használják védekezésre és támadásra. E küzdelmek már a régi időkben is megvoltak és a versenyek győztesei a mandarini méltóságot nyerték el, vagy kinevezték őket az uralkodó melletti testőrgárda tisztjeinek.

Évszázadokon át űzték még a pirog-versenyeket (fatörzsből vagy bőrökből készített csónakban), az íjászatot, az arbeletezést (íjpuskázás), a botvívást és az úgynevezett udvari játékot. Ez utóbbi emlékeztet az Európában a XIII. és XIV. században elterjedt lovagi tornákra. Az effajta mérkőzéseket hosszú bambuszrúddal — vizen csónakból, szárazföldön gyalogosan — vívták. Az ellenfelek arra törekedtek, hogy megszúrják fegyverükkel a versenytárs mellét vagy karját. Az eredmény megállapítása érdekében a póznák végét szövetből készült, krétával behintett gömbölyű párnával látták el, s azt, aki előbb lett tele fehér foltokkal, legyőzöttnek nyilvánították.

Igen érdekes, hogy a parasztok évszázadok óta ismernek a rugby és hokki sporthoz hasonló játékot is. Számos faluban a tavaszi ünnepségek alatt a legények két csapatra oszlanak és szövetlabda segítségével megmérkőznek egymással. Legtöbbnyire rizsföldeket választanak ki erre a célra. A játékosok le kell győzzék a töltések, patakok, pocsolyák, vízzel telt gödrök, bozótok, sűrű bambuszligetek nehézségeit is... De a győztes csapat tagjait a győzelem dicsősége tölti el, amit egy esztendőre megosztanak velük otthonaikban is. Phu-dong faluban, Bac-ninh vidékén olyan bambuszbotokat készítettek, amelyeknek meghajlított vége alkalmas egy bambuszrönkből formált labda ütésére. A labdát egy lyuk felé igyekeznek ütni, amely a játéktér közepén van. Az egyik fél látja el a lyuk védelmét, a másik pedig igyekszik abba belehelyezni a labdát. Ezt a sajátságos játékot mindenkor vad szenvedélyesség jellemzi. Neve „phét", megfelel azoknak a nemzeti hősöknek, akik a hagyomány szerint puszta bambuszbotokkal semmisítették meg az országba betörő ellenséget.

Végezetül még egy nemzeti játékról emlékezzünk meg. A neve: „con". Ez az északnyugatiak nemzeti játéka. Dien-Bien Phu és Tho körzetek (egyébként ezek a területek voltak kiinduló pontjai az „Augusztusi Forradalom"-nak) rétjein 6—7 méter magas bambuszrudakat helyeznek el, s tetejükre karikákat erősítenek. A fiúk és lányok legszebb ruháikba öltözve felállanak egymással szemben az árbóc két oldalán. A dobó-csapat arra törekszik, hogy a labdát átjuttassa a karikán, míg az ellenfél csapatának el kell fogni a labdát repülés közben anélkül, hogy az a földre esne. Ha valaki elvéti a labdát, társai nagy kacagással tréfálkoznak rajta.

E népi sportokat a Vietnami Demokratikus Köztársaság támogatja. Minden év május elsején az ország fővárosában a Nép Színházában ezrek és ezrek figyelik a népi birkózókat. Népi sportjátékaik mellett rövid időn belül széles körben elterjednek a modern sportok, a labdarúgás, röplabda, kosárlabda, kerékpársport is és a legfiatalabb népi demokratikus ország sportolói megjelennek a nemzetközi sportpályákon.

Nehézségeik ellenére a békés építés időszakában máris nagy sikereket értek el a sport népszerűsítésében. Míg a francia elnyomók nem támogatták az atlétikát, ma már az atléták száma 7435-re emelkedett. A nehéz feltételek és korlátolt lehetőségek folytán az atlétika főleg a síkfutásra, ugrásokra korlátozódik. A moszkvai Fesztivál tiszteletére rendezett „Hanoi—Peking—Moszkva" futóversenyeken azonban már 60 000 fiatal vett részt.

A legnépszerűbb sport a labdarúgás, melyet már 50 ezren űznek. Jelenleg 120 cipővel játszó és 3160 mezítlábas csapat van.

A röplabda is nagy fejlődésnek indult, mert technikája és felszerelése egyszerű. Két év alatt a csapatok száma 880-ról 3071-re emelkedett. Ugyanilyen fejlődés következett be az asztaliteniszben, ahol 1000-ről 8000-re, az úszásban, ahol 1000-ről 20 000-re nőtt a sportolók száma. Különösen a két utóbbi sport számíthat nagy eredményekre és nemzetközi sikerekre. Egyrészt az asztaliteniszek hagyományai vannak Vietnamban, másrészt a trópusi jellegű országban, melynek több ezer km hosszú tengerpartja és számtalan folyóvize van — mindenki szereti az úszást.

Meggyőződésünk, hogy a vietnami barátaink is a kínaiakhoz hasonló gyorsasággal jelentkeznek a világversenyeken és újabb sikereket érnek el a szocialista országok soraiban.

Endrődi Lajos



Csónakverseny



Jelenet egy modern vietnami sportünnepélyről

Az erőgyakorlatok és a futók

Az erőgyakorlatok hátráltatják a közép- és hosszútáv futók állóképességét, erre mutattak a laboratóriumi kísérletek, írja a Tyeorija Praktyika c. folyóiratban M. I. Majszuradze. A kísérletek eredményét gyakorlatban ellenőrizték. Húsz-huszonkét éves fiatalokból álló csoportokat alakítottak. Az egyik csoport tagjai csak futó állóképességi, a másiké csak erőfejlesztő, a harmadiké vegyesen mindkét fajta gyakorlatokat végeztek az edzések során. A gyakorlati tapasztalat igazolta a labortóriumi eredményeket: a futó állóképességet legnagyobb mértékben a kifejezett állóképességi munka (hosszabb távok futása) fejlesztette; azoknak az állóképessége, akik csak erőgyakorlatokat végeztek, még a kiinduló szintnél is rosszabb lett.

Vérmérséklet és nevelés sportjátékokban

Csehszlovák kutatók vizsgálatokat végeztek arra vonatkozólag, hogy a különböző vérmérsékleti típusba tartozó fiatalok képzését és nevelését hogyan befolyásolja az idegrendszeri alkat, s milyen módszeres eljárásokat kíván az egyik, a másik és a harmadik típus. A vizsgálatok eredménye a következő volt:

1. a vérmérséklet (temperamentum) megismerése segítséget nyújt a fegyelem, a fegyelmezettség megteremtéséhez;

2. értékes segítség az edző számára az egyéniség és a csapatközösség helyes kialakításához;

3. a szangvinikusokkal és a melankólikusokkal könnyebben boldogul a nevelő, ezekre támaszkodhat a közösség kialakításában;

4. a cholerikusok egyéni kezelést igényelnek: állandóan ellenőrizni kell őket; ha kosarasok, állandóan le kell fújni személyi hibáikat, s nem szabad védelemben és kosár alatti küzdelembe engedni őket. (Teorie a Praxe, 1960. 7. szám)

Új irány a női tornában

A női versenytorna új irányával foglalkozik Gotta tanárnő, a római TF munkatársa. Szerinte az olimpiai versenyen az új irányzatot legtökéletesebben a szovjet tornásznők képviselték. Az új irányzatot talán „akrobatikus tánc" elnevezéssel lehetne meghatározni. A csehszlovák nők méltó követői a szovjet tornásznőknek, de kitűntek a római olimpián mozdulataik pontosságával és a végrehajtások biztonságával a román és a japán női csapat tagjai is. Az USA tornásznői csaknem kizárólag akrobatikus részekből építették fel gyakorlataikat. (II Ginnasta, 1960. 9.)

Gondolatok a sportról

A jövő legfontosabb minőségi sportja a tömegsport.

A küzdelem a létért minden élőlény sajátja, a sport csak az emberre jellemző; legyen a sport ne csak az emberség egyik jele, hanem az emberség egyik forrása is: a sportember emberségben is legyen több az átlagosnál.

A sport nem cél, csak eszköz — nem csúcs, hanem csak lépcső a fejlődés útján.

Ha a siker csúcsán nem akarsz elszédülni, gyakran nézz vissza a megtett útra.

Minden mások felett kivívott győzelem ára az önmagunk felett aratott győzelmek hosszú láncolata.

Minden sportoló legnehezebb ellenfele önmaga.

Minden jó kritika önkritikával kezdődik.

A nagy tett építőköve az aprómunka a sportban is.

A verejtékes munka eredménye mindig túléli az olcsó dicsőséget.

Ha értelmed urad is, szolgád is — a magad ura vagy.

Bármit teszel, mindig nézz szét a fejlődés horizontján: a megkövesedett nézetek eltorlaszolják a haladás útját. **M. F.**

TANÁCSOK

A sportmódszertan nemzetközi irodalmában a formábahozó időszak nem szerepel. Azokat a feladatokat, amelyek erre az időszakra esnek, „előkészítő időszak" megjelöléssel az alapozó időszak feladataival együtt tárgyalják.

Van-e jelentősége annak, hogy az alapozó munka és az ezt követő versenyidőszak közé beiktassunk egy szakaszt? Feltétlenül van, mert — mint erre részletesen kitérünk — *a formábahozásnak, az alapozó időszakot követő edzésmunkának sajátos jellege van, amely különbözik az ezt megelőző időszak edzésmunkájától, de nem azonos a versenyidőszak, a formábantartás időszakának edzésmunkájával sem.*

Milyen sajátos feladatokat kell az edzőnek a formábahozó időszak alatt megoldania?

TERHELÉS

Az alapozás során a versenyző eljut a munkabírásnak egy szintjére, amelyet azonban az alapozó időszak során még nem képes megszilárdítani. Az elért teljesítményszint megszilárdítása a formábahozó időszak edzésein, versenyein történik úgy, hogy a formábahozó edzéseken beállítjuk a sportolót egy olyan terhelési munkaritmusra, amilyen az elkövetkező idényben a versenyműsor alapján kialakítható. Ezzel a szervezet munkabírását fokozatosan alakítjuk át a sportág igényének megfelelő sajátos munkabírássá.

Gyakorlatilag ezt a feladatot egyéni sportokban — és kis módosítással a csapatsportokban is — a következőképpen lehet megoldani.

Vegyünk példának egy kajakozót, aki a versenyidény vasárnapjainak 60—70%-án rajthoz áll. Eszerint a munkaritmusban nyolcnaponként szökik fel terhelése a maximumra. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy rendszeresen edző sportolónak, még inkább élsportolónak gyakoribb maximális igénybevételre van szüksége. A terhelésnek két verseny között legalább egyszer fel kell szöknie a maximumra ahhoz, hogy a „passzív" alkalmazkodási folyamat létrejöttét megakadályozzuk. Eszerint a kajakozónak vasárnap, szerdán (vagy csütörtökön) és megint vasárnap nagyjából azonos jellegű terhelést kell kapnia. Mi történjék a közbeeső napokon? Az egyéni alkattól, munkabírástól, felkészültségtől függően a két versenyszerű, maximálisnak nevezhető terhelés közé még egy szubmaximális kb. 90%-os és egy kb. 80%-os edzést kell beiktatni. Ezek egyike gyorsasági, iram, másika állóképességi — hosszabban tartó, kisebb terhelésű — edzés lehet.

Vannak természetesen sportolók, akik a sportágban követett gyakorlattól eltérően naponta edzenek és vannak sportágak, amelyekben általában naponta végeznek a sportolók

A FORMÁBAHOZÓ EDZÉSEKRE

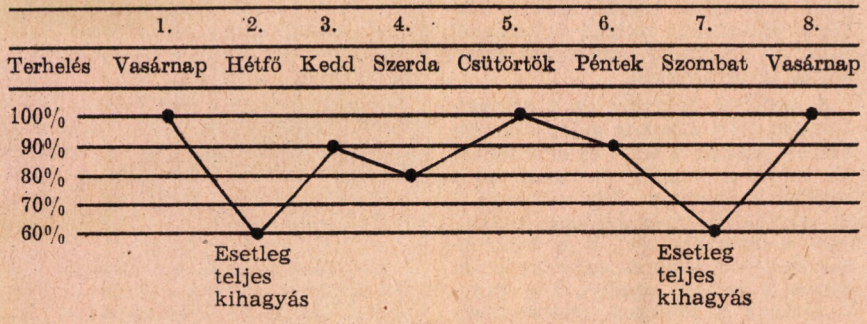
edzéseket. Ez esetben a két verseny közé eső ciklusban két alkalommal ajánlatos versenyszerű terhelést alkalmazni. Eszerint vasárnap, kedd, csütörtök, vasárnap kap a sportoló maximális terhelést. Ilyen formában alakulna ki az edzésmunka ritmusa.

A közbeeső napokon könnyebb edzést, technikai csiszolást, kiegészítő edzést végezzen a sportoló. Ha ez a típusú terhelés erős, akkor marad a 8 napos ciklusra eső 3 maximális terhelés. Ilyenkor a közbeeső napok átlagterhelése az előző típusú edzésmunka közbeeső napjainak terhelésénél magasabb legyen.

A két típus sematikusan így ábrázolható:

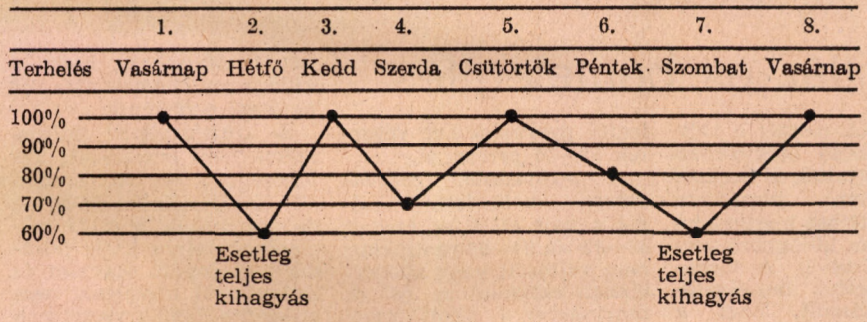
Az 1. típus

(Elsősorban sportjátékokban alkalmazható.)



A 2. típus

(Főként ciklikus jellegű sportágakban, naponta edző sportolóknál alkalmazható.)



Abban az esetben, ha vasárnap nincs verseny, vagy ha a verseny nem adott maximális (szokott) terhelést, akkor a hétfői edzésnap pótolja a terhelést. Még helyesebb azonban, ha a verseny nélküli vasárnapokon is elvégezzük az edzésmunka ritmusának megfelelő edzésadagot. Különösen versenyjátékokban fontos a terhelési ritmus ilyen létrehozására törekedni. A hét közepére állított edzőmérkőzés ilyen vonatkozásban egészen új értelmezést nyerhet. A taktikai feladatokkal teljesen egyenértékű az az erőnléti feladat, amit a terhelésben kell adnunk.

Ez a két példa, természetesen, nem értelmezhető mechanikusan. Adódhatnak eltolódások. Világos elképzelést, rendszert azonban tükröznie kell ennek az edzői munkának is.

TECHNIKA, TAKTIKA

A formábahozás idején is van a technikai és taktikai oktatásban sajátos feladat, amely különbözik az alapozó és a formábantartó időszak edzésmunkájától. Röviden úgy fejezhetnénk ezt ki, hogy ebben az időszakban *versenyszerű feltételek között, a legteljesebb összpontosítással kell a technikai végrehajtás tökéletességére törekedni.*

Ez a feladat összhangban van azzal, hogy „nyakunkon" vannak a versenyek, bajnoki mérkőzések, sőt előfordul egyes sportágakban, hogy ebben az időszakban már versenyeket is rendeznek. (Főleg az egyéni sportágakban.)

Sportjátékokban az edzőtársak „komoly" ellenfelek legyenek. Csalóka elképzelés „önbizalmat növelő" mérkőzések lekötésére törekedni a bajnokság előtt. (Könnyű edzőtársat az időszak elején válasszunk, amikor megbeszélt és begyakorolt taktikai változatok mérkőzésközbeni alkalmazását akarjuk látni, tovább mélyíteni. Ilyen esetben viszont a mérkőzés lefújása után végezzenek a játékosok erőteljes mozgásokat, főként labdával, csapatrészek egymás között.)

A formábahozó időszakban tehát a technikai gyakorlás — jóllehet jelentős időt kell reá fordítanunk — a terheléssel szemben támasztott követelményeknek megfelel; egyrészt azért, mert nem aprólékos részletmozdulatok szerepelnek az edzések műsorán, másrészt azért, mert a gyakorlás folyamatos, a kísérletek különböző fokú erőfeszítéssel történnek. (Például dobásokban, ugrásokban, súlyemelésben, tornában stb.)

FIZIKAI KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSE

A sportág igényének, a sportági mozgásanyag jellegének megfelelően történik egy bizonyos mértékű „átállás" a fizikai képességek fejlesztésére fordított edzésmunkában. Általában a gyorsaságra, a felgyorsulásra való törekvés határozza meg az edzések tartalmát. Az erőfejlesztésben tehát robbnékony mozdulatokat végezzünk. Ha például az úszó 40—45 kg-ot tud lendületesen, erőlködés nélkül szakítani, lökni, akkor inkább az ismétlések számának növelése, a mozgás felgyorsítása ajánlatos, semmint a szer súlyának növelése. A súlynövelést hagyjuk későbbre, esetleg az elkövetkező idény alapozó időszakára.

VERSENYZÉS

A versenyzésben — teljes összhangban a felkészülés menetével — a könnyebbről a nehezebb felé haladjunk. Erőlködés nélkül, könnyen, de lehetőleg maximális erőbedobással kell versenyezni. Ezt a látszólagos ellentmondást feloldják azoknak a versenyzőknek tapasztalatai, akik erőlködés nélkül, lendületesen tudják a versenyeken erőtartalékaikat mozgósítani. Erre tudatosan kell törekednie a versenyzőnek. Csak így lesz eredményes a korai versenyzés. A főidény nagyobb feladataira ilyen módon tudunk csak tervszerűen felkészülni. A formábahozó időszakban induló versenyzők gyakran azért nem tudnak, vagy nem akarnak a célkitűzéseknek megfelelően versenyezni, mert kísérti őket a válogatás réme. Ha a sportoló már az első versenyeken „bizonyítani" akar, akkor annak edzésmunkája, évi felkészülési terve szükségképpen módosul; a terv középpontjába ilyenkor nem az Európa-bajnokság, hanem a korai válogatóverseny kerül. Ennek a kétségtelenül nagyon időszerű kérdésnek megoldásához világosan le kellene fektetni a válogatás általános elveit és az egyes sportágakban — adott esztendőben — kitűzött követelményeket.

Végül felmerül a kérdés: mennyi ideig tartson a formábahozó időszak?

Erre nem lehet egyértelmű választ adni. Sportáganként, esetleg sportágcsoportonként másként alakulhat az időszak tartama.

Általában 3—4 hét — labdarúgásban a zsúfolt műsor miatt valamivel esetleg rövidebb lehet —, atlétikában, úszásban, kerékpározásban stb. 4—6 hétre is terjedhet. A lényeg az, hogy törekedjünk a rendelkezésre álló idő alatt az időszakban elvégzendő feladatok eredményes megoldására.

N. L.

VILÁGHÍRADÓ

Stress és edzés

Selye János dr., magyar származású kanadai kutató-orvos stress elméletének alkalmazásáról tartott előadást Sydneyben Forbes Carlile, az ismert úszó szakember — írja Track Technique c. folyóirat tavalyi első számában F. Wilt. Az edzésben rendkívül fontos *a sportoló alkalmazkodása az élet stresseihez* (ingereihez), hangsúlyozta Carlile. Az edzés olyan, mint valami élő ág hajlítása. Az emberi szervezet nagy mértékben alkalmazkodik az edzéshez, de csak egy kicsivel is több — és máris az a helyzet, ami az ág túlzott meghajlításakor. Az edzés művészete: az egyéni különbségek felismerése, s az ingerek ehhez idomuló alkalmazása. A terhelést és a pihenést helyesen kell keverni, hogy a szervezet alkalmazkodási energiáit a lehető legkedvezőbben kihasználhassa az edző.

Mit tudnak a nyugatberliniek a testnevelésről, a sportról?

A nyugat-berlini egyetem testnevelési intézete kutatást végzett: mit tud a lakosság a testnevelésről. A testnevelés hasznát a megkérdezettek 90 százaléka ismerte, de *csak 25 százalékuk* űz valami sportot, végez testgyakorlást. A legtöbb ember azt válaszolta: nincs hol sportolnia. A megkérdezettek egyharmadának nincs is ideje ilyesmire. Az iskolákban, s az egyetemen sem elégséges a testnevelés. Még az orvostanhallgatók és a pedagógiai főiskola hallgatói sem mind tudtak arra a kérdésre válaszolni: milyen ártalmakat okoz, ha az ember nem végez rendszeres testgyakorlást.

A szellemi dolgozók és a háziasszonyok testi állapota a legrosszabb, köztük legtöbb a szív- és érbetegség. Mi lenne a teendő? — teszi fel a kérdést a Sportarzt. Így válaszol: 1. az iskolákban meg kellene kedveltetni a testgyakorlást, 2. a tanároknak és orvosoknak az egészség nevelőinek is kellene lenniök, 3. a sportkluboknak a tömegek testnevelésével is törődniök kellene, 4. minden háztömb közelében létesíteni kellene játéktereket, sporttereket, amelyeket bárki használhatna.

EZ *meg* AZ

(a Fizkultura i szportból)

Az 1900. évi olimpiai játékok maratoni futásában a vezető E. Fastot egy fordulónál rossz irányba küldte az ott szolgálatot teljesítő rendőr. A svéd versenyző emiatt sokat vesztett és csak harmadiknak futott be. A rendőr lelkiismeretét annyira bántotta az eset, hogy — főbelőtte magát.

*

A római olimpián a győzelmek után különféleképpen viselkedtek a versenyzők. Volt aki sírt, volt aki nevetett, volt aki imádkozott. Peter Snell egyiket sem tette: táviratot adott fel főnökének, aki nem akarta őt elengedni Rómába a nagy üzleti forgalom idején. Snell ezt táviratozta: Győztünk!

*

Az USA-ban olyan újságíró is akadt, aki az amerikaiak római alulmaradását nyelvi nehézségekkel magyarázta. Idegessé tette versenyzőiket az, hogy nem tudták megértetni magukat. Ami ezt illeti — Tokióban sem lesz jobb a helyzet.

Rajtláz és bemelegítés

Lehet-e csökkenteni vagy megszüntetni a rajtláz hatását bemelegítéssel? Erre a kérdésre keresték a választ szovjet kutatók — írja a Tyeorija i praktika fizicseszkoj kultury 1960. évi 5. számban megjelent cikkében Sz. J. Cserepinszkij.

A verseny közeledése, különösen ha jelentős versenyről van szó, izgató hatású a legtöbb sportolóra. Ez az izgalom — a rajtláz — változást okoz a központi idegrendszerben is, a különféle szervekben is.

A rajtláznak általában három fokozatát különböztetik meg, kifejtett hatásának megfelelően. A teljesítmények szempontjából legkedvezőbb az ún. *„harckészség"* állapota; ez a rajtláznak az a formája, amikor a versenyizgalom mintegy előkészítője a sportolóhoz viszonyított kiemelkedő jó teljesítménynek. A *„rajtlázas"* állapotot. A. C. Puni, az ismert szovjet sportpszichológus már gátló hatásúnak tartja, mert az izgalmi állapot túlságosan erős. A harmadik, a „startapátia" vagy *„rajtfásultság"* a legkárosabb a teljesítményre, mert az előzetes túlerős izgalmi állapot után a versenyre már egészen fásulttá, közömbössé válik a sportoló, küzdésre úgyszólván teljesen képtelen.

A kutatók először a rajtláz különböző megjelenési formáit figyelték a harkovi orvosegyetem tornászain (akik között hat mesterfokú volt), három különböző verseny alkalmával. A tornászokkal történt beszélgetésekből kiderült, hogy a sportoló tudásának, edzettségi fokának, egyéni alkatának, az ellenfelek erősségének, a közösségnek (amelyben a tornász a versenyre készülődött) — mindmind szerepe van a rajtláz alakulásában.

70 megfigyelésből 21 alkalommal találtak „harckészség" állapotát, 25 alkalommal „rajtlázas" és 24 alkalommal „rajtfásult" állapotot.

A „harcra kész" tornászok kiegyensúlyozott kedélyállapotban voltak, bizakodók, alig várták a verseny megkezdését. A rajtláz annyiban mutatkozott rajtuk, hogy égtek a vágytól, hogy megmutassák tudásukat, felkészültségüket. Ők csak a szokásos bemelegítő gyakorlatokat végezték 12—15 percen át.

A „rajtlázasok" pulzusa erősen emelkedett, röviddel a rajt előtt az eredeti 58—82-ről 84—96-ra szökött; nem változott vagy kismértékben csökkent az íz- és fényingerekre adott mozgásreakció látens időszaka, viszont *feltűnően nagy volt a kedélyhullámzás;* ezek a versenyzők a verseny előtt izegtek-mozogtak, sokat és szokatlanul hangosan beszéltek; volt, aki kijelentette: elfelejtette a gyakorlatok sorrendjét, volt, aki teljesen elvesztette az önbizalmát... Ezeket *szóbeli ráhatással igyekeztek megnyugtatni, majd hosszú, „nyugodt" mozgású bemelegítésben részesültek* (ezzel egyben elterelték figyelmüket a rájuk váró küzdelemtől). A közvetlenül a bemelegítés után végzett mérések szerint a pulzusszám és a reakcióidő látens időszaka legtöbbjüknél megközelítette vagy elérte a „harcra készek" adatait. Tehát feltételezhető, hogy *a különleges bemelegítés jó hatással volt* rájuk.

A „rajtfásultak" pulzusszáma nem emelkedett különösebben — az eredeti 58—82-ről csak 70—94-re —, de legtöbbjük *mozgásreakciójának látens ideje feltűnően megnyúlt.* Keveset és kedvetlenül mozogtak, nem érdekelte őket a verseny, a várható teljesítmény, zárkózottá váltak. Ezek 10—12 perces *erőteljes, lendületes gyakorlatokból álló bemelegítést kaptak.* A gyakorlatokat folyamatosan végezték. Utána pulzusszámuk elérte a 110—20-t percenként, hangulatuk észrevehetően javult, a látens peridus csökkent. Azaz: a mozgásos, erőteljes gyakorlatokból álló bemelegítés fokozta a kéregingerlékenységet, gyorsította a kérgi idegfolyamatokat, javította az érzelmi állapotot. Mindez megmutatkozott a versenyeredményekben is.

A vizsgálatok során *szóbeli ráhatással és megfelelő bemelegítéssel a kutatók a „rajtlázasok" és „rajtfásultak" 74 százalékának javították rajt előtti állapotán.*

A kutatók, akik maguk is gyakorlati szakemberek, a kikísérletezett módszert valamennyi edző és versenyző figyelmébe ajánlják.

Érdekes újítást vezetett be a Szovjetszkij szport a közelmúltban: egy-egy nagyobb labdarúgó-mérkőzés megfigyelésére edzőket kért fel. Beszámolóikból, bírálataikból sok hasznos tanulságot vonhattak le a játékosok és a játékvezetők, de tanulhattak a szurkolók is.

MIT TAPASZTALTAM a nagyvilágban?



Asztaliteniszezőink és a tollszárfogás

1960 végén három hetet töltöttek legjobb asztaliteniszezőink a Kínai Népköztársaságban. Ez a portya a pekingi világbajnokság előcsatározásának, tapasztalatszerzésnek számított, de egyben megmutatta azt is, hogy mit fejlődtünk a dortmundi VB óta. 1959 augusztusában folyóiratunkban *Lakatos* György dr., az asztalitenisz szövetség alelnöke a további fejlődés feltételeiként a következőket említette meg:

1. a sportág tömegalapjának szélesítése, 2. a korszerű, bátor támadójáték népszerűsítése, válogatott versenyzőink játékának támadóbbá tétele; 3. versenyzőink technikai tudásának, taktikai képzettségének emelése; 4. az edzésmennyiség, az edzések anyagának növelése; 5. az eddiginél sokkal korszerűbb erőnléti felkészítés.

Asztaliteniszezőink száma tavaly emelkedett, de mit fejlődtünk szakmai tekintetben? Mit mutatott erre vonatkozólag a legutóbbi kínai portya?

A kérdéseket *Vidor* Pálnak, a legjobbjainkkal a Kínai Népköztársaságban járt szakembernek tettük fel. *Vidor* Pál a következőkben foglalta össze a kínai portya szakmai tanulságait:

— *Háromhetes tartózkodásunk alatt kilenc mérkőzést játszottunk. Versenyzőink közül Földyné Kóczián Éva minden mérkőzését megnyerte. Igen jól érvényesült „kétoldalas" védő — és támadójátéka. A változatosan, mindkét oldalról történő ütései szinte minden esetben pontot jelentettek. Lukácsné Máté Sára jól megállta a helyét, hiszen kilenc mérkőzésből hatot megnyert, mégis — támadójátéka lassúnak tűnt kínai ellenfeleiéhez képest. Kerekesné védőjátéka nem érvényesült kellően, mert nem tudott elég gyorsan átlendülni a védekezésből támadásba.*

— *A férfiak közül Sidó újból igazolta azt a tételt, hogy tollszár-fogásos játékosokkal szemben csak az veheti fel a versenyt, aki az asztal közeléből és mindkét oldalról jól tud védeni, s adandó alkalommal képes tenyeres és fonák oldalról gyorsan támadásba lendülni. Berczik megérezte, hogy a sok utazás miatt nem tudott annyit edzeni, amennyire szüksége lett volna, így a portya első részében szerepelt csak sikeresen. Ekkor jól védett és biztosan ütött, főleg tenyeres oldalról. Földy az utóbbi hónapokban fejlődött, de játéka még mindig nem megfelelő a fergetegesen rohamozó kínai játékosokkal szemben. Pusztai—Pigniczkinek is további fejlődésre van szüksége, védőjátékának biztonságosabbá tételére és ütőjátékának mindkét oldalú fejlesztésére, hogy versenyképes lehessen a tollszárfogásúak legjobbjaival szemben.*

— *Mit fejlődtünk az utóbbi másfél évben? Először is a válogatott keret tagjai és sok fiatal megértették, hogy kizárólagos védőjátékkal nem lehet tartósan jó eredményeket elérni; ezért aztán a sportkörökben is, a válogatott keret edzésein is fokozott gondot fordítottak a különböző ütésfajták — a tenyeres, a fonák és a kontraütések — begyakorlására. Másodszor: Kerezsi Endrével, a TF tanárával közösen olyan új mozgáselemeket vettünk be edzéseinkbe, melyek gyorsabbá ruganyosabbá, egyben állóképesebbé tették legjobbjainkat; a labdaedzések során sokat gyakoroltuk a röviden ejtett labda elérését védőállásból, valamint mindkét oldalról való megütését. Harmadszor: sokat iskoláztuk az ütött labda asztalközelből való védését, mert hiszen az a játékos, aki 2—3 méterre van az asztaltól, ha egyáltalán eléri a röviden ejtett labdát, csak nagy erőfeszítéssel kerül asztalközelbe, nem tud megfelelő ütőállásba kerülni, nem tud a labdára „ráhelyezkedni", s ütései teljesen bizonytalanok. Negyedszer: az elmúlt másfél év alatt legjobbjaink fokozatosan rátértek arra, hogy pontjaikat a jó védőjáték mellett elsősorban ütésekkel, kontraütésekkel szerezzék meg.*

— *Röviden: határozottan fejlődtünk az elmúlt másfél év alatt. Ez a fejlődés azonban még nem jogosít fel arra, hogy vérmes reményeink lehessenek a pekingi világbajnokság tekintetében. Még legjobbjainknak is hosszú utat kell megtenniök, hogy megtanulják és kellően beidegezzék azokat a játékelemeket, amelyek nemcsak az európai élmezőny, hanem a tollszárfogásos, „pörgető" kínai és japán versenyzőkkel szemben is sikert ígérnek.*

— *A további fejlődéshez szükség lenne tollszárfogással is jól játszó hazai ellenfelekre. A sportkörökben ki kellene képezni olyan fiatalokat, akik alkalmasak lehetnek a tollszárfogásos játékra. Az ellenük való játék közepette fejlődhetnének az európai stílusú versenyzők is. Mindezen túl: szakembereink így alaposan kielemezhetnék a tollszárfogásos játékot, összehasonlításokat tehetnének a két stílus között, s kialakíthatnának esetleg a kettőből egy minden eddiginél eredményesebbet. Annyi máris bizonyos szerintem, hogy a tollszárfogással versenyzők hamarabb „felhozhatók" magas szintre, mint az európai stílusban játszók, hiszen nem kell annyi technikai elemet gyakorolniok, ezeken kívül főleg náluk a rendkívüli erőnléti szint a lényeg, ez pedig viszonylag hamarabb elérhető, mint a sokrétű technikai tudás.*

„A technikát az erő hozza érvényre. Az egyszerű technika jóval eredményesebb, ha nagy gyorsasági erő támogatja, mint az a ragyogó technika, ami mögül hiányzik a kellő erő." Ezzel a bevezetővel intézett felhívást az NSZK atlétikai szövetsége az izomerő fokozott fejlesztésére, valamint az erőfejlesztéshez szükséges szerek, felszerelések biztosítására. (Leichtathletik, 1961. 1. szám.)

★

Wilma Rudolph, az olimpiai bajnok vágtázónő rendszeresen elkésett az edzésről. Ed Temple, az edzője bejelentette: minden perces késésért egy kört kell futnia a 400-as pályán. Addig semmi sem változott, amíg a „fekete gazella" csak egykét perceket késett. Egyszer azonban félórával a megbeszélt idő után érkezett meg. Az edző könyörtelen volt: a 30×400 métert, ha részletekben is — le kellett futnia Vilmának. Azóta mindig legalább öt perccel előbb érkezik . . .

A nemzetközi atlétikai szövetség felkérte az egyes országok szakszövetségeit, hogy kísérletezzenek az angolok egyméteres elugró sávjával, s a kísérletek eredményeiről az év végén számoljanak be. (Az angolok azt javasolják, hogy távol- és hármasugrásban egy méteres sávból ugorhassanak el a versenyzők, s az ugrás távolsága az utolsó lábnyomtól a leérkezésig számítson.)

Az érem és a lelkesedés

M. Founier, a franciák kétméteres ugrója egyik őszi versenyén még a 190-et is nehezen vitte át. Amikor kérdezték tőle, hogy mi van vele, ezt válaszolta:

— Amikor a verseny előtt megláttam a gyatra kivitelű érmeket, minden lelkesedésem elszállt!

Hogyan fogjunk a sporttörténetírás kérdéseinek feltárásához

Napról napra fordulnak hozzánk az ország minden részéből azzal a kéréssel: szeretnénk testnevelés- és sporttörténeti kérdésekkel foglalkozni, szeretnénk helytörténeti monográfiát írni, hogyan fogjunk hozzá, milyen módszeres eljárást alkalmazzunk? Középiskolákban, pedagógiai főiskolákon és más intézményekben is egyre több ilyen természetű feladatot kapnak a hallgatók, a tanulók. Munkájukat szeretnénk segíteni ezzel a cikkünkkel, amely rámutat a forráskutatás módszeres eljárásaira és a forrásmunkák feldolgozásának módjára.

Megjegyezzük, hogy a jövőben hasonló segítséget igyekszünk adni azoknak a gyakorlati szakembereknek — sportvezetőknek, edzőknek, testnevelő tanároknak — is, akik tapasztalataikat tudományos alapossággal szeretnék rendszerezni és feldolgozni, sőt a maguk területén tudományos kutatómunkát, kísérletezést is végeznének. Nagy szükség is van e különféle sportágakban tevékenykedő szakemberek ilyen segítségére, testnevelési tudományos kutatóintézetünk kis létszámú dolgozói az ilyen irányú feladatoknak egyelőre csak kis részét tudják ellátni.

Napjainkban a fejlődés szükségszerű menete hazánkban a testkultúra történetének a területén is új feladatokat tűzött ki. Be kell hozni az eszmei és módszerbeli lemaradást és felzárkózni a történettudomány többi ága mellé. Minden sportkutatónak fel kell vérteznie magát a történelmi materializmussal, el kell sajátítani nemcsak a marxizmus elméletét, hanem kutatási módszereit is.

A történelmi materializmus módszerének puszta ismerete önmagában azonban nem teszi lehetővé a történeti kutató és feltáró munkát, a múlt újraélesztését. A testnevelési és sporttörténetírásnak megvan a sajátos művelési módszere, mestersége. Sajnos, nem vagyunk abban a szerencsés helyzetben, hogy a kutatási módszerekről általánosan elfogadott szakkönyveink és feldolgozásaink legyenek, mint az orvosoknak, mérnököknek, vagy akár az általános történészeknek. Kutatási módszereinket tehát magunknak kell kialakítani, felhasználva természetesen a rokontudományok útmutatását.

A testkultúra történetének nyersanyagát is a múlt alkotja. Az elmúlt idők — sokszor még a tegnapok emlékei is — igen szétszórtak, nehezen gyűjthetők, aprólékosak, csak fáradságos munkával lehet őket egységbe fogni, és gondosan rendszerezni. A történelmi materializmusnak a testkultúrában való alkalmazása nem azt jelenti, hogy tételeikhez keressük a történeti anyagot! Sőt inkább fordítva, e módszerek útmutatásával az adatok, a források feldolgozásával, a törvényszerűségek és összefüggések megállapításával és gyakorlati alkalmazásával — továbbfejlesztéséhez is hozzájárulhatunk némi adalékkal.

Néhány alapelvre előljáróban utalnunk kell.

1. Választandó témákat mindig hangoljuk össze a tudományos kutató szervek célkitűzéseivel. Ezzel elkerüljük a fölös vagy öncélú kutatási témákat, amelyek nem viszik előre sem tudományunk elvi alapkérdéseinek megoldását, sem a gyakorlatot.

2. A történelmi valóság feltárását, a tárgyilagosságot soha ne tévesszük szem elől.

3. A marxista történetírás a helyes pártosság álláspontján áll.

A történeti fejlődés törvényeinek szemmeltartásával a dolgozó osztályok, a nép álláspontjára helyezkedik — szemben a polgári testneveléssel és sporttörténetírással. A marxista történettudomány ismertet meg bennünket a testkultúra fejlődésének azokkal a vívmányaival, melyeket népünk a fejlődés során alkotott. Megtanít más népek hasonló törekvéseinek helyes értelmezésére is.

A testkultúra történetének forrásaival az elmúlt idők emlékeivel a polgári történetírók részben már foglalkoztak. Munkájukból meríthet a történeti kutató, ha a marxizmus ismeretében bírálja, átértékeli és ellenőrzi azokat.

A történetírás forrásanyagainak osztályozásánál megkülönböztetünk: 1. *tárgyi emlékeket*, 2. *íratlan* hagyományokat, 3. *írott forrásokat*, 4. *visszaemlékezéseket*, 5. *történeti statisztikákat*. Az első két forráscsoporttal önálló tudományágak is foglalkoznak, amelyeket a testkultúra története szempontjából kiegészítő tudományoknak nevezünk.

1. *A tárgyi emlékeket* feldolgozó tudományágak közül ide tartozik a régészet, embertan, éremtan és a tárgyi néprajz. A régészet majdnem egyedüli alapja pl. az ókori olimpia, a honfoglaló magyar nép stb. testkulturális kutatásainak. Az 1869 óta megjelenő Archelógiai Értesítőben számos sporttörténet számára is hasznos anyag van. Az embertan nagyon elhanyagolt terület, pedig rajta keresztül lehetne leginkább lemérni az egyes testkultúrák fejlődését. Az éremtan különösen a kor-meghatározás miatt jelentős. A tárgyi néprajz az általános néprajztudomány egyik ága, alapja a népi versenyjátékok kutatásának.

2. *Az íratlan hagyományokkal* foglalkozó kiegészítő tudományágak közül számításba jöhet a folklor és a nyelvtudomány. A folklor kutatói a falusi népszokásokat, mondákat tanulmányozza. Rendkívül érzékenyen lemérhető benne a falusi nép testkultúra-igénye. Nem lebecsülendő forrása a népi testkultúra- kutatásnak. Témakörét a századforduló óta megjelenő Ethnographia c. folyóirat dolgozza fel.

Sokszor nélkülözhetetlen a nyelvtudomány eligazítása is. Kiadványait a Magyar Tudományos Akadémia kiadásában külön bibliográfia foglalja össze.

3. A testnevelés- és sporttörténeti kutatásának legfontosabb adattára az *írott források*. Ide sorolható az 5000 éves mezopotámiai agyagtáblára rótt képírástól kezdve korunk minden testkulturális adata.

4. *A visszaemlékezések* a közelmúlt anyagának kutatását segítik. Adataik különösen nélkülözhetetlenek a Horthy-korszak eltusolt sportpanamái, valamint az agyonhallgatott munkás-sport történetének feldolgozásakor. Anyaguk gazdag, de csak akkor igazi forrásértékek, ha egymással megegyeznek és a korabeli írott anyag összefüggéseiből is következnek. (A visszaemlékező nevét és lakcímét mindig közöljük lábjegyzetben.)

5. A sporttatisztikák, a korabeli tabellák és eredménylisták természetes forrásanyagok, de mesterségesek is, mert különféle szisztémák szerint utólag állították össze. Használatuk a testneveléstörténetben nélkülözhetetlen. Rengeteg munkát takarítanak meg. A történetstatisztika sem teljesen megbízható. A visszaemlékezésekhez hasonlóan — mindig egyéb forrásokkal kell ellenőrizni.

Mindenféle forrásanyag feldolgozásában legfontosabb szempont a forrás-kritika. Ez a tudományos módszer pillére, alapja. A forráskritikán áll vagy bukik, hogy művünkből bizonytalan fecsegés, vagy tudományos történeti munka válik-e. A forráskritika tud rámutatni arra, hogy az uralkodó osztályon belüli harcok és nézeteltérések hogyan hatnak a testkultúrára.

Ilyen szövevényes helyzetek a testnevelésben és sportban különösen bonyolultan jelentkeznek. (Lásd a Magyar Labdarúgó Szövetség és a Magyar Atlétikai Szövetség pénzügyi és hatalmi villongását a Horthy-korszakban.)

A testnevelési és sporttörténeti írás külső kritikája általában a forrás hitelességét hivatott megállapítani, létezett-e az a könyv, vagy dokumentum, amire hivatkoznak. Az anyag belső kritikája a forrás megbízhatóságát latolgatja.

A polgári történészek — bármennyire is hangoztatták a tárgyilagosságot — saját osztályuk nézeteit vetítették a múltba. Elhanyagoltak olyan eseményeket és összefüggéseket, amelyek szemben álltak szubjektív nézeteikkel. Nem kell mást említenünk, mint a Magyar Tanácsköztársaság testnevelési és sportbeli reform-kísérleteit. Ezeket a Horthy-korszak történetírása teljesen elhallgatta. Ugyanakkor a belső forráskritika azt is jelenti, hogy bármely forrásanyag kerül a kezünkbe, nem fogadjuk el azt „kinyilatkoztatásnak". Környezetéből, összefüggéseiből se szorítjuk ki, mert ez csak téves következtetésekre vezethet.

Ilyen egyoldalú forráscitátumból származik pl. a magyar sporttörténetírás látszólag árnyalatbeli tévedése az első újkori olimpiával. Ténylegesen van olyan dokumentumunk, amely szerint a magyar belügyminiszter nem járult hozzá az első újkori olimpia Budapesten történő rendezéséhez. Ebből olyan következtetés született, hogy azért nem volt még Budapesten olimpia, mert „a magyar uralkodó osztály meg nem értése, sportellenessége megakadályozta". Ez így csak féligazság. *Coubertin* annak idején tett ugyan ajánlatot erre Magyarországnak, de valójában eszébe sem volt az első olimpiát Budapesten tartani! Emlékirataiban minden kertelés nélkül meg is írta: a budapesti rendezés a hagyományoktól való elszakítást jelentette volna. *Coubertin* ezzel csak a vonakodó görögöket nógatta. Manőveréről értesült az akkori magyar tájékoztató szolgálat. A magyar uralkodó osztály nyilván a milleneumi ünnepek tekintélyét, saját uralmának nimbuszát védte, amikor a megrendezésére nem vállalkozott.

Ebből is világos, hogy egy-egy adatot *sokoldalúan* kell megvizsgálni és ellenőrizni, mielőtt ítéletet mondanánk. Számba kell venni az elemzésnél olyan körülményeket is, mint az uralkodó osztályokon belüli pártharcok és nézeteltérések.

Végső fokon csak a források létrejöttének körülményeiből, a források egymással való összehasonlításából, a források összességéből, az adott kor uralkodó és elnyomott osztályai ideológiájának ismeretében vázolhatjuk a testnevelés, és sport fejlődésének hű képét.

Végül lássuk, hol találja meg a testnevelés- és sporttörténetkutató a forrásanyagát?

Mindenek előtt: legjobb egy témát úgy kezelni, hogy áttanulmányozzuk a választott korszak vagy kérdés általános történetét! Az Eötvös Loránd Tudomány Egyetem történettudományi tankönyvei, de szükség esetén a könnyebben hozzáférhető Heckenast-Spira: „A magyar nép története" című népszerű tudományos mű is eligazít, hiszen bibliográfiát is közöl. Tanulmányozzuk az általános testnevelési és sporttörténeti műveket, a Testnevelési Főiskola jegyzeteit, a TTT és a Központi Pedagógiai Tudományos Intézet kiadványait.

Ilyen általános betekintés után össze kell állítanunk mondanivalónk vázlatát, a tematikánkat és a szükséges bibliográfiát. Van értelmező és magyarázó bibliográfia. Az értelmező bibliográfia értékelő magyarázatot ad, megjegyzi, hogy a műben milyen források vannak, marxista, avagy polgári kútfők-e. A nem magyarázó egyszerűen felsorolja a címeket. Az általános történeti bibliográfiákból kutatóink figyelmébe ajánljuk Kosáry Domokos: „Bevezetés a magyar történet forrásaiba" és a „Magyar történeti bibliográfia" című köteteket. A munkásmozgalom sportjának történetéhez a Párttörténeti Intézet bibliográfiái adnak útmutatást. Segít a TTT bibliográfiája is.

A bibliográfia összeállítása után következik a kutató, a levéltári munka és — ha napjaink történetéről van szó — a visszaemlékezések összegyűjtése, jegyzetelése. Felhasználhatjuk a budapesti, megyei, városi levéltárak és könyvtárak anyagát, a TST-k, sportegyesületek irattárát. A könyvtárakban és levéltárakban külön mutató alapján találhatjuk meg a vonatkozó krónikákat, elbeszéléseket, emlékiratokat, törvény-, sajtó-, és röplapgyűjteményeket, statisztikai feldolgozásokat. Napjaink sporttörténetének tanulmányozásához komoly segítséget adnak könyvtáraink könyv és folyóirat szakcikk bibliográfiái. E munkák során nem jegyzetelünk ki mindent, nem írunk két-három nagy könyvből egy kicsit, hanem csak azt, amit a kiválasztott sporttörténeti téma megkövetel. Legjobb, ha cédulára, „kartonra" (kártyánál valamivel nagyobb papírlapra) jegyzetelünk. Erre írjuk felül a használt mű: íróját, címét, kiadásának évét és a lapszámot. Ezt követően a kívánt szöveget, s ha az nem beszél önmagáért, megjegyezzük, lehetőleg aláhúzva, hogy mire s miért használjuk. Ha közben valami ötletünk támad, azt is jegyezzük fel azonnal, mert általános tapasztalat, hogy a kutatás során az ilyesmi elfelejtődik. Amikor az egész cédulaanyag együtt van, következik a válogatás és a rendezés. Kiszedjük a felesleges cédulákat, de nem dobjuk el, hanem eltesszük az esetleges következő témánkhoz. Az anyagismeret birtokában a meglevő vázlatunkat kibővítjük és részletes tematikává alakítjuk.

Az előkészítés után következik a tényleges munka: a megírás.

Íme, egy kis útravaló. Olyan tanulmányokat igyekezzünk írni, amelyek tükrözik a történelem menetét, s azt, hogy a testnevelés és a sport, mint a testkultúra elemei, annak az általános emberi kultúrának a vívmányai, részei, amelyek a dolgozó osztályok munkájának következményeként jöttek létre. Ne akarjunk egy munkába mindent beleírni. Ugyanakkor egy adott témát se aprózzunk el túlságosan. A testkultúrának még végtelen gazdag fejezetei várnak megírásra, ne féljünk attól, hogy számunkra nem marad téma. Kezdő munkaként egy-egy jólsikerült adatgyűjteménnyel, résztémával, kronológiával, később monográfiával sokkal többet lendíthetünk a magyar testnevelés és sporttörténetíráson, mintha a már ismert általános történeti anyagot ismételgetjük. A történetírás alaptörvénye, hogy csak az adalékok gondos összegyűjtése után születhetnek a résztanulmányok, a monográfiák, majd — a szintézisek.

A fentieket nem receptnek, vagy sémának szántuk. Csupán röpke bepillantást próbáltunk nyújtani a történetírás módszereibe, hogy segítsük azokat, akik most kezdenek ismerkedni ezzel a műfajjal.

Kun László

»Ifjúság a szocializmusért«

Kommunista Ifjúsági Szövetségünk már az MSZMP VII. kongresszusa tiszteletére és felszabadulásunk 15. évfordulójára meghirdette az *„Ifjúság a szocializmusért"* mozgalmat. A KISZ-kongresszusig 400 ezer fiatal teljesítette a követelményeket és viseli jogos büszkeséggel a mozgalom népszerű jelvényét.

Az *„Ifjúság a szocializmusért"* mozgalmat a második ötéves terv idejére is meghirdették. A mozgalomban résztvenni szándékozók minden évben négy követelményt teljesítenek s utána jogosultak a díszes jelvény viselésére. Akik az ötéves terv minden évében teljesítik a követelményeket, az utolsó év után érdemrendszerű jelvény viselésére jogosultak. A négy követelmény:

1. Vegyen részt a KISZ valamely termelési mozgalmában, vagy társadalmi munkaakciójában.
2. Tanuljon a párt- vagy KISZ-oktatás keretében, illetve állami vagy szakmai oktatásban.
3. Vegyen részt a kulturális tevékenység valamely ágazatában.
4. Rendszeresen sportoljon. Erre keretet ad a KILIÁN-mozgalom. E vállalások végrehajtása során eszmei és erkölcsi szempontból jó hatás alatt szocialista öntudatukat, testi-lelki erejüket növelik a fiatalok s a munkában és tanulásban tanúsított helytállásuk például szolgál a felnövekvő nemzedékeknek.

A 15 éves Jane Cederquistet, a római olimpia 400-as gyorsúszó versenyének második helyezettjét tüntették ki az 1960 legjobb svéd sportolónője címmel.

●

Donald Campbell közel egymillió fontba került „Kék madár" elnevezésű léglökéses versenygépkocsija összetört, a versenyző súlyosan megsérült, de nem adta fel a reményt, hogy megjavítja Cobb 634 km-es világcsúcsát. Újból megépíti a 6000 lóerős „madarat". Felkérte az ausztráliai Jack Brabhamot, vezesse legközelebb a kocsit. Brabham azonban nem vállalta, mondván, hogy ő egyszerű autóvezető, nem őrült . . .

●

Nemrég vonult vissza Dick Richard kanadai jégkorongozó. 18 éves versenyzői pályafutása alatt 6262 gólt ütött.

Amiről nem beszélnek...

Az amerikai DK-csapata két tagja, Earl Buchholz és Barr McKay belépett Kramer teniszcirkuszába. Arra a kérdésre, hogy miért, Buchholz ezt mondta:

— A legmagasabb fokú fejlődést teniszben csak profiként érheti el az ember, és én el szeretném érni!

MacKay:

— Azért lettem profi, mert ezzel is szeretném kikényszeríteni a „nyílt" versenyek rendszerének bevezetését, amelyen amatőrök és profik együtt indulhatnak. Ez szolgálná a sportág igazi fejlődését!

Pénzről egyikük sem beszélt.

A mai fiatalok gyorsabb növekedése és a sportteljesítmény

Írta: Dr. Kereszty Alfonz,
a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára, a TTT elnökségének tagja

A 30-as évek elején Koch lipcsei iskolaorvos figyelemre méltó észlelésről számolt be. Megfigyelései szerint a lipcsei iskolás gyermekek többségénél a serdülőkori növekedés 1—2 évvel előbb indult meg, mint az előző generációknál. Mivel e gyermekek fejlődésének üteme meggyorsult, az egész jelenséget *akcelerációnak* nevezte. E megállapítások világszerte nagy feltűnést keltettek és tanulmányozni kezdték a fiatalság fejlődésének ütemét és mértékét. Hamarosan nyilvánvaló lett, hogy a világ számos országában föllelhető az akceleráció jelensége. Így kiderült, hogy a svéd tanulóktestmagassága a 13. életévben 1883-tól 1939-ig 15,2 cm-rel, (11%), a 14 éves életkorban pedig 17,3 cm-rel, (12%) nőtt. (Broman, Dahlberg, Lichtenstein.)

1942-ben Bennholdt—Thomsen a kölni gyermekklinika vezetője, foglalt állást e kérdésben nagyszámú vizsgálatai alapján. Véleménye szerint nemcsak a serdülőkori testmagasság növekedés indult meg hamarabb, hanem a végső testmagasság szempontjából is különbség észlelhető akcelerált és nem akcelerált fiatalok között. Hogy nemcsak a növekedés ütemének meggyorsulásáról van szó, hanem végleges magas növésről is, azt ma már számos észlelés igazolja. Erre vonatkozólag a legmegbízhatóbb adatokat a katonai sorozásokon mért testmagasság átlagértékek jelentik.

Ország	Régi adat	Új adat	Különbség
Svédország	1840 165 cm	1949 175 cm	+10,0 cm
Dánia	1856 165,3 cm	1942 173,3 cm	+8,0 cm
Hollandia	1867 164,1 cm	1940 173,4 cm	+9,3 cm
Olaszország	1874 162,4 cm	1939 167,2 cm	+4,8 cm

Ehhez hasonló jelenséget az említett országokon kívül Németországban, Ausztráliában, USA-ban, Japánban és Izraelben is észleltek. Felmerül ezek után a kérdés, hogy Magyarországra is érvényes-e az akceleráció? Ennek céljából összehasonlítottam Braunhoffer 30 év előtti adatait M. Viola Ilona 1952-ben közzétett adataival. Vizsgáltam, hogy miképpen alakult a fővárosi tanulóifjúság átlag testmagassága és súlya e két évtized alatt.

Fiúk testmagassága

Életkor	Braunhoffer adatai	M. Viola Ilona adatai	Különbség
7 év	119,1 cm	119,4 cm	+0,3 cm
8 év	124,4 cm	125,3 cm	+0,9 cm
9 év	129,2 cm	130,5 cm	+1,3 cm
10 év	132,1 cm	135,0 cm	+2,9 cm
11 év	135,1 cm	139,6 cm	+4,5 cm
12 év	139,2 cm	144,2 cm	+5,0 cm
13 év	143,3 cm	149,9 cm	+6,6 cm

Fiúk testsúlya

Életkor	Braunhoffer adatai	M. Viola Ilona adatai	Különbség
7 év	22,7 kg	22,8 kg	+0,1 kg
8 év	25,2 kg	25,1 kg	−0,1 kg
9 év	27,4 kg	27,9 kg	+0,5 kg
10 év	29,1 kg	30,4 kg	+1,3 kg
11 év	31,2 kg	33,0 kg	+1,8 kg
12 év	33,6 kg	36,3 kg	+2,7 kg
13 év	36,3 kg	40,4 kg	+4,1 kg

Lányok testmagassága

Életkor	Braunhoffer adatai	M. Viola Ilona adatai	Különbség
7 év	118,0 cm	118,8 cm	+0,8 cm
8 év	123,7 cm	124 4 cm	+0,7 cm
9 év	128,2 cm	129,5 cm	+1,3 cm
10 év	132,0 cm	134,5 cm	+2,5 cm
11 év	136,4 cm	140,2 cm	+3,8 cm
12 év	140,4 cm	145,9 cm	+5,5 cm
13 év	145,2 cm	151,3 cm	+6,1 cm

Lányok testsúlya

Életkor	Braunhoffer adatai	M. Viola Ilona adatai	Különbség
7 év	22.1 kg	22,2 kg	+0,1 kg
8 év	24,6 kg	24,7 kg	+0,1 kg
9 év	27,0 kg	27,6 kg	+0,6 kg
10 év	28,9 kg	30,3 kg	+1,4 kg
11 év	31,8 kg	33,9 kg	+2,1 kg
12 év	34,5 kg	38,4 kg	+3,9 kg
13 év	38,5 kg	43,7 kg	+5,2 kg

E táblázatok adatai alapján nyilvánvaló, hogy az akceleráció jelenségével Magyarországon is számolni kell. A gyermekek már 7—8 éves korban kissé magasabbak, mint 30 évvel ezelőtt. A különbség a 11—12. életkorban ugrásszerűvé válik. Leányoknál ugyanez a különbség látható és náluk is a két adat közötti különbség 11 éves korban válik kifejezetté.

Említésreméltó, hogy fiatalságunk növekedésének serdülőkori meggyorsulása nemcsak előrehelyezett és végső kifejlődésében magasabb, hanem az észlelések azt is bizonyítják, hogy a gyermekek manapság már a születésnél is nagyobbak, mint a múlt században. Meredith 158 szerző adatait gyűjtötte össze a csecsemők és kisgyermekek magasságáról. Az értékeket az alábbi táblázat mutatja:

Életkor	1850—1909	1910—1925	1926—1941
Születéskor	49,9 cm	50,4 cm	50,4 cm
3 hónap	56,6 cm	60,5 cm	60,2 cm
6 hónap	62,1 cm	66,2 cm	66,7 cm
12 hónap	70,3 cm	73,2 cm	75,3 cm
18 hónap	75,6 cm	79,3 cm	81,5 cm
24 hónap	82,8 cm	84,2 cm	87,0 cm

Ugyancsak számos megfigyelés igazolja, hogy nemcsak a serdülőkor növekedése helyeződött előbbre, hanem a nemi érés is gyorsabban következik be. Grimm adatai szerint Németországban a menstruáció 1906-ban átlag 15,5 éves korban indult meg, 1936-ban pedig 13,5 évre helyeződött. Albonico megfigyelései szerint 40 évvel ezelőtt a menstruáció általában 14—15 év között, napjainkban pedig átlag 12 éves korban jelentkezik. Az észlelések azt mutatják, hogy fiúknál is kb. másfél évvel hamarabb következik be a nemi érés.

Miképpen követi fiatalságunknál a testmagasság növekedését a testsúly gyarapodása? A legtöbb erre vonatkozó adat azt bizonyítja, hogy a testsúly nem követi teljesen párhuzamosan a testmagasság növekedését, és attól rendszerint kissé visszamarad. Ez az oka annak, hogy fiatalságunk között sok a nagyranőtt, nyulánk termetű.

Mai fiatalságunk nemi érése és serdülőkori testmagasság növekedése tehát általában korábban következik be, és végső testmagassága is nagyobb, mint az előző generációké.

Kiket tekintsünk tehát akceleráltaknak?

A gyermek fejlődése, tehát testmagasságának és súlyának növekedése nem egyenes vonalban történik, hanem e tekintetben gyorsabb és lassúbb periódusok váltják egymást. A gyermek első megnyúlási ideje rendszerint 5—7 évig tart, amit 8—12 éves korig terjedő telődési időszak követ. A serdülés megindulásával, általában a 13—15 éves korban a második megnyúlás ideje következik, ez később ismét a telődés időszakába megy át. Akceleráció esetén e görbe lefolyása annyiban módosul, hogy a második megnyúlás ideje előrehelyeződik, és az erőteljes növekedés —, mint a táblázatokon látható volt — a 11—12 éves korban megkezdődik. Mindig is voltak normálisan, korán és későn érő gyermekek. Azonban ez a szóródás a meggyorsult növekedés

és érés felé tolódott el. Úgyhogy az olyan gyermek, aki 30 évvel ezelőtt normálisan érettnek volt tekinthető, ma már a későn érők csoportjába tartozna. *Akceleráltaknak tehát azokat a fiatalokat tekinthetjük, akik a mai szóródás élén járnak, a mai átlagnál gyorsabban és magasabbra nőnek, és akiknél a nemi érés az átlagosnál korábban következik be.*

A jelenséget előidéző ok magyarázata körül még nincs teljes összhang. Az biztos, hogy ebben a sajátos éghajlati viszonyok nem játszhatnak döntő szerepet, hiszen a Föld legkülönbözőbb tájain is fellelhető az akceleráció jelensége. A szerzők egy része, mint Bennholdt—Thomsen, Kruse, Freund és mások, az akceleráció okát az utóbbi évtizedek elvárosiasodásában keresik. Szerintük a városi élet számtalan ingere az akceleráció kifejlődéséhez vezet. Ilyennek tekinthető mai életünkben a rádió, a televízió, a mozi, a forgalom megnövekedése és általában az élet ütemének meggyorsulása. E tényezők az idegrendszeren és a neurohormonális rendszeren keresztül váltanák ki a meggyorsult fejlődést. E szerzők arra hivatkoznak, hogy az akceleráció többnyire városi gyermekekre jellemző.

E felfogásnak számos ellenzője is van, mint W. Lenz, Kill, Lundmann, Birket, Smith és Stuart, és mások. Több olyan statisztikai adatra alapítják véleményüket, amelyek szerint a növekedés szempontjából a város és vidék között lényeges különbség nincs. Ennél fontosabb az anyagi helyzet, mert jó anyagi helyzetben levő vidéki gyermekek ugyanolyan nagyra nőhetnek, mint a városiak. Ezért a legnagyobb szerepet a szociális helyzetnek és a megjavult táplálkozásnak tulajdonítják. Az utóbbi évtizedekben az emberek fehérje és vitaminfogyasztása — szerintük — javult, s ez kedvező irányban befolyásolhatja a növekedést. Egyesek szerint a több világosság is növekedési ingert jelenthet. E felfogás szerint a villanyvilágítás általános elterjedésével az ember szemét több fény éri, a nappalok meghosszabbodnak, és ez a fénytöbblet ingert jelenthet az ember növekedési folyamataira. Valószínűnek látszik, hogy az akceleráció kifejlődésében nem egy, hanem többféle tényező szerepel. E komplex hatást elsősorban az utóbbi évtizedekben megváltozott környezet ingerei jelentik. Hogy e számos tényező közül melyik a döntő jelentőségű az akceleráció szempontjából, azt kétséget kizáró módon eddig még megállapítani nem lehetett.

Az akcelerált szervezet működésbeli jellegzetessége

A serdülő kor jellegzetes funkciós tulajdonságait már régóta ismerjük, de úgy látszik, hogy az akceleráltaknál e tünetek kifejezettebbek és gyakoriabbak. A vegetatív idegrendszer működésében észlelhető eltolódás a legfeltűnőbb, ami a vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozatlanságában juthat kifejezésre. A vegetatív idegrendszer labilitása sokrétű panaszt és tünetet okozhat. Ilyenek lehetnek: a kéz és láb fokozott izzadása, az arc színének gyakori változása, állóhelyzetben a bőr márványozottsága, szívdobogás, szívszúrás, főfájásra való hajlam stb. Figyelemre méltó Bennholdt—Thomsennak és másoknak az a megfigyelése is, hogy a rheumás láz fellépésének ideje, és a szívizom, illetve szívbillentyűk részéről fellépő komplikációk már fiatalabb korban fejlődnek ki, valamint az, hogy a serdülőkori tbc is előbb jelentkezik. Megfigyelések igazolják, hogy akceleráltaknál a serdülőkor viharos fejlődésének évei alatt a szellemi és testi fáradás hamarabb következik be, és a pihenés ideje is meghosszabbodik. A meggyorsult növekedés miatt tartáshibák fejlődhetnek ki. Ilyenkor a törzsizomzat fejlődése viszonylag elmaradhat, ami elsősorban a gerincoszlop tartáshibáinak kifejlődéséhez vezet. A relatív izomgyengeség a mellkas izomzatára is kiterjedhet, ez hibás, és nem kielégítő légzőtevékenységet okozhat. A nem kielégítő légzőtevékenység az ismert okok miatt a teljesítmény szempontjából kedvezőtlen. Csak érinteni szeretném azt a kérdést, hogy a szellemi fejlődés a meggyorsult növekedéssel és a korai nemi éréssel nem tart mindig lépést, ez pedig pszichés zavarok gyökere lehet.

Az akceleráció jelentősége a testnevelés és sport szempontjából

Hangsúlyozni kell, hogy az akceleráció nem betegség, hanem a megváltozott külső környezet hatására kifejlődő folyamat, amely a serdülés éveiben átmenetelileg funkcionális zavarokat okozhat. Természetesen ki kell zárnunk azokat az eseteket, amelyeket szervi, elsősorban hormonális zavarok okoznak. A tanulság a következő:

1. Akcelerált fiataloknál a gyors növekedés periodusában a szervezet energiafelhasználása fokozódik, ezért tartózkodnunk kell ezekben az években (tehát 11—14 éves korban) minden nagyobb energiafogyasztást jelentő testgyakorlattól. *Kerüljük tehát az állóképességi gyakorlatok túlzott végeztetését.*

2. Tekintettel arra, hogy akceleráltaknál a serdülés éveiben a fáradás hamarabb következik be, és a kipihenés hosszabb ideig tart, *célszerű olyan testgyakorlatokat végezni, amelyek rövid ingerlökésekből állanak* — megfelelő pihenők közbeiktatásával. Élettani kísérletek igazolják, hogy ilyenkor nagyobb összteljesítmény érhető el különösebb fáradás nélkül. Mind a szellemi, mind a testi foglalkozás szempontjából lényeges, hogy a tevékeny időszakokat megfelelő ideig tartó pihenés váltsa fel. A gyermek egésznapi elfoglaltságát és terhelését szemelőtt tartva kell a szellemi és testi foglalkoztatását megoldani. A pihenés szempontjából rendkívül fontos az iskolai szünidő felhasználása. Azonban az üdültetések, táborozások nem pihentetnek mindig, mert a programokkal túlhalmozott és túlságosan kötött foglalkozás nem szolgálja teljes mértékben a pihenést.

3. Funkcionális változások gyakran, de nem minden akceleráltnál fordulnak elő. Éppen ezért a terhelhetőséget mindig egyénien kell meghatároznunk. Ez kívánatossá tenné, hogy *fiatalságunkat ne korcsoportokba, hanem funkcionális csoportokban osszuk.* Ennek egyelőre az a legnagyobb akadálya, hogy a vizsgálat — mivel műszeres vizsgálatokról van szó — nagy létszám esetén nehezen keresztülvihető. Az eddig ismert úgynevezett „biológiai életkor" kiszámítására szolgáló eljárások a testmagasság, a testsúly (Bentsen és Schiötz) vagy más esetben a nemi érés alapján történik. (Zeller, Schwidetzky). Azonban e testi adatok nem mindig tükrözik a funkcionális képességeket.

4. Akceleráltaknál felnőtt méretű testalkat mögött kisebb funkciók húzódhatnak meg, ezért *felnőtt méretük ellenére sem terhelhetők általában úgy, mint a felnőttek.* E szempont figyelmen kívül hagyása nem kívánatos károsodások okozója lehet.

5. Az akcelerált fiatalokkal való foglalkozás a testnevelés egyik leghálásabb feladatát jelenti. A megfelelő mennyiségi és minőségi testgyakorlatok jelentős mértékben segíthetik elő e fiatalok kedvező irányú fejlődését. *A gyors növekedés éveiben a testgyakorlat jellege az általános erőnlétet fokozó és sokoldalú legyen.* Tekintsük ezeket az éveket az erőgyűjtés éveinek. Nagy gondot kell fordítani arra, hogy a törzs és a vállöv izomzatát is megfelelő módon foglalkoztassuk. E gyakorlatokkal nemcsak a tartáshibákat előzhetjük meg, de a szélességi fejlődést is előmozdíthatjuk. E szempontból igen jóhatásúak lehetnek a megfelelően megválasztott gimnasztikai gyakorlatok, 1—2 kg-os kis súlyokkal és medicin labdával végzett gyakorlatok, bordásfalgyakorlatok stb.

6. Megállapítható, hogy a gyors növekedés éveiben akceleráltaknál gyakoriak a funkciós eltérések. Azonban *a serdülés évei után, amikor a gyors növekedés lezajlik, és a szélességi növekedés jut túlsúlyra, ezek a magasnövésű típusú fiatalok kiváló sporteredményeket érhetnek el.* Sőt felmerül a kérdés, hogy az utóbbi egy-két évtized viharos sportfejlődésében nem játszik-e más tényezők — elsősorban a korszerű edzésmódszerek mellett — a magasabb testalkat is szerepet? Vannak ugyanis testgyakorlati ágak, ahol a nagyobb testmagasság az eredményesség szempontjából előnyt jelenthet. Így pl. középtávfutásban, gátfutásban, magasugrásban, kosárlabdázásban stb.

Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban

III.

Érdekes, hogy az úszásban folyt az elmúlt két évben legtöbb vita a korai szakosításról, holott talán ebben a sportágban legegyszerűbb az idejében történő szakosítás elveit felfedni, s azokat követni. Tornában annál bonyolultabb a kérdés. Sokrétű problémát kell megoldania annak, aki a kezdőket helyes útra akarja vezetni, aki szilárd alapot kíván teremteni a későbbi, lehetőleg ugrásszerű fejlődés számára. Ebben a sportágban az a különlegesen érdekes, hogy mindezek ellenére a tornaszakemberek — egyáltalán nem vitatkoznak a gyermekek, a serdülők sportbeli felkészítésének kulcskérdéseiről!

Úszás

Az általános előkészület tekintetében sajátos a helyzet az úszásban. Minden egészséges gyermeknek — mozgástherápiai célból esetleg egyes testi hibában szenvedő gyermeknek is — meg kell tanulnia úszni. Az úszástanítást leghelyesebb 6—8 éves korban megkezdeni. (Ismerünk olyan eseteket is, amikor 3—4 éves gyerekek szinte tökéletesen megtanultak úszni. Ezek azonban kivételek.) Hazai tapasztalataink, valamint külföldi tudományos kutatások szerint fiúknál 7—8, lányoknál 8—9 éves korban vannak meg határozottan azok a fizikai-szellemi feltételek, amelyek az úszásmozgás tudatos elsajátításához szükségesek. Ha később kezdünk, értékes éveket veszítünk. Az úszás a gyermek fejlődő szervezetének, a fejlődés minőségi megjavításának semmi mással nem pótolható eszköze. Minden fiatal ússzon tehát, a versenyzéshez azonban rátermettség kell. A rátermetteknek, a versenyzésre alkalmasoknak az általános előkészület végén rendelkezniök kell jó vízfekvéssel, ami egyúttal azt jelenti, hogy a kezdő 1000 métert kétféle úszásnemben könnyen le tud úszni. Emellett ismételt orvosi vizsgálatnak kell megállapítania azt, hogy a fokozatos fizikai terhelésre alkalmasak-e. Ezt követően kezdődik az edzésszerű előkészület.

Szakosított előkészület

9—11 éves kortól. A mozgástechnikai oktatásban szerepel valamennyi úszásnem elsajátítása, a sajátos versenyszám kialakítása és főként a gyorsasági terhelés. Kiegészítő edzésmunkát gimnasztikával, könnyű súlyzós gyakorlatokkal már az általános előkészületben műsorba iktathatunk. A téli — átmeneti, alapozó — időszakban heti egy játékos edzés, ebben kosárlabda, kézilabda, röplabda, váltóversenyek szerepeljenek. A heti edzésszám — úszóedzés + kiegészítő edzés — tavasztól őszig 5, télen 4.

A versenyzés

A versenyzést szabályozó MTST-utasítás alapján már 8—11 éves korban indulhatnak verenyeken a gyermekek. A korcsoportok jóváhagyását tárgyaló szövetségi értekezleten felmerült egy követelmény, amelyik lényegében a rajtminimumot jelenti, éspedig az, hogy kezdők csak akkor indulhatnak versenyen, ha legalább két évig rendszeresen edzettek s a sportorvos legalább négy egymást követő vizsgálat alapján „alkalmasnak" minősítette őket. Mindenképpen *indokolt az óvatosság, mert gyermekekről van szó!* A melbourne-i olimpia úszótanulságainak értelmezése túlságosan radikálisnak mutatkozott az elmúlt három évben. A fiatalításnak, a korai versenyzésnek élettani, szellemi korlátait nem szabad figyelmen kívül hagyni.

A 8—11 évesek versenyzése szigorú orvosi felügyelet mellett történjék. Évi versenyeik száma: 8—10. A 12—13 évesek 50—66 2/3—100—200 méteres távon versenyezzenek. Évi versenyeik száma 15—20. A 14—16 évesek 1500 méterig versenyezhetnek. Nyíltvízi rajthoz évi egy alkalommal álljanak — 3000 méterig terjedő távon — azok, akik kevésbé eredményesek rövidtávokon. A 17—18 évesek külön korlátozás nélkül versenyezhetnek. Évi rajtjaik számát az edzés és versenyprogram határozza meg. A rendszeres orvosi vizsgálatra fokozott figyelmet fordítsunk.

Nyíltvízi versenyen 2 alkalommal rajtolhatnak, 10 000 méterig terjedő távon. Ha Balaton-átúszáson részt vesz valaki, akkor több nyíltvízi versenyen lehetőleg ne induljon.

Torna

Szövetségi vezetők vettek részt az elmúlt év decemberében megbeszélésen a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetben. Kerezsi Endre többek között megemlítette, hogy tornában egyik legsürgősebb teendő a sportág mozgásanyagának feldolgozása, felosztása és elrendezése lenne, az oktatástani és élettani követelmények szemmeltartásával. Egy példát is említett: a billenés szerepel talajon, nyújtón, korláton, gyűrűn; melyik életkorban és melyik szeren kezdjük ezt tanítani? Vita van afelől, hogy vajon a lólengést lehet-e tanítani serdülőkorban. Nincs egységes állásfoglalás a spárga, az ívek, hidak oktatásában. A tantervi anyagban is a leginkább vitatott fejezet a torna, még nemzetközi vonatkozásban is.

Sok problémát okoz a torna mozgásanyagának feldolgozásában az a körülmény, hogy az általános fizikai képzést szolgáló gyakorlatanyag és a sajátos torna sportmozgások nem elég élesen elhatároltak.

Íme a sok közül néhány probléma, amelyek megoldásával lehet csak szilárd alapokat teremteni a gyermek-, serdülő- és ifjúsági korú sportolók oktatásában.

Általános előkészület

A Pedagógiai Tudományos Intézet megbízásából 1959-ben közvélemény-kutatást végeztünk: mit kellene tanítani az iskolában a torna mozgásanyagából. A nézőpont a tornaedzőé volt, ami azt jelentette gyakorlatilag, hogy mit vár az iskolai testneveléstől a torna sportág.

Az edzők véleménye szerint a tornához úgy kell az alapokat lerakni, hogy arra *bármit* fel lehessen építeni (tehát a legteljesebb sokoldalú képzést kell megvalósítani). Eszerint a felkészülés tartalmát alkossák:

1. olyan mozgások, amelyek harmonikusan fejlesztik az alapvető fizikai képességeket, s amellett bátorságra, leleményességre, közösségi érzésre nevelnek;
2. olyan mozgások, amelyek a versenytorna mozgásanyagára készítenek elő, azaz annak alapelemeit, egyszerű összetételeit alkotják.

Döntő szerepet a gimnasztika, a talajtorna és az egyszerű függés- és támaszgyakorlatok játszanak, alacsony szereken. Valamennyi edzésen szerepeljen játék, váltóverseny. Heti edzésszáma 2 × 1 óra.

Szakosított előkészület: 11—13 évtől

Továbbra is a talajgyakorlatokon legyen a hangsúly azzal, hogy fokozottabb szerepet kapjanak az egyensúly- és a lazítógyakorlatok. Óvatosság a gerincet erősen igénybe vevő mozgásoknál, valamint a mozgásszerveket veszélyeztető eséseknél!

A szergyakorlatok fokozatos beépítése erősítő célzatú függés- és támaszgyakorlatokkal kezdődjék. Óvatosan, egy-másfél éves edzés után egyszerű mozgásokat lólengésben is el lehet kezdeni.

15—16 éves kortól át kell térni a dinamikus, lendületes függés- és támaszgyakorlatokra, a nehezebb ugrásokra; leányoknál fokozott szerepet kell adni a művészi tornának.

16—17 éves kortól az egyéni felkészültségtől, képességtől függően teljes gyakorlatanyag elsajátítását tűzhetjük ki célul. Heti edzésszám 3 × 3 óra, atletikus kiegészítő mozgások, játékok beiktatásával.

Versenyzés: A 13—14 évesek évi 2—4 versenyen vegyenek részt, előírt gyakorlatanyaggal. Kivétel a talajtorna és az ugrás, ezek szabadonválasztottak lehetnének. A 15—16 évesek évi 6—8 versenyen vegyenek részt, előírt gyakorlatanyaggal, a 13—14 éveseknél alkalmazott megkötésekkel. A 17—19 évesek évi 8—12 versenyen vegyenek részt teljes gyakorlatanyaggal.

A versenyek között legalább két hét időköz legyen. Küldjük a leányokat 13—16 éves korukban 2—3 havonta gerincoszlop-vizsgálatra.

Az MTST vonatkozó utasításában az alábbi korcsoportosítás szerepel: 5—10 évig gyermek, 10—13 évig újonc, 13—16 évig serdülő, 16—19 évig ifjúsági férfi, 16—18 ifjúsági női. E korcsoportosítás vitatható az alábbi meggondolások miatt: Az 5—10 éves gyermekek részére rendezett versenyek mozgásanyaga nem tekinthető a versenytorna mozgásanyaga szerves részének. Inkább az általános fizikai képzés célját, a sportág iránti érdeklődés felkeltését szolgálja. Ezeken a gyermektornaversenyeken nehezen lehetne felfedezni a sportversenyzést jellemző, annak lényegéhez feltétlenül hozzátartozó jegyeket. Nehezen képzelhető el pl. az egyenlő feltételek biztosítása 5—10 évesek számára. Olyan különbségek vannak ebben a korban értelmi, fizikai téren, hogy erre még csak törekedni sem lehetne. Ezt a korcsoportot törölni kellene a szabályzatból.

A 10—13 éves újoncok részére nagyon kevés versenyt rendeztek még. Az általános iskolások versenyeit vehetjük e korosztály versenyprogramjába. Ismét nagy a különbség, szinte behozhatatlan a 11—12—13 évesek között. Ha csak az általános iskolák versenyeire vonatkozik a korcsoportbeosztás, akkor megoldható a versenyzés, mert a követelmények nem magasak. Ha az eddiginél magasabb szintű gyakorlatanyagot írnánk ki, akkor helyesebb lenne a 13—14 évesekre korlátozni a gyermek korcsoportot.

Hasonló megoldásokból kellene korlátozni a serdülő korcsoportot 15—16 évesekre, az ifjúságiak korcsoportjába pedig a 17—18, illetve férfiaknál 17—18—19 évesek tartoznának.

Eszerint az alábbi korcsoportosításban kellene versenyeket rendezni: 13—14 éves gyermek, 15—16 éves serdülő, 17—18 éves ifjúsági, 17—18 éves ifjúsági női és 18—19 éves ifjúsági férfi korcsoportok.

Nádori László

Az angolok — Kuo-tuan-ról

A Londonban megjelenő World Sports nagy cikket írt *Jung Kuo-tuanról*, az 1959. évi világbajnokról. Megírja, hogy a most 21. évében levő kínai asztaliteniszező Hongkongban született, s 16 éves korában kezdett el pingpongozni. Közben azonban beteg lett, néhány hónapon át tüdőszanatóriumban ápolták. 1958-ban azonban már ott volt a kínai bajnokságban és még az évben az élre tört. Aztán 1959-ben Dortmundban megnyerte az egyéni világbajnokságot *Sidóval* szemben.

1961 áprilisában Pekingben rendezik meg a világbajnokságot. Az angol lap biztosra veszi, hogy a kínaiak még jobban szerepelnek majd a hazai környezetben, mint legutóbb Dortmundban. Az azonban bizonytalan, hogy *Jung Kuo-tuan* meg tudja-e védeni világbajnoki címét.

A Kínai Népköztársaságban nagyon sok a kiváló asztaliteniszező!...

BIBLIOGRÁFIA

Legutóbbi számunkban kezdtük meg az idejében szakosítás forrásmunkáinak ismertetését. Most folytatjuk a felsorolást.

A. Mc. Donald: Serdülőkor és testi képességek. Physical Education. 1959. 123. sz. 41—45. old. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 28. old.)

J. Satori: Gyermekek edzésének sajátos problémái. Der Deutsche Schwimmsport, 1959. 42. sz. 547—548. old. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 18. old.)

S. L. Akselrod, Z. G. Romanova: Az ifjúsági sportban található torzítások és túlzások ellen. Körpererziehung, 1959. 12. sz. 606—611. old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 14. old.)

Ju. K. Lukascsuk: Iskolások akarattól függő izomösszehúzódásának és lazításának vizsgálata különböző sportszakosítás közben. Tyeorija i Praktyika 1950. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 11. old.)

H. Markuske: A gyermek- és ifjúsági korban végzett testgyakorlás biológiai értékelése. Leibesübungen Leibeserziehung, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 12. old.)

Dr. G. Thiess: Az edzésintenzitás kialakítása a gyermekek atlétikai edzésében. Der Leichtatlet, 1959. 13. sz. 149—151. old. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 24. old.)

B. Wischmann: Atlétika az ifjúkorban, csúcsteljesítmények alapjainak megteremtése. Leichtathletik, 1959. 10. sz. 227—229. old. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 24. old.)

A legmegfelelőbb életkor a sportban. Leichathletik, 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 12. old.)

Dale O. Nelson: A mozgás alapelvei és az eredmény javítása. Education Physique et Sport, 1959. 45. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 10. old.)

Dr. J. Nöcker: Atlétikai edzésben álló gyermekek alkalmazkodóképessége. Der Leichathlet, 1959. 22. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 20. old.)

M. Pejszahov: Az ifjúsági atléták felkészítése és minősítési normái. Legkaja Atletyika, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 11. old.)

G. Büttner: A férfi és női ifjúság korai specializálása a középtávfutásban. Der Leichtathlet, 1960. 24. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 13. old.)

Az ifjú sportolók terhelése a versenyeken. Legkaja Atletyika 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 16. old.)

R. Sobotka: Vita az ifjúságnak megfelelő atlétikáról. Leibesübungen Leibeserziehung, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 14. old.)

G. Bernhard: Néhány magyarázat az atlétika „ifjúságnak megfelelő metodiká"-jához. Leibesübungen Leibeserziehung, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 20. old.)

F. Drechsel: A gyermekek atlétikai edzésének általános módszertanához. Der Leichtathlet, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 9. old.)

Z. Welon: Az ifjúság testi fejlettsége és testi képességei fejlődésének értékelése. Kultury Fizyczna, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 11. old.)

R. Trzesniowski: Az iskolánkívüli ifjúság fizikai és testi készségei fejlődéséről szóló kutatások. Kultura Fizyczna, 1950. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 7. old.)

Dr. B. Günther: Szakosítás és az ifjúságnak megfelelő metodika. Leichtathletik, 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 11. old.)

K. Kerssenbrock: Hármasugrás iskolás- és ifjúsági korban. Der Leichtathlet, 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 15. old.)

G. V. Roscsupkin: A hármasugrás technikájának oktatása. Fizicseszkaja Kultura v skolje 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 15. old.)

H. Golm: Tapasztalataim ifjúsági 400 m-es futókkal. Der Leichtathlet, 1960. 21. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 17. old.)

H. Themel: A gyaloglást is gyermekkorban kell kezdeni. Der Leichtathlet, 1959. 27. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 11. old.)

G. Roschtschupkin: 12—16 évesek kiképzése a hármasugrásban. Der Leichtathlet, 1959. 42. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 26. old.)

I. A. Gajsz: A gyermek sportiskola ifjú növendékeinek felkészítése gyalogló versenyekre. Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 17. old.)

K. Racsev: A gyermekek oktatása akadályfutásra 11—14 év közötti életkorban. Vaproszi na Fizicseszkata kultura, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 12. old.)

V. Arbuzov: Ne féltsük az ifjú futókat a középtávoktól. Legkaja Atletyika, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 12. old.)

GELLÉR ALFRÉD emlékezete

Gellér Alfréd meghalt, de tanítása egy egész ország vívóiban él tovább. A legöregebbtől a legfiatalabbig nincs köztünk olyan, aki tudását közvetve vagy közvetlenül ne neki köszönné.

A századelő egyik legkiválóbb vívómesterétől, Neralic Mihálytól örökölte művészetét. 1808-tól Budapesten tanított 1925 május elsejétől a tőr- és párbajtőrvívás oktatását és párbajtőrvívás oktatását látta el 18 éven át a sportoktatói tanfolyamokon — egészen nyugdíjaztatásáig. Ezalatt a kard-, tőr-, illetve párbajtőrvívásban közel 400 hallgatót képzett ki vívóoktatóvá, okleveles vívómesterré. Több mint három évtizeden át vett részt a válogatott vívók előkészítésében is.

Három kiváló könyvet írt. Első a „Vezérfonal az epéevívás elméleti és gyakorlati oktatásához". Berti Lászlóval — kivel vívópályája párhuzamos volt — közösen írta a magyar epéevívás eme úttörő munkáját azokról a tapasztalatokról, melyeket 1929-es francia és olasz tanulmányútjukon szereztek. Második művében, a „Vívás történeté"-ben tömören, áttekinthetően ismerteti a vívósport fejlődését. Harmadik műve: „A vívás kézikönyve". Magvas szakcikkeket is írt.

Gellér Alfréd nemcsak kiváló pengeművész és pedagógus volt, hanem jeles tervező és szervező is. Köztiszteletnek és szeretetnek örvendett. Halála előtt öt nappal még az országos ifjúsági vívóbajnokságon is megjelent. Aztán a kéz, mely kiváló művészettel s talán legtöbbet forgatta a tőrt és kardot — örökre megállt.

Gellér Alfréd emlékét híven őrzi munkája és a magyar vívás története.

Ozoray Schenker Zoltán

A számbeli fölény kihasználása kézilabdázásban

Kézilabda mérkőzéseken gyakran megtörténik, hogy a támadók rövidebb-hosszabb ideig számbeli fölénybe kerülnek a védőkkel szemben. Ugyanakkor azt is megfigyelhetjük, hogy ilyen esetekben — amelyeket elméletileg biztos gólhelyzetnek lehet tekinteni — igen sok hiba fordul elő. A játékosok elkapkodják vagy túlkombinálják a lehetőségeket. Pedig az ilyen alkalmak elmulasztása — éppen gyakoriságuknál fogva — döntő jelentőségűek lehetnek a mérkőzések eredményére. Éppen ezért a számbeli túlsúly kihasználásának rendszeres gyakorlása az eredményesség fokozásán kívül, számottevő fejlődést hozhat a játékosok kombinatív, valamint helyzetfelismerési készségének javulásában is. De az ilyen helyzetek alkalmat adnak arra is, hogy játékosaink fegyelmezettségüket és önzetlenségüket is bebizonyíthassák.

Számbeli fölény általában kétféle módon jöhet létre:

1. Gyors indításnál;

2. kiállítás (részleges vagy végleges) esetén.

1. A számbeli előny megteremtésére elsősorban a gyors indításos támadások adnak lehetőséget. A labda megszerzését követő gyors lerohanás után a támadók az esetek többségében — kevesebb számú védővel találják magukat szemben. A támadók higgadtságán, gyors helyzetfelismerésén múlik csupán, hogy számbeli fölényüket hasznosítani tudják. Megkönnyíthetjük játékosaink helyzetét, ha edzéseinket gyakran szerepelnek olyan gyakorlatok, melyeknél a támadók kevesebb létszámú védővel kerülnek szembe. Helyes, ha bizonyos sablonokat, tervszerű elgondolásokat gyakoroltatunk be, amelyeket azután játékosaink a mérkőzéseken is azonnal felismernek és alkalmazni tudnak. Fontos, hogy a gyakorlatokat — a technikai színvonaltól függően — maximális gyorsasággal hajtsák végre játékosaink és a támadások a gólveszélyes területen (az alapvonaltól legalább 30 fok) fejeződjenek be. Ügyeljük arra is, hogy a sablonok egyszerűek legyenek, kevés adogatásból álljanak.

A továbbiakban néhány ilyen egyszerű támadó elgondolást ismertetünk, melyhez hasonlókat — vagy eredményesebbeket — bárki kitalálhat. A lényeges, hogy foglalkozzunk ezzel a kérdéssel és ne pusztán ötletből, esetleg tervszerűtlen kapkodással próbálják megoldani játékosaink a számbeli fölényből adódó helyzeteket.

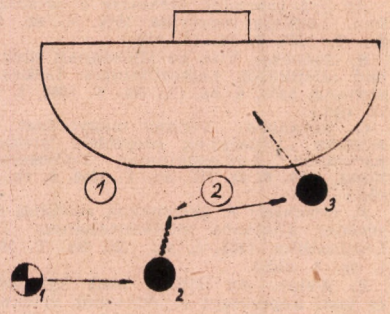
Jelmagyarázat:

a) Két támadó — egy védő:

Ilyen esetben arra hívjuk fel játékosaink figyelmét, hogy a szaggatott vonal közelében már ne adogassanak. Az egyik játékos vezesse rá a labdát a védőre, a másik támadó pedig olyan távolságban álljon társától, hogy a védő már ne tudjon átváltani. A labdát vezető játékos ügyeljen arra is, hogy időben adja le a labdát, hogy a védő akár szabálytalanság árán is (hiszen nincsen vesztenivalója) ne akadályozza meg a labda továbbításában.

b) Három támadó — két védő:

1-es támadó a szaggatott vonal előtt (kb. 10—12 m-re a kaputól) átadja a labdát 2-esnek, aki a két védő közé vezeti. Ha a 2-es védő mozdul rá, akkor a szabadon maradt 3-ashoz játszik, aki beugrásból kapura lő. Lásd: 1. sz. ábra.

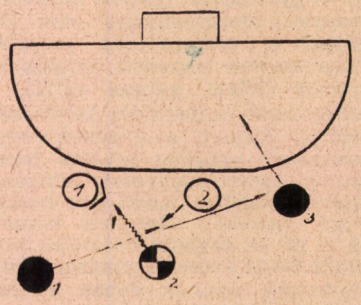


1. ábra

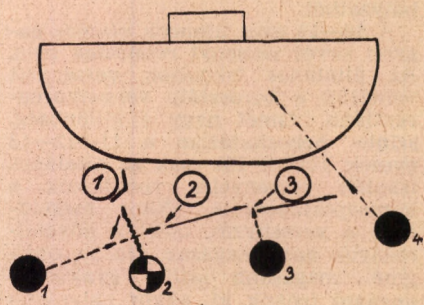
Ha a védők cselesen szétugorva próbálnak szerelni, akkor a 2-es támadó fejezi be a támadást.

Tapasztalataink szerint eredményesebb ez a mód, mintha pl.: 1-es támadó vinné rá a labdát 1-es védőre, mert 2-es védő ilyenkor letámadhatja a 2-es támadót és az átadás útját is elzárhatja 3-as felé. Ez nem jelenti azt, hogy ilyenképpen pl.: húzással ne lehetne eredményesen befejezni a támadást!

2-es támadó belülről zárja 1-es védőt és a keresztbefutó 1-es támadónak adja a labdát. 1-es vagy lő, vagy, ha 2-es védő rámozdul, akkor 3-ashoz játszik, aki zavartalanul lőhet kapura. Lásd: 2. sz. ábra.



2. ábra



3. ábra

c) Négy támadó — három védő:

Ez a lehetőség általában akkor adódik, ha a csapat gyorsindítás közben, a mezőnyben veszíti el a labdát.

A kezdés ugyanúgy történik, mint a második számú ábrán: 1-es támadó vagy lő, vagy 3-ashoz játszik, aki 3-as védőtől függően vagy lő, vagy 4-esnek húzza a labdát. Ügyeljünk, hogy 4-esnek jó nagy lövőszöget biztosítsunk, tehát a támadók vigyék el jól a védőket az ellenkező oldalra. (3. sz. ábra.)

Eredményes elgondolásnak látszik még, ha pl.: három induló játékos magára vonja a három védőt, majd a második hullámban felfutó átlövőnek adja fel a labdát és ő fejezi be a támadást.

A most felsorolt valamennyi taktikai elképzelés jórészt olyan lehetőségekre vonatkozik, amikor a számbeli kisebbségben levő védők a kapuelőtér vonaláig hátrálva igyekeznek késleltetni a támadás eredményes befejezését. Sok olyan helyzet is adódik azonban, amikor a védők a támadókkal együtt futva próbálnak védekezni, ill. szerelni. Ilyen esetekre sablont kidolgozni meglehetősen nehéz, bár tapasztalataink szerint az eddig ismertetett elgondolások ilyen körülmények között is jól alkalmazhatók.

JELMAGYARÁZAT:

- (2) védőjátékos
- ● támadójátékos
- ◒ támadójátékos labdával
- ——→ a labda útja
- - - - → a játékos útja
- ⇝ labdavezetés
- ——→ lövéssel
- -·-·→ kapuralövés
- > elzárás

OLDALA

A támadóknak arra kell ügyelniök elsősorban, hogy a védőket ne olyan közel várják be, hogy azok letámadhassák őket. Azonnal adják le a labdát szabadon levő társuknak. A védők ugyanis legtöbbször szabaddobás kierőszakolásával próbálják ilyenkor a támadást megakasztani.

2. A számbeli fölény kialakulásának másik lehetősége a kiállításokkal kapcsolatos, mely az ellenfél fegyelmezetlenségéből, sportszerűtlen magatartásából vagy más egyéb okból adódik. A játékból való kizárás lehet részleges (2—5 perc) vagy végleges. Ilyenkor beszélhetünk az ún. csonka zónáról, amely leggyakrabban 5-ös fal, elvétve 1+4-es zóna, két védő kiállítása esetén pedig 4-es fal lehet.

A csonkazóna elleni támadásnál figyelembe kell venni a védelem néhány sajátosságát. A védők általában a gólveszélyes területet szállják meg, ill. biztosítják. Mélységbeni mozgásuk meglehetősen kicsi, hogy a legközvetlenebb gólveszélyt jelentő beállójátékosokat semlegesíteni tudják és inkább távolabbi lövésre késztessék a támadókat, melyet kapusuk esetleg védeni tud. A széleket — főleg a labdával ellentétes oldalon — meglehetősen elhanyagolják. Sőt egyes csapatok — jó kapusukban bízva — behúzódásukkal valósággal felkínálják a támadásoknak a széleken való befejezését. A zóna kis mélységbeni mozgásokból következően a támadók meglehetősen nyugodtan, zavartalanul készíthetik elő támadásaikat.

Előfordulhat, hogy a kiállítás ellenére is a vétkes csapat birtokában marad a labda, vagy a támadók könnyelműen ellövik a labdát. A védők természetesen húzni egyeknek az időt, amíg újra kiegészülhet a védelem. Legelső feladat ilyenkor a labda minél előbbi megszerzése. Leghelyesebb, ha ebben az esetben egészpályás emberfogást alkalmazunk egy biztosítóval. Esetleg a kockázatosabb megoldást is választhatjuk: biztosító nélkül, az ellenfél kapusát is letámadva próbáljuk megszerezni a labdát. 4-es zóna (két kiállítás) esetén egy biztosítóval a kapust is mindig letámadjuk.

A labda megszerzése után a támadóknak fegyelmezett és tervszerű játékkal gólhelyzetig kell játszani a labdát. Erre a kiállítás időtartamától függően, meghatározott idő áll rendelkezésre. Indokolatlan és káros tehát a kapkodás, a labda türelmetlen megjátszása, hiszen pl.: 2 perces kiállítás esetén — taktikailag képzett és fegyelmezett csapat ellen — egy gólnál többet úgysem lehet elérni, mert nyilvánvalóan kihúzzák a hátralevő időt. Viszont taktikai éretlenségre vall, ha a támadók az így kapott alkalmat egyszer sem tudják gólra váltani.

Támadás csonkazóna ellen: 5-ös fal.

2-es támadó magáravonja 2-es védőt, miközben 3-as támadó 2-es védőt belülről elzárja. Ha 3-as védő 2-es támadóra lép, akkor a befutó 4-es kapja, aki 4-es védő rámozdulás esetén 5-ös támadónak játsza be a labdát. Ha 5-ös védő akadályozása miatt 5-ös támadó nem tud lőni, akkor a szélen befutó 6-os támadó kapja a labdát. Lásd: 4. sz. ábra.

2-es támadó belülről zárja 1-es védőt és a keresztbefutó 1-es támadónak adja a labdát. 1-es támadó 2-es védő előtt felugrik, ugyanakkor 3-as támadó befut 2-es és 3-as védők közé. Ha 3-as védő rámozdul a befutó 3-as támadóra, akkor 1-es támadó 4-es támadóhoz játszik, aki húzást kezd. A további lehetőségek a védők mozgásától függenek. Ügyes helyezkedéssel, ill. súlypontképzéssel elérhető, hogy még 6-os támadó is jó lövőszögből tudjon kapura lőni. Lásd: 5. sz. ábra.

Támadás 4-es fal ellen:

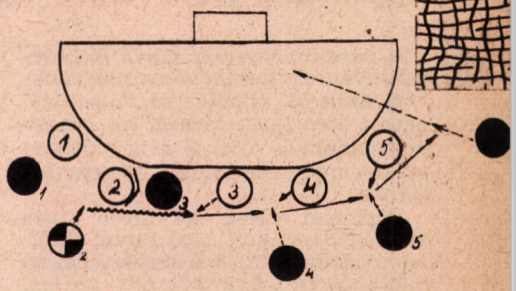
Az 5-ös fal elleni lehetőségek fokozott mértékben állnak itt fenn (főleg a széleken). Fegyelmezett, taktikailag felkészült csapat ellen szinte elképzelhetetlen az eredményes védekezés.

2-es támadó 2-es védőnél kapuralövést mutat, majd áthúzza a labdát 4-es támadónak. Ezalatt 3-as támadó elzárja 2-es védőt. 4-es támadó magáravonja 3-as védőt, majd a 3-as védő elzárása mellett kapuratörő 2-es támadónak adja a labdát, aki beugorva kapura lő. Lásd: 6. sz. ábra.

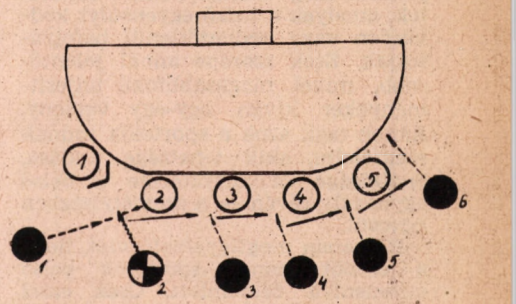
Néhány szempont a számbeli fölény kihasználását célzó gyakorlatok, ill. támadó elgondolások oktatásához:

1. A gyors indításból adódó lehetőségeket először egykapura, a szaggatott vonal közeléből elkezdve gyakoroltassuk, természetesen a legegyszerűbb gyakorlatokkal kezdve. Később a félpályáról, majd a saját kaputól kiindulva mindig gyorsuló mozgás közben próbálgassuk. Következő fokozatként illesszük be a gyors indításos támadások gyakoroltatásába, a védők létszámának emelésével. Végül maximális gyorsaságra törekedve úgy végezzék a mozgásokat a játékosok, hogy a visszafutó védőkkel is számolniok kelljen. Pl.: 3—2 elleni támadásnál a 3 támadó után egy tempóval később egy harmadik védőt is visszaindítunk. Sok olyan gyakorlatot is vegyünk, melynél a védők a támadókkal együtt futva próbálnak védekezni, ill. szerelni. Különösen arra hívjuk fel játékosaink figyelmét, hogy időben szabaduljanak meg a labdától és ne engedjék magukat letámadni.

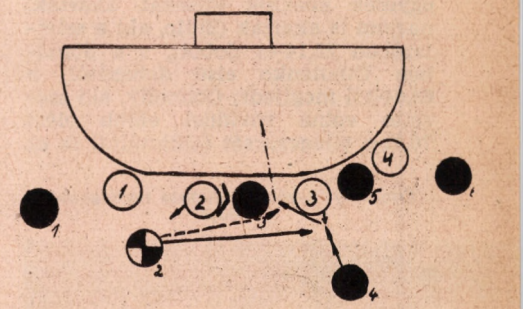
2. A csonkazóna elleni támadó-elgondolásokat először egykapuzás keretében tanítsuk meg, majd könnyű ellenfél ellen edzőmérkőzésen próbálgassuk. Természetesen a csonkazóna elleni támadáshoz szorosan hozzátartozik a számbeli kisebbségben levő védőktől a labda megszerzésének gyakoroltatása is.



4. ábra



5. ábra



6. ábra

A számbeli fölény kihasználásának tanításával kapcsolatban helyes, ha egyúttal rámutatunk azokra a módokra és lehetőségekre is, amelyek segíthetik a védőt abban, hogy a támadás befejezését késleltetni tudja, esetleg meg is kadályozza.

A létszámbeli előny — mint láttuk — komoly lehetőségeket teremt a gólszerzésre. A helyzetek minél tökéletesebb kihasználása a csapat szereplését is eredményesebbé teheti. Az eddigi statisztikai adataink alapján ugyanis az adódó gólhelyzeteknek több mint egyharmada marad kiaknázatlanul. Tervszerű és rendszeres gyakorlással sokat lehetne ezen segíteni.

Kránitz István
testnev. tanár
(Fonó- Szövőipari Technikum, Győr)

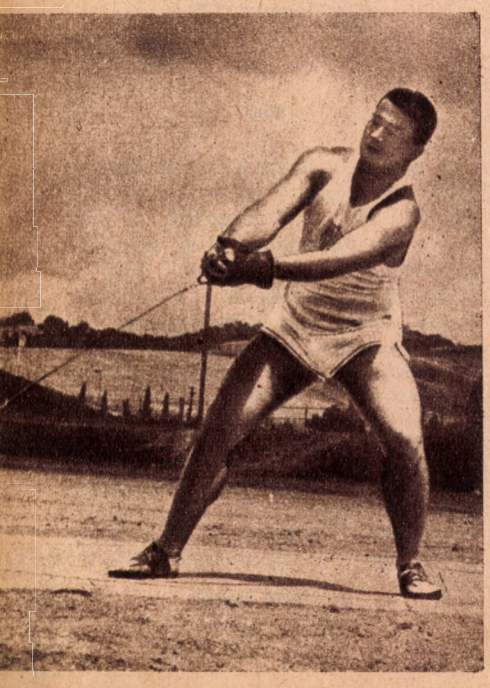
Elkerülhető-e az élsportolók „csődje"?

A teljesítménysport olyan embereket kíván, akik felnőnek a feladatokhoz, akik az ellenfel jó teljesítményétől nem ijednek meg, sőt inkább belelendülnek tőle, s akik ilyenkor valamennyi energiájukat mozgósítani tudják.

Rómában egész sor ilyen atléta volt. Például Hary, Otis Davis, Kaufmann, Snell, Elliott, a szovjet magasugrók és kalapácsvetők stb. Le kell szögeznünk, hogy a kitűnő erőnléten és egyéni mozgásritmuson kívül a csúcsteljesítményhez szükséges, sőt fődolog a kifogástalan belső egyensúly. A csúcsteljesítmények tehát nemcsak a tudás és a győzelmi akarat révén születnek, hanem hozzá jönnek még bizonyos külső feltételek, amelyek a belső egyensúlyt kedvezően vagy kedvezőtlenül befolyásolják. Ezek szerepe annál jelentősebb, minél magasabbfokú teljesítményeket kíván egy-egy verseny. Ennek csak azok a sportolók tudnak megfelelni, akik tehetsége, tudása, önállósága és akaratereje a belső egyensúly révén — a személyiségben egyesül.

Rómában megfigyelhető volt, hogy a csődöt mondó sportolók belső egyensúlya felbomlott. Csak ezzel magyarázható meg, hogy Thomas, Al Cantello, Bill Alley, Sidlo és Danielsen meg Connolly a döntő pillanatban nem tudta azt nyújtani, amire pedig képes lett volna. Lehet, hogy egyesek közülük túlsokat akartak, nagyon is akartak (Sidlo, aki a selejtezőben 85,14-et dobott, s a döntőben Cibulenko első dobásától, a 84,64-től megijedt; Connolly, aki szerette volna röviddel előbb elért 70,32-s világcsúcsát felülmúlni) és ez volt csődjük oka. Thomasnál és másoknál is mintha az ellenfél lebecsülése, a saját erő túlbecsülése, majd az ellenfelek „veszedelmes" teljesítménye billentette volna ki a belső egyensúlyt, s okozott idegességet, ami az erők teljes mozgósítását a döntő pillanatban lehetetlenné tette, a csúcsteljesítményhez szükséges mozgáslazaságot, folyamatosságot megzavarta.

Connolly, a római olimpia legnagyobb „csődje"



Azok a versenyek, amelyeken egyenlő erők találkoznak, újból és újból azt bizonyítják, hogy az idegenergia elengedhetetlen a kiemelkedő teljesítményhez, vagy a győzelemhez. Megfelelő idegenergia nélkül nincs kellő önbizalom, sem akaraterő, belső egyensúly, kiemelkedő teljesítmény, előrehaladás nem lehetséges.

Tudjuk, hogy a hirtelen fellépő és túlzott belső vagy külső izgalmak gyakran káros hatásúak. Éppen ezért szükséges, hogy a versenyhez hasonló feltételek közé vigyék az előkészületeket, s ne csak az ellenfél sajátosságait, hanem az év- és napszakot, valamint a mindenkori éghajlati viszonyokat is tekintetbe vegyék. Ahol mindezt nem veszik tekintetbe, fennáll a veszély, hogy a küzdelmek döntő pillanataiban kellemetlen meglepetések érik a versenyzőt.

Tehát különleges jelentőségük van a szükséges — versenyszerű — feltételek és körülmények között, nehéz feltételek közepette végrehajtott, a versenynek megfelelő időpontban, a verseny színhelyének várható éghajlati és időjárási viszonyai, környezeti viszonyai között mozgásvégrehajtásnak, koordináció-folyamatnak. A mozgásokat teljes erőbeadással kell ilyenkor végezni, s ellenőrzése is szükséges. Az edzésnek teljesen hasonlónak kell lennie a versenyhez! Az edzésben ki kell alakítani a feltételes reflexek olyan láncolatát, olyan jellegét és mértékét, amely alkalmas a versenyen való megfelelő helytálláshoz.

Az edzésmódszert és a versenymódszert tehát olyan közel kell hozni egymáshoz, hogy a kedvezőtlen hatások (köztük a rajtláz káros hatása és az érzelmek gátlásai) eltűnjenek, vagy legalábbis ne befolyásolják kedvezőtlenül a sportoló szereplését, s létre jöhessen a kiemelkedő teljesítményt elősegítő pozitív hatás. Meg kell tanulni, meg kell szokni tehát a nehézségeket, azok legyűrését (indító kivárása, a közönség hatása, az ellenfél egy-egy sikeres dobása, ugrása, az ugrások közbeni hosszú várakozás stb.). A döntő a határozott, pozitív beállítottság a versenyhez.

Befejezésül: meghatározott időpontban a legnagyobb fokú teljesítőképesség csak úgy érhető el, ha a sportoló az ahhoz szükséges lehetőségeket a legnagyobb mértékben kihasználja. Ezeket túllépni nem lehet. Ha ezeket az előkészítésben nem veszik tekintetbe, mindig közbejöhet a csőd. Ezek azok az okok, amelyek miatt manapság még ritkán jósolhatja meg az ember, hogy a sportoló hogyan fog szerepelni, milyen eredményt fog elérni ezen vagy azon a versenyen. (J. Hoke cikke a Zürichi Sport 1960. dec. 14-i számában.)

Vérkép és edzettségi állapot

Kalevi *Rompotti*, finn edző arról írt cikket a Track Techniqueben, hogy a vér értékeinek figyelése nagy fontosságú a modern edzésben. A sportbeli előkészület során ajánlatos legalább havonként egyszer megnézni a vérképet. A finn sportorvosok vizsgálataik során azt találták, hogy az edzés első heteiben a vérplazma növekszik, azaz a vérmennyiség nő. Ez azt jelenti, hogy a vér „vékonyodik", a hemoglobin értéke viszonylagosan csökken. Később a vörös vértest és a hemoglobin emelkedni kezd. *Amikor az egyensúly ismét helyreáll a vér összetételében — a sportoló közel van edzettségi állapotának csúcsához.*

Ha tehát 3—6 hetes kemény edzés után úgy találjuk, hogy a hemoglobin csökkent, nem kell megijedni, ez természetes jelenség (hacsak túl nem haladja a csökkenés a 10 százalékot). Az edzés kezdeti időszakában jó hatású vastartalmú anyagok, B_{12} vitamin és májkészítmények bevitele, mert ezek révén a csontvelő vérképző anyagot kap. Ha a hemoglobin csökkenése túlmegy a 10 százalékon, nyilván túlerős volt az edzés. Erős edzésben ajánlatos az eozinofil mennyiségének figyelése is, mert hirtelen esése túledzettségre mutat.

»Rekord...«

A „rekord" szó fejlődéséről ír McWhirter a Sport and Recreationban. A szó mintegy 600 éven át csak feljegyzést jelentett. Csúcseredményt csak mintegy 100 éve jelent. Eleinte lóversenyen értelmezték így, „rekordok" örökítették meg a legjobb teljesítményeket. Először 1846-ban mértek hivatalosan is Derby-időeredményt. Az emberi sportteljesítmények közül először angol gyaloglóké jegyezték így fel. Az Oxford Szótárban a mai értelemben vett csúcsteljesítménynek először 1884-ben értelmezték a „rekord" szót. A cikkíró azzal fejezi be tanulmányát, hogy a csúcseredményre törés mindig serkentője marad a sportnak, mert hiszen a jobbra törekvés alapvető tulajdonsága az embernek.

HOZZÁSZÓLÁS

A „szabálytalan" terhelés és a szakaszos edzésmódszer

A labdarúgás az angol „rúgósditól" a mai futballig — viszonylag rövid idő alatt — igen sokat fejlődött. A labdarúgás történészei kiválóan ismerik e fejlődés minden lépcsőfokát, számontartják a legfontosabb eseményeket és eredményeket, mérföldkövekként emlegetnek egyes évszámokat. Nemigen találkozunk azonban olyan írásokkal a labdarúgás szakirodalmában, melynek a különféle edzésmódszerek kialakulásával, az edzésmódszerek fejlődésének történetével foglalkoznának. Pedig lényegében az új, az előzőnél jobb módszerek alkalmazása jelenti a fejlődés alapját.

Nem lenne hiábavaló munka tehát elemző módon megírni a labdarúgásban ezideig alkalmazott edzésmódszerek fejlődéstörténetét. Nagyon sokat meríthetnének ebből a labdarúgás szakemberei.

E néhány bevezető gondolat után nézzük meg labdarúgó edzésmódszerünk „legfiatalabbja", a szakaszos (intervall) módszer néhány kérdését.

Egyes sportágakban, különösen atlétikában, úszásban, kajak-kenúban, evezésben *a szakaszos edzésmódszer alkalmazása kimagasló fejlődést hozott.* A szakemberek megbizonyosodtak arról, hogy e módszer kiválóan alkalmas a versenyzők edzettségi állapotának, teherbíró képességének növelésére. A kutató sportorvosok élettanilag igazolták a szakemberek véleményét. Röviden: a ciklusos mozgással járó sportágakban elfogadott és nagy általánosságban alkalmazott módszer lett az intervall.

Az elért eredményeken felbuzdulva, a labdarúgás szakemberei is vizsgálgatni kezdték e módszert: *vajon alkalmazható-e labdarúgásban, és ha igen, milyen formában és milyen mértékben?* Valóban érdekes ez a kérdés, s napjainkban talán egyetlen sportágban sem beszélnek annyit róla, mint éppen a labdarúgásban. Szakembereink egyiknek-másikának véleménye szerint a szakaszos edzésmódszer általános alkalmazása hozzájárulna

labdarúgásunk több problémájának megoldásához.

Ebben a kérdésben sem egyöntetű azonban szakembereink véleménye, mint ahogy nem az az alapozásban sem és más kérdésekben sem. Hogyan is lehetne egyöntetű vélemény olyan kérdésben, melyet a gyakorlatban elegendő hosszú ideig még nem próbáltunk ki? Edzőink között vannak, akik egyáltalán nem alkalmazzák a megterhelés adagolásának ezt a módszerét, mások viszont mindent szakaszosan gondolnak végeztetni az edzéseken, a gimnasztikától („sorozatgimnasztika") kezdve a technikai és taktikai gyakorlatokon keresztül a játékig.

Véleményem szerint az intervall edzés alkalmazása tekintetében *még csak az útkeresés állapotában vagyunk.* Éppen ezért üdvözölnünk kell minden kezdeményezést, s különösen azokat, amelyek gyakorlatban történnek.

A szakaszos edzésmódszer labdarúgásban való alkalmazása tekintetében a vélemények három csoportba oszthatók:

1. nem alkalmazható labdarúgásban;
2. alkalmazható, de csak az erőnléti edzésmunkában;
3. alkalmazható a „szakmai" munkában is, de csak beidegzett technikai és taktikai gyakorlatok végezhetők szakaszos módszerrel.

A módszer a fizikai képességek, elsősorban a gyorsasági állóképesség és az általános állóképesség fejlesztésében jöhet számításba. De itt is tekintetbe kell venni

a labdarúgás sajátos megterhelését.

A Testnevelési Főiskola labdarúgó diákkörének munkaközössége egy idő óta megfigyeléseket végez arra vonatkozóan, hogy a mezőnyjátékosok a mérkőzés 90 perce alatt milyen egymásutániságban, milyen intenzitású mozgásokat végeznek. Az eddigi megfigyelések szerint *a nagy intenzitású mozgások (például a 30—40 m-es vágták) vagy sűrűn követik egymást, vagy túlságosan is hosszú időszak van köztük.* A mérkőzésterhelés ritmusa tehát szabálytalan, előre nem látható; egyáltalán nem logikusan követik egymást a munka és a pihenés szakaszai. Felvetődhet tehát a kérdés: az edzések megterhelésének adagolásában helyes-e a viszonylag monoton ritmus betartása, helyes-e a munka és a pihenés szakaszainak megközelítően egyforma ismétlése? És ha nem így végeztetjük a gyakorlatokat, hanem olyan ritmusban, ahogy a mérkőzésen előfordulnak, tehát

„tervszerű tervszerűtlenséggel",

nevezhető-e az edzésmódszer szakaszosnak?

Ezek a kérdések újabbakat is felvetnek. Véleményem szerint az intervall edzés a labdarúgók edzésében *kizárólag az erőnléti munkában* jöhet számításba. Technikai és taktikai gyakorlatokat ezzel a módszerrel oktatni nem lehet. De a már beidegzett technikai vagy taktikai gyakorlatok végeztetése is problémákat vet fel, hiszen gyakorlat közben bármikor elpattanhat, elgurulhat a labda, célt téveszthet az átadás, s — azonnal eltér a megterhelés és a pihenés intenzitása a tervezettől.

Van tehát nyitott kérdés elég. Ezek a kérdések válaszra várnak. A választ pedig csak a gyakorlat adhatja meg.

Zalka András
a TF adjunktusa

(A hozzászólónak több tekintetben is igaza van. Először is abban, hogy a szakaszos módszer labdarúgásban való alkalmazása tekintetében megoszlanak a vélemények, s abban is, hogy technikai, taktikai gyakorlatokat ezzel a módszerrel nem lehet o k t a t n i, csak az erőállapotot fokozni, valamint abban is, hogy a labdarúgás sajátságos mérkőzésterhelését is tekintetbe kell venni. Külföldön már hosszú évek óta alkalmazzák ezt a módszert labdarúgásban. Sz. A. Szavin, ismert szovjet szakember 1959-ben megjelent könyvében leírja, hogy a Moszkvai Torpedo, a jelenlegi bajnokcsapat már hat éve (!) alkalmazza. Az NDK tudományos folyóiratában, a Theorie und Praxis der Körperkultúrban három éve jelennek meg cikkek a módszer felhasználásáról. Volentik Béla, az MLSZ edzője beszámolt róla, hogy az 1959. nyarán Párizsban lefolyt nemzetközi edző továbbképző tanfolyam a szakaszos edzésmódszer alkalmazásának jegyében folyt le... Nálunk egy éve kísérleteznek szakembereink a módszer g y a k o r l a t i alkalmazásával. Múlt év júliusában, az ET továbbképző tanfolyamán több edzőnk beszámolt ezirányú tapasztalatairól, s azóta még több sportkörben folynak hasonló próbálkozások. És a beszámolók szerint a módszer helyes alkalmazása beváltja a hozzáfűzött reményeket. Valamennyi kísérletező alkalmazta a módszert erősen mozgásos technikai és taktikai — tehát ún. komplex — gyakorlatok, ezek között is elsősorban mérkőzésszerű megoldások végrehajtásával is. (Például a Tatabányai Bányász.) A kísérletezők tekintetbe vették a labdarúgás sajátságait és „szabálytalan" szakaszokat is beiktattak az edzésekbe. Valamennyien kiemelték: néhány hónap után jelentősen nőtt játékosaik gyorsasági állóképessége, jobban bírták a gyors mozgások szabálytalan egymásutánját. De arra is figyelmeztettek: gondosan ellenőrizni kell az edzettségi állapotot, mindig meg kell őrizni a terhelés és a pihenés egyensúlyát!

Folyóiratunkban azért ismertetjük rendszeresen a szakaszos módszer labdarúgásban való alkalmazá-
(Folytatása az 54. oldalon)

A SZOCIALISTA

Új év — új gondok és örömök falun

Hazánk mezőgazdasági területének ma már több mint négyötöde állami és szövetkezeti tulajdon. Falun is győzött a szocializmus — a falu gazdasági és társadalmi szerkezete is a gyökeres változások küszöbére érekezett.

A termelési viszonyok fejlődésének hatásai mindig végighullámzanak a társadalmi élet területén: a testnevelésben és sportban is.

Új feltételek születnek és új távlatok nyílnak.

A szocialista mezőgazdasági nagyüzemek megerősödése kiszélesíti a falusi testnevelés és sport anyagi forrásait.

A nagy gazdasági egységek győzelme megérlelte a társadalmi erők jobb összefogásának lehetőségeit.

A szocialista világnézet térhódítása nagy lendületet ad a testnevelési és sportszemlélet fejlődésének.

Mindezek következtében a szocialista mezőgazdasági nagyüzemek az iskolán kívüli testnevelés és sport szilárd alapjaivá válhatnak.

Az új feltételekkel számot kell vetni, az új távlatokra fel kell készülni. A szocializmusban a fejlődés szolgálata erkölcsi parancs.

Kikre hárul az úttörés nehéz, de annál szebb feladata?

Elsősorban a hivatásos sportvezetőkre és azokra a lelkes, névtelen társadalmi harcosokra, akik már eddig is felismerték a testnevelésben és sportban a köz szolgálatának egyik szép és hasznos módját. A falu egyetemes érdeke úgy kívánja, hogy a falu minden gazdasági és kulturális vezetője bekapcsolódjék a mozgalomba. Érdemes, mert a testnevelés és sport területéről senki sem távozik üres kézzel, aki bizalommal és szeretettel közeledik hozzá.

E rovattal a Sport és tudomány is beáll az úttörők közé.

A feladat nem könnyű.

Falun is sok még a forrongó, maradi, visszahúzódó nézet: a szellemi gyom. Sokszor olyan szívós, mint a tarack. Nem elég egyszer kitépni. Kitartó, megalkuvás nélküli, de türelmes meggyőzést kíván a helyes szemlélet kialakítása. Az új idők új dalai már mindenütt feltörték a magyar ugart. A szocializmus már ezer rést ütött a régi falusi életformán, sok tekintetben már át is adta a múltnak. Emelkedik az életszínvonal, fejlődik az ízlés, mélyül a gondolkodás. Nő a kultúrszomjúság: ennek keretében a testnevelés és sport mind mélyebb megértése és szeretete.

A falu ifjúsága már megszállta a sportpályákat. Ha nem volt, sokhelyt épített magának.

A lányokat sem lehetett visszaparancsolni az előítélet rácsai mögé. A mozgás örömérőt sem mondanak le, amit csak a sport nyújthat.

Az ifjú vágyak áradása sokszor szertelen. Ki-kicsap a felnőtt társadalom megszabta mederből. Ilyenkor ne csak a zsilipekre gondoljunk, hanem a meder egészséges szélesítésére is. Sokrétűbb, színesebb lett az élet, új jogok nyíltak meg az ifjúság előtt, amelyeknek teljesítését nem lehet megtagadni.

Ha el akarjuk kerülni a hibákat és a túlzásokat, a testnevelés és sportmozgalom medrét is szélesíteni kell, s nagy körültekintéssel kell kezelni a zsilipeket.

A jövő távlata lelkesítő.

A szocialista mezőgazdasági nagyüzemek győzelme nagy lépés a város és a falu lényeges különbségeinek megszüntetésében. A gépek alkalmazása a szocialista nagyüzemben — közelebb hozza a parasztságot az ipari munkásséghoz. Nagy történelmi feladatok ezek. Betetőzésükhöz a testnevelés és sport is nagy mértékben hozzájárulhat, ha a benne rejlő sok lehetőségnek megfelelően szolgálja a dolgozók egészségét, munkaképességét, alkotóerejét és életörömét.

A testnevelés és sport fejlődésének feltételei évről évre javulnak. A mezőgazdasági nagyüzemi forma szilárd anyagi alapot teremt. A gép felmenti a dolgozót a nehéz munka alól. Több lesz a szabadidő. Már most gondolni kell okos, gazdaságos és élvezetes felhasználására. Nem akkor, amikor az életörömet már kikezdte az unalom, vagy a helytelen szórakozás! A múlthoz képest a történelem is rakétasebességgel száguld. Szép ez a sűrített, élményekben gazdag élet, de nem veszélytelen. Mindennap el kell számolni önmagunkkal, egyéni és történelmi feladatainkkal. Ez a szocialista munka ábécéje. Enélkül a testnevelési és sportmunka sem lehet korszerű.

Kezdjük el mielőbb. Lehetőleg még ma, mert holnap már nehezebb.

Megyeri Ferenc

Az első

... Nem volt semmink. Pálya, felszerelés — semmi. De játszottunk, fiatalt, öreget meg akartunk nyerni a sportnak, amikor 1958-ban nekikezdtünk.

Akkor a közösség fejlődésében nem foglalt el számottevő helyet Szőregen a testnevelés és a sport. Hol az egyik, hol a másik pályát könyörögtük ki a közeli Szegeden az edzéshez.

A kezdésnél meg éppen ránkköszöntött a tél. Tornaterem kellene — hát benyitottunk a kultúrotthon igazgatójához. Akkorra már összeszedtem sok tehetséges tornászt. Vajon elférünk-e a könyvek között, odaenged-e az igazgató — meg sok más emberi nehézkességgel, lányok tornaruhába öltöztetése ellen tiltakozó öregek maradiságával, miegyébbel meg kellett küzdenünk. Lassan-lassan azonban mégis mindenki felfigyelt ránk, „a kezdő kis tornász csapatra", — ment a labdarúgás, a kézilabdázást is megízlelte a zsibbadó derekú idősebb férfinépség, s női tornászaink már egy-kettőre megtanulták a guruló átfordulást előre —, holott a megkapott teremben nem mindig harmatozta be az ablakot a fűtés.

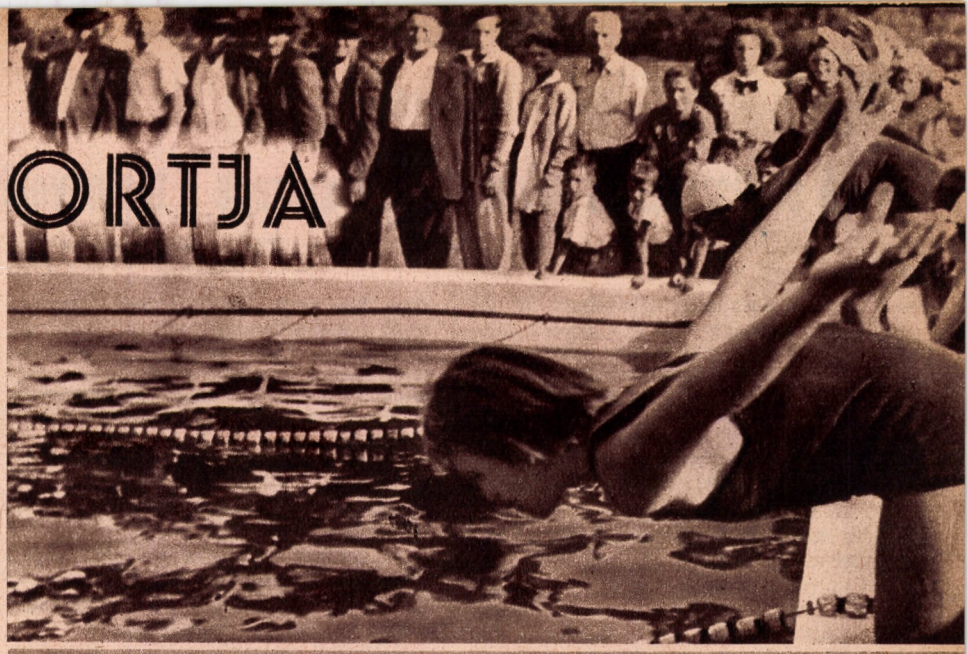
A termelőszövetkezeti élet, a közösségi munka iránya is vitte előbbre és előbbre az embereket, s egyre több maradiság, előítélet hullott le róluk.

Kulturált szórakozást nyújtott a művelődés háza, könyvtára, az ott elhangzott előadások, s egyre inkább segített gondoskodni a tsz-ek vezetősége is a tömegek sportolásának biztosításáról. A próbáratevő



Vincze Lajosné vezetésével a termelőszövetkezeti fiatalok asztalugró gyakorlatot végeznek
(Foto Seregély)

FALU SPORTJA



fecske

heti mezőgazdasági munka végeztével már egyre több fiatal jött közénk. Izmaik kifáradtak, merevek voltak, de éppen az edzéseken tanulták meg a merev izomzat helyrehozását. Hovatovább arra is rájöttek: az edzés közben, illetve edzés, testgyakorlás, játék után még a fáradság is másképp jelentkezik, s ez nem leverő, hanem inkább felemelő.

A sport szeretete fokról fokra nőtt, kitartás és fegyelem új értelmet nyert az edzéseken épp úgy, mint kint a mezőkön. Hiszem, hogy nagy nevelő értéke van mindennek — s ez nyilvánvaló lett lányaink, fiaink előtt is. 1959-ben eljutottunk a spartakiádra, s ott a verseny atletikai, női torna, női kézilabda, férfi röplabda, férfi teke sikereket hozott számunkra. *Végre észrevettek bennünket:* a tornászainkkal hatodik helyen végeztünk az országos versenyen! 1959 őszén kézilabdacsapatunk részt vett a terembajnokságon —, s minden utazást a fiatalok fizettek!

Ekkor jutottunk odáig, hogy odahaza is észrevett bennünket a vezetőség, nemcsak az egyszerű rokonszenv, hanem a cselekvő segítség szempontjából és *épp jókor!* Akkor, amikor a szőregi sport és testnevelés rendszeresítésének, a tömegsport teljes megalapozásának is elérkezett az ideje: *Szőreg termelőszövetkezeti község lett!*

Palotás Péter tanácselnök, a három tsz elnöke, valamint Török Ferenc, a JTST elnöke és Kapcsos Lajosné, az OISB elnökhelyettese segítségével megalakítottuk Szőreg Termelőszövetkezeti Község Sportkörét. Leigazoltattuk annak rendje és módja szerint játékosainkat, s akadtak társadalmi edzőink is. Csikos Ferenc vállalta az atlétikai edzéseket, magam pedig a tornászok és kézilabdások edzését vezettem. Ahogy komolyodott a munkánk — úgy nőttek eredményeink. Munkánk medre szélesedett, erősödött. Maguk a tsz-elnökök is felismerték, milyen jótékony hatással van a sport tagjaik egészségére, munkakedvére, a közösségi szellem, a társas élet fejlesztésére.

Ahogyan a szervezés komolyodott, szakszerűbb lett a sportélet egész vezetése, s az ország sportéletében csakhamar Szőreg is megkapta a maga helyét —, úgy lett kéz alá valóbb, bőségesebb a felszerelésünk is! Így következett be a három tsz közösen készített sportköri zászlójának ünnepélyes felavatása; ekkor egészen természetesnek vették, hogy szerepelt nálunk az országos gúlaválogatott is.

Az ünnep elmúlt — a hétköznapok adják az újabb terveket, az újabb, nagyobb célokat!

A tsz-elnökök gondja marad csak állandó. Úgy értem, hogy mindhárman — bőséges egyéb tennivalójuk közepette is — mindig találnak időt és módot arra, hogy segítsenek. Van termünk edzésre — nem kell a művelődés házát ezzel elfoglalnunk. Előbb hideg volt benne — már szereztünk fát, megoldottuk a fűtést. Külön klubszobánk van, benne lemezjátszó, sakk! Terítőink még nincsenek — remélem, nem sok téli este kell, hogy lányaink hímezzenek néhányat. Szorgalmukból lesz ablakfüggöny is. Hacsak nem akarják, hogy beleselkedjenek az ablakunkon!...

Az eddig megtett út nehéz volt, de megtettük.

A neheze ezután jön — színessé, változatossá, vonzóvá tenni a sportot és testneveléssel Szőreg minden fiataljának és öregjének életét.

A fiatalokra ebben nagyon számítok — ifjak, hevesek, szeretetre vágyók, szeretet adók ők, akkor is, ha néha még nyersek. De a jóért ők a leghálásabbak, a leghűségesebbek. Ez vezeti munkánkat. A szocializmus építése útján nem ismer megszakítást sem és fáradságot sem Szőreg Termelőszövetkezeti Község Sportköre!

Vincze Lajosné

Tarnaméra uszodája — saját erőből

Tarnaméra dolgozóit már régen foglalkoztatta, hogy miképpen is hasznosíthatnák jobban bővízű artézi kútjukat. Legyen hát strandfürdő — határozták el, van hozzá artézi kút és egy 17 holdas park.

1955 tavaszán a Béke Tsz majorja és a község között éppen bekötő utat építettek. A töltéshez föld kellett. A község vezetői a földkitermeléshez kijelölték a létesítendő uszoda medencéjének helyét.

Ebben a munkában az önkéntes brigád megszervezését Keresztesi Lajos VB-titkár vállalta. Az önkéntes brigádok a párt, a KISZ, a tanács, a földművesszövetkezet dolgozóiból, pedagógusokból és a község egész lakosságából alakultak. Mintegy 1800 m³ földet mozgattak meg, s a medencét 1955-ben már kiásták. 1956-ban sok-sok nehézség leküzdése után — megkezdték a medence teljes kiépítését. Az Egri Vízmű és Gyógyfürdő V. mérnöke, Kóta Imre társadalmi munkában készítette el a tervet, s az egész építést irányította. 1958-ban a medence teljes egészében felépült. A műszaki hiányosságokat is megoldották és 1959. július 12-én megnyitották az uszodát.

A fürdő építésében a község apraja-nagyja munkálkodott. 267 000 forintot költöttek rá. A társadalmi munka értéke 26 000 forintot tett ki.

Az építés, de különösen a tervezés idején a község vezetői többször felkeresték a környező strandfürdőket és uszodákat, adatokat és tapasztalatot gyűjtöttek.

Az ünnepi megnyitás után a medence megtelt vidám gyerekekkel és felnőttekkel — boldogan fürödtek a kellemes, testet üdítő, sportolásra is jó 25 C fokú vízben.

A strandfürdőt „vadregényes" park veszi körül. Középen van a 25 × 12 m-es medence, egyik oldalán 120, a másikon 160 cm mély. Közvetlenül hozzáépült az 50 cm mély, 4 × 8 méteres gyermek-lubickoló. Ezen át töltődik fel a nagyobb medence is. Zuhanyozó, öltöző, külön női és férfi vetkőző és büfé szolgálja még a fürdőzők kényelmét.

Az idén a nőszövetség a medence mellé virágot ültetett, a tanács pedig padokat adott. Az ifjúság is kapott cementezett táncteret. Gondoskodtak különböző játékok felszereléséről is. Bevezették a hangszórós közvetítést. A leglátogatottabb időben állandó a zene.

A medence vizét hetenként egyszer cserélik, 48 óra alatt telik meg teljesen. Szeretnének a medence mellett kutat furatni, hogy abból nyerjenek bő meleg vizet. Távlati tervükben 50 m-es, versenyzésre alkalmas medence építése is szerepel.

Kakukk Jenő

A statisztika és dokumentáció szerepe a testneveléstudomány fejlődésében

Írta: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

A szakemberek tudatában általában az él, hogy a sportot azok a társtudományok szolgálják elsősorban, amelyek közvetlenül a sportolóval állnak kapcsolatban: az orvostudományokon keresztül a biológia, anatómia, fiziológia, biokémia, majd a pedagógia, a pszichológia és természetesen a műszaki tudományok.

A napjainkban kifejlődő, izmosodó testneveléstudomány azok közé a viszonylag önálló, komplex jellegű tudományok közé tartozik, amelyek nemcsak a természettudományokkal tartanak szoros kapcsolatot — hanem a társadalomtudományokkal is. Minden tudomány fogalmak, kategóriák, törvények konkrét rendszere, illetve összessége, melyek az objektíve létező valóságon alapulnak és a tudományos módszerek révén fejlődnek. A testneveléstudományban a társadalomtudományi ismeretek alkalmazásának szükségessége napról napra növekszik, hiszen a testi nevelés is a szocialista embernevelés egyik területe. A testneveléstudomány mielőbbi teljes kifejlődését tehát a társadalomtudományok módszereinek alkalmazásával is elő kell segítenünk.

I.

A társadalomtudományok egyik önállóvá vált ága a *statisztika.* Alkalmazása a testnevelés és sport számtalan kérdésében nélkülözhetetlen.

A sport gazdasági terveinek összeállítása, ez mindenki előtt magától értetődő, statisztikai adatokra támaszkodik. De a statisztikát használjuk fel az elért eredmények értékelésében is. A költségvetési tervek és a beruházások is a statisztikai adatok segítségével készülnek. A testnevelés és sport egyes kérdéseinek megoldása azt mutatja, hogy a gyakorlati problémákra csak a számok ismeretében, illetve ezek törvényszerűségének alkalmazásával tudunk megbízható, kielégítő, helyes megoldást találni. A tömegsport szintjei, az iskolai testnevelés adatai, az orvosi kísérletek értékszámai azt mutatják, hogy megbízható, s tudományos következtetésekre, megállapításokra csupán az egész ország területére kiterjedt, tudományos alaposságú statisztikával nyert adatok nyújtanak biztos támpontot. A statisztikai módszerek alkalmazása elengedhetetlen például a minőségi eredmények fejlődésének vizsgálatánál is, hiszen a teljességig menő adatok összesítése nélkül nem lehet fejleszteni edzésmódszereket, vagy egyéb szakismereteket, oktatási eljárásokat.

A testneveléstudomány fejlesztésében tehát nagy gondot kell fordítani a statisztikai adatok gyűjtésére, nyilvántartására, feldolgozására.

Példáink vannak arra is, hogy a statisztika megállapításait a modern sportélet történetének feldolgozásában már hasznosítják.

A statisztika nemcsak számoszlopok rengetege — különféle ábrázolási módnak is jól felhasználható. A grafikonok, kartogramok, sztereogramok, diagramok és piktogramok változatos alkalmazásával nemcsak a könnyebb megértést, hanem az érdeklődés felkeltését is eredményesen elősegíthetjük.

A helyesen alkalmazott statisztikai számítások megbízható képet adnak a fejlődés menetéről, intenzitásáról. Csak alkalmazni kell a statisztikai korrelációs számításokat.

II.

A testneveléstudomány másik alkalmazott tudományága *a dokumentáció.* A dokumentáció szintén a szocialista gazdasági és tudományos élet egyik alapvető módszere, fejlődő tudományága. Állandóan hozzáférhető készenlétben tartja azokat a legfrissebb elméleti és gyakorlati ismereteket, melyek a szakterület fejlődéséhez és a fejlődés irányának felismeréséhez elengedhetetlenek. Mutatórendszerével módot ad arra is, hogy az ismeretanyag dialektikus összefüggésben álljon az érdeklődők rendelkezésére. Ez a ma még gyermekcipőben járó módszer rövidesen önálló tudományágként lép színre. A mezőgazdaság, az ipar, a kereskedelem szakemberei ennek alapján állapítják meg a tervszámokat, egyes termelési ágak fejlesztésének szerkezetét, mértét, ütemét.

Nálunk a műszaki és orvosi dokumentációs központok mutathatnak fel a tudományos világban igen jelentős sikereket. Ha például egy új kísérlethez kezdő mérnök bemegy a műszaki dokumentációs központba, rövid időn belül kimerítő irodalmi anyagot üaphat témájához. Megismerheti a legújabb, legmagasabb szintű eredményeket, áttekintheti más hasonló természetű vizsgálat módszerét, következtethet saját várható eredményeire stb.

A testnevelés és sport területén a tudományos kutatómunka kezdeti állapota miatt a dokumentációra eddig kellőképpen nem figyelhettek fel — az élet üteme azonban már itt is követeli alkalmazását.

Testnevelési és sportdokumentációnkat már szervezzük. Szakembereinknek a különböző kérdések tanulmányozásakor elengedhetetlen egy-egy ilyen összefoglaló szakdokumentáció. Arra is jó, hogy felmérje a meglevő anyagot és megállapítsa a hiányosságokat. Így a rendelkezésre álló szakanyag segítségével a már bevált módszerek alkalmazásával a hiányos területeken is megbízható értékeléseket, feldolgozásokat készíthetnek szakembereink.

Hogyan osztályozzuk a dokumentációs anyagot?

Adódik például egy, az ifjúsági magasugrók felkészítésével foglalkozó cikk, amelyben szó van az alapozásról, a ruganyosság, az erő fejlesztéséről és a kiegészítő sportágakról. Ezt a cikket felvesszük a magasugrás, az ifjúsági sportolók felkészítését tartalmazó lapra, de — az alapozó edzés, a kiegészítő sportágak és a ruganyosság, valamint az erőfejlesztés nyilvántartó lapjára is.

Egy másik cikk, mondjuk, az ökölvívók gyorsasági edzéséről, a ruganyosság és a technika kérdéseiről szól. Ezt a cikket négy lapra vezetjük rá.

Példának talán ez a kettő is elég. Ha majd száz és száz feldolgozott cikk áll rendelkezésre, tudományos kutatóinknak és gyakorlati szakembereinknek a dialektikus törvényszerűségek alkalmazása segítségével módjuk nyílik minden területen az összefüggések felkutatására és feltárására, s a törvényszerűségek felismerésére.

HOZZÁSZÓLÁS

(Folytatás az 51. oldalról)

sára vonatkozó hazai és külföldi anyagokat, mert már az eddigi kísérletek is meggyőző bizonyítékát adták annak, hogy ez a módszer ebben a sportjátékban is eredményes: fokozza a gyorsasági állóképességet, a „robbanékonysághoz" szükséges izomerőt, általában erőt ad a technika és a taktika mögé, erre pedig a mi labdarúgásunkban most különösen nagy szükség van!

A kísérletek, a gyakorlati tapasztalatok összegyűjtésével, remélhetőleg, hamarosan választ nyer minden „nyitott kérdés" és a labdarúgás sajátságainak megfelelő új edzésmódszert labdarúgásunk mind szélesebb rétegeiben alkalmazzák majd.

Alkalmazása, természetesen nem kötelező. A csúcsokra rendszerint több út is vezet. Lehet még ennél is jobb. Elnevezése mellékes. Az a fontos, hogy kerülők nélkül és biztosan vigyen el bennünket a csúcsra.)

A „labdaharc" — sokoldalú erőnléti játék. A rögbihez hasonló „labdaharc" a lehető legsokrétűbben fejleszti a sportolók erőállapotát, állapítja meg H. Andrecs a Die Leibeserziehungban. A játék célja, hogy a játékszert — a gyöngylabdát — átvigyék az ellenfél alapvonalán. Közben futnak, tolják-húzzák egymást a játékosok, birkóznak, vetődnek stb. A játék fejleszti a gyorsaságot, az erőt, az állóképességet, növeli a küzdőszellemet, a bátorságot.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A tevékeny pihenő tapasztalatai a Vegyipari Technikumban

A munkahelyi testnevelésben alkalmazott tevékeny pihenő kedvező eredményei láttán a Lajos utcai Vegyipari Technikumban elhatározták, hogy kísérletképpen bevezetik a tevékeny pihenőt.

A tanulók testi és szellemi igénybevétele nagy, ugyanakkor számos körülmény akadályozza életműködésük természetes folyamatait. A sok ülés, a nem testhez méretezett padok miatt a testhelyzet kedvezőtlen, a vér, a nyirok és a sejtközötti keringés szempontjából. Ez akadályozza a sejtek táplálkozását és a káros anyagok kiszűrését. A zárt helyiségben a levegő széndioxid tartalma növekszik; s emiatt az agy már a harmadik órától kezdve fáradékonyabb; nemcsak a gondolkodás, hanem az egész szervezet automatikus irányítása megnehezedik, s ezért csökken az érdeklődés és a figyelem, a gyermekek rendetlenebbek s kevesebb a hasznos munkaidő.

A hagyományos iskolai tízpercek nem biztosítják a gazdaságos pihenést. A tanulók nem ismerik saját szükségleteiket, de kellő önfegyelmük sincs. Rendszerint éppen azok gubbasztanak, akiknek legszükségesebb lenne a mozgás, az elevenebbek pedig általában túl sokat mozognak.

Szakszerű testneveléssel ezek a hibák megszüntethetők, a szervezet működésének egyensúlya helyreállítható és a későbbi órák is a másodikharmadik óra teljesítőképességére emelhetők.

A tevékeny pihenést az után az óra után kell beállítani, amelyen már erősen fáradtak a tanulók

A szabadfoglalkozású tízpercet a szervezett tevékeny pihenőn kívül is biztosítani kell. Ehhez nyerjük meg a tanári kart és a foglalkozást szervesen illesszük be az iskola rendjébe. A kéthetenként váltott műsorú tevékeny pihenő nem válik megszokottá, vagy unalmassá. A gyakorlatokat mindenki a saját légzési ritmusában, szervezetének megfelelő lendülettel végezze. Kerüljük a gyengébbek túlzott megerőltetését, de ügyeljünk a fejlettebbek magasabb igényeire is. Az érdeklődés fenntartása, a tapasztalatgyűjtés, az ellenőrzés és az eredmények folyamatos közlése állandó és fontos feladat. Az ellenőrzés elsősorban testméreti, orvosi, pedagógiai, s a teljesítmények alakulásának megfigyelésében összegeződik. Kiinduló pont: a tanulók mérési adatai.

Ezek a kísérlet legfőbb tapasztalatai.

A kísérletbe 30 leány és 30 fiú tanulót vontak be. A kísérlet során végzett mérések kiterjedtek a testsúlyra, testmagasságra, mellkerületre és haskerületre (normálisan, kilégzéskor és belégzéskor), a medence kerületre, a nyakkerületre, a végtagokra (nyugalomban és megterhelés után).

A kísérlet

során végzett gondos mérések sok tapasztalattal szolgáltak. Az adatok szerint még ebben az igen kiválóan vezetett iskolában, a jó testnevelés és kiemelkedő sportélet mellett is messze vannak a tanulók a legjobb testi állapottól. Nagy gondot kell fordítani arra is, hogy a fiatalok szervezete naponta regenerálódjék, *munkaerejük naponta és magasabb fokon megújuljon.*

A Lajos utcai Vegyipari Technikumban az objektív és szubjektív tapasztalatok egyaránt jók. A II/b. osztályfőnöknőjének — matematikus — heti három órája a tevékeny pihenő utáni órákra esik. Tapasztalata: *testi-szellemi frissesség és fegyelem* jellemezte ezeket az órákat, és a kísérleti dolgozatok eredménye 2%-kal jobb, mint volt. Az 1959—60-as tanévben az iskola nagy fejlődés színhelye volt: az intők, rovók, fegyelmi esetek, mulasztott órák száma egyaránt csökkent. Ebben nyilván része volt a tevékeny pihenőnek is. Hogy mennyi, azt csak több év tapasztalatai alapján lehetne eldönteni.

Ma már *a tevékeny pihenő is nevelési eljárás.* A Lajos utcában a tanulók jó kedvvel, öntevékenyen, mégis fegyelmezetten végezték a gyakorlatokat. Ezeket két hetenként megújították.

A KISZ felhívására a Lajos utcai Vegyipari Technikum vezetősége és tanári kara vállalkozott az úttörés nehéz feladatára. Túl a kezdet nehézségein, megállapíthatjuk, hogy — sikerrel. Az itt bevált gyakorlat — persze — nem az egyedüli forma. A legjobbat mindenütt a közös tapasztalat állapíthatja meg. Ez is egyik fő tanulsága a Lajos utcai tevékeny pihenőnek.

Kovács Géza

Testnevelési szakfelügyelők

A művelődésügyi miniszter 14.061/1959. sz. rendelkezése értelmében a testnevelési szakfelügyelet átszervezése megtörtént az alábbiak szerint:

Baranya megye: Orosz Ottó vezető, Gáspár János középiskolai, Fekete Miklós, Somkúti Ede, Schützenhoffer József, Tolnai Dávid, Vicze Lajos általános iskolai szakfelügyelő;

Bács-Kiskun megye: Rajz István vezető, Dila Dénes középiskolai, Babity Mihály, Budai Géza, Gazdag János, Madár Imre, Makó Gyula, Mészáros István, Sáfrán Károly, Varjú István ált. iskolai szakfelügyelő;

Békés megye: Kovács Tibor vezető, Kecskeméti Gábor középiskolai, Bagi János, Györgydeák Zoltán, Kállai Jenő, Tankó András, Visy László ált. iskolai szakfelügyelő;

Borsod megye: Irsa Tibor középiskolai, Bagaméri Béla, Kiss István, Mohos Ferenc, Nagy Gyula, Szigeti Ferenc, Tölgyesi István általános iskolai szakfelügyelő; (A vezető szakfelügyelő kinevezése folyamatban.)

Csongrád megye: Stark Tivadar vezető, Császi Sándor középiskolai, Balaton István, Hevesi István, Hornyik Endre, Kecze Tamás, Nagy-Némedi László, Rakonczai László általános iskolai szakfelügyelő;

Fejér megye: Gáncs Győző vezető, Csukás Andor középiskolai, Hornyik Károly, Merényi Lajos, Molnár Dezső, Thorday Levente általános iskolai szakfelügyelő;

Győr-Sopron megye: Kutsera Ödön vezető, Szabó Bertalan középiskolai, Bertalan Zoltán, Böröczky Lajos, Harczos András, Pálfy Antal általános iskolai szakfelügyelő;

Hajdú megye: Szekeres Sándor vezető, Földesi Béla középiskolai, Kelemen András, Nagy Pál, Nemes Antal, Sipos Zsigmond, Somorjai László általános iskolai szakfelügyelő;

Heves megye: Tóth Ferenc vezető, Kókai János középiskolai, Fekete László, Sulyok Tibor, Tóth Gyula általános iskolai szakfelügyelő;

Komárom megye: Kósa István vezető, Harsányi László középiskolai, Polgár Sándor, Török József általános iskolai szakfelügyelő;

Nógrád megye: Tóth András vezető, Rátkai István középiskolai, Bényi Mária, Czégény Sándor, Molnár József általános iskolai szakfelügyelő;

Pest megye: Várkonyi József vezető, Nyíri Sándor középiskolai, Ballai Gáspár, Belos Péter, Borsai György, Buchnitz Zoltán, Király István, Puskás Ottó, Révai Paula általános iskolai szakfelügyelő;

Somogy megye: Pálos József vezető, Ozsváth Ferenc középiskolai, Ács József, Nádorfi Lajos, Paczkó János, Szűts Béla általános iskolai szakfelügyelő;

Szabolcs-Szatmár megye: Kiss Gyula vezető, Dani Endre, Eördögh Zoltán, Jeles István, L. Nagy László, Veres Zoltán általános iskolai szakfelügyelő; (A középiskolai szakfelügyelő kinevezése folyamatban.

Szolnok megye: Bertalan Imre vezető, Simon János, Dóka Dezső, Fülei Sándor, Gonzalesz Béla, Hargitai Tibor, Koós Andor általános iskolai szakfelügyelő;

Tolna megye: Kalász János vezető, Albert Antal középiskolai, Bogár Vilmos, Farkas István, Horváth Vilmos általános iskolai szakfelügyelő;

Vas megye: Horváth Lajos vezető, Maróti József középiskolai, Bognár Károly, Járay Antal, Papp István, Tóth Ferenc általános iskolai szakfelügyelő;

Veszprém megye: Sarkady József vezető, Mayer István középiskolai, Megyeri Jenő, Farkas Endre, Neupor Iván, Barták Béla általános iskolai szakfelügyelő;

Zala megye: Marth Béla vezető, Raffai Imre középiskolai, Lőrincz István, Sólyomvári György, Tantalics Béláné, Willmann György általános iskolai szakfelügyelő.

Debrecen: Vermes Lászlóné általános iskolai szakfelügyelő;

Miskolc város: Horváth József általános iskolai szakfelügyelő;

Pécs: Keszthelyi Károly általános iskolai szakfelügyelő;

Szeged: Keczei Tamás általános iskolai szakfelügyelő;

Budapest: Jámbor Gyula főelőadó, Madarász Endre főelőadó, Bagoly Lászlóné, dr. Clementisz Jenőné, dr. Erőss Józsefné, Lévay Pálné, Raffel Zoltán, Rédey Rezső, Romhányi Antal, Zsingor László területi szakfelügyelő.

A tanulók megterhelése a testnevelési órákon

Írta: Szántó Barna testnevelő tanár (Dorog)

Az egyes testmozgások különböző fizikai megterheléseket rónak a tanulók szervezetére. A testnevelési óra tehát különböző megterhelések sorozata. E sorozat milyensége dönti el lényegében az óra hatását.

Az óra megterhelésével kapcsolatban a következő kérdések vetődnek fel:

1. Milyen megterhelést jelentenek az egyes testgyakorlatok?

2. Milyen e megterhelések idő- és sorrendbeli viszonya?

3. Mennyiben befolyásolják ezek a testnevelési óra felépítését?

Az első kérdést vizsgálva, méréseket végeztem tanulóim körében. A tanulók 10 mp-en keresztül végeztek különböző gyakorlatokat. Közvetlenül a gyakorlatok végrehajtása előtt és után megmértem a tanulók pulzusszámát és légzésritmusát. A növekedést százalékokban fejeztem ki. Természetesen a fizikai megterhelés kiszámításához a vérkeringés és a levegőrendszer terhelésén kívül az izomzat munkáját is mérnem kellett volna. Mivel erre nem volt meg a lehetőség, **az izomzat megterhelésének emelkedését csupán becsléssel állapítottam meg,** százalékosan kifejezve.

Hogy a számolás egyszerűbb legyen, a vérkeringés-terhelés egységének 6%-os pulzusszám-emelkedést a légzőrendszerterhelés egységének **pedig 12,5%-os** légzésszám-emelkedést vettem. **Az izomterhelés egységét 50%-os** emelkedésben állapítottam meg. A mérési eredmények:

A gyakorlat megnevezése	Vérkeringés megterhelése		Légzőrendszer megterhelése		Izomzat megterhelése	
	%	em.	%	em.	%	em.
Járás	6	1	12,5	1	50	1
Szabadgyakorlat	12	2	25	2	200	4
Fejállás	18	3	25	2	350	7
Gyűrűgyakorlat	30	5	37,5	3	500	10
Gyorsfutás	54	9	68,7	5,5	609	12
Lassú futás	15	2,5	25	2	200	4
Távolugrás	24	4	31	2,2	350	7
Súlylökés	12	2	19	1,5	300	6
Kézilabda játék	24	4	50	4	350	7
Döngető játék	15	2,5	37,5	3	200	4

Mint említettem, a fenti terhelési értékek 10 mp-nyi munkára vonatkoznak, vagyis arra a minimális időegységre, amely alatt egy rövidebb tornagyakorlat, egy-egy ugrás vagy dobás, egy-egy 60 m-es futás vagy játékmozzanat elvégezhető.

Az egyes gyakorlatok jellegéből adódik, hogy míg egyes mozgások hosszabb ideig is folyamatosan végezhetők (pl. kézilabda-játék, lassú futás, szabadgyakorlat), addig más mozgások csak bizonyos megszakításokkal, ismételve végezhetők (pl. ugrások, dobások, szergyakorlatok). Ha most az előbbi 10 mp-es időegység ötszörösét vesszük, tapasztaljuk, hogy egyes gyakorlatokat e nagyobb időegységben is csak egyszer lehet végrehajtani (például ugrások, szergyakorlatok), tehát a megterhelés az ötszörös idő alatt nem növekedett. Ha az időegységnek tízszeresét (tehát 100 másodpercet) veszünk vizsgálati alapul, ez idő alatt egy ugrás kétszer végrehajtható, tehát a vizsgálati időnek 20%-a hasznosítható az ugrásoknál. Más gyakorlat (pl. lassú futás) ezen idő alatt megszakítás nélkül végezhető, tehát itt az időnek 100%-át használhatjuk ki.

Azt a számot, mely megmutatja, hogy egyes gyakorlatoknál **az egységnyi idő alatt** mennyi a hasznosítható idő, az illető gyakorlat **maximális időkihasználási tényezőjének** nevezzük.

Természetesen a gyakorlatban az időkihasználás nem lehet maximális, hiszen egyrészt a tanulók sem bírnák ezt a maximális megterhelést, másrészt a tanulók és a szükséges szerek száma közötti nagy eltérések sem engedik ezt meg.

Az a számot, amely megmutatja, hogy közepes körülmények között egyes gyakorlatoknál egységnyi idő alatt általában mennyi idő hasznosítható a valóságban, az illető gyakorlat **általános időkihasználási tényezőjének** nevezzük.

Az alábbi táblázat a vizsgálat során felmért gyakorlatok maximális és általános időkihasználási tényezőit tünteti fel.

A gyakorlat	Maximális időkihaszn.	Általános tényező
járás	100	70
szabadgyakorlat	100	60
fejállás	50	20
gyűrűgyakorlat	50	10
gyorsfutás	50	10
lassú futás	100	80
távolugrás	30	10
súlylökés	50	20
kézilabdajáték	90	50
döngetőjáték	80	40

Ha most ki akarjuk számítani a különböző gyakorlatok, illetve gyakorlatcsoportok által okozott megterhelést, a következő egyszerű képlet segítségével tehetjük meg:

Megterhelés = (C+P+M). T

E képletben C a vérkeringés terhelése, P a légzőrendszer terhelése, M az izomterhelést és T az általános időkihasználási tényező. A C+P+M érték tulajdonképpen a gyakorlat intenzitását fejezi ki. Tehát a megterhelési értéket megkapjuk, ha a gyakorlat intenzitását megszorozzuk az általános időkihasználási tényezővel.

A gyorsfutást véve például az előző két táblázat értékei alapján: a gyorsfutás-megterhelés értéke =(9+5,5+12). 10= 265.

Ugyanígy kiszámíthatjuk a többi gyakorlat megterhelési értékét is. A következő táblázatban feltüntetem ezeket az értékeket.

járás	210
szabadgyakorlat	480
fejállás	240
gyűrűgyakorlat	180
gyorsfutás	265
lassú futás	680
távolugrás	135
súlylökés	190
kézilabda-játék	750
döngető-játék	380

E táblázatból két dolog tűnik ki:

1. A nagyintenzitású gyakorlatok (pl. szergyakorlatok) az alacsony időkihasználási tényező miatt jóval kisebb megterhelést jelentenek, mint az alacsonyabb intenzitású, de magas T értékű gyakorlatok.

2. A legmagasabb megterhelési értéke éppen azoknak a mozgásoknak van, amelyek az óra elején (pl. lassú futás, szabadgyakorlatok) és az óra végén (pl. játékok) szerepelnek.

Milyen következtetéseket vonhatunk le a fenti megállapításokból?

a) Alsóbb osztályokban is nagy mennyiségben alkalmazhatunk nagy intenzitású gyakorlatokat, ha a T értékük alacsony, hiszen a megterhelés így sem lesz nagy.

b) A testnevelési órák tervezésénél feltétlenül figyelembe kell venni a megterhelési értékeket, s az óra anyagát úgy kell összeállítani, hogy az egymást követő gyakorlatok láncolata megfelelő terheléshullámzást mutasson.

c) A testnevelési órák szerkezeti felépítésében bizonyos változások szükségesek, melyek biztosítják az óra egészséges lüktetését.

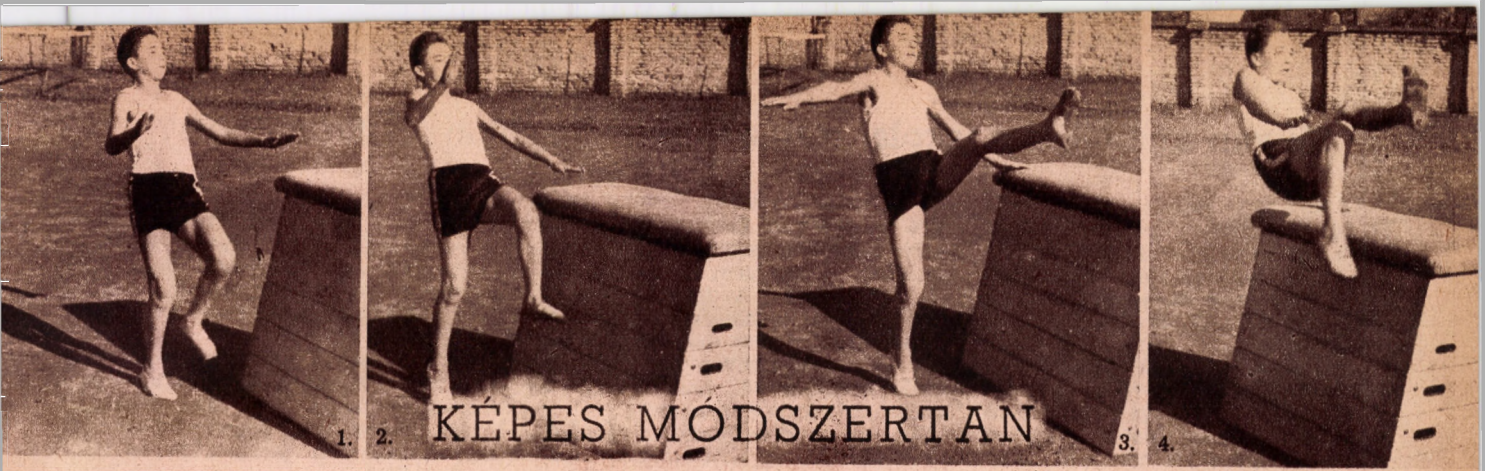
A fentiek figyelembevételével testnevelési óráimon a következő szerkezetet alakítottam ki:

Az óra szerkezeti részei		Mozgásanyag	Cél	Idő (kb)	Megterhelés
I. Bevezető rész	A. Formai bevez.	Rendgyakorlatok	Az óra formai előkészítése	3 p.	200
	B. Fizikai bevez.	Szabad- és kézi-szergyakorlatok	A szervezet fizikai előkészítése. Az egyöntetű, szép mozgás kialakítása	6 p.	450
II. Előkészítő rész	A. Fizikai előkész.	Lassú és gyors futás, szökdelés. Páros gyak. Nagy int. szab. gyak. Erőfejl.	Fizikai készségek fejlesztése	6 p.	550
	B. Technikai elők.	Rávezető és előkészítő gyak. Technika tanulása. Tartásjavító gyak.	A főanyag gyakorlásának technikai előkészítése. Egészségügyi hatások	4 p.	250
III. Főrész	A. Főanyag-gyakorl.	Atlétikai, torna és kézilabda gyak.	A főanyag elsajátítása	16 p.	200
	B. Játék	Játék	A játékokozta pozitiv hatások biztosítása	12 p.	650
IV. Befejező rész		Rendgyakorlatok, kisint. szab. gyak.	A szervezet lecsillapítása	3 p.	200

Az órák ilyenforma beosztása logikus, hatásaiban jó, csupán egyetlen pontban nem látszik kielégítőnek: a III/A rész megterhelése nagyon kevés. A helyes megterhelési érték az órának ebben a szakaszában kb. 350 lenne, viszont ilyen megterhelést az itt szereplő gyakorlatok éppen alacsony T értéküknél fogva nem tudnak biztosítani. Ez a hiba azonban csak látszólagos. Nem beszéltünk ugyanis még egy tényezőről, amely a kérdéses III/A rész megterhelését nagyban befolyásolja. Ezt próbálom a következőkben megvilágítani.

A már többször említett gyakorlatok megterhelési értékei abszolút értékek, hiszen az óra keretéből kiragadva vizsgáltam őket. E gyakorlatok azonban a valóságban szorosan beépülnek az óra többi gyakorlatai közé. Például egy szergyakorlat végrehajtására — amely az óra III/A részében foglal helyet — kb. 20 perces intenzív mozgás után kerül sor, amikor is a szervezet már különböző megterheléseken esett át. Mivel sem a szív, sem a tüdő nem nyerte még vissza eredeti mozgásütemét, sem az izomzat nem érte el a megfelelő pihentségi fokot, amelylyel az óra idején rendelkezett, ez a szergyakorlat már megterhelt szervezetre ró újabbat. Így az illető gyakorlat megterhelési értéke magasabb lesz, hiszen a két értékből tevődik össze. Ez az érték a

(Folytatása az 57. oldalon)



KÉPES MÓDSZERTAN

A képsorozat a VII. osztályban (fiúknál — lányoknál egyaránt) előírt támaszugrást: a huszárugrást mutatja be.

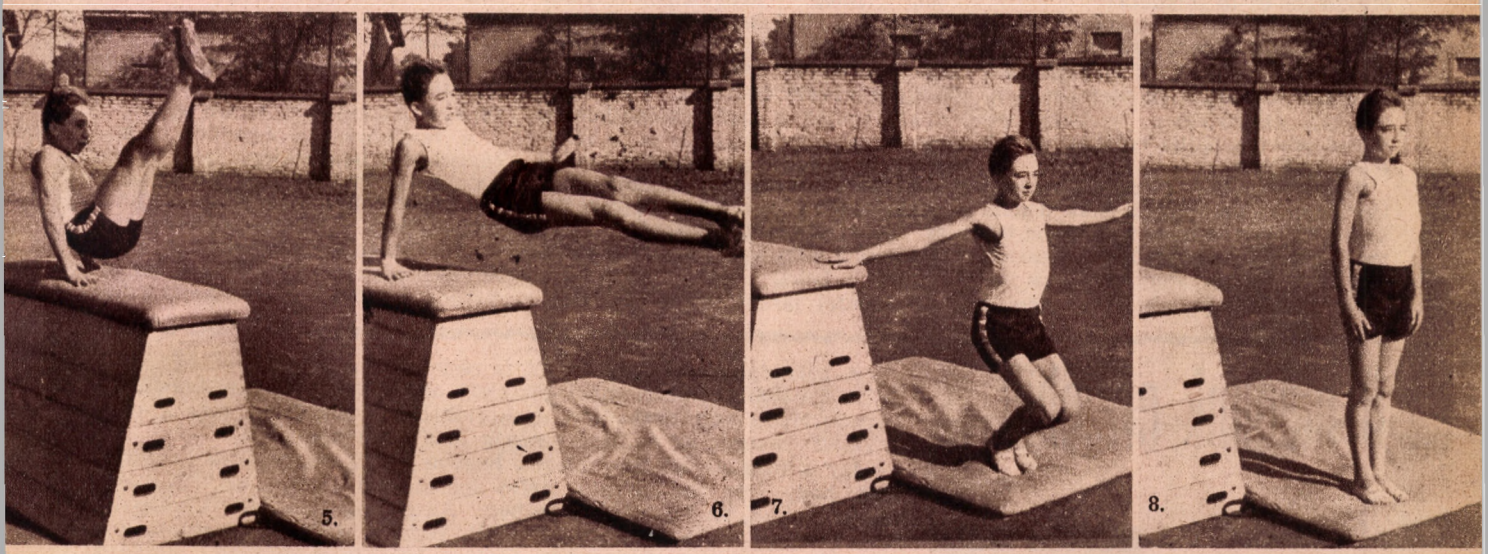
A 6—8 lépéses, rézsútos nekifutás után az elugrás a távolabbi lábbal történik, miközben a szerhez közelebbi kézzel kéztámaszt végzünk. A 1—2. kép ezt ábrázolja.

A 3. kép az elugrás pillanatát érzékelteti. Az elugró és a lendítő láb helyzete, a kéztámasz: helyes.

A 4—5. kép a szekrény fölötti helyzetet mutatja. A térd- és lábfej jobb kinyújtásával az ugrás szebb lehetne.

A 6—7—8. kép a talajra érkezés előtti és a talajra érkező helyzetet, valamint a gyakorlat befejezését ábrázolja. A mozzanatokat a tanuló helyesen hajtja végre.

(Kép: **Kozák Lajos.** Szöveg: **S. I.**)



(Folytatás az 56. oldalról)

gyakorlat relatív megterhelési értéke. Tehát

relatív megterhelés = abszolút megterhelés+E,

ahol E az óra előző részeiből fentmaradó terhelés. Értéke (amely általában 50-től 250-ig terjed) függ az előző gyakorlat megterhelési értékétől és gyakorlási idejétől.

Hogyan lehet fokozni a testnevelési órák megterhelési értékét? Majdnem kizárólag a nagyobb időkihasználási tényezővel. Ez függ:

1. az óra szervezésétől és vezetésétől (tehát szubjektív feltételektől),

2. a felszerelés és a tanulók száma közötti aránytól (tehát objektív feltételektől).

Például a beugrásos kapuradobás oktatásának T-értéke legnagyobbrészt ugyan a rendelkezésre álló labdák számától függ, de a gyakorlás jó szervezése és vezetése is igen sokat segíthet.

Összefoglalva a leírtakat:

1. Különböző gyakorlatok más és más megterhelést rónak a szervezetre.

2. A gyakorlatok megterhelési értéke függ az intenzitástól (C+P+M) és az időkihasználási tényezőtől (T).

3. Ha a gyakorlatokat a testnevelési órába beépítve vizsgáljuk, a megterhelési értékük magasabb lesz (relatív megterhelési érték).

4. Az óra helyes megterhelési szintjét és kellő lüktetését a megfelelő gyakorlatok helyes időbeni sorrendje biztosítja.

5. Az órák átlagos megterhelési szintje az általános iskola felsőtagozatos fiútanulóinál 450—500 közötti érték.

*

A tanulók testnevelési órák alatti megterhelésének problémája természetesen még nagyon is nyílt kérdés. E szerény vizsgálódással csupán hozzá szeretnék járulni megoldásához.

(A cikknek több megállapítása még tudományos igazolásra szorul, pl. a megterhelés egysége, a vizsgálati idő tartama stb. Az egyéni kezdeményezés azonban több érdekes szempontot vet fel, s így alapja lehet a további vizsgálatoknak, vitáknak. — A szerk. megjegyzése.)

TOLLAS

Az egyik országos sportvezetői tanácskozáson az egyik hozzászóló mondta el az alábbi esetet:

Óralátogatást végzett a szakfelügyelő, s az iskola igazgatója. Megálltak az udvar szélén, s onnan figyelték az alsótagozatos órát. A gyerekek éppen magasat ugrottak.

Feltűnt, hogy a gyerekek az ugrás után eltűnnek a föld színéről, s csak később másznak elő a föld alól.

— Mi lehet ott? — tették fel magukban a kérdést a szemlélők, s közelebb mentek az ugrás színhelyéhez.

Látták, hogy a gyerekek ugrás után egy mély gödörbe esnek bele.

Amikor csodálkozva kérdezték meg a nevelőtől az oktatás eme fura körülményeit, az így válaszolt:

— Hát elő van írva!... Ugrógödröt kell készíteni. Tessék, elkészítettem!...

*

Az eseten mindenki jót nevetett.

Én is. De eszembe jutottak Petőfi szavai is:

S szívemből neveték:
Pályámon, óh úgy is tudom,
Leend ok sírni még.

Igen, még leend ok...

Mi van az általános iskolai testnevelés statisztikai adatai mögött?

Az általános iskolai testnevelés a M. M. Statisztikai Osztálya először mérte fel részletesen az 1959/60 tanév testnevelési óráin előforduló balesetek számát, a felmentett tanulók számát, a személyi és tárgyi feltételeket.

A testnevelési órák baleseteinek számáról eddig nem voltak adatok. A mostani adatszolgáltatás máris igazolja az Állami Biztosító Intézet jelzéseit, hogy egyes területen valami nincs rendben; sok a baleset a testnevelési órákon.

Felvetődik a kérdés: megtesznek-e a balesetek elhárítása érdekében minden óvintézkedést nevelőink?

Mi minden okozhat baleseteket és hogyan lehet számukat csökkenteni, hiszen az egészség megóvása és megszilárdítása az iskolai testnevelés elsődleges és fő feladata?

Baleseteket okozhatnak sérült vagy elhasználódott szerek. Iskoláinkban nem ellenőrzik elég gonddal az elhasználódott függőszereket, konzolokat, vaskarikákat, a megkopott hevedereket, a falba erősített szerek merevítőit stb.

A síkos padló, a rosszul felásott ugróhomok, az agyonlocsolt iskolaudvar is okoz balesetet. Sokszor homok nélküli ugrógödörbe végeztetnek magasugrást, vagy éppen az ugrószőnyegről ugranak el a tanulók (azért ugrószőnyeg!) és kemény padlóra érkeznek le. Előfordul, hogy inkább talajszőnyegre ugratnak távolt az udvaron, mintsem hogy ugrógödröt építenének. A kéztörések oka legtöbbször a tornateremben gurulótechnikával végzett magasugrás. Tehát — tornateremben ne végeztessünk magasugrást, hagyjuk ezt a szabadtéri foglalkozásokra!

Az óra megszervezésekor gondoljunk az egyes gyakorlatokhoz szükséges segítségadás megszervezésére, a gyakorló csoportok helyes és célirányos elhelyezésére. Különösen fordítsunk nagy gondot a súlylökés oktatására.

Balesetet okozhat a segítség elmulasztása vagy helytelensége. Nevelőink egy része még mindig idegenkedik a sportöltözetben való oktatástól, főleg kényelemszeretetből. Ügyeljünk a kényszerítő helyzetek alkalmazására is, különösen a gátlásos tanulókkal szemben. Előfordult, hogy a nevelő összekötötte a tanuló bokáját, hogy a tigrisbukfenc közben ne dobja szét lábait, és ez a kényszerhelyzet nemhogy feloldotta volna a gátlást, hanem még inkább megnehezítette a gyakorlat végrehajtását — a tanuló kulcscsontját törte! (Helyesebb lett volna kislabdát szoríttatni a bokái közé.)

Balesettel járhat, ha a mozgásoktatás folyamatában nem mutatunk rá azokra a mozgáshibákra, melyek az egyes gyakorlatok közben veszélyeztetik a tanulók épségét. Ezeknél a gyakorlatoknál a segítségadás nem hanyagolható el — a teljes automatizálódásig.

A felmentettek száma országosan nem tesz ki 2%-ot, de a 24 589 tanuló viszonylag mégis sok. Mi okozza, hogy néhány megyében a 2%-ot, nagyvárosainkban pedig a 3%-ot is meghaladja?

Személyi és tárgyi feltételek dolgában sem kedvező a helyzet, még akkor sem, ha csak az osztott iskolák viszonylatában vizsgálódunk. 2156 osztott iskolában 1566 szakos testnevelő oktat és a télen szükségtermekkel együtt is csak 988 fedett helyiség áll rendelkezésre. Minden második iskolának hiányzik a fedett helyisége. A fejlődés mértéke sem rohamos; noha igen sok iskola épült 1945 után, a tornatermek építése nem követte ezt az ütemet. Csak 146 általános iskolai tornaterem épült.

A teremhiányon egyelőre csak a társadalom legszélesebb összefogásával, elsősorban a helyi erőforrásokkal, társadalmi munkával segíthetünk. Állami beruházásból a népgazdaság teherbíró képességének megfelelően csak a régi ütemben haladhatunk tovább.

Tiboldi Tibor

A magunk erejéből...



A pályaépítési versenyben mi is részveszünk.

A Tatabányai—Kertvárosi „Sziklai" ált. iskola 1960-ban készült el. Tornatermünk van, szabadtéri gyakorlóhelyünk nincs. Az erre a célra tervezett összeget az építtető hatóság más célra használta.

Így a magunk erejére voltunk hagyva. Nem csüggedtünk hozzáfogtunk, hogy szép iskolánkhoz méltó sportudvart létesítsünk. Terveink nagyok voltak, de bíztunk a sikerben. Az ifjúság és a helyi tanácsi kirendeltség olyan buzgalommal segített, hogy a tervnek sikerülnie kellett. Most, midőn a pályaépítési verseny befejezése előtt áll, iskolánk tanulóifjúsága, mintegy 50—60 ezer forint értékű munkával egy kis stadionnak beillő iskolai sportudvart hozott létre. Minden járókelőnek, vagy iskolalátogatónak megakad a szeme a vörössalakos pályákon, amelyek készen várják a tanulóifjúságot.

Felépült a kézi-, kosár-, súly-, magas- és távolugró- és röplabdapálya, félkész állapotban van egy tenisz- és egy 150 m kerületű ellipszis alakú futópálya, valamint egy 100 m hosszú versenypálya, melyet a többi pályák összekötéséből nyertünk.

A pályákhoz bevezettük a vizet az öntözéshez, s a nézőknek padokat állítottunk fel.

Mindezeket azért írom, mert az ifjúság lelkes munkájával lehet alkotni, ha az illetékes hatóságok, illetve a tanácsok és az SzM is segítséget ad.

Gyöngyösi Elek
testnevelő

Iskoláinkban a társadalmi pályaépítési akció keretében egyre több gyakorlóhely létesül. Hajdu-Bihar megyében pl. a püspökladányi fiúiskola tornatermének átépítése során 15 000 Ft értékű társadalmi munkát végeztek. Bárándon és Tetétlenen új szükségtermet, a derecskei járásban több helyen kézilabdapályát létesítettek. Borsod megyében Borsodnádasdon szükség-tornaszobát és tornakertet, kézilabdapályát, futópályát, ugrógödröt építettek kb. 50 000 Ft értékben. Hangonyban kézilabdapályát létesítettek, Ózd, Bartók Béla úti iskolában pedig sportudvart kb. 50 000 Ft értékben, az ózdi III. kerületben tornatermet építenek kb. 200 000 Ft-os társadalmi munkával. Sátoraljaújhelyen ifjúsági sporttelep építését tervezik, az ifjúsági szervezetek bevonásával.

*

A Baranya megyei TST elnökségi ülésen foglalkozott a Megyei Diák Sport Tanács elvi programjával. Különösen nagy gondot fordítanak arra, hogy most már teljes egészében a KISZ-szervezetek végezzék a sportmunkát a középiskolákban. Megerősítik a szakbizottságokat. Igazgatói értekezleten is sorra kerülnek a sport időszerű kérdései. Kísérletképpen bevezetik atlétikában az osztályok közötti kupa-versenyeket. A megyei versenyeket két fordulóban rendezik meg. Biztosítják a szakosztályok folyamatos munkáját. A pécsi sportlétesítmények beosztását újból elkészítik a városi TST bevonásával. Tovább folytatják a diák-aktívák képzését. Ugyancsak foglalkozott az elnökség az általános iskolások sportjával is, illetve az ÁISZT-k munkájával.

*

A szemléltető-, oktatótáblák képei elkészültek és a Művelődésügyi Minisztérium összeállította a táblákat is. Most már csak a nyomdai előállításuk van hátra.

*

Középiskolai sportköreinkben a diákönkormányzat egyre erősödik. A győri építészeti technikumban pl. a diákvezetőség egy hónapra tiltotta el a sportolástól az egyik tanulót, helytelen magatartása miatt.

A testnevelő tanár és a vidék testkultúrája

Írta: Niklai Ferenc dr., főiskolai tanszékvezető tanár, a TTT tagja

— „Nálunk Franciaországban mindazok, akik a Testnevelési Főiskolára kerülnek, szerződést írnak alá, hogy tanulmányaik befejeztével kötelesek odamenni, ahová az állam küldi őket. Ha ennek nem tesznek eleget, akkor vissza kell téríteniök mindazt, amit a Főiskola rájuk költött!" — mondotta a francia egyetemi, főiskolai és középiskolai testnevelés és sport irányítója, amikor nemrégiben nálunk vendégeskedett.

Mi viszont szívesebben alkalmazzuk a meggyőzés eszközét. Be kell azonban ismernünk, hogy ez a módszer eddig önmagában nem bizonyult elég átütő erejűnek.

Ma már nagyon sok vidéki üzem, intézmény, TSZ köt szerződést az egyetemekre, főiskolákra küldött hallgatókkal, amelynek értelmében elvárják, hogy az egyetem elvégzése után visszatérnek ahhoz a szervhez, intézményhez, amely ösztöndíjjal támogatja őket. Ezt a gyakorlatot valamilyen formában nekünk is rendszeresítenünk kell, mind fokozottabb mértékben.

A Magyar Testnevelési Főiskola azzal is törekszik a leendő testnevelő tanárok helyes szemléletének kialakítására, hogy kapcsolatot tart a vidéki középiskolákkal. Később majd a különböző üzemekkel, intézményekkel, hatóságokkal és tsz-ekkel is szorosabb kapcsolatot épít ki.

Különösen nagy feladat vár a vidéken élő idősebb testnevelő tanárokra, például az, hogy már korán kezdjék megfigyelni azokat a tanulókat, akik alkalmasak lehetnek a testnevelő tanári pályára.

A felvételi vizsgán a jelöltek gyakran kijelentik: azért szeretnének a TF-en tanulni, mert jó magasugrók és úgy gondolják, hogy a főiskolán találják meg a továbbfejlődéshez a legjobb szakembereket.

Akadnak még más helytelen szemléletű fiatalok is, akik nem látják tisztán a testnevelés és a sport igazi célját és helyét a társadalomban. Pedig ma már eléggé köztudott, hogy a szocialista társadalomban a testkultúra is az egész dolgozó nép testi-lelki gyarapodását szolgálja.

A testkultúra átszármaztatásának fő eszköze a testnevelés- és a sportoktatás. Természetesen itt elsősorban az iskolai testnevelésre, a sportköri oktatásra, és az üzemi testnevelésre gondolunk.

Nemcsak a vidéken élő testnevelőkre, igazgatókra vár tehát nagy feladat, hanem alaposan fel kell készülnie a Testnevelési Főiskola minden tanárának, hogy a hallgatókkal megszerettesse a testnevelő tanári pályát, az oktatás, a nevelés különböző feladatát.

A Testnevelési Főiskola mellett megalakultak a különböző sportoktatói (edzői), sportvezetői tanfolyamok, a levelező oktatás különböző formái, a Sportvezető- és Edzőképző Intézet és így tovább. Olyan testnevelőkre, sportvezetőkre, sportoktatókra, tudományos kutatókra van szükség, akik szívükön viselik a fő feladat megvalósítását, hogy a testkultúra a kulturális forradalom szerves részeként be tudja tölteni szerepét.

Ennek egyik gátja a téves szemlélet. A múlt káros örökségeként itt-ott még mindig nem látják elég tisztán egyes testnevelők, sportvezetők, sportolók a szocialista testnevelés szerepét, ilyen téves szemlélet a „rekordokban gondolkodás" is.

A főiskolán is megtörtént jónéhány esetben, hogy kiváló sportoló abbahagyta főiskolai tanulmányait és elment valamelyik budapesti sportkörbe, mert ezt „kifizetőbbnek" látta. A sportkarrier hajszolása, a közvetlen anyagi érdekek a múltban nem egy hallgatónak zavarták meg a tisztánlátását. Ebben nemcsak azok a hallgatók hibáztathatók, akik otthagyták tanulmányaikat, hanem főképpen a különböző sportegyesületek egy képviselői. (A hallgatók „elszipkázása" ma már jóval ritkább.

Társadalmunk sok gonddal, áldozattal készíti elő a hallgatókat a testnevelői pályára. Mégis vannak, akiknek ez mintha észre sem vennék. Szép feladatok várják pedig őket Szegeden, Debrecenben, Veszprémben és másutt, ahol az egész sportéletet felpezsdíthetnék korszerű képzettségükkel. Nem, sokan inkább Pesten maradnak, csak itt növelik egyes sportkörök dicsőségét. A múló sikerek kergetése, csak az élsport, csak a versenysport hajszolása nem egy jólképzett és kiváló tanárt tart Budapesten. A téves szemlélet mentésére születnek meg aztán az önigazoló „teóriák". Ilyen például: „Továbbképzésemre csak Pesten kapom meg a megfelelő segítséget."

De ha megerősítjük a vidék testnevelését és sportját, akkor mikor kaphatják meg a vidéki sportolók a megfelelő lehetőségeket továbbfejlődésükre? Az ilyen érvek legtöbbször álokoskodások. A különböző vidéki városok is neveltek fel kiváló ökölvívókat, vívókat, labdarúgókat stb. Nem ártana, ha a régi hagyományokra építenénk! Nem felhívni kellene a vidékekről a kiváló sportolókat, hanem támogatni azt a vidéket, várost, falut, ahol a múltban is nagyszerű gárdát neveltek fel. Említsük meg — de csak a példa kedvéért — Egert, mint a vízisport egyik bázisát és Hódmezővásárhelyt, ahonnan régebben sok jó vívó került ki.

Személyi példákat is említhetünk. Mennyivel lett rosszabb diszkoszvető Szécsényi József azért, mert vidéken testnevelő tanár?

Hány és hány kiváló tornász, kézilabdás, labdarúgó stb. testnevelő tanár „rekedt" Budapesten, mint sportoló! Mit tehetnének a vidék testneveléséért és sportjáért, ha az ország különböző vidéki városaiban, falvaiban tanítanának a legtökéletesebb technikát; ha példát mutatnának az ifjúságnak, mozgósítanák a vidéki dolgozó tömegeket a testkultúra megszerettetésére és segítenénk megszüntetni azt a különbséget, ami még mindig megvan Budapest és a vidék sportélete között.

Távoli perspektívát kell eléjük tűzni. Minden egyes testnevelőnek fel kell ismernie a testnevelés igazi helyét, szerepét, hogy még véletlenül se csak a versenysportért, az élsportért, a közvetlen sporteredményekért, önmaga rosszul értelmezett ideiglenes érdekeiért, hanem a tömegek, a vidék testnevelésének és sportjának felemelkedéséért is harcoljon.

A TF is, a pedagógiai főiskolák is csak úgy érhetik el céljukat ebben a tekintetben is, ha a különböző vidéki szervek, iskolaigazgatók, testnevelők összefognak és a jövő testnevelőit már a középiskolákban kiszemelik és hivatástudatra ébresztik.

A felsőbb szerveknek, hatóságoknak pedig gondolniok kell arra, hogy a vidéki testnevelők mindenütt megkapják a lehetőséget nevelő-oktató munkájuk eredményes végzéséhez.

A testnevelő tanárokra úttörő szerep vár a vidéki testkultúra megvalósításában. Segíteni kell ezt a munkájukat, nekik pedig okosan élniök azokkal a lehetőségekkel, amelyek vidéken is mindenütt megtalálhatók az iskolai testnevelésben, az iskolai sportkörökben éppen úgy, mint az iskolán kívüli testnevelés temérdek formájában.

Hatvannégy éve... Az első országúti kerékpáros versenyt 1896-ban rendezték Franciaországban, Párizs és Rouen között. 200 indulója volt a versenynek, közte egy nő is: Turnerné. 24 órán belül csak 32 versenyző érkezett a célba, de Turnerné köztük volt. (Huszonkilencedik lett.) Az akkoriban bámulatra méltónak tartott teljesítményért az első női kerékpár-versenyző nemcsak érmet, hanem 100 frank rápénzt is kapott. (Elle.)

Az iskolai testnevelés a munkára nevelés szolgálatában

Írta: Kovács Ilona, a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet tanszékvezetője

Az iskolai nevelést mindig a társadalmi viszonyok és az ezen alapuló elvi megfontolások irányították. Minden társadalom a saját kézzelfogható céljainak megfelelően neveli jövő generációit.

A mi társadalmunk alapja a munka, éppen ezért a *gyermek értéke attól függ, mennyire tanítottuk meg dolgozni.* Ennek egyik módszere, hogy az ifjúság oktatását összekötjük a termelő munkával. *Marx* a *Tőkében* leszögezi, hogy „A gyárrendszerből — a jövő nevelésének csírája bontakozott ki, amely egy bizonyos koron túl, valamennyi gyermek számára *a termelő munkát oktatással és tornával kapcsolja össze,* nemcsak mint a társadalmi termelés fokozására szolgáló módszert, hanem mint olyan módszert, amely egyedül alkalmas sokoldalúan fejlett emberek termelésére." *Lenin* a következő megállapítást teszi: „Sem az oktatást és művelődést termelőmunka nélkül nem tudnánk arra a fokra emelni, amelyet a technika mai színvonala és a tudományos ismeretek állapota megkövetel, ezért az ifjúságnak napról napra részt kell vennie a kommunizmus építésének valamilyen gyakorlati, bármilyen kis feladatának megvalósításában."

A munkára nevelés nem csupán az ifjúság termelő munkával való előkészítése, hanem az egész pedagógiai folyamat szerves része.

Sokat tanulhatunk *Makarenkótól,* aki először kapcsolta össze szocialista körülmények között sikeresen az oktatást a termelőmunkával. „Nem helyes az a vélemény — hangoztatja — hogy a *munkára nevelésben csak az izmok fejlődnek,* vagy a külső tulajdonságok: a látás, tapintás, kézügyesség stb. A fizikai fejlődés természetesen szintén nagy jelentőségű a munkában, mert fontos és nélkülözhetetlen eleme a testnevelésnek is. De *a munka legfőbb haszna, az ember pszichikai, szellemi fejlődésében mutatkozik.*"

A munkára nevelés elválaszthatatlanul összefügg a munka végzéséhez szükséges képességek — köztük a biológiai képességek — és készségek kialakításával. Ez elsősorban a testnevelés *segítségével* lehetséges, tehát a testnevelő tanárnak nemcsak pszichológiailag kell alkalmassá tennie növendékeit a munkára, hanem biológiailag is.

A testnevelő tanár csak akkor ismeri szakmájának nagy szerepét a mindenoldalú ember nevelésében, ha már *világosan látja a testkultúra és a termelőmunka összefüggését.*

A testnevelés és a politechnikai nevelés összefüggéseinek néhány területét a következőkben világíthatjuk meg:

1. *A testnevelés elősegíti* a politechnikai képzést azzal, hogy *megfelelő erőt, ügyességet, állóképességet és mozgás-koordináltságot* fejleszt ki. Gondoskodni kell a *kéz izmainak fejlesztéséről,* illetve ügyesítéséről, ezért indokolt a sok kéziszer-gyakorlat.

2. Az egyes munkák elvégzéséhez bizonyos *készségek* szükségesek. Ezeket fejlesztik a különféle testgyakorlati ágak. Pl. autóvezetéshez gyors reagáló készség szükséges, s a labdajátékok, elsősorban a kosárlabdázás — éppen a reagálási idő lerövidítését eredményezi.

3. A testneveléssel *a tevékeny pihenés* mind az iskolai tanműhelyben, mind az üzemben megoldható.

Az aktív pihenésre szoktatás nemzetgazdasági szempontból is igen fontos. Azok a dolgozók, akik iskolás korukban megszokták a pihenés tevékeny formáját, később is természetesnek, hasznosnak tartják.

4. A testneveléssel *az egyoldalú fizikai munka ártalmait* kiegyenlíthetjük és el is kerülhetjük.

5. A munka intenzitásának hullámzásában nagy szerepe van *a munka ritmusának.* Ha nem fejlődik ki egyenletes munkaütem, a munka intenzitása erősen hullámzik. A testnevelés segítségével megfelelő mozgásritmust alakíthatunk ki.

6. A testnevelési órákon ránevelhetjük a tanulókat arra, hogy gazdaságos mozgás kifejlesztésével ne csak *erejüket,* de *idejüket* is jól használják ki. Ez elsősorban csapatfoglalkozásokban lehetséges. Úgy szervezzük a csapatfoglalkozást, hogy minél kevesebb legyen a holtidő.

7. A testnevelés és sporttevékenység nagy mértékben fejleszti az *akaraterőt* is. (Erről részletesebben *„A testnevelés szerepe a személyiség kialakításában"* c. cikkben már szó volt: Sport és Tudomány 1960. március hó.) Akaraterőre pedig mindenféle munka elvégzésében nagy szükség van.

A testnevelő tanárnak *az általános fejlesztést kell* szem előtt tartania elsősorban.

A munkára való felkészítésben ezek a testnevelő tanár különleges feladatai. De vannak *általános nevelői feladatok,* amelyek megoldásában a testnevelő tanárnak is vannak kötelezettségei. Ilyen feladatai:

1. Felhasználja a munkaalkalmakat, hiszen köztudomású, hogy a gyerekek szívesen dolgoznak, ha hasznát látják, és amit maguk csinálnak, azt sokkal jobban megbecsülik. Jobban vigyáznak az olyan sportpályára, melynek létrehozásában nekik is részük volt. Kezdjük ezt a munkát *önkiszolgálással;* tartsák tisztán és javítsák sportfelszerelésüket, óra előtt lehetőleg az egész osztály tisztítsa a termet, zsírozza a labdákat, javítsa ki az ugrószereket...

2. Mikor uszodába visszük növendékeinket, mutassuk meg nekik az uszoda technikai berendezését. Hadd lássák, a fizikai dolgozóknak menynyi részük van abban, hogy ők úszhatnak.

A testnevelők feladatai: *a munkára való felkészítésben tehát a következők:*

1. *A fizikai képességek fejlesztésével* (állóképesség, erő, ügyesség, gyorsaság, különböző készségek) megfelelő biológiai alap biztosítása a munka elvégzéséhez. A munkára nevelés erkölcsi kategóriáit is érint, és így megfelelő marxista világnézetet kell kialakítanunk növendékeinkben. A munka szeretete és megbecsülése is világnézeti kérdés.

2. Ne csak mi magunk, de növendékeink is lássák tisztán *a szocialista testnevelés és a szocialista munka összefüggését.*

3. Fel kell használnunk azokat a lehetőségeket, melyeket a munka, a sport és a szocialista társadalom ad: mutassuk meg növendékeinknek a *sport szervezése és módszere, valamint a termelő tevékenység szervezése és módszere párhuzamát.* Tudatosítsuk tanítványainkban, hogy a szocialista sportversenyek és ünnepélyek a szocialista társadalomban nem ellentétesek a munkával, sőt kapcsolataik szorosak, erősen hatnak egymásra.

A termelőmunka új elemet hoz a közösségi életbe; elvileg megváltoztatja, kedvezőbbé teszi iskoláink közösségi nevelésének feltételeit.

A kérdések megoldásának még a kezdetén vagyunk. Céljainkat akkor érhetjük el minél hamarabb, ha minél többen kapcsolódnak a kutatásba és tapasztalataikat, eredményeiket közreadják.

Vatuszi négerek indulására is számítanak a tokiói olimpián. A Tanganyika- és Viktória-tó között élő vatusziaknál a magasugrás hagyomány. A magastermetű négerek között nem ritka a 210—220 cm-es óriás sem, az átlaguk 190-en felül van! Nagy méreteik ellenére rendkívül mozgékonyak, puha mozgásúak, ruganyosak. A fiatalok addig nem számítanak férfinak, amíg saját magasságukat át nem ugorják. Kis termesz-dombokról szoktak ugrani, 220—250 cm közötti magasságot. Európai utazó-kutatók erre már 50 év előtt felfigyeltek. Eddig egyetlen olimpián vagy nagy versenyen sem vettek azonban részt, mert nem szívesen hagyják el hazájukat. Ha sikerül őket erre rávenni, nyilván hamarosan megdől a 223 cm-es világcsúcs. (Zürichi Sport)

Javaslat az általános iskolák testnevelési tantervére

A Pedagógiai Tudományos Intézet azoknak az irányelveknek az alapján, amelyeket a Testnevelési Tantárgyi Bizottság 1960. novemberi ülésén elfogadott, tantervi javaslatot dolgozott ki az általános iskola számára. *A tantervi javaslat ezév februárjában országos jellegű vitára kerül,* ezért az alábbiakban a tantervi javaslat kidolgozásában szem előtt tartott fontosabb törekvésekről adunk tájékoztatást.

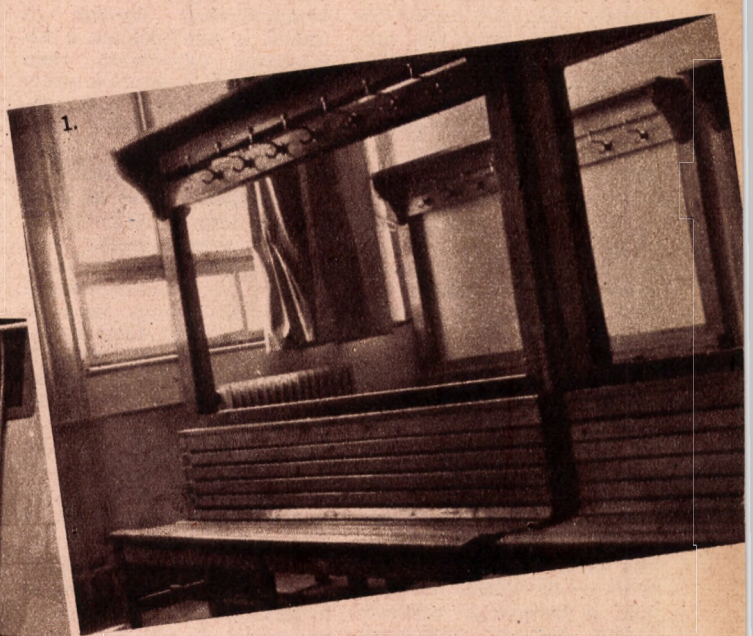
A tantervi javaslat kidolgozásában nem érvényesül olyan törekvés, hogy alapjaiban megváltoztassuk azt, amellyel szemben a gyakorlat nem emelt lényegbevágó kifogást. Vannak gyakorlatcsoportok, amelyek szinte változatlanul megmaradtak. Ez az azonban nem jelenti, hogy a változtatások, módosítások csupán jelentéktelenek. A végrehajtott változtatások főként azt a célt szolgálják, hogy *az eddiginél kedvezőbb feltételeket teremtsenek a gyakorlati életre való jobb felkészítéshez, a szocialista nevelő munkához.*

Gondosan ügyelt az Intézet arra, hogy a tantervi anyag mennyisége az érvényben levő tantervekhez képest necsak ne növekedjék, hanem lehetőleg csökkenjen. Az érvényes tantervekkel kapcsolatban az az általános tapasztalat, hogy a feldolgozhatóság szempontjából reális, mértéktartó. Ezt a fontos tapasztalatot szem előtt tartottuk és a módosításokat úgy hajtottuk végre, hogy a feldolgozandó tantervi anyag mennyisége egy-egy osztályban lehetőleg változatlan legyen. maradjon idő a gyakorlásra, a tanulók készségeinek, képességeinek a fejlesztésére.

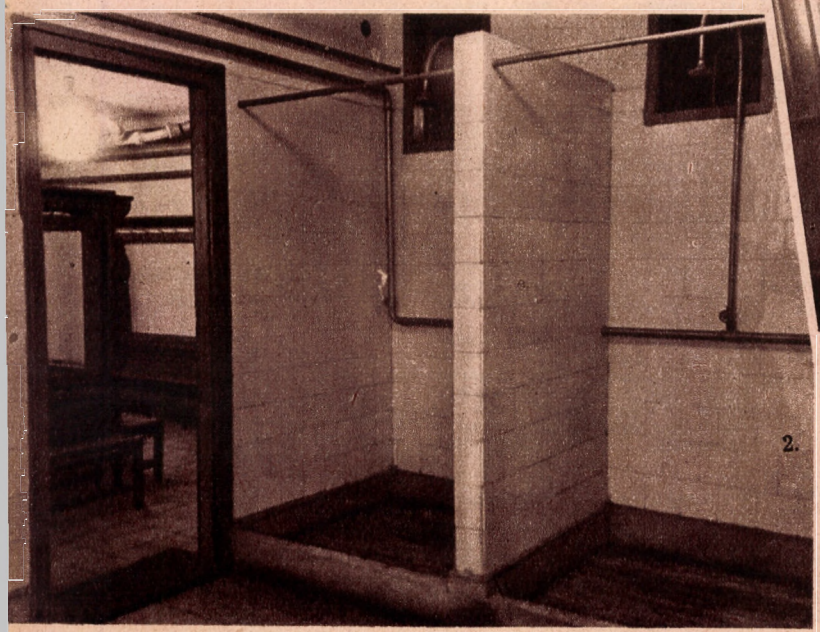
A tanulók testi fejlődése, edzettsége szempontjából oly fontos testgyakorlatokkal történő edzéshez *az érvényben levő tantervek anyaga lényegében jó feltételeket biztosít.* Hogy ez a munka általában mégis a kívánatos szint alatt maradt, az főként az órákon alkalmazott *módszereken* múlott (pl. az órák alacsony intenzitása). Az új tantervi javaslat — kisebb nagyobb módosításokkal — még tovább igyekezett ezeket a feltételeket javítani. Mindenekelőtt meg kell említeni, hogy az új javaslat az előkészítő mozgásanyag keretében előírja a tanulók testtartásának javítását. Ezzel a megoldással a tanterv fokozottabban felhívja a nevelők figyelmét ennek a munkának a fontosságára.

A tanulók edzése szempontjából jelentős a tantervi javaslatnak az az intézkedése, hogy téli időszakban — főként a tornaterem nélküli iskolákban, de a tornatermes iskolákban is — téli sportokkal és játékokkal is kell foglalkoztatni a tanulókat. A testgyakorlatokkal történő edzés feltételeit javítják azok a változások is, amelyek a tanítási anyag csökkentésére, ill. a technikai követelmények leszállítására irányultak. Ez a szempont jutott érvényre a sportjátékok anyagának kiválasztásában is, amelyek keretében valóban a legnélkülözhetetlenebb technikai elemek tanítását írja elő a tanterv. De ezt a munkát segíti elő az I. és II. osztályban végrehajtott strukturális változtatás is: ezekben az osztályokban a játékanyag gyarapodott és a játék került a tanítás középpontjába. A többi mozgásfajták csökkentésével a játékok részaránya szükségképpen megnőtt ezekben az osztályokban.

Eddigi tanterveink — s ez nemcsak a legutóbbi tantervekre vonatkozik — a tanítandó mozgásanyag egyszerű „leíró" jellegű közlésével arra ösztönözték a nevelőket, hogy a különböző testgyakorlatok tanítása során csupán a mozgás mechanizmusának a beidegeztetésére törekedjenek. Ezért a tanulók feladatmegoldó-képessége a különböző mozgásos feladatokban meglehetősen mechanikus alapot kapott. Az új javaslat határozott lépéseket tesz, hogy *a tanulók feladatmegoldó-képességét tudatos alapra helyezze.* Ezért az egyes testgyakorlati ágak anyagában előírja a tantervi javaslat, hogy a különböző feladatok megoldásában szereplő tényezőket tudatosítani kell, hogy a tanulók olyan ismeretekre tehessenek szert, amelyet a gyakorlatban is felhasználhatnak. A tanterv előírásainak megfelelően tehát — a tanulók életkorát, felfogóképességét figyelembevéve — *túl kell lépni a tanítási anyag feldolgozása során a tanulók intellektuális munkájának*



1.



2.

Iskoláinkban a tornateremhez csatlakozó egyéb helyiségek is egyre szépülnek, csinosodnak. Az új létesítményeknél nincs is baj, sajnos a régi tornatermek öltözői sokhelyütt még eléggé elhanyagoltak s az egészségügyi feltételek is hiányoznak. 1. sz. képünkön a budapesti Lágymányosi iskola egyik öltözőjét, 2. sz. képünkön a szekszárdi általános iskola zuhanyozóját mutatjuk be

(Kozák L. és Sós I. felv.)

azt a szintjét, melyet csupán a testgyakorlatok végrehajtási módjának egyszerű felfogása jellemez. A tanterv *a tanulók ügyességét, feladatmegoldó és helyzetfelismerő képességét tudatos alapra helyezi.* Ez az elv minden testgyakorlati ágban érvényesül. A távolugrásban pl. a felugrást és a talajérés késleltetését befolyásoló legfontosabb technikai elemeket kell tudatosítani, a magasugrásban pedig a felugrást befolyásoló tényezők mellett a gazdaságosság elvének érvényesülését kell megvilágítani a légmunkában.

A tornában — a testgyakorlati ág jellegének megfelelően — ez úgy valósul meg, hogy pl. a *talajtornában az összefüggő gyakorlatok tanítását mélyebben és tudatosabban kívánja meg a tantervi javaslat.* Az összefüggő gyakorlatoknak ugyanis az a jelentősége, hogy a gyakorlatelemek kapcsolásában érvényesülő szempontok olyan ismereteket nyújtanak és olyan készségek kialakítását teszik lehetővé, amelyeket a tanulók az életben tevékenységük ésszerű megszervezésében is felhasználhatnak. Főként a cselekvéssorok zökkenőmentes összekapcsolásának feltételeire gondolunk. Hasonlóképpen megkívánja a tantervi javaslat, hogy a tanulók a játékban is növekvő tudatossággal oldják meg a játékban adódó feladatokat. A taktika elemeinek a tudatosításával a tanulók helyzetfelismerő képességének tudatos alapon történő tervszerű fejlesztését mozdítja elő.

Ezek a változások az új tantervi javaslatban azt célozzák, hogy magasabbra emeljük a tanulók műveltségének színvonalát a testnevelésben is. Itt azonban nem egyszerűen arról van szó, hogy a tanulók számára is érthetővé tegyük, hogy mit miért csinálnak, hanem arról — és főként arról — hogy *a tanulók a testnevelésben szerzett műveltségüket minél sokoldalúbban felhasználhassák.* A tananyag ilyen feldolgozásával azt kell biztosítanunk, hogy a tanulók olyan ismeretekre és készségekre tegyenek szert, amelyeket az életben adódó feladatok megoldásában is képesek legyenek tudatosan használni. És erre a célra minden eddiginél tervszerűbben kell kihasználnunk a különböző testgyakorlati ágak specifikus anyagát. Ahány testgyakorlat és játék — annyi probléma. Hogyan lehetne még távolabb, még magasabbra ugorni, még távolabb dobni, még zökkenőmentesebben összekapcsolni két cselekvést (gyakorlatelemet), hogyan lehetne még eredményesebben megtörni az ellenfél védelmét stb. És mindezekre megvan a felelet az egyes testgyakorlatokban, a játékokban. A feladatunk azért az, hogy a megoldást szolgáló tényezőket az általános iskolában a tanulóknak alapfokon megmutassuk, hogy ezeket az ismereteiket, készségeiket az életben kamatoztathassák.

Ennek a tudatosításra törekvésnek azonban van egy másik fontos oldala is. Azzal, hogy a tanulókat megismertetjük azokkal a problémákkal, amelyeket az egyes testgyakorlati ágak anyaga magában rejt, sokkal szélesebb körben, sokkal gazdagabban tárul fel ezeknek a sportágaknak a tartalma a tanulók előtt. Ez pedig nagyszerű lehetőségeket nyújt arra, hogy a *tanulók számára érdekessé, vonzóvá tegyük ezeket a testgyakorlati ágakat.* S ennek a lehetőségnek a kiaknázása egyáltalán nem lényegtelen a tanulók sportolási igényeinek a formálása szempontjából. Nem elégedhetünk meg azzal, hogy a tanulókat fizikailag felkészítjük ugyan az életre, de nem alakítunk ki bennük versenyszerű, nem versenyszerű, vagy akár csupán szórakozásszerű sportolási igényt, nem él bennük a vágy, hogy az iskola után is sportoljanak. S ehhez nem elég, ha csupán az *érzelem síkján* igyekszünk a tanulókra hatni a versenyszerűségben rejlő élmények nyújtásával, — bár egyáltalán nem dicsekedhetünk, hogy ebben a tekintetben minden tőlünk telhetőt megtettünk — hanem *intellektuálisan is* érdekessé kell tennünk a sportolást és — ami nem kevésbé fontos — a megfelelő *alapképzettséget* is meg kell adnunk hozzá.

*

Az új tantervi javaslat a tanulók sportolási igényeinek az alakításához több vonatkozásban is hozzájárul.

Először is — mint az előbb említettük — úgy módosítja a tantervi anyagot, hogy az egyes testgyakorlati ágak tartalmasabban, színvonalasabban kerülhessenek feldolgozásra. A javaslat azonban „kevesebbet markol", hogy „többet foghasson". Az egyes testgyakorlati ágakból kevesebbet választ, de tanítását mélyebben kívánja meg. További jelentős változtatás, hogy lehetőséget nyújt az iskoláknak arra, hogy bizonyos ésszerű határokon belül maguk is alakíthassák a tanítás anyagát. A javaslat szerint a tanterv két részből áll: alapterv és kiegészítő tantervi anyag. Az alaptanterv a következő testgyakorlati ágakat öleli fel:

Alaptanterv:

1. Torna
2. Atletika
3. Játék: kézilabda
   kosárlabda
   labdarúgás
4. Téli foglalkozások:
   korcsolyázás
   szánkázás
   sízés*
   hólabdázás

Az alaptantervben a felsorolt sportjátékok közül az iskolák a helyi körülményeknek megfelelően egyet választhatnak (a leányok esetében természetesen csak két sportjátékból). Nem teljesen tetszőleges választásról van szó. A választásnál messzemenően figyelembe kell venni a tanulók iskolán kívüli sportolását és ezt az iskola lehetőségeivel összhangba kell hozni.

A kiegészítő tantervi anyag ezen felül lehetőséget nyújt, hogy a tanítás anyaga a tanított testgyakorlati ágak egyikének vagy másikának a javára arányaiban is módosítható legyen. Minden iskolában tanítandó tehát az alaptanterv + egy testgyakorlati ágban a kiegészítő tantervi anyag.

Nézzük konkrét példán:

Egy győri vagy váci általános iskola — ahol tudvalevően a kézilabdázásra kitűnő lehetőség van — az alaptantervből a labdajátékok közül a kézilabdát választja. Tehát az alaptanterven belül tanítja
a tornát,
az atletikát,
a kézilabdát és
a téli foglalkozások megfelelő anyagát.

A kiegészítő tantervi anyagból ennek alapján lehetősége van
a torna vagy
az atletika vagy
a kézilabda kiegészítő anyagát tanítania. Nem teheti azonban meg, hogy a kosárlabda vagy a labdarúgás kiegészítő anyagát választja. A kiegészítő anyag ugyanis — mint a neve is mutatja — nem önálló anyagegység, csupán bizonyos többletet tartalmaz az alaptantervhez képest.

*

A lehetőségek — mint látható — nem korlátlanok ugyan, de igen jelentősek abból a szempontból, hogy az iskoláknak módjuk van a helyi körülményekhez való alkalmazkodásra. S ezen a lehetőségen pontosan ezt is kell érteni, s nem azt, hogy ez a helyi utánpótlási bázis megteremtésének, szűk látókörű szakosztályi érdekek érvényesítésének a lehetősége.

A „téli foglalkozásoknak" kettős vonatkozása van. Minden iskolában — az időjárásnak megfelelően — osztályonként 6 órát kell ezzel az anyaggal megtartani. A tornateremmel nem rendelkező iskolák számára viszont — természetesen ugyancsak az időjárástól függően — ez a kötelező téli foglalkozás anyaga. Ez azt is jelenti, hogy a foglalkozásokhoz szükséges feltételeket is biztosítani kell (pl. korcsolyapálya létesítése stb.). A tanterv a téli foglalkozásoknak csupán a lehetőségeit sorolja fel, amelyből az iskolák helyi adottságaiknak megfelelően választanak. A téli foglalkozások kötelezővé tételével a tanterv mindenekelőtt a tanulók egészséges, edző jellegű foglalkoztatását kívánja biztosítani, másrészt pedig a tanulókat ezekkel a kedvelt téli szórakozásokkal megismertetni.

Kiegészítő tantervi anyag:

1. Torna
2. Atletika
3. Kézilabda
4. Kosárlabda
5. Labdarúgás
6. Úszás**

A tantervi javaslat struktúrájában a jelenlegi tantervhez viszonyítva lényeges változás nem történt. Az alsótagozatos tanterv — jelenlegihez hasonlóan — mozgásfajtánként csoportosítja az anyagot, kifejezve azt a helyes törekvést, hogy itt valóban alapkészségek fejlesztéséről van szó.

Jelentősebb változás az I. és II. osztályos anyagban van: ezekben az osztályokban a játékok sokkal inkább a központba kerültek és a többi mozgásfajtákba sorolt anyag mintegy a játéknak van alárendelve. Lényegében a különféle mozgásfajták olyan alapkészségek fejlesztését írják elő, amelyekre a tanulóknak a játékokban előttük álló feladatok eredményes megoldásához szükségük van. A III. és IV. osztályokban a mozgásfajták anyaga már önálló anyagegységet alkot. A felső tagozatban a tananyag elrendezése megegyezik a jelenlegi tantervével. Eltérése csak az, hogy a kiegészítő tantervi anyag külön egységként csatolódik az alaptantervhez.

Az elmondottakkal csupán néhány főbb törekvést kívántunk ismertetni. Reméljük, hogy a tantervi javaslatok országos jellegű vitája során sikerül olyan tantervet kialakítani, amely megfelel az iskolai testnevelés-tanítással szemben támasztott igényeknek.

Burka Endre,
a Pedagógiai Tudományos Intézet munkatársa

*

(Ez a javaslat nem jelent gyökeres változást az előzőhöz viszonyítva. Véleményünk szerint kötetlenebbnek kellene lennie, s több lehetőséget biztosítania az egyéni kezdeményezéseknek, a tájegységi megoldásoknak. Ámde ez csak javaslat, az illetékes szakemberek nyilván alaposan megvitatják majd és segítségükkel sikerül majd kialakítani a lehető legjobb tervezetet.)

---

* Csak felső tagozat részére.

** Az úszás kötelező kiegészítő anyag az V. osztályokban, mindazon iskolákban, amelyekre a kötelező úszásoktatásra vonatkozó miniszteri rendelet vonatkozik.

A TTT életéből

Megkezdődött a hazai sportérmek felkutatása

Az éremtant (a numizmatikát) a történettudomány egyik kiegészítő tudományának tekintik. A sportérmek, sportjelvények ábrázolása, művészi kifejezése, vésetei és a sportokmányok hiteles adatai pedig igen jól felhasználhatók a testkultúra történetének kutatásához.

A sportérmészet — amely a sporteremtant és a sportéremgyűjtést foglalja magában — csak igen rövid mútra tekinthet vissza. Alig két esztendeje alakult meg a Testnevelési Tudományos Tanács keretében a Sportéremtani Szakbizottság a sporteremtan elsősorban hazai művelésére. A világ különböző nagy könyvtárainak tájékoztatása szerint sportérmészeti irodalom nem található sehol a világon, ezért új feladat a sportérmek történetének feldolgozása.

A sportéremtani szakbizottság munkaterve alapján megkezdődött a magyar sportérmek katalógusának összeállítása. Öt korszakra (—1900, 1900—1919, a Magyar Tanácsköztársaság, 1919—1945, 1945—) osztva kutatják fel az új tudományág művelői hazai sportérmeinket. A különböző sportkönyvekben és szaklapokban található sportérmészeti adatokat összegyűjtik és mindenki számára hozzáférhetővé teszik.

A sportérmészet a sportműveltség fejlesztésének jó iskolája. Amint a sportérmész ismeretei bővülnek, úgy szélesedik látóköre; felismeri az egyes korszakok történeti összefüggéseit, haladó elemeit és ezeket a gyakorlati élet igényeinek figyelembevételével tovább is fejlesztheti. Éppen ezért a KISZ és az Úttörők további közreműködésével elő kell segítenünk a sportérmek, sportjelvények és sportokmányok gyűjtését, s ezen keresztül a Testnevelési és Sportmúzeum fejlődését.

Keresztényi József dr.

1960. évi szakelőadások

A TTT felkért előadói az 1960. év folyamán 28 előadást tartottak, ebből Budapesten 11, Szegeden 5, Hódmezővásárhelyen, Makón, Miskolcon és Szentesen 2—2, Egerben, Hatvanban, Pécsett és Székesfehérváron 1—1 került sorra. A sportolók táplálkozásáról, továbbá az erőnlét méréssel való megállapításáról 3—3, az edzők és versenyzők kapcsolatáról, az időzítésről, a testnevelés szemléletformáló és munkára nevelő jelentőségéről, a négyidőszakos edzésrendszerről, a korszerű edzésmódszerekről, végül a testnevelés szerepéről a termelőerők fejlesztésében 2—2, az időbeni szakosításról; az ifjúsági labdarúgók terheléséről, a lélektani tényezők szerepéről, az elfáradásról, a nők sportjáról, a magyarok olimpiai szerepléséről, a munkahelyi testnevelésről, az edzők szerepéről a sporteredményekben, a bemelegítésről, végül a testnevelés és sport öt éves tervéről és kutatási munkájáról 1—1 előadás hangzott el.

A sportszövetségek lapjaiból

Ökölvívás (V. évf. 11. sz.) — Nem sikerült a visszavágás (Holecska Tibor) — Világranglista — Olimpiai visszhang — Római zsákbamacska — Bírák iskolája — Edzők iskolája — Humor — Hivatalos rész.

Atlétikai Híradó (IV. évf. 9. sz.) — Róma után (Farkas Pál) — Edzés a kora reggeli órákban (Letunov—Ozolin) — Olimpiai tapasztalatok (Bácsalmási Péter) — Ezt láttam Rómában (Tamás László) — Nápolyi emlékek — Harbig emlékversenyről — Római tapasztalatok (Koltai Jenő) — Az őszi válogatott viadalok értékelése (Dr. Sir József) — Szövetségi közlemények.

Pegazus (VI. évf. 8. sz.) — November 7 (Dr. Érchegyi József) — A propaganda és módszertani bizottság tudományos munkaközösségének közleményei (Mackevics V. V.) — Nemzetközi lovas hírek — Olimpiai naplóm lovas részei (Tóth Béla) — Róma . . . — A néző szemével a Piazza Sienán (Seeger Ferenc) — A díjlovaglás nagydíja — Az ugratás olimpiai nagydíja — Világbajnokság Velencében — Aacheni fogatversenyek (Babolchay Sándor) — Lovaglaselmélet (Lászai József) — A fiatalok kérdése (Machánszky Gyula) — A lovak takarmányozása — Hazai versenyeredmények

Asztalitenisz (III. évf. 10. sz.) — Néhány nappal a világbajnokság előtt (Vidor Pál) — A megyei szövetség új elnökének jelentése — Serdülők edzésének lélektani problémái (Dr. Bakonyi Ferenc) — Tollhegyen a kalocsai „Hunyadi"-MEDOSZ asztalitenisz szakosztályának élete (Balatoni Tibor) — A sportoló és az alkohol — Az asztalitenisz szerelmesei (Kerekes Imre) — Vágvölgyi József búcsúztatója — Villámhírek — A Deutscher Tisch-tennis Sport ismertetése — Dél-Afrika asztali tenisze — Kaucsuklabda-szilánkok (Balatoni Tibor) — Hírek, rendeletek.

Egy gyűjteményes kiállítás művészi sportérmei

A városligeti Műcsarnok kamaratermében rendezett gyűjteményes kiállításon **Reményi József** szobrászművész félévszázados életművét mutatták be. Szobrok, grafikák és háromszáznál több érem bizonyítja a sokoldalú művész kivételes képességét.

1924-ben készült Reményi „A győztes" című öntött bronz sportérme. 1924-ben dr. Posta Sándor, 1928-ban pedig az amszterdami olimpiai győztes kardcsapat emlékét örökítette meg művészi formában. Több más érmet is mintázott. Ahogy ezeket a művészi sportérmeket szemléltük, ismét felvetődött az a gondolat, vajon nem volna-e itt az ideje, hogy **az igen gyakran művészietlen és korszerűtlen sportérmeket művészi és korszerű érmékkel cseréljük fel?** Kiváló sportteljesítmények művészi kifejezésére igen alkalmas az érem felülete. Sportolóink pedig bizonyára szívesebben fogadnák az olyan emlékeket, amelyek változatosan fejezik ki eredményeik elérése érdekében tett erőfeszítéseiket. A kisplasztikára is gondolunk. Reményi József például 1912-ben mintázta az „Evezős", a „Győztes" és a „Súlydobó" szobrát, amelyek közül bármelyik tiszteletdíjként szolgálhatna egy-egy kiváló sportteljesítmény elismerésére. Úgy véljük, ha igénybevesszük **művészeinknek a testnevelés és sport iránt megnyilvánuló alkotókészségét,** elérhetjük azt is, hogy sportolóink művészi díjai kerülnek a külföldi és a hazai kiállítások tárlóiba. Ennek pedig **a művészet és a testnevelés egyaránt hasznát látná.**

K. J.

A Testnevelési Főiskola levelező tanárképzése

A Testnevelési Főiskolán több éve levelező formában is folyik tanárképzés. Jelenleg mintegy 200 férfi és 50 női hallgató tanul így, élvezi államunk hathatós segítségét, készül a testnevelő tanári pályára. Az anyag egy részét táborokon, foglalkozásokon keresztül sajátítják el. A hallgatók hivatásszeretete, az ifjúság nevelése és a sport iránti rajongás ad sokszor erőt a főiskola szép, de nem könnyű munkájának elvégzéséhez.

Évről-évre nagyobb számban jelentkeznek a gyárak, üzemek dolgozói, a testnevelést és sportot szerető pedagógusok és más munkaterületen dolgozók a testnevelő tanári pályára. A TF levelező-hallgatói, diplomájuk megszerzése után, igen sok vidéki iskola közül választhatnak. Tapasztalatok bizonyítják, hogy az új tanárok kiváló pedagógusként, jól helytállnak az oktatásban.

Tavasszal is meghirdeti a főiskola a levelező tagozatra való jelentkezést, s külön előkészítő anyagot állít össze. Abból az elméleti és gyakorlati felvételi vizsgára a jelentkezők módszeresen felkészülhetnek.

Könyvismertetések

Földessy János dr.: A magyar labdarúgás és a 60 éves MLSZ. Három évvel ezelőtt jelent meg a magyar labdarúgás hatvan évéről szóló könyv. A szerző az akkori anyagot, ahogy mostani könyve bevezetésében írja — kiegészítette a labdarúgó-szövetség történetének bőségesebb ismertetésével. 240 oldal, sok képpel, bajnoki és egyéb táblázatokkal. Ára 40 forint. (Sportkiadó)

*

Galla Ferenc: Judo — Önvédelem. Ez a könyv elsősorban az önvédelem iskoláját adja. Különféle fogásokat mutat be és ír le különféle támadások kivédésére és az ellenfél harcképtelenné tételére. Ezeket a fogásokat — írja bevezetőben Dániel Ernő dr., a cselgáncs-szövetség elnöke — kizárólag olvasással és a képek nézegetésével nem lehet elsajátítani. Azt ajánlja: akik meg akarják ezeket tanulni, forduljanak valamelyik cselgáncs egyesülethez, ahol a judo tanulásával együtt mindezt megtanulhatják és begyakorolhatják. 260 oldal, több mint 300 kép. Ára 30 forint. (Sportkiadó)

TARTALOM

SOMMAIRE

D. TÓTH—L. KUN: Le sport et le nationalisme 33

F. HEPP: Le travail accompli en 1960 par l'Institut de Recherches Scientifiques d'Éducation Physique et ses tâches en 1961 35

L. ENDRŐDI: La pratique des sports dans le delta du Fleuve Rouge 37

Conseils relatifs à l'entrainement pour préparer la bonne performance 38
(Principes et procédés pour préparer les athlètes avant les concours. Conseils concernant la charge des entrainement. Qu'est ce qu'on doit développer et comment? Comment se changera le rhytme de l'entrainement durant une semaine?)

L. KUN: Comment aborder les questions de l'historiographie sportive? 42
(Quelques conseils pour les auteurs désireux de s'occuper de l'historiographie sportive sans posséder des expériences dans la documentation, le classement, la récherche et l'appréciation des sources.)

A. KERESZTY: Acceleration et performance sportive 44
(Dans l'introduction l'auteur donne une documentation concernant le développement des jeunes gens d'aujourd'hui en comparaison avec leurs prédésseurs, pour donner ensuite des conseils relatifs à leurs occupations sportives.)

L. NÁDORI: La pratique de la spécialisation en temps opportun: natation et gymnastique 46
(Cette partie de la série présente quelques résultats scientifiques et expériences pratiques pour documenter, quand et comment on peut commencer les préparations techniques spécialisées et les concours en nation et en gymnastique.)

I. KRÁNITZ: L'utilisation de la supériorité numerique en hand-ball 48
(Exercices d'entrainement pour la tactique offensive.)

A. ZALKA: La charge „irrégulière" et le méthode de l'entrainement par étapes 51
(Les circonstances à considérer concernant l'application de la méthode de l'entrainement de foot-ball par étapes — voici la question posée par l'auteur; la réponse est donnée par la rédaction.)

Les sports au village socialiste 52

I. LÁSZLÓ: Le rôle de la statistique et de la documentation dans la science de l'éducation physique 54

G. KOVÁCS: Une expérience dans la rue Lajos 55
(A l'école secondaire chimique de la rue Lajos à Budapest on a procédé à des expériences avec le repos actif appliqué aux récreations. L'article rend compte des résultats de ces expériences.)

B. SZÁNTÓ: Le chargement des élèves pendant les leçons de culture physique 56
(Mesurages et précisions experimentales concernant le chargement biologique des élèves durant une leçon de gymnastique.)

F. NIKLAI: Le professeur d'éducation physique et la culture physique de la province 59
(La plupart des jeunes professeurs cherche à se dérober à un emploi dans la province, offrant cependant d'importantes et belles tâches. L'auteur traite de celles-ci dans son article.)

I. KOVÁCS: L'éducation physique scolaire au service l'éducation pour le travail 60
(Étude avec des exemples pratiques démonstrant comment l'éducation physique prépare à la vie pratique, éduque au travail et à la vie commune.)

E. BURKA: Proposition concernant le nouveau programme d'enseignement d'éducation physique des écoles primaires 61

Sur la couverture: Éva Csoma, championne de patinage. (Photo: P. Szeles) ... ...

Page 3 de la couverture: Ordre des rangs du foot-ball européen — suivant une méthode scientifique. (Z. Antal) ... ...

Page 4 de la couverture: Skieurs de dimanche dans les montagnes de Buda. (Photo: L. Kozák) ... ...

CONTENTS

D. TÓTH—L. KUN: Sport and Nationalism 33

F. HEPP: The Work in 1960 and the Tasks in 1961 of the Scientific Research Institute for Physical Education 35

L. ENDRŐDI: Sports in the Red River Delta 37

Advices Concerning Special Training for Acquiring Competition Form 38

L. KUN: How to Broach the Questions of Sports Historiography? 42

A. KERESZTY: Acceleration and Sport Performance 44

L. NÁDORI: Timely Specialization in Practice : Swimming and Gymnastics 46

I. KRÁNITZ: Profiting from Numerical Superiority in Handball 48

A. ZALKA: „Irregular" Strain and the Interval Training Method 51

Sports in the Socialist Village 52

I. LÁSZLÓ: The Role of Statistics and Documentation in the Science of Physical Education 54

G. KOVÁCS: An Experiment in Lajos Street, Budapest ... 55

B. SZÁNTÓ: The Strain on the Pupils in Physical Training Lessons 56

F. NIKLAI: Sports Masters and Physical Culture in the Countryside 59

I. KOVÁCS: Physical Training in the School as a Means of Promoting Education for Work 60

E. BURKA: Proposal for a New Physical Training Tuition Plan in the Primary Schools of Hungary 61

On the cover: Hungarian Skating Champion Éva Csoma. (Photo by P. Szeles) ... ...

Inside of back cover: European Football Gradation — with the Scientific Method. (Z. Antal) ... ...

Back cover: Sunday Skiers in the Buda Hills. (Photo by L. Kozák) ... ...

INHALT

D. TÓTH—L. KUN: Sport und Nationalismus 33

F. HEPP: Über die Arbeit des Wissenschaftlichen Forschungsinstitutes für Körperkultur im Jahre 1960 und über die Aufgaben für 1961 35

L. ENDRŐDI: Sport im Delta des Roten Flusses 37

Ratschläge für das In-Form-Bringende Training 33

L. KUN: Wie man an das Schreiben einer Sportgeschichtes herumgeht 42

A. KERESZTY: Akzeleration und Sportleistung 44

L. NÁDORI: Die rechtzeitige Spezialisierung in der Praxis: Schwimmen und Turnen 46

I. KRÁNITZ: Die Ausnützung der zahlenmässigen Überlegenheit beim Handball 48

A. ZALKA: Die „unregelmässige" Belastung und die Intervall-Trainingsmethode 51

Sport im sozialistischen Dorf 52

I. LÁSZLÓ: Die Rolle der Statistik und der Dokumentation in der Wissenschaft der Körperkultur 54

G. KOVÁCS: Ein Versuch in der Lajos-Strasse 55

B. SZÁNTÓ: Die Belastung der Schüler in der Turnstunde 56

F. NIKLAI: Der Turnlehrer und die Hörperkultur in der Provinz 59

I. KOVÁCS: Die Körperziehung in der Schule im Dienste der Erziehung zur Arbeit 60

E. BURKA: Vorschlag für den neuen Lehrplan der Körperziehung in den Grundschulen 61

Titelbild: Éva Csoma, unsere Schlittschuhmeisterin (Photo: P. Szeles) ... ...

Innere Rücksеite: Fussball-Rangliste Europas — mit wissenschaftlicher Methode. (Z. Antal)

Äussere Rücksteite: Sonntags-Skifahrer in den Budaer Bergen. (Photo: L. Kozák) ... ...

СОДЕРЖАНИЕ

Д. Тот—Л. Кун: Спорт и социализм 33

Ф. Хепп: О работе Научно - Исследовательского - Института Физической Культуры в 1960 г. и его задачах в 1961 г. 35

Л. Эндрэди: Спорт в области дельты Красной Реки Советы для тренировок направленных на улучшение спортивной формы 38

Л. Кун: Как взяться за обнажение вопросов спортивной историографии? 42

А. Керести: Акцелерация и спортивное достижение 44

Л. Надори: Раняя специализация в практике плавания и спортивной гимнастики 46

И. Кранищ: Использование количественного преимущества в ручном мяче (тренировочные упражнения в разучивании тактики нападения) 48

А. Залка: »Неправильная« нагрузка и метод периодической тренировки 51

Спорт в социалистическом селе 52

И. Ласло Роль: статистики и документации в науке физической культуры 54

Г. Ковач: Попытка в улице Лайош 55

В. Санто: Нагрузка учеников на уроке физической культуры 56

Ф. Миклаи: Учитель физической культуры и физкультура провинции 59

И. Ковач: Школьное физическое воспитание в службе воспитания работе 60

Дискуссия о новом учебном плане по физической культуре 61

Заглавная страница: Наша чемпионка по фигурному катанию, Ева Чома (снимок П. Селеш)

III. суперобложка: Листок очередности европейского футбола при помощи научной системы (З. Антал)

IV. суперобложка: Лыжники в воскресение в горах Буда (снимок Л. Козак)

Ausztráliában 25 évvel ezelőtt vezették be a testnevelést az egyetemeken — írja egyik ausztráliai szaklap —, de még nem mindegyik egyetemen ismerik el egyenjogú tárgynak. Sok professzor még ma is csak ugra-bugrának tartja a testnevelést, mint ahogyan a közvélemény egy része is. Éppen ezért minden testnevelőnek egyúttal „reklámfőnöknek" is kell lennie, hogy megváltoztassa a helytelen szemléletet.

•

Testnevelési tankönyv készítésével foglalkozik a szovjet I. M. Oniscsenko egyik cikkében. Foglalkozik a tankönyv tartalmával, amelyet szerinte az oktatás feladatai határoznak meg. A feladat pedig az, hogy fel kell ruházni a fiatalokat azokkal a szakismeretekkel, képességekkel, készségekkel, amelyek lehetővé teszik a mindenoldalú testi, szellemi, erkölcsi és akarati tulajdonságok kifejlesztését, egészségük megerősítését, a fejlődő szervezet helyes formálását és edzését. A cikkíró szerint külön tankönyv kell a I—IV., az V—VIII. és IX—XI. osztályok számára.

A Szovjetunió az élen, Magyarország a hetedik

Európa labdarúgása 1960-ban — a válogatott mérkőzések tükrében

Sportjáték rangsorok készítésére új értékelési módszert ismertettem a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1960. márciusi számában. Az új rendszer lényege az, hogy a mennyiségi tényezőkön — a lejátszott mérkőzések számán és eredményein — kívül *minőségi tényezőket* (a mérkőző felek játékerejét, a mérkőzés színhelyét stb.) is számításba vesz. Az új módszer alkalmazásának bemutatására elkészítettem és ismertettem az 1959. évi labdarúgó-világranglistát, amelynek élére — a magyar válogatott került.

Ezúttal az említett értékelési módszerrel az európai labdarúgó válogatott együttesek 1960. évi rangsorát készítettem el. A rangsor ismertetése előtt néhány szempontot szükségesnek tartok előrebocsátani:

1. Európai rangsorról lévén szó, a válogatott csapatoknak csak egymás — tehát kizárólag európai válogatottak elleni mérkőzéseit vettem figyelembe.

2. Az olimpiai selejtezők és a 16-os döntő mérkőzései közül csak azoknak a mérkőzéseknek az eredményeit számítottam be, amelyeken az illető ország legjobbjai vettek részt.

3. Harminc európai válogatott egymásközti mérkőzéseinek eredményeit dolgoztam fel, de csak azok az országok kerültek be a rangsorba, amelyek az év folyamán legalább öt mérkőzést játszottak. Ez megfelel a nemzetközi gyakorlatnak.

AZ 1960. ÉVI EURÓPAI RANGSOR

(zárójelben az illető országoknak az 1959. évi európai rangsorban elfoglalt helyezése:)

1. Szovjetunió 8,00 minőségi pont (4.)
2. Csehszlovákia 7,67 m. p. (16.)
3. Jugoszlávia 7,33 m. p. (11),
4. Ausztria 7,25 (13.), 5. Anglia 7,13 (14), 6. Svédország 7,00 (5.), 7. Magyarország 6,33 (1.), 8. NSZK 6,33 (10.), 9. Svájc 5,60 (23.), 10. Dánia 5,57 (18.), 11 Lengyelország 5,27 (19.), 12. Franciaország 5,22 (2.), 13. Bulgária 5,22 (8.) 14. Belgium 5,00 (21.), 15. Hollandia 4,80 (20.), 16. Norvégia 4,67 (24.), 17. Skócia 4,57 (3.), 18. Finnország 0 (25.) — Csak ennek a 18 országnak a válogatott csapatai játszottak legalább öt mérkőzést. Kevesebb mérkőzés miatt nem volt rangsorolható többek között Észak-Írország, Írország, NDK, Olaszország, Portugália, Románia, Spanyolország és Wales válogatott csapata.

Az értékelés során mindenekelőtt az tűnik szembe, hogy a **minőségi pontszámok 1959-hez képest jelentősen csökkentek.** (1959-ben a listavezető magyar válogatott pontszáma 13,11 volt!) Ennek főoka az, hogy még az élen álló csapatok is többnyire csak kisebb játékerőt képviselő (tehát alacsonyabb minőségi kategóriába tartozó) együttesekkel találkoztak. Az 1959. évi első hat helyezett közül csak négy csapat és mindössze két mérkőzésen (magyar—skót és svéd—francia) találkozott egymással. A hullámzó teljesítmények — veretlen együttes egy sem akadt — szintén hozzájárultak a minőségi pontszámok csökkenéséhez.

Az 1959. évi ranglistán elfoglalt helyezéshez viszonyítva

három csoportba sorolhatók

a rangsorolt válogatott együttesek:

a) az előző évihez hasonló szintet, b) jelentős javulást elért és c) visszaesést mutató csapatok csoportjába.

Az első csoportba a szovjet, svéd, NSZK, bulgár, holland és finn válogatottak sorolhatók.

A **szovjet** válogatott 1959-ben 9,14 minőségi pontot ért el. Most ennél kevesebb pont is elegendő volt az elsőség megszerzéséhez. Mindössze 5 mérkőzést játszott. Legyőzte az őt közvetlenül követő csehszlovák és jugoszláv válogatottakat — és egyidejűleg elnyerte a Nemzetek Kupáját. Bécsben azonban vereséget szenvedett, ami azt mutatja, hogy még a szovjet válogatottban is akad javítanivaló. — **A svéd válogatott** 6 mérkőzése közül szintén csak egyet veszített el, a többit — a franciákat leszámítva csupa gyengébb ellenfél ellen — megnyerte. Az egyetlen vereség — a jóval kisebb képességű norvégek ellen — következményeként került az első hely helyett a hatodikra. A többiek az előző évhez hasonlóan erősen hullámzó teljesítményt nyújtottak. Eredményeik közül az **NSZK-nak** az észak-írek ellen idegenben, a **bulgároknak** az NSZK ellen otthon, a **hollandoknak** a bulgárok ellen szintén otthon elért győzelme számít jelentősebb teljesítménynek. — A **finn** válogatott teljesítménye változatlanul igen gyenge színvonalú.

Az előbbre kerültek

csoportjába a csehszlovák, jugoszláv, osztrák, angol, svájci, dán, lengyel, belga és norvég csapat tartozik.

A csendben, szinte észrevétlenül dolgozó **csehszlovák** labdarúgó szakembereknek — a jelek szerint — sikerül ütőképes VB-csapatot kialakítaniok. Hat mérkőzésük közül ötöt megnyertek, csak a szovjet válogatottal szemben maradtak alul. Közben Ausztria ellen 4 : 0 (!) arányban diadalmaskodtak és — idegenben — legyőzték Franciaország és Románia reprezentánsait is. Jó helyezésük megérdemelt és az eredmények alapján valós! Új „nagycsapat" van alakulóban **Jugoszláviában** is. Az olimpiai labdarúgó-torna megnyerése, a Nemzetek Kupájában elért 2. helyezés (a szovjet válogatottal szemben csak hosszabbításban maradtak alul), továbbá a londoni és budapesti döntetlen mind erre a megállapításra enged következtetni. És ez az együttes zömében 25 év alatti fiatalokból áll! — Az **osztrák** és **angol** válogatott gyenge első félév után a második félévben kimagasló eredményeket elérve tört ismét az élvonalba. Az angolok az észak-ír, a walesi, luxembourgi és a spanyol válogatott elleni biztos győzelmeiknek köszönhetik előkelő helyezésüket. Az osztrák labdarúgók két vereség után ritka szép sorozatot értek el: Skócia, Norvégia (idegenben), a Szovjetunió, Spanyolország és Olaszország (idegenben) legjobbjai ellen győzedelmeskedtek! Közben ugyan Budapesten — a szokottnál észrevehetően gyengébb teljesítményt nyújtva — elszenvedték harmadik vereségüket is, de összteljesítményük a sokáig „pangó" osztrák labdarúgás fellendülését jelzi. — Az előző években „sehol sem volt" **svájciak** jelentősen javították helyzetükön a franciák elleni 6 : 2-s és brüsszeli 4 : 2-s győzelmükkel. — A **dánok** olimpiai 2. helyezése dicséretes teljesítmény. Legjobb eredményük az ugyancsak feljavult lengyelek elleni 2 : 1 arányú győzelem, amelyet az olimpia során arattak. — A **lengyel** válogatott ugyan az olimpián nem váltotta be a hazai közvélemény által táplált reményeket, de a skótok ellen idegenben elért győzelem (3 : 2), valamint a bulgárok fölényes legyőzése (4 : 0) számottevő eredmények. — A **belgák** és **norvégok** egy-két „kiugró" eredménynek köszönhetik jobb helyezésüket. A belgák a franciák és a mi válogatottunk, a norvégok pedig a svédek ellen diadalmaskodtak.

A harmadik csoportba három ország válogatott együttesei kerültek: Franciaország, Skócia és — sajnos — Magyarország.

A **francia** válogatottnak kimondottan gyenge éve volt: kilenc mérkőzése közül ötöt (köztük kettőt otthon) elveszített! Hogy nem került még hátrább a rangsorban, azt az osztrákok ellen Bécsben (4 : 2) és a bulgárok ellen Párizsban elért (3 : 0-s) győzelmének köszönheti. — A **skót** válogatott szintén erősen „gyengélkedett": hét mérkőzése közül négyet elveszített. Egyetlen érdemleges eredményét éppen Budapesten érte el az 1960 tavaszán kivívott 3 : 3 arányú döntetlennel.

Ezzel — szándékosan utoljára — eljutottunk

a magyar válogatott

szereplésének értékeléséhez. Az év utolsó válogatott mérkőzése után lapjaink többsége azt írta, hogy válogatottunk éves összteljesítménye megfelelő, hiszen 6 mérkőzés közül hármat megnyert, kettő döntetlenül végződött és csak egyet veszített el. Ez így van, de ezek a számok 1959-hez viszonyítva mégis érzékelhető visszaesést takarnak. Nem szabad ugyanis elfeledni, hogy a 6 mérkőzés közül 5 Budapesten került sorra, amelyek közül kettőn — a skótok és jugoszlávok ellen — döntetlennel kellett megelégednünk; az egyetlen idegenbeni mérkőzést pedig Brüsszelben — ahol a hollandok és svájciak fölényesen győztek — elveszítette válogatottunk. A három győzelem közül a legértékesebb az osztrákok elleni volt.

E rövid értékelésnek nem lehet célja a szakmai elemzés, de néhány megállapítás ide kívánkozik. A szakvezetők munkáját vitathatatlanul nehezítette az olimpiai év okozta „kettősség". A túlzott igénybevétel miatt néhány nagy reményekre jogosító fiatal játékos sem fejlődött a várt mértékben. A csapatban azonban szerkezeti hibák is mutatkoztak. Mindez azzal a következménnyel járt, hogy **az előző évben elért színvonalat nem sikerült tartósítani.** Az 1962-s VB csapat kialakítása végeredményben a VB-t közvetlenül megelőző 1961-re tolódott át...

Az európai válogatottak 1960. évi teljesítményeinek e röpke értékeléséből is kitűnik, hogy

nem volt kiemelkedő tudású,

a többieket jelentősen felülmúló játékerejű válogatott együttes tavaly. Az erők kiegyenlítődését nem a színvonal általános javulása, inkább — általános csökkenése okozta. Ebben a mezőnyben azok az együttesek **szerezhetnek az elsőséghez is elegendő „tempónyi" előnyt,** amelyek határozott, minden lehetőséget reálisan mérlegelő és tudatosan alkalmazó vezetéssel előbb lépnek az **egyenletes fejlődés** útjára. A jelek szerint a szovjet, a csehszlovák és a jugoszláv válogatott már ezen az úton jár. Reméljük, hogy 1961 végén már a magyar válogatott együttest is közéjük sorolhatjuk.

Antal Zoltán



Jelenet a múlt év nyarán Párizsban lefolyt Szovjetunió—Jugoszlávia Európa Kupa-döntő mérkőzésről

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

V. ÉVFOLYAM
3
SZÁM

BUDAPEST, 1961 MÁRCIUS HÓ

ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 MÁRCIUS ★ 3. SZÁM

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

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

TARTALOM

MEGYERI FERENC: Sport és nemzetköziség 65
P. J.: Izomérzékelés és biztonságos támadórendszer 67
N. L.: Tanácsok a formábantartó időszakra 68
HEPP FERENC: A játékvezetés elmélete és gyakorlata 69
PEREI GYÖRGY: Új szakképzés bevezetése a Testnevelési Főiskolán 70
KOVÁCS GÉZA: A munka és a testnevelési szünet 71
VILÁGHÍRADÓ. Ötéves „kovácsolás után" — bajnokság! (V. Maszlov beszámolójáról.) — Téli sporttörténetek (Antal Zoltán) — Az űrhajós csak sportember lehet! (R. Toxxen cikkéről.) — Elliott a középtávfutó edzéséről — A szovjet röplabda sport fejlődése 72
NÁDORI LÁSZLÓ: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban (IV. Vívás) 74
TÓTH ISTVÁN: Mit tapasztaltam a nagyvilágban (Köln) .. 75
ÉNEKES ÁRPÁD: Változások az ökölvívók évi munkájában 76
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Tanulás nevelje munkára versenyzőinket! 77
SZÜCS ENDRE DR.: Az izomlázról 78
KEREZSI ENDRE: A római olimpia tanulságaiból (IV.) Torna-tapasztalatok 80
Bibliográfia 82
KRIZSÁN JÓZSEF: A Kilián Testnevelési Mozgalom három főszempontja 83
A SZOCIALISTA FALU SPORTJA. Az ifjúság a szocializmusért (V. Gy.) — Kilenc iparitanuló intézet traktoros sportköreiről (E. Gy.) — A falusi súlyemelő sport kérdései (Varga Gábor) — Csak akarni kell... (Debreceni úttörők pályaépítése) — Két község — két új sportlétesítmény 84
PÁLFAI JÁNOS: A túledzettség modern formái és — helyrehozásuk módja 86
A súlyzós edzés és az önállóság (T. Nett nyomán) 87
ISKOLAI TESTNEVELÉS
BAKONYI FERENC: A szülők véleménye a testnevelésről .. 88
Az iskolai testnevelés és sport 1961. évi feladatai 89
GYÖNI GÉZA: Az úttörősport helyzete Bács-Kiskun megyében 89
MEGYERI FERENC: Hol tart a középiskolai tömegsport .. 90
BENCÉDY JÓZSEF DR.: Az iskolai testnevelés fejlődése és fejlesztése 91
TIBOLDI TIBOR: A koedukáció és a testnevelés problematikája az általános iskolák felső tagozatában 92
BERTALAN ZOLTÁN: A testnevelési érdemjegyek megállapítása 93
KÉPES MÓDSZERTAN. A macskaugrás (S. I., Kozák Lajos) 95
Tótágas 95

*

BORÍTÓ LAPJAINKON: A TTT életéből — A magasugró világcsúcs fejlődése, 189-től 225-ig — Mezei futók (Kozák Lajos felvétele, címkép)

A TTT életéből

Az MTST elnökségének határozata a TTT szervezeti szabályzatának kiegészítéséről

Az MTST elnöksége az alábbi határozatot hozta a TTT szervezeti szabályzatának kiegészítésére:

A Testnevelési Tudományos Tanács társadalmi alapjainak szélesítése és a kutatómunka kiterjesztése érdekében szükségessé vált a vidéken lakó TTT tagok és a testnevelés és a sport kérdései iránt érdeklődést tanúsító legjobb szakemberek összefogása.

A TTT Elnökségének javaslatára a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége a Testnevelési Tudományos Tanácsnak az 1—12/1959. (I. 22.)MTST sz. alatt kiadott szervezeti szabályzatát a 2/1961. MTST sz. határozatával kiegészítette.

Ennek megfelelően a TTT vidéken lakó tagjainak tömörítésére vidéki szervezetek állíthatók fel, amelyeknek működési területét a TTT elnöksége esetenként határozza meg. A vidéki szervezetek felépítésére és működésére a TTT bizottságaira vonatkozó rendeletek az irányadók. A TTT vidéki szervezetei a TTT szakbizottságainak megfelelő munkaközösségekben végezhetnek kutató munkát.

A vidéki szervezetek személyi javaslatait, munkatervét és beszámolóját a vidéki szervezet működési területe szerint illetékes TST-k véleményével együtt kell a TTT elnökségéhez előterjeszteni.

A vidéki szervezetek kötelesek teljes ülésüknek és munkaközösségeik üléseinek idejéről, helyéről és napirendjéről a TTT elnökségét és az érdekelt szakbizottságokat az ülés előtt 8 nappal írásban értesíteni. A TTT elnöksége és egyes bizottságai ugyancsak értesítik a szakszervezeteket saját üléseikről.

A TTT új tagjai

A TTT javaslatára rendes tagjaivá dr. **Czéh** Károly, dr. **Endrőczi** Elemért, dr. **Eper** Tivadart, dr. **Görcs** Lászlót, dr. **Horváth** Olivért, **Jillek** Emilt, dr. **Komlósi** Sándor, **Krivanek** Vilmost, dr. **Linka** Zoltánt, **Novák** Istvánt, dr. **Putnoky** Jenőt, **Szabó** Józsefet, dr. **Szalai** Istvánt, **Szigeti** Lajost, **Szuchovszky** Bertalant, dr. **Tigyi** Józsefet, dr. **Varsányi** Lászlót és dr. **Wein** Dezsőnét, levelező tagjaivá **Gáspár** Jánost, **Morvay** Dezsőt, **Morvay** Vidort, **Motil** Emilt, **Szücs** Emilt, és **Velényi** Jenőt nevezte ki az MTST elnöksége.

A TTT gyógytestnevelési bizottsága

tagjai lettek: **Gárdos** Magda, dr. **Grubich** Vilmos, **Györök** Gyula, dr. **Jánossy** Gyuláné, **Kárpáti** Károly, **Kovács** Ilona, dr. **Lévay** Istvánné, **Mónus** András, dr. **Páldi** Gyuláné, dr. **Rosnyay** Klára, dr. **Somogyi** Ivánné és dr. **Stadler** Egon; levelező tagja dr. **Székely** Gabriella.

A TTT múzeumi és éremtani bizottságának új tagja **Tasnádiné Marik** Klára.

A TTT ismeretterjesztő és továbbképző előadásai

során január—februárban a modern edzésmódszerekről Egerben, Budapesten és Szolnokon **(Pálfai János),** az időbeni szakosításról Miskolcon **(Nádori László),** a formaidőzítésről Budapesten **(Bárány István dr.),** az edző szerepéről a sportbeli sikerben és balsikerben Gyöngyösön és Lőrinciben **(Niklai Ferenc dr.** és **Bárány István dr.),** a sport és az életkor problémáiról Nagyrédén, Szegeden, Tarnamérán és Egerben **(Csinády Jenő dr.** és **Bárány István dr.),** az ifjúsági labdarúgók megterheléséről Karácsondon és Hatvanban **(Árky Nándor dr.),** a testnevelésnek a fiatalok nevelésében betöltött szerepéről Tarnamérán, Verpeléten, Pásztón, Füzesabonyban és Gyöngyösön **(Burka Endre),** a sportolók táplálkozásáról Szegeden és Szolnokon **(Áldor Tibor és Bouguet Dezső dr.),** a testnevelés, a sport és a társadalmi tudat összefüggéseiről Balassagyarmaton **(Megyeri Ferenc dr.),** a nők sportjáról Salgótarjánban **(Nagy Károly),** a korszerű edzéstervezésről Baján **(Abád József dr.)** az elfáradásról és leküzdéséről Budapesten és Pécsett **(Bánki Zoltán dr.),** a sportteljesítményekben megmutatkozó lélektani hatásokról Kiskörén és Egerben **(Bakonyi Ferenc dr.),** a testnevelési mozgalom szerepe a termelőerők fejlesztésében témakörben Szihalmon és Karácsondon **(Megyeri Ferenc dr.)** hangzott el előadás.

A TTT testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottsága

február 9-i ülésén megvitatta a bizottság elmúlt évi munkáját és idei terveit. Tavaly 60 ismeretterjesztő előadást tartottak Budapesten és vidéken; 15 tudományos tervet hagytak jóvá; mintegy 10 000 új címleírást gyűjtöttek a sportbibliográfiához (a sportirodalom kezdetétől 1960-ig); megkezdték a bibliográfia szerkesztési munkáit; kidolgozták a sportlexikon részletes terveit, megkezdték a címszavak jegyzékbefoglalását és a forrásmunkák gyűjtését. A bizottság szemléletformáló cikkel, értékeléssel, adatok közlésével gyarapította a szakirodalmat. Haladó hagyományainak ápolására megkezdték a magyar munkásmozgalom sporttörténetének megírását. — A bizottság terveiben — a már folyamatban levő munkák további kidolgozása mellett — a központi feladat 1961-ben a gyakorlati tevékenység szakirodalommal való támogatása. A tervek részleteiről legközelebbi számunkban adunk tájékoztatást.

Megjelent;

A TESTNEVELÉSTUDOMÁNY A GYAKORLATÉRT

(Tanulmányok, értekezések)

Ára: 25 forint

Kapható a Sportpropagandánál

(Budapest VIII. Rákóczi út 57)

sport és tudomány

1961 ★ 3

Sport és nemzetköziség

Mindenki alkot képet önmagáról és a környező világról, a környező világban a természetről és a társadalomról. Ez a kép *a világnézet*. A világnézet a kezdetlegestől a tudományosig sokféle árnyalatú lehet. Milyenségét általában a szokások, hagyományok, műveltség és az érzelmi elemek határozzák meg, de mindez függvénye az osztályhelyzetnek.

A tudományos világnézet alapja a filozófiai és politikai nézetek. A szocialista világnézet alapja a dialektikus materializmus. A világnézet egyik pillére a hazafiság: valamely ország földjének, népének, haladó hagyományainak, kultúrájának és társadalmi rendszerének ismerete és szeretete.

Az igazi hazafiság mindig haladó szellemű, értelmileg józan, érzelmileg mértéktartó. Az egyoldalú, önző, más népek érdekeit sértő nemzeti elfogultság már *a nacionalizmus* bizonyítéka. Ha ez az elfogultság túlzó, nemzeti, faji vagy más felsőbbrendűségre alapozott, *sovinizmusra* vall. Mindkét elhajlás alapja a kizsákmányolás és az uralkodó osztályoknak ezzel kapcsolatos nemzetközi ellentétei. Az eltorzulás mértéke tükrözi a kapitalizmus fejlődési szakaszait a klasszikus kapitalizmustól az imperializmusig.

A határok sem fogalmilag, sem történetileg nem élesek.

Az internacionalizmus nemzetköziséget jelent. Ennek marxista lényege a proletárszolidaritás, amely a kizsákmányolók elleni harcokban érik tettekké.

A kizsákmányolás megszüntetése a nemzetközi ellentétek legfőbb forrását szüntetné meg.

A fogalmak és nézetek szorosan összefüggnek. A nacionalizmus és a sovinizmus különböző fokon és mértékben más nemzetek politikai leigázásának és gazdasági kizsákmányolásának is szellemi fegyvere. Az internacionalizmus a kizsákmányolás megszüntetése, a népek békés egymás mellett élése, az érdekek kölcsönös figyelembevétele, sőt összehangolása felé mutat irányt.

Az összefüggések törvénye követeli meg, hogy minderről beszéljünk.

A testnevelésről, sportról vallott felfogásunk világnézetünk része. Ennek is megvannak a maga árnyalatai a kezdetlegestől a tudományosig. A sporttársadalom rétegeinek, tagjainak nézetei nem egyértelműek. Más a szurkolóé, az edzőé, az élsportolóé és a sportvezetőé. Vannak szokások: a fütty például hol a nemtetszés, hol pedig a tetszés jele. Nem egyforma a sportpályák légköre Angliában, a Szovjetunióban, Spanyolországban, Brazíliában, vagy a Népstadionban. A különböző országokban nem ugyanazok a hagyományos sportágak, testnevelési formák. Más-más a helye a testnevelésnek és sportnak itt is, meg ott is a kultúrában és az egész társadalmi rendszerben.

A testnevelésről, sportról vallott nézetek tehát rendkívül sokszínűek. Tetézi a helyes és egységes szemlélet kialakításának nehézségeit az is, hogy a sporttevékenység érzelmeket kelt és szenvedélyeket is elégít ki, tehát át van fűtve egymást erősítő érzelmi áramlatokkal, amelyek talajt nyújtanak a túlzásoknak, köztük a nacionalizmusnak és a sovinizmusnak is.

A testi nevelés az egész nevelés rendszerében fontos feladat nemcsak az iskolában, hanem mindenütt, ahol a társadalomban a sportnak szerepe van, vagy a jövőben szerepének kell lennie. A testnevelési, sportszemléletnek világnézetünk szerves részévé kell fejlődnie. Ez a kor parancsa.

A világnézet egészében és részleteiben egyaránt szakadatlan értékelési és átértékelési folyamatok eredménye. Az értékelés kellékeiből kiemelek három fontos elemet: szakszerűség, történelmiség, emberség (humanizmus).

Határozott nézeteink csak arról vannak, amihez értünk, egyébként megrekedünk a benyomásoknál. Ha a történelmi tényezők — hely, idő és körülmények — valamelyikét figyelmen kívül hagyjuk, csak részigazságokhoz juthatunk. Humanizmus nélkül emberi kapcsolatokról valós képet alkotni nem lehet.

A létért való küzdelem az ember életeleme. Ebben a küzdelemben elmaradhatatlan kísérő jelenség a vetélkedés. A sport ennek a vetélkedésnek egyik nemes hajtása. A verseny célja a győzelem. Az erőviszonyok elemzése a győzelem, a győzelem elemzése pedig az újabb diadal előfeltétele. Ez a kritikai láncolat a fejlődés egyik biztosítéka.

Minden nagy sportteljesítmény mögött a fáradhatatlan szakmunka tömege áll. Ezt nem homályosíthatja el sem a dicsőség, sem pedig a kudarc.

A testnevelési, sportmunka minden szakaszát összefüggéseiben, kölcsönhatásaiban és fejlődésében kell lemérnünk. A *humanizmus* nem jelenthet megalkuvást a hibákkal, de ügyelnünk kell arra, hogy bírálatunkkal ne szétszórjuk, hanem összpontosítsuk a megbírált egyén alkotóerejét. A taktikai bírálat más kérdés. A sporterkölcs íratlan törvényei között fontos helye van *a szolidaritásnak*. Jóban és rosszban egyaránt. Ez a közös öröm és üröm forrása. Mindkettő természetes és jogos, de óvni kell az öröm tisztaságát és a fájdalom nemességét.

Tegyük mérlegre az elveket és a valóságot.

Vessünk számot mégegyszer az emlékezetes és tanulságokban kimeríthetetlen 1954. évi Magyarország—NSZK világbajnoki labdarúgó döntő mérkőzéssel, ami nekünk még mindig afféle futball-Mohács.

Szakmailag: tagadhatatlan, hogy a német csapat a döntőben taktikailag, és a fizikai, szellemi, erkölcsi erők összpontosításában felülmúlta csapatunkat. Röviden: jobban időzített.

Történelmileg: a mérkőzés színhelye Svájc volt. Kétségtelen, hogy ez a németeknek nagy előnyt jelentett: szinte otthon játszottak. Az időt tekintve nekünk korábban kedvezőbb lett volna: Herbergernek minden újabb vereség új tapasztalatot hozott, nekünk minden újabb győzelem újabb felelősséget és önhittséget egyszerre. A körülményekből legalább annyit nem szabad szem elől tévesztenünk, hogy a legerősebb

dél-amerikai labdarúgó csapatok legyőzése árán kerültünk a döntőbe, amelyek a világon is az élvonalat képviselik. Nem lebecsülendő körülmény, hogy előzőleg könnyű győzelmet arattunk a németek ellen, a tanulságok kellő levonása nélkül. Lehet, hogy a döntőben a heroikus küzdelmekben felőrölt fizikai, szellemi, erkölcsi energiák hiányoztak, és akkor már nem is az időzítésről kell vitatkoznunk.

Emberileg: a balsiker után sem követelhetjük a fejét azoknak a sportvezetőknek és játékosoknak, akiknek nevéhez a magyar labdarúgás egyik legdicsőbb fejezete fűződik. A hibák megállapítása, persze, elmaradhatatlan, a tanulságok levonása kötelező, hogy mindent a helyére tehessünk.

Azt persze nem lehet megakadályozni, hogy a szurkoló fájdalmában legalább a sorssal pereljen. Chile előtt talán nem volt felesleges ez a kis elmefuttatás sem. De, hogy a példáknál maradjunk...

Már szinte megszoktuk, hogy „vívónemzet" vagyunk. Hittük is. Pedig már volt VB, ahol csak másodsorban voltunk azok a Szovjetunió mögött, amelyről a múltban nyilván sohasem hittük, hogy „vívónemzetté" fejlődik. Ez a rövid egybevetés nagyon jól szemlélteti az érzelmi elhajlásokat (nacionalizmus, sovinizmus) a helyes internacionalizmust kikezdő káros hatásaival együtt.

„Kajaknemzet" 15 éve lettünk, váratlan „nemzeti adottságunk", a szocialista társadalmi rend sikeres erőfeszítései következtében. „Öttusanemzet" sem lennénk, ha az öttusa még mindig a régi szűk körök kiváltsága lenne.

A példák szaporítása helyett azt hangsúlyozom, hogy az „úri Magyarországtól" vállveregetően kezelt délkelet-európai országok a szocializmus útján haladva szemünk láttára fejlődtek sportnemzetekké. Már tanulnivalónk is bőven van tőlük. A Szovjetunióról nem is beszélve. A római olimpián már olyan versenyzők győzelmeit ünnepelhettük, akiknek az országa nem régen bukkant fel az ismeretlenség homályából. Reméljük, hogy ezek a példák az utolsó csapásokat mérik az előítéletekre, amelyek a faji felsőbbrendűség tévtanaiban gyökereznek és állandóan mérgezték a nemzetek közötti légkört.

Tanulságként levonhatjuk, hogy minden nép adottságai, tulajdonságai és ezek dinamikája, a jelentős földrajzi tényezők mellett, döntően a történelem, közelebbről az uralkodó társadalmi rend, a koreszme függvénye. A szocializmus a kölcsönös megbecsülés és együttműködés szellemében minden nemzet előtt megnyitotta a fejlődés útját, felszabadította az elnyomott népek alkotóerejét, és minden téren szítja a nemes vetélkedést.

A nemzetközi sporttalálkozók (olimpia, VB-k, EB-k, nemzeti és egyéb válogatott mérkőzések, egyesületi mérkőzések) száma 1960-ban közel 900 volt. Ebből csak az olimpia, a VB-k, az EB-k és a nemzeti válogatott mérkőzések 20 ország 48 városában, köztük 12 fővárosban zajlottak le. Ez a magyar sportolóknak közel 9000 egyéni versenyalkalmat jelentett. A versenyzők nagy része természetesen többször is szerepelt. Ha ehhez a számhoz hozzávesszük a kísérőket, a nemzetközi kongresszusok, konferenciák és egyéb tanácskozások résztvevőit, a Föld különböző részein működő külföldi edzőket, és az egészet kivetítjük világméretekre, némi fogalmat alkothatunk a sport nemzetközi mozgósító erejéről, gazdasági, kulturális és politikai jelentőségéről, a békeharcban betöltött szerepéről.

A sportolók, sportvezetők és szakvezetők azok közé tartoznak, akik előtt a legjobban nyitva áll a világ. Elmondhatjuk, hogy a sportversenyek és tanácskozások színhelyei, Melbourne-től, Tokión, Moszkván és New-Yorkon át Santiagóig, behálózzák az egész földkerekséget. Jó néhány élsportolónk akad, akinek a bejárt földrajzi horizontja nem sokkal kisebb ennél.

Sok irigye is van ezért a sportnak, és enyhén szólva — a kritikai hangok sem ritkák. Néhány esetben nem alaptalanul. Az egyik leggyakoribb érv a sportutazások ellen, hogy kultúréletünk több — fontosabbnak vélt — területéről kevesebben utaznak. Meglehet, de a lényeg nem ez. A lényeg az, hogy kultúránkat egészben, részleteiben és fejlődésében egyaránt látni kell. A szocializmusban, amelynek egyik eszmei pillére a materializmus, a testnevelésnek a nevelésben forradalmi távlata van. A testnevelés tudomány a tudományok egész sorát használja fel, és termékenyíti meg eredményesen. A szocialista országok között a tudományos együttműködés mind szorosabb lesz, de termékenyítő kölcsönhatás van a szocialista és a kapitalista országok között is. Szinte azt mondhatnánk, hogy a nemzetközi sportversenyek a sporttudomány nemzetközi vetélkedésével kezdődnek.

A sporteredmények fokmérői az emberi fejlődésnek, a természettel vívott harc sikereinek is.

A klasszikus sport már az ókori olimpiák megszületésének pillanatában túlnőtt az államhatárokon. Az újkori olimpiák növekvő népszerűsége mindennél ékesebben mutatja a mozgalom történelmi erejét. A békés egymás mellett élés és a békés versengés vágyának egyik megvalósulási formáját üdvözölhetjük ebben. A szocialista országok között ennél is többet: a békés együttműködést.

A világjáró sportolókban mind nagyobb a kultúrszomj. Ki sem lehet térni előle. Az eredmények rohamos fejlődése minden sportágban edzésmódszertani forradalmat, de legalábbis újításokat követel. Egyre többen értik meg, hogy ez nem lehetséges világnézeti fejlődés nélkül, a dialektikus materializmus legalább elemi ismerete nélkül. Nem igaz, hogy erre csak a tudományos dolgozóknak van szükségük. Ez a módszer az elmélet alkalmazásának módszere is. Edző és sportoló tevékenysége csak általa válhat tudatossá, tehát fejlődőképessé. A szocializmusban minden tevékenységben és minden fokon nő a tudatosság jelentősége. A sport sem lehet kivétel. Egyre többen látják ezt. Egyre kevesebb az ultiparti és egyre több az ismeretgyűjtés. Az érdeklődésnek ez a fokozódása azután átcsap a kultúra egyéb területére is.

A sporteredmények gyors fejlődése a békés egymás mellett élés és a békés versengés diadala. A nemzetközi verseny és együttműködés a gazdasági és társadalmi élet minden területén hasonló lendületet vehetne.

A nemzetközi sportmozgalom hovatovább tömegmozgalommá fejlődik. Az olimpián már kizáró feltételekkel kell csökkenteni a részvevők nagy számát. Kell-e valóban? A szocialista országok között már a nemzetközi tömegversenyek körvonalai is kezdenek kibontakozni, nemzetközi spartakiádok és üzemek közötti versenyek formájában.

„A háborúban hallgatnak a múzsák." Minél nagyobb méreteket ölt a nemzetek közötti békés sportvetélkedés, annál jobban bízhatunk abban, hogy hallgatnak a fegyverek.

Bízvást mondhatjuk tehát, hogy a *sportolók az internacionalizmus élharcosai.* Minél tudatosabban, annál több eredménnyel.

Megyeri Ferenc dr.

Elliott a középtávfutó-edzésről

Herb *Elliott*, a kiváló ausztrál középtávfutó azt nyilatkozta az egyik angol lapnak, hogy a legtöbb hibát az edzéserősség körül követik el a középtávfutók: keveset futnak igazán nagy erőbedobással. A legtöbb futó órákon át edz, s elfárad anélkül, hogy az edzésben valamit is teljes erőbeadással végzett volna. Sokkal hasznosabb a rövid, de nagyterhelésű edzés; esetleg már félórás edzés is elég ahhoz, hogy felhasználja a szervezet rendelkezésre álló energiáit. *(A nyilatkozat azért érdekes, mert Elliott régebben nem egészen ennek megfelelően edzett. A jelek szerint változtatott régebbi felfogásán, vagy Cerutti nyomán kialakított edzésmódszerén. A középtávfutók zöme ma már változatosabban dolgozik, mint azelőtt. Az egyhangú szakaszosról a változatos szakaszosra tértek át: a gyors iramfutásokon kívül végeznek kitartóképességet fejlesztő lassúbb futásokat, azonkívül vágtákat is szakaszosan, vagy ismétléses módszerrel, s fokozzák a szükséges izmok működési állóképességét is.)*

Izomérzékelés és biztonságos támadórendszer

Kevey János vívómester, aki hosszabb időn át a lengyel élvonalbeli vívókat oktatta, s most az olasz vívószövetség edzője, tudományos elmélyültséggel foglalkozik sportága és más sportágak kérdéseivel, mint ez a mostani hozzánk küldött értekezése is mutatja. Ezúttal a labdarúgójáték felgyorsításának kérdéseit boncolgatja. Tapasztalatai alapján meggyőződéssel állítja, hogy az izomérzékelés segítségével végzett labdakezelés — de főleg labdavezetés és rúgás — jelentős mértékben meggyorsítja a játékot. Amit mond, nem új, de helyes, hogy újból felhívja rá a figyelmet. Cikkét az alábbiakban ismertetjük.

Bevezetőjében *Kevey* János hangsúlyozza, hogy vívói felgyorsításában mindig döntő szerepet játszott az izomérzékelés, a proprioceptív reflex. Ennek segítségével alakította ki vívói — köztük a lengyel Pawlowski és Zabloczki, valamint az olasz Calarese — ún. biztonságos támadórendszerét.

Azt javasolja, hogy a magyar labdarúgók is alkalmazzák a labdakezelésben az izomérzékelést, mert ez sokkal gyorsabb játékot tesz lehetővé, mint a látási érzékelés. Az izomérzékelés reflexe — különböző kutatók adatai szerint — általában négyszer-ötször olyan gyors, mint a látás révén kialakuló reflex!

A „klasszikus" angol iskola alapszabálya az volt, hogy *„Szem a labdán!"* A mai idők labdarúgásában az alapvető szabály ilyesmi lehetne:

„Szem a játéktéren!"

Ez azt jelenti, hogy igazán gyorsan csak az játszhat, aki nem nézi (vagy minél ritkábban nézi) a labdát vezetéskor és passzoláskor, inkább a játékhelyzetet figyeli; így kevesebb hibát vét és gyorsítja az összjátékot.

A valóban villámgyors proprioceptív reflex segítségével Kevey egy másodperc alatt nyolc reflexmozdulatot tudott kiváltani vívóiból.

A magyar labdarúgás mesterei ismerik ezt a reflexet, ha tudományos nevét esetleg sohasem hallották is, és mindig törekedtek a technika gyorsítására. Ezt bizonyította a nyugaton csak „magyar csodacsapat" néven emlegetett együttes —, amely fél év alatt kétszer hengerelte le az angol válogatottat. A londoni és a budapesti magyar-angolt lefilmezték, az azon történtekről különféle statisztikákat készítettek szerte a világon a szakemberek. Feljegyezték például, hogy egyik

15 perc alatt a magyarok

48 alkalommal passzoltak hibátlanul úgy, hogy egyszer sem vesztették el a labdát. Az átadásokat, a labdavezetést, az átvételek, a cselezések zömét labdaérzékeléssel végezték a magyar játékosok, így állandóan jól tájékozódhattak a mezőnyről, a játékhelyzetről, társaik és ellenfeleik helyzekedéséről...

Így alakult ki egy biztonságos, de mégis lendületes, dinamikus támadórendszer, amelyben a biztonságot a pontos labdakezelés, a pontos átadások jelentették, a dinamikát pedig az a gyorsaság, amit az izomérzékeléssel vezetett játék jelentett. Ezért is ajánlja Kevey azt, hogy ezt a játékot *„biztonságos támadórendszernek"* nevezzék el. Vívásban ő mindenesetre így nevezte el...

Érdekes — folytatja —, hogy az utóbbi években mind a vívás, mind a magyar labdarúgás vesztett ebből a nagy gyorsaságából.

A római olimpián

például a magyar csapat általában

A győztes Jugoszlávia:	36 pontos, 3 hibás átadás.
A második Dánia:	23 pontos, 14 hibás átadás.
A harmadik Magyarország:	32 pontos, 8 hibás átadás.
A negyedik Olaszország:	28 pontos, 11 hibás átadás.

A magyar válogatott még ennél is gyengébben játszott a tavalyi budapesti magyar—jugoszláv mérkőzésen. Ezen a 15 perces átlag a következő volt: jó passz 30, rossz passz 11.

A jugoszlávok átlagai: jó passz 30, rossz passz 9.

A magyar és a jugoszláv játékosok egyaránt nagyon bizonytalanok voltak, sokat letekintgettek a labdára és túlságosan sok hosszú labdát alkalmaztak játék közben (ami csak növelte a pontatlan passzok számát). A „klasszikus" angol játékmódnak megfelelően játszottak, ahogy a magyar tőrvívók is az utóbbi években visszalassultak a klasszikus latin tőrvíváshoz...

Pedig labdarúgásban az angolok már kezdenek felgyorsulni. Pontos játékuk jóval gyorsabb, mint régebben volt. Legalábbis ezt mutatta a tavaly Milánóban lefolyt olasz-angol ligaválogatott mérkőzés. Ezen a következő negyedórás átlagokat mérte Kevey:

Olaszok: 54 jó átadás, 6 rossz.

Angolok: 49 jó átadás, 5 rossz.

Különösen feltűnő volt ezen a milánói mérkőzésen, hogy még az angolok is kevés alkalommal vágták előre a labdát, kapusuk pedig röviden rúgta, illetőleg dobta ki a labdát...

A tudományos eredmények és a gyakorlati megfigyelések alapján *Kevey* János azt javasolja, hogy a magyar szakemberek

az „izomérzékeléses labdakezelést" tanítsák

meg játékosaiknak; azaz minél többször vezessék és rúgják a labdát a játékosok jól kifejlesztett izomérzékelésük segítségével, ritkán tekintsenek a labdára (csak akkor, amikor feltétlenül szükséges), így gyorsabb lesz a játékuk, s állandóan figyelemmel tudják kísérni a játékhelyzet alakulását is. Az összjátékban a rövid és a középhosszú átadásokat feltétlenül részesítsék előnyben a hosszúakkal szemben, mert az utóbbiak csak látszatra jelentenek előnyt; igaz, hogy a labda gyorsabb, mint a futó játékos, de mit ér a távolabbra jutó labda, ha az ellenfél szerzi meg?

Az izomérzékelés segítségével adott rövid és közepes távolságú átadások rendkívül gyors játékot tesznek lehetővé. Ilyen játékra kellene ismét törekedni labdarúgásunkban, most már tudományos alapon, a proprioceptív reflex és a periférikus látás révén.

Ahogy ez azelőtt is volt a magyar labdarúgásban

Persze, ez nem jelenti azt, hogy megfeledkezzünk az erőről, a mozgásgyorsaságról és ügyességről, a gyorsasági állóképességről és a többi „kellékről", köztük a taktikáról és a pszichológiai eszközökről. *A mozgásérzékelés adhat pluszt, de csak akkor, ha a „gyorsított", pontos technika mögött ott van az erő, pontosabban az az edzettségi állapot, amely manapság minden jó teljesítményhez elengedhetetlenül szükséges.*

Enélkül hiába a proprioceptív reflex, hiába az ennek révén kialakítható „biztonságos támadórendszer"!

P. J.



Jelenet a legutóbbi magyar—jugoszláv mérkőzésről

Tanácsok a formábantartó időszakra

A sportidény időtartamban leghosszabb szakasza a formábantartó időszak. Ez a tény a sportoló „formábantartását" rendkívül megnehezíti.

Az edzőnek ebben az időszakban kettős feladatot kell megoldania:

1. *fel kell készítenie a sportolót az egyes versenyekre, mérkőzésekre,* amely sajátos előkészületet jelent, technikai-taktikai, erőnléti feladatok megoldásával;

2. *gondoskodnia kell arról, hogy a megszerzett fizikai felkészültség kellő szinten maradjon;* ez a munka általános előkészületet jelent, a fizikai képességek fejlesztését, szintjük megőrzését szolgáló feladatok megoldásával.

Az időszak legfontosabb eseményeit a

versenyek, mérkőzések

jelentik. A versenyprogram kialakítása — a bajnoki események és egyéb alkalmak felhasználásával — szabja meg az időszak legfontosabb edzői tevékenységét. Az évi versenyműsor elkészítésének tehát összhangban kell állnia az edzéselvekkel, mert az évi versenyműsor az edzésprogram része.

Ebben az időszakban — a formábantartó időszak alatt kialakított terhelési ritmusnak megfelelően — bármikor lehet versenyezni, mérkőzni. Elvben — a 8 napos ciklust véve alapul — minden harmadik-negyedik napon indulhat a sportoló versenyen. *Minél több küzdelemben vesz részt a sportoló, annál több biztosítékot tudunk szerezni az elért forma tartásához.* A legegyenletesebb terhelést ugyanis versenyzéssel tudjuk nyújtani.

A versenyek gyakorisága, száma azonban egyénenként, sportáganként változik. Nem vehet részt a hosszútávfutó annyi versenyen, mint ahányon részt vesz egy idényben az asztaliteniszező. Az edzések tervezésénél azonban arra kell törekedni, hogy azok az edzések, amelyek versenyt helyettesítenek a ciklusban, maximális terhelésűek legyenek.

Az évi versenyműsorban

vannak súlypontok.

A versenyző minősítésétől függően más és más versenyek jelentenek súlypontot a versenyműsorban. Az évi versenynaptárban szerepelnek megyei, budapesti, országos bajnokságok, valamint a különböző osztályú sportolók fontosabb versenyei, válogató versenyek. Az élvonalbeliek részére nemzetközi találkozók, Európa- és világbajnokságok, valamint az olimpiák adnak súlypontot jelentő versenyalkalmakat. Mindezek birtokában *az évi versenyprogramot akkor állítjuk össze a szakmai elvekkel összhangban, ha egy-egy idényben az egyéni sportágakban nem szerepel kettő-háromnál több súlyponti időszak.*

Miért?

A jól felkészült, szilárd alapokkal rendelkező sportolóra az jellemző, hogy

egész éven át magas színvonalú átlagot

tud tartani, esetlegesen enyhe hullámgörbékkel. Vannak azonban olyan események az idényben, amikor a sportoló különlegesen jól akar szerepelni, amikor mozgósítani akarja, illetve mozgósítania kell rendelkezésre álló energiáit, amikor a szokott, biztosan tartott átlaga fölé akar emelkedni. A sportolónak ez a törekvése csak akkor jár sikerrel, ha *az edzésprogramon a súlyponti időszakot megelőzően bizonyos módosításokat eszközöl.* Ez a módosítás, valamint a szokottnál nagyobb erőfeszítéseket követelő verseny rendkívül igénybe veszi őt. Pihenést — főként idegi pihenést — kell ezért a verseny után kapnia. Az edzésmunkát úgy kell tehát a továbbiakban alakítanunk, hogy a sportoló rövid idő múltával ismét a régi kerékvágásba lendüljön. Ezért van nagy jelentősége annak, hogy a válogatottak évi versenyműsorát, a válogató versenyeket és a hazai országos bajnokságokat miként tudjuk összhangba hozni a felkészülés elveivel. Ha például a válogató versenyek a megengedettnél hosszabb ideig kényszerítik a sportolót formájának magas szinten való tartására, akkor ennek a súlyponti időszaknak befejeztével elkerülhetetlenül formahanyatlás következik. Ha nincs ideje a sportolónak ebből a hullámvölgyből kikerülnie, akkor éppen azon a versenyen fog képességei, felkészültsége alatt szerepelni, amelyre a válogatás történt.

A versenyidényben

előfordulhatnak letörések.

Felléphet a sportolók körében, különösen a csapatsportágakban nagyfokú *irtózás a küzdelemtől.* Az idegfáradtság tipikus példái ezek, amelyek ebben a szakaszban rendkívül nagy figyelmet, körültekintő gondoskodást igényelnek. Talán fokozottabb mértékben kell gondoskodnunk a sportolókról ebben az időszakban, mint a felkészülés időszakában. Ilyen állapotban semmi esetben sem szabad a versenyzőt rajthoz állítani. Az idegfáradtsággal küzdő sportoló ingerlékeny, sérülékeny. Különösen csapatsportokban *előnytelen az ilyen játékos szerepeltetése,* mert amellett, hogy egyénileg mérsékelt teljesítményt nyújt, rendszerint rontja társai teljesítményét is. 2—3 hetes versenyszünet alatt teljesen rendbe jöhet a sportoló, rendszerint nagyobb teljesítményekre lesz képes a szünet után.

A formábantartó időszakban

technikai munkát viszonylag keveset

végez a sportoló. Új mozgás tanítására lehetőleg ne vállalkozzunk. Különösen vonatkozik ez az I. osztályú sportolókra, a válogatott szintűekre. Ők olyan magas fokon differenciált mozgásanyaggal rendelkeznek, amelyet megbontani kockázatos lenne.

A hét egy-egy edzésnapját minden esetre „áldozzuk fel" technikai munkára, amikor lassúbb iramú végrehajtás közben koncentrál a sportoló és edzője a mozgás kivitelezésére.

A taktikai feladatokat ebben az időszakban főként az ellenfél szolgáltatja. Újat

taktikai vonatkozásban

sem taníthatunk különösebb kockázat nélkül. Erre egyébként sincs lehetőség, mert például egyéni sportokban a megszokottól eltérő iramot diktálni csak akkor tudnánk, ha arra lenne idő fölkészülni. Csapatsportokban sincs elegendő idő új változat biztos elsajátítására, beidegzésére. Akkor járunk el tehát helyesen, ha saját taktikai tudásunk és az ellenfél erejének, gyengéinek ismeretében támadunk és védekezünk. Ennek alapján építsük föl mindig az edzéseken végzendő taktikai munkát.

A fizikai képességek fejlesztése

ebben az időszakban sem hanyagolható el. Edzők gyakran arról számolnak be, hogy az idény elején versenyzőik nagyszerű formában vannak, azután meg fokozatosan csökken a teljesítményük, ahelyett, hogy fokozatosan emelkednék. Ennek a jelenségnek valószínűleg az az oka — amint erre több szakember az ügyességi atléták példájával rámutat —, hogy *a versenyidény kezdetekor egyes sportolók majdnem teljesen abbahagyják az általános erőnlét fejlesztését szolgáló edzésmunkát, benne az erőgyakorlatokat.* Az ilyen eljárás az erőkifejtés gyengüléséhez vezet. Éppen ezért a versenyidényben is úgy kell megszerveznünk az edzéseket, hogy azokon az erő, a gyorsaság, a robbanékonyság fejlesztésére, illetve fenntartására legyen alkalom. Ez alól még olyan sportágak sem lehetnek kivételek, mint az „idegen közegben" űzött úszás és vízilabdázás. Ha százalékosan akarjuk a sajátos és az általános edzésmunkát arányba hozni, a következő módon járjunk el: az egyes edzéseken végzett összmunka 70—80%-a legyen a sajátos sportági munka, a fennmaradó 20—30%-a pedig általános erőnléti munka.

N. L.

A játékvezetés elmélete és gyakorlata

Írta: dr. Hepp Ferenc, a TTKI igazgatója, a TTT elnökségének tagja

A szerző alelnöke a Nemzetközi Kosárlabda Szövetségnek, cikke annak az előadásnak anyaga, amelyet e szövetség helsinki ülésén tartott.

A labdamérkőzések meghatározott keretek, előírások, szabályok szerint kerülnek megrendezésre. A résztvevők önként vetik alá magukat a szabályoknak, ezért azok megtartása számukra erkölcsi kötelezettséget jelent. A játékszabályok a sportvetélkedés szellemét tükrözik, illetve rögzítik. A játékvezető szerepe őrködni a szabályok megtartásán; úgy kell vezetnie a mérkőzést, hogy abban a nemes vetélkedés eszméje, a szabályok szelleme érvényesüljön.

A játékvezetők a mérkőzésen a szabályok vonatkozásában szövetségük teljhatalmú képviselői. Döntéseik feltétlenül érvényesek és megfellebbezhetetlenek. A játékvezetők azonban nem bírák, akiknek az a feladatuk, hogy megtoroljanak valamilyen „bűncselekményt" és büntetést szabjanak ki, hanem vezetői és irányítói két, magát önként fegyelmező fél nemes vetélkedésének. Ezért *helytelen, hogy vannak nyelvek, melyek a játékvezetőket bíráknak nevezik.*

A játékvezetők feladata nehéz és felelősségteljes. Erre a feladatra nem mindenki egyformán alkalmas. Nem elég a szabályokat ismerni, a megfelelő labdajáték technikájával és taktikájával tisztában lenni, jó szemmel és jó reagáló képességgel rendelkezni. A játékvezetőnek olyan erkölcsi magaslaton kell állnia, hogy magatartása is tanúsítsa; alkalmas e fontos feladat ellátására.

TOVÁBBKÉPZÉS, FELKÉSZÜLÉS

A játékvezetőnek rendszeresen tovább kell képeznie magát. Sokan elhanyagolják ezt, ez az oka visszaesésüknek. A továbbképzésnek két iránya van. Elsősorban is állandóan tanulmányozni kell a szabályokat, figyelni más játékvezetőket, hogy a tanulságokat hasznosíthassa.

A továbbképzésen túl igen fontos *az egyes mérkőzésekre való felkészülés.* Ez megfelelő edzést és sportszerű életmódot követel. Sajnos, vannak játékvezetők, akik ennek a követelménynek nem tesznek eleget; úgy vélik, a sportszerű életmód csak a játékosokra kötelező, rájuk nem. Az ilyen játékvezetők testileg és szellemileg hamar elfáradnak s emiatt rosszul vezetik a mérkőzést. A játékvezető sportszerűtlen életmódja sportetikai szempontból még súlyosabb megítélés alá esik, mint a játékosé, mert egyetemes felelőssége nagyobb.

MAGATARTÁS, MEGJELENÉS

Nagy gondot kell fordítani a játékvezetőnek arra is, hogy magatartása és külső megjelenése méltó legyen feladatához. Egész lényének tekintélyt, komolyságot, tárgyilagosságot és határozottságot kell sugároznia, s ennek a pályán kívül is kifejezésre kell jutnia. A gondos, ápolt külső, tiszta ruházat, fegyelmezett és kultúrált viselkedés a játékvezető megfelelő magatartásához tartozik. A mérkőzés előtt, vagy a tornák folyamán ne tartózkodjon túl sokat az érdekelt csapatok és azok vezetői társaságában. Ez még akkor is azt a látszatot keltheti, hogy a társaságában levő csapatot előnyben részesíti, ha ennek semmi alapja sincs. Ez nem jelenthet azonban elzárkózást a csapatoktól és vezetőktől, hanem — a helyes mérték megtartását.

MÉRKŐZÉS ELŐTTI TEENDŐK

A játékvezető szabályok előírta feladata, hogy a pályát, annak tartozékait és a labdát megvizsgálja, megtekintse a jegyzőkönyvet és a játékosok igazolványait. Soha nem szabad feltételezni azt, hogy minden rendben van. Egy ilyen kisebb mulasztás később súlyos következményekkel járhat. A játékvezető ismerkedjék meg a melléje kiküldött hivatalos személyekkel, továbbá a csapatvezetőkkel és edzőkkel. Beszélje meg velük röviden a sorrakerülő mérkőzéssel kapcsolatos tennivalókat. Ahol egyszerre két vagy több játékvezető működik, ott állapodjanak meg egymással az együttműködés módját illetően.

A BEAVATKOZÁS SZÜKSÉGESSÉGE

A játékvezető akkor avatkozik a játékba, amikor a mérkőzés folyamán olyasmi történik, ami nem felel meg a szabályoknak. Ekkor is elsősorban a szabályok szellemét és nem azok betűszerinti, mechanikus értelmezését kell figyelembe vennie. A játékvezetők egyik általános hibája, megítélésem szerint az, hogy sokkal *többet avatkoznak a játékba és szakítják meg annak menetét, mint kellene.* A játék folyamatosságának a megtörése sem a játékosok, sem a nézők számára nem kellemes. Az a jó játékvezető, aki nem szakítja meg a játék folyamatosságát apró, jelentéktelen hibákért; olyanokért, amelyek nem befolyásolják a játék menetét és nem jelentenek előnyt a hiba elkövetője részére. (Ilyen példa kosárlabdában az akaratlan kisebb testi érintés, a hátrány nélküli csúszás a talajon stb.)

Ebben a tekintetben is az az elv a mérvadó, hogy a mérkőzés sorsát a csapatok döntsék el és ne a játékvezető.

AZ ÍTÉLKEZÉS MÓDJA

A játékvezető ténykedésének legfontosabb ismérve az a mód, ahogyan eljár döntései során. Alapvetően fontos, hogy *a döntés határozott, mindenki számára világosan érthető legyen.* Ezt úgy biztosíthatja a játékvezető, hogy — már a sípjellel is kifejezésre juttatja. A sípjel elhangzásakor azonnal alkalmazza a megfelelő határozott jelzést. Amikor magától értetődően szakad meg a játék, mint a határvonalon túl jutott labdánál, ott nem annyira a sípjel, mint inkább annak a határozott jelzése a lényeges, hogy melyik csapatot illeti a dobás joga. A jelzésekkel való késlekedés azt a látszatot kelti, mintha a játékvezető nem tudná, melyik csapatot illeti a dobás joga és mérlegelné az esetet. Sokszor előfordul, hogy a játékvezető egy-egy téves ítéletet a legkifejezőbb határozottsággal és eréllyel hoz meg és hajtat végre; ennek következtében gyakran észre sem veszik, hogy az ítélet téves volt. Sok olyan játékvezető van, aki nagyszerűen ismeri a szabályokat, a játék technikáját és taktikáját, mégsem válik be a mérkőzéseken, mert döntéseit nem juttatja megfelelő eréllyel kifejezésre. Akadnak viszont játékvezetők, akik túlzásba mennek ítéletük világossá tétele érdekében. Ezek a jelzések egyszerű alkalmazása helyett különféle kargyakorlatokat végeznek, *pózolnak, „színészkednek".* Ez majdnem olyan hiba, mint a jelzések bizonytalansága.

HELYEZKEDÉS

A jó játékvezetés egyik legfontosabb előfeltétele a megfelelő helyezkedés a pályán. Csak az a játékvezető tudja megfelelően követni a játékot és csak az tud megfelelően dönteni egyes esetekben, aki állandóan ott tartózkodik, ahonnan legjobban láthatja, mi történik a pályán. A megfelelő helyezkedésnek nincsenek szabályai, a fontos az, hogy a játékvezető ne egy helyből figyeljen, hanem állandóan mozogjon, kövesse a játékot s közben figyelmét a legfontosabb játékmozzanatokra összpontosítsa.

KAPCSOLAT A JÁTÉKOSOKKAL

A jó játékvezetés egyik feltétele a megfelelő kapcsolat kialakítása a játékosokkal. Ebből a szempontból döntő a játékvezető mérkőzés előtti magatartása és a mérkőzés első perceiben kifejtett tevékenysége, mely a jó kapcsolat lényegét jelenti. A kezdeti határozatlanság, bizonytalanság, félreértés hatását később igen nehéz jóvátenni. *A játékvezető azonnal úgy lépjen fel, hogy megnyerje a játékosok bizalmát.* Intézkedései félreérthetetlenek, határozottak, tárgyilagosak, következetesek legyenek. Eljárása, *magatartása ne legyen sértő, vagy bántó,* hanem szigorú, de egyben megértő. Mindig vegye figyelembe a játékosok lelkiállapotát.

A játékvezetők iránti bizalom és tisztelet a játékosok, a játékosokkal

(Folytatás a túlsó oldalon, lent)

Új szakképzés bevezetése a Magyar Testnevelési Főiskolán

Az MSZMP művelődéspolitikai céljainak megvalósítása, a testnevelés és sport nagyarányú fejlődése, eddigi eredményeink továbbnövelése érdekében szükséges, hogy az állami és tömegszervezeti sportvezetés olyan magas képesítésű szakemberekkel rendelkezzék, akik tisztán látják feladatukat, ismerik munkájuk hazai és nemzetközi összefüggéseit és a gyakorlatban megvalósítják a párt- és kormányhatározatokat.

Ezért hozta az MTST Elnöksége 1958-ban azt a határozatát, mely megteremtette a lehetőségét, hogy

a Magyar Testnevelési Főiskola a tudományos megalapozottságú szakképzés központjává fejlődhessék.

Létrejött és eredményesen működik a sportvezetők és edzők tanfolyami képzésének megszervezésére a Sportvezető és Edzőképző Intézet. Az idén az MTST Elnöksége a Testnevelési Főiskolán két új szakot létesített, a sportvezetői és edzői szakot. A Testnevelési Főiskolán tehát jelenleg a tanári szakon kívül — ahol négyéves nappali és ötéves levelezői tagozat működik — a sportvezetői és az edzői szakon is megkezdődött az oktatás.

A sportvezetői és edzői szakon

a tanulmányi idő három év és hallgatóul azok vehetők fel, akik az egyéves középfokú sportvezetői, illetve oktatói tanfolyamot elvégezték és hároméves gyakorlatuk van. Felvételi követelmény a középiskolai végzettség, valamint az egészségi szempontból való alkalmasság.

Megfelelő életkori feltételek a tanári szak nappali tagozatán 17—26 év, a levelező tagozaton 22—32 év, az edzői szakon 28—45 év, a sportvezetői szakon 25—45 év.

Folyamatban van az edzői szakon belül

a vívó tagozat

megszervezése. A vívó tagozat nappali tagozatként működne, ahol a felvételi korhatár 17—30 év lenne, Itt folytatnák tanulmányaikat a fiatalok, míg az idősebbek a levelező tagozat keretében nyernének képesítést. Azok a hallgatók, akik a sportvezetői és edzői szakon tanulmányi kötelezettségüknek eleget tettek és államvizsgáztak, sportvezetői, illetve szakoktatói oklevelet kapnak.

A sportvezetői oklevél a testnevelésben és sportban (állami és társadalmi sportszervezeknél egyaránt) főiskolai képesítéshez kötött irányító és szervezői sportszakmai munkakör betöltésére jogosít.

A szakoktatói oklevél edzői működésre jogosít. Az oklevél alapján állítható ki a szakoktatói minősítés, működési engedély, amely edzői tevékenység gyakorlására jogosít.

A gazdasági élet igen sok területén eddig is

szabályozták a megfelelő munkakörök képesítését.

Az MTST Elnöksége a testnevelés és sport területén is szabályozza a sportszakmai munkakörök betöltéséhez szükséges képesítéseket. A megjelenő utasítás egyrészt meghatározza a megfelelő feladatköröket, amelyeknek betöltéséhez pl. főiskolai végzettség szükséges, másrészt megfelelő időt biztosít a már kinevezett munkakörökben dolgozóknak a képesítés megszerzésére.

A testnevelés és sport az utóbbi években olyan fejlődésnek indult, hogy eredményeinket csak úgy tarthatjuk meg, úgy fokozhatjuk, ha a tudományosság igényével lépünk fel.

A fejlődés, a javulás általában az 50-es években kezdődött. Ez főleg a tervszerű, módszeres, elvi és gyakorlati kérdéseket egyaránt tisztázó edzéselméleti kutatómunkának tulajdonítható.

Mindazoknak a sportvezetőknek, edzőknek, akik irányító, szervező és nevelő tevékenységet fejtenek ki és a fejlődéssel lépést óhajtanak tartani, ezekkel az ismeretekkel rendelkezniök kell.

A testnevelés és sport főcélja, hogy sajátos eszközeivel hozzájáruljon — a nevelés többi területével együtt — a szocialista társadalom felépítéséhez, védelméhez.

A sportvezetőknek és edzőknek ahhoz, hogy ezt a célt maradéktalanul meg tudják valósítani — a szakmai ismereteken túlmenően — világnézeti-politikai és általános pedagógiai ismeretekkel is rendelkezniök kell.

A szocialista társadalom követelményei

között ugyanis perspektivikusan jelentkezik a világnézeti-politikai egység megvalósításának követelménye. A közeljövőben a pedagógiai egység kialakítása is fontos feladat. Természetes előfeltétel a világnézeti egység, mert csak ezen épülhet ki a pedagógiai egység.

A pedagógiai egység legfontosabb ismérvei közé tartozik a szocialista nevelési cél tudatos felismerése. (A szocialista nevelés közösségi nevelés, a pedagógiai optimizmus elve, a tanítvány funkciója a nevelési folyamatban, a nevelési folyamat hatásrendszer stb.) Kétségtelen, hogy a sportvezetők és edzők e követelményeknek alapos pedagógiai ismeretek nélkül nem felelhetnek meg.

A pedagógiai egység megteremtésének folyamatába beletartozik egész szocialista társadalmunk — mivel a nevelés társadalmi úgy — és így a sportolók nevelése nemcsak a testnevelési és sportszervezetek hivatása, hanem az iskola, a munkahely, a család kollektívájának is nagy feladata.

A fenti követelményeknek megfelelő képzés mostanáig egyedül a főiskola tanári szakán volt. A tanárképzés kötött létszáma azonban nem tette lehetővé az igények kielégítését.

Az MTST Elnöksége a jelentkező igények kielégítése, valamint a főiskolai követelményeknek megfelelő képzés biztosítása érdekében hozta létre a Testnevelési Főiskolán a sportvezetői és edzői szakot.

Perei György

(Folytatás a 69. oldalról)

szemben szigorúság és megértés a játékvezető részéről — ezek jelentik a játékvezető-játékos kapcsolat alapvető vonásait.

FELADATOK A FÉLIDŐBEN, SZÜNETBEN, MÉRKŐZÉS UTÁN

A félidő, illetve a játék szünetei a játékvezető számára nem jelentenek teljes pihenést, hanem újabb feladatokat. Ezeket az alkalmakat kell felhasználnia arra, hogy egyes sportjátékokban a jegyzőkönyvet ellenőrizze. Különösen fontos ez akkor, ha a rendes játékidőben a mérkőzés döntetlen. Ilyenkor az egész mérkőzés eseményeinek feljegyzését is ajánlatos ellenőriznie. Néha szükség van rá, hogy a szünetben a többi hivatalos személlyel, esetleg a csapatvezetőkkel, kapitányokkal megbeszélje a felmerült kérdéseket. Semmiesetre sem helyes azonban bárkivel is vitába bocsátkoznia a mérkőzéssel kapcsolatban.

A játékvezető tevékenysége nem fejeződik be a játék végével. Ellenőriznie kell a végeredményt, majd miután az összes hivatalos személyek aláírták a jegyzőkönyvet, ő is aláírja azt és kihirdeti az eredményt. A mérkőzés tényleges befejezését egyes sportjátékokban mind a csapatok, mind a hivatalos személyek részére a mérkőzés eredményének a játékvezető által történő kihirdetése jelenti.

A mérkőzés befejeztével a játékvezető vonuljon öltözőjébe és *ne vitatkozzék senkivel* a mérkőzésről. Az éppen végetért mérkőzés hangulatában ugyanis könnyen keletkezhetnek félreértések, sőt adódhatnak sportszerűtlen jelenetek is.

A szövetségeknek nagy gondot kell fordítaniuk a játékvezetők képzésére és továbbképzésére. Különösen fontos a szabályok egyöntetű, egységes értelmezése. Ezért igen hasznosak a játékvezetők részére tartott tanfolyamok és előadások.

A munka és a testnevelési szünet

Írta: Kovács Géza, az MTSH, a SZOT munkatársa, a TTT tagja

Minden dolgozó tapasztalja, hogy közepes erősségű munkában a harmadik óra után már fárad, s ez a dologgal töltött órák száma szerint nő. Késő estére az ember rendszerint már alig várja, hogy lenyugodhasson. A túlzottan fáradt ember aztán pihenni sem tud nyugodtan.

Tapasztalat szerint még a jól alvók legtöbbjének is kevés az éjszakai pihenés. Reggel szívesen aludnának egy kicsit tovább. A gyengébbek meg ébredés után minden porcikájukban érzik a megmaradt fáradtság kellemetlen érzését. Ettől aztán csakis a napi munkájukba melegedés szabadítja meg őket.

Tulajdonképpen mi okozza a fáradtságot, hogyan alakul ki az ember elfáradása?

Alvás közben a szervezetre nem hárulnak különösebb feladatok, s könnyen elszállítja a táplálkozás használhatatlan, sőt a szervezetre káros végtermékeit azokba a szervekbe, melyek ezeket kiválasztják.

Nem így van ez nappal! Az ébrenlét idején valamennyi érzékszerv élénkében működik. Az ember cselekvései végzéséhez sok tápanyagot használ fel, ennek következtében sok maradvány, végtermék — összefoglaló néven fáradtságtermék — keletkezik s halmozódik fel fokozatosan a szervezetben. Ezek a fáradtságtermékek eleinte keletkezésük helyén okoznak kellemetlen tüneteket, később eljutnak a szervezet minden részébe s általános rossz közérzetet és állapotromlást okoznak. Az állva dolgozó fizikai munkás a fáradtságot először lábában és derekában érzi, később egész testében. Ilyenkor agya lassabban működik, figyelme ki-kihagy, kívánja a pihenést.

N. T. Tavaszcserna szovjet fiziológus kísérletei szerint az általános igénybevételű szíven nyugalmi állapotban 3—4 liter vér áramlik át percenként, de a helyes testneveléssel megedzett szív vér-átbocsátása 35—40 liter is lehet. Az edzett szív kevesebbet ver, összehúzódása ritkább, erősebb, ezzel több ideje marad az egyes összehúzódások között a pihenésre: ez az életet hosszabbítja meg. Akinek keringése jól működik, annak erei késő öreg korig megtartják rugalmasságukat.

A rendszeres testgyakorlók tüdőbefogadó-képessége másfél—két literrel, gyakran még ennél is több a megszokott átlagnál. A percenkénti levegőforgalom pedig attól függ, mennyi vér áramlik keresztül a tüdőn, amely az élethez nélkülözhetetlen oxigént szállítja. Testgyakorlás nyomán a tüdőn átáramló vér mennyisége 50—60 literről 120—140 literre nőhet.

Kipróbálták a fáradt emberek pihentetésére legalkalmasabb módszereket. Tapasztalták: a munka abbahagyása után számottevő pihenés csak akkor következik be, ha huzamos időt szánunk rá. Aki munka közben lefekszik vagy leül, — utána még összetörtebbnek érzi magát, amikor néhány perc múlva fel kell kelnie. A fáradtság és a mozgás megszűnése miatt ugyanis az életműködések még tovább csökkennek, a fáradtság még inkább elhatalmasodik. Jobban járnak a félórát szabadban sétálók. Legkedvezőbb tapasztalatra azok tettek szert, akik

szakszerű testmozgással

rákényszerítették belső szerveiket a kedvező működésre. Ezzel elérték, hogy kb. 10 perc alatt ismét helyre áll a szervezet működési egyensúlya, megszűnik a fáradtság érzése. A további munkában a dolgozók nagyjában öt-hat óra hosszat még jó állapotban maradnak s újból már sokkal lassabban és kisebb mértékben fáradnak el.

A szakszerű munkaszüneti testnevelés felüdít textilmunkást, parasztot, kohászt, irodistát, háziasszonyt, iskolás gyereket egyaránt — ha nekikvaló tevékeny pihentető testgyakorlatokat végeznek. Nyilvánvaló, hogy a nehéz fizikai munkához szokott szervezetnek másféle gyakorlatot kell adni, mint a finom kézi munkát végző, ülő, állandó mozgáshiányban szenvedő munkásoknak.

Miként valósítható ez meg emberek százezreivel — vetődik fel a kérdés. Hiszen mindenki szívesebben él jobban, könnyebben, ha ez nem kerül különösebb áldozatba. Ehhez olyan elfogadható megoldást kerestek és találtak, amely semmiféle érdeket nem sért, mindenkinek jó.

A munkahelyen az emberek együtt vannak s ahol dolgozni lehet, ott mindig akad egy-két ügyesebb, aki megfelelő útmutatással levezeti a tevékeny pihentető testnevelést.

A dolgozók tudják, melyik munkahelyen mi a legjobb megoldás: a kiszellőztetett munkateremben, a legközelebbi folyosón, vagy az udvaron? Szakértő segítségével eldöntik azt is, kiknek milyen fajta tevékeny pihenést kérjenek s főként milyen bajokat szüntessenek meg.

A munkahelyi testnevelésben

hazai és nemzetközi tapasztalatunk egyaránt van

A különböző szakmák szakszervezeteinek testnevelési és sport osztályai, a Testnevelési és Sport Tanácsok, a SZOT, a KISZ, az MTST mindenütt segít, ahol csak kell.

A Testnevelési Tudományos Tanács lapja, a Sport és Tudomány is rendszeresen közöl tájékoztató anyagokat a munkahelyi testnevelésről és másutt ugyancsak foglalkoznak vele.

Hazánkban először a Villamos Kismotorgyár szerszámüzemében indult meg a munkahelyi testnevelés 1959. február 16-án. *Laczkó* József, a gyár igazgatója eleinte aggódott, nem hiányoznak-é majd a testnevelésre fordított percek, nem romlik-é meg a gyár rendje, fegyelme? Fél év alatt bebizonyosodott, hogy

a dolgozók jobbkedvűek lettek, jobb lett az erőnlétük

és a termelés nem érezte meg a kiesett időt. *Farkas* András szerszámkészítőjük például (hatszoros magyar bajnok kenus, 1956-ban a világranglistán első volt, Melbourne-ben és Rómában harmadik díjat nyert) rendszeresen részt vesz munkaszüneti testnevelésben, őt is felüdíti, pedig emellett rendszeresen jár napi edzésre. A szerszámüzem idősebb gazdasági szakembere, *Szabó* István, 62 éves kora ellenére is részt vesz a tevékeny pihenésben. Dr. *Trafikán* Pál orvos állandóan figyelte őt egyik látogatása során. A mozgások után megvizsgálta: mindent tökéletesen rendben talált. Vele együtt több idősebb kortársa részt vesz benne, mindegyiküknek jót tesz, nőknek, férfiaknak, idősebbeknek, fiatalabbaknak egyaránt.

A Magyar Optikai Művek dolgozóinak 95—97 százaléka részt vesz a munkahelyi testnevelésben. Javult a gyárban a kollektív szellem, a termelés emelkedett, a megbetegedés miatt kiesett órák száma pedig jelentősen csökkent.

A munkahelyi testnevelésben sok kiváló dolgozó működik közre. Név szerint még többen megérdemelnék az elismerést. Mégis befejezzük a példákat. Előnyeit országszerte ismerik: *a munkahelyi testnevelésben egyéni és társadalmi érdek találkozik.* Szokatlanság, saját kényelmességünk nem legyőzhetetlen akadály. Győzzük le magunk, — családunk, népünk javára!



Ötéves »kovácsolás« után bajnokság

A szovjet labdarúgó-bajnokságot és kupát tavaly a Moszkvai Torpedó nagyrészt fiatal játékosokból álló együttese szerezte meg. A meglepőnek látszó siker egyáltalán nem meglepő a helyzet ismerői számára. Sz. A. *Szavin*, az ismert szovjet szakember már két évvel ezelőtt beszámolt arról, hogy a Torpedó 1955-ben tért át a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség, valamint az erő különleges fejlesztésére, a szovjet labdarúgásban elsőként alkalmazva a szakaszos edzésmódszert. Öt év után nagy fölénnyel, versenytársait szinte „lehengerelve" győzött a bajnokságban. (Persze, ez nemcsak az új edzésmódszernek volt köszönhető!)

A szovjet lapok sokat foglalkoztak a Torpedó sikerének „titkával", de mind között talán mégis legérdekesebb, s egyben a leghitelesebb is

V. Maszlovnak, a csapat főedzőjének beszámolója.

Bevezetőben Maszlov félig-meddig panaszosan emlegeti, hogy náluk a labdarúgó-edzőnek nehéz a dolga, mert a pontszerzés, a bajnoki helyezés az elsőrendű, ezen át mérik le az edző tudását, munkáját, nem pedig a jövőt építő oktató-nevelő munkáján. Őszintén elmondja azt is, hogy évekkel ezelőtt nem sokat hederítettek az edzőtanács által megkívánt éves edzéstervekre, azok lebontására, a vele járó sok adminisztrációra, s ellenszenvesnek tartották a revizorokat, akik folyton ezeket a terveket ellenőrizték... De aztán beköszöntött az idő, amikor az edzőket hagyták önállóan dolgozni. És akkor rájöttek, hogy csakis távlati edzésterv szerint lehet igazán eredményesen dolgozni. Elővették hát a régi terveket és most már öntevékenyen igyekeztek azokat élettel megtölteni, saját csapatukra, saját játékosaikra alkalmazni. „*Rájöttem* — írja —, *hogy a csapat élő, állandóan változó, fejlődő szervezet, s fejlődésének biztosításához ebben az időszakban mást kell végeztetnem, mint az előzőben, s hogy a jövőt a jelenre kell építeni, különben nem jutunk előbbre... Valamennyien megtanultuk a terveket tisztelni, megtanultuk a tervkészítést...*"

Sok cikk jelenik meg a sajtóban a sikerek és balsikerek okairól. Ezek azonban rendszerint csak „résztitkok".

A titok nyitját mindig az edzésnaplóban kell keresni,

amely híven tükrözi az edzéseken végzett munkát. Az lenne a helyes, ha az edző új munkahelyén nem igyekezne mindenáron újat bevezetni, hanem folytatná elődje munkáját, esetleg jobb módszerekkel, újabb eljárásokkal, de annak a távlati tervnek megfelelően, amelyet a csapat számára elődjei lefektettek. A labdarúgók helyes fejlődését is csak úgy lehet előmozdítani, ha az edzők megtanulnak távlatokban gondolkodni és távlati terv szerint végezni oktató-nevelő munkájukat.

Szerényen állapítja meg *Maszlov*, hogy tettek ugyan egyet-mást a Torpedóban a csapat és tagjai játékának fejlesztése érdekében, de bizony még jócskán akad hiba és hiányosság. Évekkel ezelőtt kezdték meg a játékosok gyorsaságának és állóképességének, valamint sokoldalúságának kifejlesztését. Ehhez

új edzésmódszereket vezettek be.

És tavaly már 11 játékosuk futotta 12-re vagy ezen belül a 100 m-t és öten 4 mp-en belül a 30 m-t. A játékosok futása könnyed, erőlködés nélküli. A torna és atlétikai edzések fejlesztették az izomerőt, az ügyességet, a mozgékonyságot. *A csapat sikereinek egyik titka a jó erőállapot.* Persze, az erők gazdaságos felhasználása csak úgy lehetséges, ha fejlett a játékosok technikája és ha jól képzettek taktikailag. A technikát mindig egész éven át fejlesztik, csiszolják a Torpedóban. 1960-ban például

az egész edzésmunka 48 százalékát fordították technikára!

Ha a játékosnak valami technikai hibája van, a bajnokcsapat vezetői azt vizsgálják: mi okozza ezt? Ha valami alkati, vagy egyéni sajátság következtében alakul így vagy úgy, nem változtatják meg, csak abban az esetben, ha helytelen beidegzésről van szó. A technikát a játékosok többnyire egyénileg, teljesen önállóan gyakorolják, megadott feladatok szerint. Taktikai tekintetben a játékosokat megtanítják a szükséges megoldásokra, utána azonban nem kényszerítik őket ilyen vagy olyan megoldások alkalmazására, hanem megtanítják taktikailag gondolkodni, s önállóságra nevelik őket. Támadó taktikájuk alapját a lerohanásos támadások jelentik, elsősorban tehát olyan megoldásokra törekszenek a játékosok, hogy gyors csatáraik lefuthassák az ellenfél védőit, hogy áttörhessék vonalukat. Ennek megfelelően összjátékuk egyszerű, de pontos és gyors. Kedvelik a három játékos által vezetett féloldalas előretöréseket.

Nagy gondot fordít Maszlov a lelki előkészítésre is.

Ez a mérkőzés előtti utolsó edzésen kezdődik és a csapattal, csapatrészek tagjaival vagy egyes játékosokkal való beszélgetések formájában valósul meg. Megbeszélik a várható lehetőségeket, saját erényeiket, az ellenfél sajátságait stb. A Torpedó edzője hangsúlyozza, hogy az eredményekben döntő szerepe van a játékosok közötti baráti kapcsolatnak. Ír az edző a sportorvosok fontos szerepéről is. Tapasztalatai szerint a sportorvos döntő szerepe az edzésben való rendszeres közreműködés.

VILÁG

Téli sporttörténetek

1904. február 7-én a christianiai, a mai oslói jégstadion közönsége boldogan ünnepelte a gyorskorcsolyázás új világbajnokaként honfitársát, **Sinnerud** Peter dr.-t. A világbajnok túláradó örömmel integetett az újjongóknak és nyílván arra a véletlen-sorozatra gondolt, amelynek diadalát köszönhette.

A világbajnoki versenyeket eredetileg a hollandiai Groningenben kellett volna lebonyolítani. Az oda utazott norvég versenyzők között pedig nem volt **Sinnerud**, mert — a többieket jobbnak vélve — őt nem válogatták be a kiküldöttek közé. Az enyhe időjárás miatt Groningenben kétszer is elhalasztották a verseny lebonyolítását, míg végül is a színhelyet kénytelenek voltak Christianiába áttenni. Ott már nem volt akadálya **Sinnerud** indulásának, aki — mind a négy résztávon győzedelmeskedve! — a nagy esélyesek előtt fölényesen nyerte el a diadalmas világbajnoki címet. De — nem hosszú időre...

Az újdonsült világbajnok ugyanis a VB előtt 1903 telén Kanadában versenyezgetett, ahol három alkalommal kisebb pénzdíjakat fogadott el. Ez az eset 1904 őszén a norvég, majd a nemzetközi szövetség tudomására jutott, amely az amatőr szabályzat szigorú előírásainak megfelelően még az év decemberében megfosztotta az „időjárás-csinálta" világbajnokot győzelmétől. Ezzel a döntéssel az eredetileg 2. helyezett, szintén norvég **Mathisen** Sigurd ölébe „pottyant" a büszke világbajnoki cím.

Így vált Sinnerud számára a váratlan diadal mindig fájó, keserű csalódássá...

*

Az évenként rendszeresen megrendezésre kerülő sífutóversenyek közül minden bizonnyal a svédországi Vasa-verseny a leghosszabb. A szinte hősies helytállást kívánó, mintegy 80 km-es távú versenynek rendkívül érdekes történelmi előzménye van.

A XVI. század elején a svédek a dánok elnyomása alatt sínylődtek. Az önkényuralom olyan elkeseredettséget váltott ki az elnyomottak körében, hogy csak megfelelő vezető kellett a szabadságharc kirobbantásához.

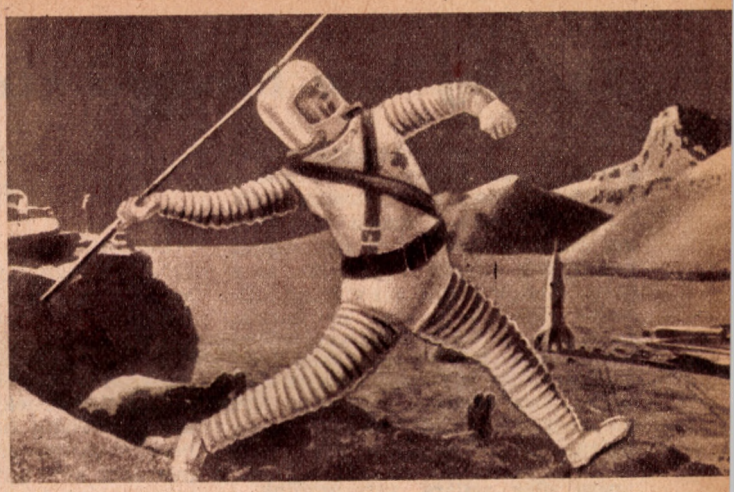
1520-ban az ősi svéd Vasa-nemzetségből származó **I. Gusztáv** király, aki túszként élt **II. Keresztély** dán uralkodó udvarában, megszökött és hazájába menekült. A Siljan-tó melletti Mora kis fatemplomában az összegyűlt parasztok előtt gyújtó hatású beszédet mondott, amelyben az elnyomók elleni harcra szólította fel őket. A gyülekezet azonban nem fogadta a várt lelkesedéssel a felhívást, mire a bosszús király síléceit felcsatolva, köszönés nélkül a norvég határon fekvő Sälen felé távozott.

A lassan gondolkodó parasztok este ismét összegyűltek kis templomukban és akkor döbbentek rá **I. Gusztáv** szavainak és tervének igazi jelentőségére. Elhatározták, hogy haladéktalanul visszahívják és mindannyian az ő felszabadítást ígérő zászlaja alá állnak. Rövid töprengés után legjobban síelő két társukat, **Engelbreckt-et** és **Lars-ot** jelölték ki, hogy síléceiken iramodjanak királyuk után. A közel egynapi előnyben levő **I. Gusztáv**ot a pihenő nélkül, lankadatlanul sízó két parasztlegény másnap Sälenben utól is érte. Kérésükre a király visszafordult és az útközben hozzájuk csatlakozott parasztok egyre sokasodó tömegétől kísérve diadalmenetben tért vissza Mora-ba. A szépséges, hegyes-erdős Dalarna tartomány szinte egész népe itt esküdött fel neki a nagy harcra, amely végül is meghozta Svédország számára az áhított szabadságot, a nemzeti függetlenséget.

A Vasa-verseny résztvevői évről évre e két parasztfiatal történelmi jelentőségű sífutásának emlékét ünneplik kegyelettel.

Antal Zoltán

HÍRADÓ



Az űrhajós csak sportember lehet

Ralf Toxxen a „Sport-Revue" múlt évi novemberi számában „Weltraumfahrer müssen Sportler sein" címmel cikket írt arról, hogy hamarosan sor kerülhet ember űrhajó-utazására, és hogy milyen nehézségeket kell leküzdenie az űrutasnak. A fárasztó utazást egyelőre nem mindenki teheti meg, mert nagy a szervezet igénybevétele: három, egymástól teljesen különböző állapotban kell megállnia a helyét.

Az űrhajó indulásakor fellépő gyorsulási nyomás például nagymértékben eltér a hajtómű leválása után keletkező súlytalansági állapottól s ez ismét különbözik a földre visszatérő űrhajó fékezése közbeni állapottól. Ez azt jelenti, hogy pillanatok alatt változik a sokszoros terhelés állapota a súlytalanság állapotával s eközben az ember öntudatának, önmaga feletti rendelkezésének és ellenőrzésének teljesnek kell lennie. Amíg ugyanis például az ejtőernyősnek az ernyő kinyitásáig csak 1 g gyorsulással kell számolnia, vagyis avval a mértékegységgel, mely a test szabad esésére vonatkozik, az űrhajóban 6—8 g gyorsulással is és 0 g állapottal is számolni kell!

Az első feladat az űrhajó lépcsős gyorsulása közben keletkező terhelés elviselése. Az űrhajós testsúlya ugyanis indulászkor körülbelül hatszorosára növekszik. Összehasonlításul szolgálhat a műugróra vonatkozó adat: a műugró vízbemerüléskor tizenhatszoros túlterhelésnek van kitéve, de csak egy pillanatig. Az űrhajós túlterhelése azonban az utazás kezdeti szakaszában hosszú ideig tart. Ezt az állapotot az űrhajós különleges vonalú székben ülve-fekve viseli el, mert a túlterheléses állapotot így jobban ki lehet bírni, mint állva. Ez a szék önműködően úgy forog, hogy indulászkor a gyorsulás a hát irányából a mell felé, leszállásnál pedig fordítva hat. Erre a hatásra a jövendő űrhajóst rúgós szerkezetekben és nyújtón végzett gyakorlatokkal készítik elő.

A súlytalanság állapota azt jelenti, hogy a föld vonzóerejéből kikerült űrhajó a benne levő személyzettel és tárgyakkal együtt minden súlyát „elveszti", vagyis minden ott marad a levegőben, ahová valamely erő helyezi. A mozgásnál és mozgatásnál ez olyan érzést kelt, mintha pelyhet, vagy léggömböt kellene odább helyezni. Az ember a súlytalanságot úgy érzi, mintha feneketlen mélységbe zuhanna. A szervezetre ez rendkívül zavaró, mert az anyagcserét szabályozó szerv kibillen az egyensúlyból. Ehhez az állapothoz is hozzá lehet azonban szoktatni az emberi szervezetet, éspedig dr. Segall berlini professzor szerint rúgós tornaszerkezeteken és expanderekkel végzett gyakorlatok révén. *K. K. Platonov* szovjet kutató szerint az ejtőernyős ugrás és a víz alatti úszás búvárruhában ugyancsak megfelelő előkészület. Magát a súlytalanság állapotát, az ebben való viselkedést megfelelően gyakorolni még nem lehet, erre majd csak az űrhajóban kerülhet sor. (Valószínű, hogy belátható időn belül a kellő „földi" gyakorlás is lehetővé válik.)

Az űrrepülés harmadik szakaszában, a földre való visszatéréskor a már említett, indulás utáni állapotnak fordítottja következik be, aminek ellensúlyozásáról már ott említés történt.

Annyi bizonyos, hogy az űrhajóban olyan ember, aki szinte semmit sem mozog a mindennapi életben, hátrányban lesz azzal szemben, aki sokféle mozgásforma birtokában van. *V. Farfel* szovjet professzor szerint az űrhajózáshoz az úszás és a víz alatti mozgás az első lépcsőfok. Véleménye szerint az a sportoló, aki sok métert repül a levegőben, ott irányítani tudja mozgását s egy pillanatra sem veszti el az ellenőrzést teste felett, jobban fogja bírni az űrhajózás megterheléseit, mint egy nem sportoló. Nézete szerint az első űrhajósnak olyan tudósnak kell lennie, aki egyúttal sokoldalúan képzett sportoló is.

Új célfoto készüléket készítettek Ausztráliában. A Foto-Finish tulajdonképpen nyolcmilliméteres filmfelvevő, mely kétszázad másodperces felvételeket készít, s pontosan mutatja a célon átfutó versenyzőket, a köztük levő távolságokat. A készülék viszonylag olcsó, kezelése könnyű, és — két perccel a felvétel után már képmásolatot ad.

A csúcsteljesítmények határai címmel írt cikket a Legkaja Atletyikában J. Volkov mesteredző. Bevezetőben megállapítja, hogy a hosszabb távokon 1920 és 1960 között hatalmas volt a javulás, ami legnagyobbrészt az edzésmódszerek fejlődésének köszönhető. Különösen a Nurmi-iskola, majd a Zátopek és Kuc nyomán elterjedt szakaszos edzésmódszer hozott nagy előrehaladást. A vágta távokban megközelítőleg sem mutatkozott ilyen fejlődés és a jövőben sem várható, mert az emberi szervezet lehetőségei ebben a tekintetben nem nagyok. Volkov a következő eredményeket várja 1970-ig: 100 m 9,9, 200 m (egyenes pályán) 19,5, 400 m 44,2, 800 m 1 : 41,4, 1500 m 3 : 31,5, 5000 m 13 : 10,7, 10 000 m 27 : 45.

A téli úszás **jót tesz a sérülésre hajlamos sportolóknak,** írja a Leichtathletik c. hetilap idei 2. számában Ulrich Jonath. Hetenként egyszer menjen le az uszodába az ilyen sportoló és ott nyugodt, egyenletes iramban úszkáljon. Ez a mozgás és maga a víz, jó hatású az izomzatra. Így hozta rendbe sérülékeny lábizomzatát Heinz Fütterer és Carl Kaufmann is. Ha nincs uszoda, vagy ha a versenyző nem tud úszni, jó hatású a rendszeres izomerőfejlesztés is. A rendszeres súlyzós edzés ellenállóbbá teszi az izmokat a sérülésekkel szemben. Mindezen felül hasznos a gyúrás, különösen a vízalatti gyúrás is, amely elősegíti a „salakanyagok" eltávolítását az izmokból.

Az átlagos élettartam és a sportolók száma a Szovjetunióban

Tanulságos összeállítás készült a Szovjetunió, illetve a cári Oroszország lakosai átlagos életkorának és sportolói létszámának adataiból.

1897-ben	az életkor 32 év,		
1914-ben		a sportolók száma	45 000
1927-ben	az életkor 44 év,	a sportolók száma	640 000
1939-ben	az életkor 47 év,	a sportolók száma	3 149 900
1960-ban	az életkor 68 év,	a sportolók száma	30 000 000

Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban

A magyar vívósport nagyszerű hagyományokkal rendelkezik. Vívókultúránk, jelenlegi vívósikereink egyik forrása még ma is magas színvonalon áll. Az utóbbi évek nemzetközi versenyein, világbajnokságokon és a római olimpián azonban vívóink hullámzó teljesítményeket nyújtottak. És éppen a fiatalok szereplésében fedezhetünk fel feltűnő formaingadozásokat. Az egyenetlen teljesítményüket nem írhatjuk a fiatal szervezet kiegyensúlyozatlanságának számlájára, sokkal inkább arra, hogy —

nem elég szilárd versenyzőink szakmai, technikai felkészültsége.

Az ilyenfajta kiegyensúlyozatlanság még jobban megmutatkozik pillanatnyi fizikai-szellemi indiszpozíciók hatására.

Csanádi György, a Magyar Vívó Szövetség elnöke, néhány héttel ezelőtt figyelemre méltó cikket írt a vívás időszerű problémáiról. Cikkéből az alábbi megállapítást szeretném kiemelni:

„Értékes kezdeményezést jelentett a gyermek vívóiskolák megindítása. Ahhoz azonban, hogy ezek az iskolák betöltsék hivatásukat, feltétlenül szabályozni kell működésüket és olyan egységes tanmenettel kell őket ellátni, hogy a kezdő vívók minden iskolában megközelítően azonos elvek szerint kezdjék meg sportpályafutásukat és már a gyermekkorban hozzászokjanak a rendszeres, tervszerű, korszerű edzésekhez."

A továbbfejlődés egyik feltétele eszerint az, hogy

a fiatal vívók képzését helyes elvekre, szilárd alapokra fektessük.

Az idejében szakosítás kérdései vívásban eszerint különösen időszerűek, sőt fokozott jelentőségűek.

Nagyon érdekes tapasztalatra tesz szert az ember, amikor a szakosítás iránt érdeklődik a sportág szakembereitől. A vélemények, valamint a gyakorlat meglehetősen tarka képet fest.

Nézzük csak a múltbeli és a jelen gyakorlatot. Régen rendszerint 14—15 éves korban kaptak a jelentkezők szakmai jellegű vívásoktatást. Néhány évig iskoláztak, asszóztak a kezdők és csak ezután indultak el első versenyükön. Régi vívók szerint 3—4 év is eltelt szorgalmas gyakorlással, míg pástra léptek versenyeken. Emellett legtöbbjük más sportágat is űzött. (Kovács Pál például eredményeket ért el az atlétikában.) Ma a vívóiskolákba 6—8 éves kortól vesznek fel gyerekeket, s kedvkeltés végett meglehetősen korán indítják őket versenyeken. A korai versenyzés pedig — mint erre ismételten rámutattunk — a továbbfejlődés egyik legjelentősebb akadályozója.

Hogyan lehetne e téren helyes álláspontot elfoglalni?

IV.

Vívás

Ozorai Schenker Zoltán — egykori kiváló kardvívó, jelenleg eredményesen működő edző, szakíró — helyesen fejezi ki az időbeni szakosításra vonatkozó általános elveket. Szerinte a vívás könnyed természetű mozgása révén alkalmas a gyermek testi fejlődésének elősegítésére; nem támaszt túlzott fizikai követelményt, nem veszélyezteti egészségét. Csak mértéket kell tartani. Mivel a mértéktartás elsősorban a mestertől és nem a tanítványtól függ, — biztosítható. A vívósport azonban pontos mozgásformákat, szabatos mozdulatokat kíván. Ezek végrehajtásához bizonyos szellemi készség, bizonyos színvonalú lelki-szellemi-fizikai felkészültség szükséges. És itt érkezett el a neves szakíró a dolog lényegéhez:

a gyermek nem rendelkezik azzal a szellemi fejlettséggel, hogy a mozdulatok szabatos végrehajtásához szükséges magyarázatokat, szemléltetéseket megértse, figyelmét huzamosabb ideig ezekre összpontosítsa; nincs meg az akaratereje a szabatosság követelte nehézségek leküzdésére; és amíg ez nincs meg, addig nem alkalmas „komoly" vívás űzésére.

Bay Béla szerint is csak abban az esetben lehet megkezdeni a vívásoktatást, amikor a tanítvány már megérti az unalmasnak tűnő gyakorlatozás jelentőségét, van szilárd akarata folyamatos, kitartó munkára, és — nagyon szereti a vívást.

A vívás meglehetősen összetett mozgás, sokrétű, értelmi-fizikai igényt támaszt a kezdővel szemben. Amíg a gyermeket a környezeti történés nagyon érdekli, leköti, gondolatai ide-oda kalandoznak, addig nem tud tervszerű oktatómunka részesévé válni.

ÁLTALÁNOS ELŐKÉSZÜLET

Ezek után felmerül a kérdés: hány éves korban érnek meg a feltételek a szakmai jellegű vívásra? A véleményekből és a jelenlegi gyakorlatból — sajnos,, tudományos kutatómunka eredményeire ebben a kérdésben még nem támaszkodhatunk — azt a következtetést vonhatjuk le, hogy egészen kiváló adottságúak esetében 11—12, rendszerint azonban csak 13—14 éves korban rendelkeznek a gyermekek a vívástanuláshoz szükséges feltételekkel. A kezdés korántsem jelenthet kizárólagos szakmai munkát. Az általános előkészület idején vívást előkészítő, általános hatású gimnasztikát, célgimnasztikát, lábgyakorlatokat végeztessünk, majd egyszerű vívótechnikai gyakorlatokat kapcsoljunk össze játékkal. Ebben az időszakban a heti edzésszám legalább 2 × 1 óra.

SZAKOSÍTOTT ELŐKÉSZÜLET

13—15 éves korban kezdődjék a szigorúan vett szakmai jellegű vívásoktatás. A lábmunka szabatos begyakorlása után egyenes szúrás, egyszerű körző-szúrás, majd egyszerű támadás, egycseles támadás, védésvisszaszúrás az oktatás sorrendje, illetve éppen ezt az ún. vívótanmenetet kellene legjobb edzőinknek kidolgozniok. A mester és a tanítvány közös munkája, a mesternek a tanítvány adottságait figyelembe vevő, alkotó oktatótevékenysége határozza meg a további sorrendet. Rendkívül időszerű lenne — hivatkozva a már említett Csanádi-cikkre — a vívásoktatás menetét kidolgozni, a mozgásanyag kiválasztását, felosztását és elrendezését elvégezni. Enélkül nem valósítható meg a tervszerű munka, nem tudunk szilárd alapot teremteni a későbbi fejlődéshez.

A heti edzésszám ebben az időszakban lehetőleg heti 3 × 1 óra legyen.

VERSENYZÉS

Valamennyi sportág közül vívásban találunk legrégebben olyan intézkedéseket, amelyek azt célozzák, hogy a kezdők felkészülten álljanak rajthoz. *Bay* Béla ismertetése szerint már évtizedekkel ezelőtt rendeztek kezdők részére minősítő versenyeket. A vívóknak első versenyük előtt be kellett bizonyítaniok felkészültségüket. A bizottság a jelentkezőket próbavívás alapján, technikai tudásuk után pontozta. Tíz pont volt a maximális pontszám; akik nem értek el 6 pontot, azoknak még egy esélyt adtak azzal, hogy körbe kellett vívniok egymással és az 1—6. helyezettet küzdenitudása alapján a minősített versenyzők közé sorolták. Jó lenne ezt a helyes gyakorlatot felülvizsgálni, esetleg újból szabályozni és egységesen alkalmazni mindenfelé. (A budapesti szövetség ma is rendez képesítő versenyeket. A versenyszabályzat azonban nem tartalmaz erre vonatkozó rendelkezéseket.)

A jelenleg érvényben levő versenyszabályzat 3 korcsoport felállításáról rendelkezik. Eszerint a vívók

13—16 éves korban serdülők
16—19 éves korban ifjúságiak és
19 éves kortól felnőttek.

A 13—16 évesek egy korcsoportban való szerepeltetése erősen kifogásolható, hiszen előfordulhat, egy- és négyéves „vívómúlttal" rendelkező fiatalok kerülnek egymással szembe. Ez pedig nem felel meg sem az élettani, sem a szakmai követelményeknek. Ezen a rendelkezésen tehát jó lenne változtatni.

Hasonló problémák vannak a 16 évet betöltöttek és a 19 évesek együttvívásakor is. Ebben a korcsoportban is előfordulhatnak — és

erre nagy a valószínűség — olyan esetek, amikor rendkívül nagy tudásbeli különbségűek állnak szemben egymással. Ha 14 éves korában kezdi valaki a vívást — és ez a leggyakoribb eset —, rendszerint 16 éves korában indul először versenyen. Ha technikailag kiforrottabb, tapasztaltabb, fizikailag is erősebb ellenféllel kerül szembe, gyakran elcsüggeszti őt a különbség. Az ilyen esetek, ezt gyakorlatból tudjuk — erősen visszavetik a kezdőt.

Felmerül vívásban még egy sajátos probléma. *Az ifjúsági világbajnokságon 20 évesek is indulhatnak, tehát olyanok is, akik hazai ifjúsági versenyeken már nem vehetnek részt. Tábor* István, a szövetség főtitkára arról tájékoztatott, hogy vívó szakembereink olyan javaslaton dolgoznak: *a 20 évesek is indulhassanak a hazai ifjúsági versenyeken, válogatókon, vagy — emeljék fel egy évvel az ifjúsági korhatárt.* Ez a javaslat kétségtelenül megfelel a vívás sajátos követelményeinek.

Hazai versenyműsorunk — legalábbis Budapesten — elegendő versenyalkalmat biztosít az ifjúságiaknak; főként azért, mert a versenyzők több fegyvernemben is indulnak. Vidéken azonban lényegesen javítani kellene a helyzeten. Különösen *kevés a versenyalkalom a kezdők részére.* Felül kellene vizsgálni a versenyek időbeli elosztását is. Serdülőknek 8—10, ifjúságiaknak 15—20 versenyalkalmat kell adni egy idényben.

Figyelemmel a versenyzés élettani követelményeire, a vívás sajátos igényeire, az alábbi korcsoport-beosztást tartanánk megvitatásra érdemesnek:

13—14 éves gyermek,
15—16 éves serdülő,
17—20 éves ifjúsági.

A 13—14 éves gyermek korcsoportban külön rendelkezéssel kellene szabályozni a versenyzést. Ide kellene beiktatni a rajtminimumnak való megfelelés és a komplex orvosi vizsgálaton való részvétel követelményét.

Nádori László

MIT TAPASZTALTAM a nagyvilágban?

A külföldet járt sportolók, sportvezetők kint szerzett tapasztalatainak közlése során ezúttal Tóth Istvánnak, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet igazgatóhelyettesének kölni tapasztalatait ismertetjük.

Mi történt Kölnben?

— Az év első napjaiban Kölnben tartotta alakuló ülését a Testnevelési és Sport Világtanács Dokumentációs és Információs Irodája — válaszolta a kérdésre Tóth István. — Ennek az „irodának" az a feladata, hogy a testnevelésben, sportban megjelenő cikkeket, könyveket osztályozza, megjelenésükről tagjait értesítse, azonkívül minden erejével előmozdítsa az egyes országok közötti szakanyagcserét, és maga is adjon ki különféle kiadványokat. A tudományos kutatásokról, gyakorlati tapasztalatokról megjelent cikkek, füzetek, könyvek szükséges adatait az egyes országok megküldik az irodának, s az tájékoztatja az egész világot a testnevelés, a sport különböző tárgykörében megjelent anyagról. Ezzel egymás munkájának eredményeit gyorsabban, könnyebben fel lehet használni a testnevelés és sport gyakorlati munkájában.

Nemzetközi dokumentációcsere

— Természetesen a megjelent tanulmányok, könyvek, cikkek címe nem elegendő ahhoz, hogy a különböző országokban elért eredményeket hasznosítani tudják — folytatta Tóth István —, szükség van magukra a kiadványokra is. Erre vonatkozóan az iroda felhívással fordul a különböző országokhoz, hogy létesítsenek cserekapcsolatokat egymással. A testnevelésben, sportban elmaradottabb országokat a fejlettebbek csere nélkül is segítsék kiadványaikkal. A csere tárgyai: folyóiratok, könyvek, szakirodalmi tájékoztatók, tudományos kutatási anyagok stb.

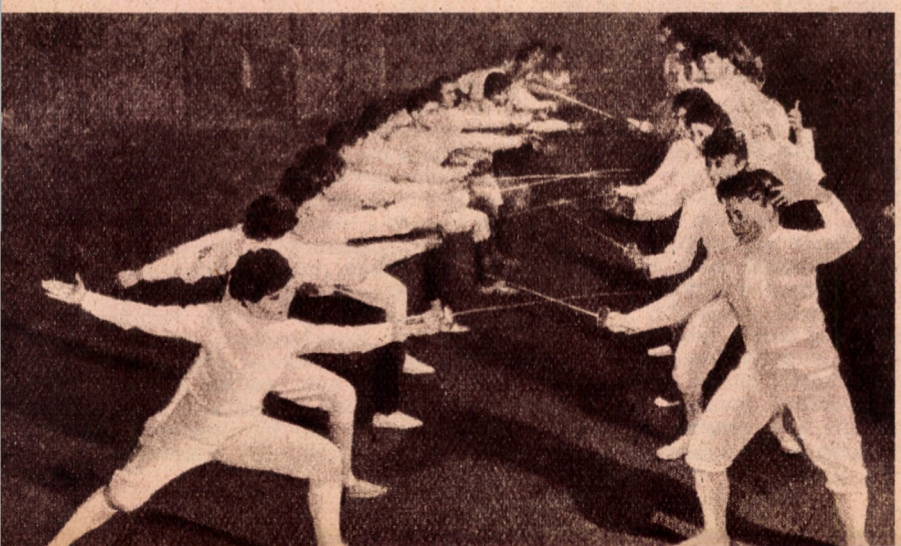
Nemzetközi folyóirat

— A dokumentációs és információs iroda hivatalos lapot is ad majd ki, s egy vagy két nyelves közleményekben ismerteti a Világtanács, az Iroda és a Kutatóbizottság munkáját, azonkívül bőséges szemelvényeket közöl a különböző országok válogatott szakirodalmából. Az Iroda arra törekszik, hogy az ismertetéseket, cikkeket később az öt legelterjedtebb világnyelven — angol, francia, német, orosz, spanyol — adja közre.

— Foglalkozott a megalakult Iroda bizottsága a sport szaknyelv, a terminológia kérdéseivel is. Először azt tartja szükségesnek, hogy a legfontosabb fogalmakat, alapszavakat országonként tisztázzák, s csak utána készítsenek szakszógyűjteményt ezekről. Amíg ez megtörténik, a magyar kiadásban megjelenő Hétnyelvű Sportszótár nyújthat segítséget a kutatóknak.

Elmondta még Tóth István, hogy a Dokumentációs és Információs Iroda elnökéül Dr. W. Arnoldot (NDK) választották meg, míg a főtitkár dr. J. Falize (Belgium) lett. A kölni értekezlet részvevői megtekintették a most épülő új testnevelési főiskolát, mely 1962-re készül el.

Lányok csoportos vívása



Owens előadása Hary gyorsaságáról

Armin Hary, a római olimpia 100-as győztese a leggyorsabban rajtoló futó a világon — mondta, az UPI jelentése szerint, Jesse Owens, a négyszeres berlini győztes, egy Berlinben tartott előadásában.

— *Hary reakcióideje 4/100 másodperc, ami szinte hihetetlen, ha elgondoljuk, hogy a gyorsfutók átlaga 12/100 másodperc. De van egy gyengéje Harynak, és ez a hajrázó képesség. Azt hiszem, ez az oka annak, hogy 200-on már nem olyan jó, mint 100-on, és emiatt nem indították Rómában 200 méteren!*

Változások az ökölvívók évi munkájában

Írta: Énekes Árpád, az ökölvívó válogatott keret edzője

Nemcsak a válogatott keret, hanem sok sportkör ökölvívó szakosztálya is dolgozik évek óta a négyidőszakos edzésrendszer elvei alapján. Az első lépések óta — amelyeket közel egy évtizede tettünk meg — számos szakmai és szervezési tapasztalattal gazdagodtunk. E tapasztalatok alapján menet közben is változtattunk munkánkon, amelyek az időszakos edzés anyagának megtervezésében, a megterhelés módosításában, az időszakok közötti átmenet zökkenőmentessében és sok másban nyilvánult meg. Különösen bőséges tapasztalatot biztosított számunkra az utóbbi két év, amelynek munkája elsősorban a római olimpiára való felkészülést szolgálta.

AZ ÉVI MUNKA PONTOS MEGHATÁROZÁSA

Az évi ökölvívó versenyek — a gyakorlat szerint — két szakaszban tömörülnek; év elején a III—VI. és év végén a X—XII. hónapokban. (Az ezeken a szakaszokon kívül eső versenyek száma elenyészőnek bizonyult az elmúlt években.) Ennek megfelelően az évi munka felépítése az alábbi lehet:

Az év első fele: I. 2 — II. 15-ig alapozás, II. 16 — III. 10-ig formábahozás, III. 11 — VII. 15-ig formábantartás, VII. 16 — VIII. 15-ig tevékeny pihenés.

(Véleményünk szerint helyesebb lenne december közepétől január közepéig különleges — „forma-átmentő" — szakaszt beiktatni, és utána folytatni a versenyzést, mert hiszen az ökölvívás téli (terem) sportág. Így csak egyszeri alapozás lenne évente. A szerk.)

Az év második fele: VIII. 16 — IX. 15-ig alapozás, IX. 16 — X. 5-ig formábahozás, X. 6 — XII. 20-ig formábatartás, XII. 21 — XII. 31-ig tevékeny pihenés.

Egy éven belül tehát kétszer ismétlődnek az időszakok; azaz kétszer alapoznánk, kétszer hoznánk formába a versenyzőket stb. Ezzel a rendszerrel elérnénk, hogy az évi munka az edzők és versenyzők előtt tudatosabb lenne, az edzések folyamatossá válnának és így mindig valóban felkészült versenyzők lépnének szorítóba.

Az elmúlt években — amikor évente csak egyszer ismétlődtek az időszakok — a formába hozott versenyzőknek 9—10 hónapig kellett volna a formát tartaniok. Ez a gyakorlatban nem így történt. A nyári meleg hónapokban — amikor a mérkőzések szüneteltek — a versenyzők zöme üdült, vagy legalábbis tevékeny pihenőt tartott. Pihenés után pedig nem lehetett azonnal szorítóba állítani a versenyzőket, elő kellett készülni az őszi versenyekre. A szakosztályok tehát kénytelen-kelletlen formábahozó munkát végeztek, sőt sokhelyen alapoztak is a formábahozás előtt.

Az év kétfelé tagolása, azaz az időszakok ismétlődése, a munka folyamatossága mellett több szempontból lenne előnyös:

a) a kétszeri alapozás nagyobb lehetőséget nyújtana az alapozó időszak sajátosságainak (képességfejlesztés, technikai-taktikai átdolgozás stb.) kihasználására;

b) az időszakok gyakori ismétlődése, a munkamódszerek, a tapasztalatok részletesebb elemzését, így a felkészítés, valamint a versenyeztetés tökéletesítését segítené elő;

c) a 4—5 hónapos versenyidőszakok jobban megfelelnének ökölvívásban, mint a hosszabb idejűek.

VÁLTOZÁSOK AZ EGYES IDŐSZAKOKON BELÜL

Az időszakok gyakoribb ismétlődésével párhuzamosan módosítani kell egyes időszakokon belül a szakmai munkát.

ALAPOZÓ IDŐSZAK

Eddig az évi egy alapozás időtartama általában 8 hét volt, most az éveleji alapozás 6 hétig, a nyári 4 hétig tartana.

A régi rendszerű 8 hetes alapozásnál a versenyzők fokozatosan felépített erős megterhelést kaptak, amelyből a „minőségi átváltás" — a szorító-harchoz hasonló szakaszos, de erőteljesebb mozgás — csak az időszak vége felé kezdődött meg. A fizikai megterheléssel párhuzamosan folyt a technikai-taktikai alapozás. Az alapozásnak ilyen felépítése nem eredményezte a várt fejlődést. A nagymennyiségű, de többnyire egyhangú mozgásokból álló megterhelés, *a szokatlan, az ökölvívás mozgásaitól távolálló gyakorlatok olyan elváltozást okoztak az ökölvívó ideg-, izomrendszerében, hogy a szakmai mozgáshoz való visszatérés csak hosszú idő után vált lehetségessé.* A visszatérés ideje alatt — amikor a kiegészítő mozgások csak másodszerepet játszhattak — az alapozás kemény munkájának hatása (főleg az állóképesség és az erő tekintetében) nagymértékben csökkent.

Az utóbbi években fokozatosan változtattunk az alapozás munkájának összeállításában, különösen a megterhelés felépítésében, valamint a versenyzők technikai-taktikai alapozásában. A túlságosan nagy igénybevételt jelentő egyhangú mozgások (például a 2—3000 m-es futás) helyébe fokozatosan a változatos, rövidebb időközökre (legfeljebb 3 percig) szóló, szakmai mozgásokat is tartalmazó megterheléseket állítottuk. A gyakorlat ennek a módszernek a helyességét igazolta. Az ilyen edzésmunkát a versenyzők szívesebben végezték és az időszak végefelé a „minőségi átváltás" simán ment végbe.

A szakaszos megterhelés módszere lehetővé teszi az évi kétszeri alapozást is. Ez a módszer nem meríti ki mélyen a versenyzőket.

Hiba volt az is, hogy azt hittük: az alapozásban szerzett erő megmarad egész évben. A tapasztalat azt bizonyította, hogy a szerzett erő rendkívül hamar csökken, ha a versenyző nem végez rendszeresen erőgyakorlatokat. *A formábahozó és a versenyidőszakban más jellegű gyakorlatok kellenek, mint az alapozó időszakban, de ahhoz ma már nem férhet kétség, hogy egész éven át műsoron kell tartani az erőgyakorlatokat!*

Bizonyos technikai-taktikai gyakorlatok szükségesek az alapozó időszakban is. E gyakorlatok megtervezésekor gondolnunk kell a *gyakorlat-alkalmazás készségének* növelésére. Ez azt jelenti, hogy a haladó versenyzők egyes mozdulatait nemcsak javítjuk, csiszoljuk, hanem arra is törekszünk, hogy az egyes támadó-védekező mozzanatokat részekre bontva is, folyamatosan is jól alkalmazzák a küzdelem különböző feltételei között. A technikai-taktikai gyakorlatokat a szakszerűség elvének megfelelően, de egyben színesen és változatosan kell összeállítanunk, hogy — szórakoztatók is legyenek.

FORMÁBAHOZÓ IDŐSZAK

Az edzői munka egyik kényes része a formábahozás. A megterhelés mértéke és milyensége, az edzőtársak megválasztása, a kesztyűzés formái mind-mind versenyzőként más és más.

A régi alapozás után általában lassabban sikerült az ökölvívókat formába hozni, mert a nagy mennyiségű munka nehezen „érett meg" a versenyzőkben. (Viszont, ha a formábahozás sikerült, a jó forma tartása könnyebb volt.) *A szakaszos módszerű alapozás* után — a gyakorlat szerint — rövidebb idő alatt elvégezhetjük a formábahozást, mert a versenyzők előző megterhelése közel állt a formábahozó időszakban alkalmazotthoz.

A versenyzők *technikai-taktikai felkészítésében* eddig — a gyakorló kesztyűzés mellett — nélkülöztük az ütés-védés gyakorlatokat és feltételhez kötött kesztyűzést. Az alkalmazási készség e hasznos fejlesztési formáit a formábahozó időszakban is minden edzésen műsorba kell venni. Csak így érhetjük el, hogy versenyzőink a szorítóban minden technikai-taktikai megoldásban otthonosak legyenek. A szakmai jellegű feladatok mellett nem szabad elfeledkeznünk a fizikai képességek, különösen pedig az erő kifejlesztéséről. Az erőgyakorlatok ne merevítse-

nek. Legmegfelelőbb erősítő szer a nagylabda és a kétfülű zsák; az ezekkel végzett mozdulatok lendületesek, hatásosak, nem merevítenek.

FORMÁBANTARTÓ IDŐSZAK

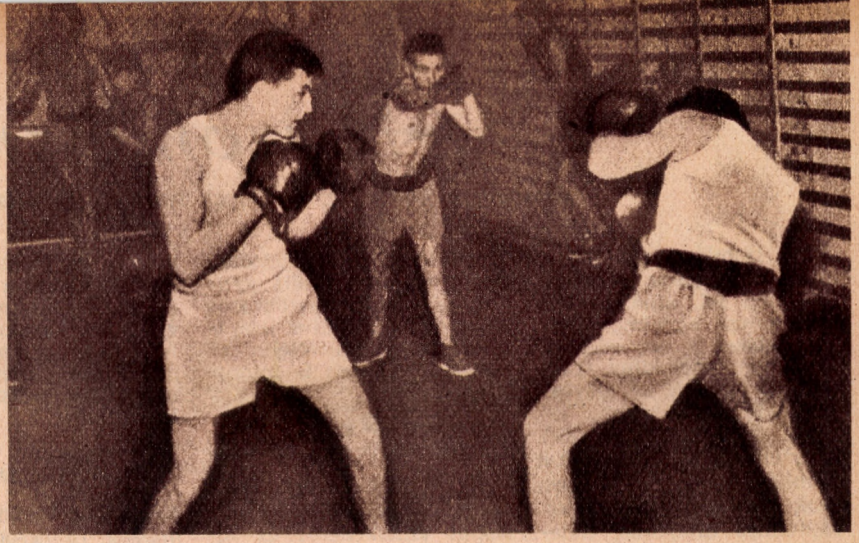
Legkisebb a változtatás ebben az időszakban. Ennek munkáját elsősorban a versenyek határozzák meg. Mindig a versenyek igénybevétele alapján — figyelembe véve a versenyző mindenkori állapotát — írjuk elő az edzésmunkát. *A megterhelés és a pihenés megfelelő arányának biztosítása* a legfőbb feladat a versenyzők formájának állandósítása, illetve a formaidőzítés szempontjából. A formaidőzítésben legfontosabb szerepet a mérkőzések játszák. A versenyző egyéniségének, tudásának legjobban megfelelő számú és minőségű verseny az alapja *a formaidőzítésnek.* A versenyeken mutatott teljesítmény alapján határozzuk meg az edzési munka milyenségét, a megterhelést, a kesztyűzés mértékét, azaz az összes szakmai feladatot. Vigyáznunk kell arra, hogy a versenyzők minden mérkőzés előtt *„versenyéhesek"* legyenek, azaz kívánják a küzdelmet.

A képességfejlesztés — különösen az erőt fejlesztő gyakorlatok alkalmazásának mértéke — a versenyző egyéniségétől is függ. Ha rövid időn belül nem lép a versenyző szorítóba, nyugodtan végezhet erőgyakorlatokat, főleg nagylabdával és kétfülű homokzsákkal; ha verseny előtt állunk, csökkentsük az erősítő gyakorlatok alkalmazásának mértékét. Ha nem kiforrt versenyzőről van szó és annak fejlődését a testi megerősítés nagyban elősegítené, ne nézzük a jelent és nagyobb mértékben engedélyezzük a erőt fejlesztő gyakorlatok alkalmazását.

A technikai-taktikai képzés területén ebben az időszakban, ha kisebb mértékben is, de adjunk időt az ütés-védés gyakorlatainak, illetve a feltételhez kötött küzdelemnek. Különösen fontosak e gyakorlatok olyan esetben, ha valamely versenyzőnél valami rossz beidegzést kell kijavítanunk. Sokszor tapasztalhatjuk, hogy egyes versenyzőknél, különösen a sok mérkőzés okozta idegfáradás következtében, *kiújulnak a régi hibák.* Ezek teljes értékű kesztyűzéssel nem, de a könnyebb feltételek közötti ütés-védés gyakorlatokkal, feltételhez kötött kesztyűzéssel javíthatók.

ÁTMENETI IDŐSZAK

Bármennyire is fontosnak tartottuk a pihenési időszakban a versenyzők mozgásban tartását, eddig többnyire semmi szervezett foglalkozást nem biztosítottunk számukra. Javaslom, hogy *a nyári egyhónapos pihenés ideje alatt rendezzünk kispályás labdarúgó- és kézilabda-bajnokságot* az egy bajnoki csoportba tartozó egyesületek ökölvívó csapatai között. Ismerve a versenyző játékkészségét és kedvét, e javaslat gyakorlati kivitelezése megoldhatónak látszik.



Ökölvívó edzés

A téli pihenés megoldása már nehezebb feladat, de nem is annyira fontos, hiszen alig két hétből áll. Megelégszünk azzal, ha a versenyzők hetenként kétszer lejönnek az edzésre és kiegészítő mozgásokkal, főleg játékokkal pihenik ki a versenysorozat okozta idegfáradalmakat.

Azokat a gondolataimat írom le, amelyek az évek folyamán felmerültek bennem az edzési munka tervezésekor és gyakorlati végrehajtásakor. Leírtam, mert szeretném, ha a tapasztalatok edzőtársaim és más sportágak szakemberei előtt is ismertté válnának. Így tudjuk egymás munkáját segíteni.

Tanulás nevelje munkára versenyzőinket

Írta: Bárány István dr.

A római olimpiai versenyek hatása korszakalkotónak mondható. A világ megértette, hogy lényegesebb az olimpiai játékokon való részvétel az elért eredményeknél. De az eredmények sem lebecsülendők, mert megoszlásuk szinte pontosan megfelel a kulturális helyzetnek. A sporteredményekről ma már mindenki tudja, hogy nemcsak testi erőnek, testi ügyességnek, hanem lelki és szellemi tevékenységnek is következményei. Éppen ezért szinte egyetlen olyan területet jelentenek az emberi kultúrában, melyen biztos mértékegységgel lehet megállapítani az elsőséget. Ezek a tulajdonságai helyezik az olimpiai versenyeket a világ érdeklődésének előterébe.

Ma már mindenki tudja, hogy a nagyszerű eredmények nem a test túlerőltetését jelentik, hanem élettani és természettani tudásra alapozott célszerű előkészület eredményei.

A versenysportnak ez az általános értelmezése régebben ismeretes azok előtt, akik annak idején a sportversenyeken is egészen kiváló eredményeket értek el, de az életben, a munka területén is megállták helyüket. Ugyanezek azt a tulajdonságát is ismerték a versenysportnak, amelyre most a római olimpia hívta fel ismét, ezúttal döntően a figyelmet; ez pedig az, hogy a világ legelsőinek sorában űzött versenysporttevékenység a legtöbb sportágban igen rövid életű, általában egy olimpiai időközön, vagyis négy esztendőn át tart.

Tisztán és világosan kell, hogy álljon előttünk ezek után az a tétel, hogy

általában négy, kivételesen nyolc esztendős élvonalbeli pályafutás áll egy-egy sportoló előtt

szakosításának alsó határától számítva. Ez pedig, ha helyesen állapítjuk meg, már az általános iskola legfelsőbb osztályaiban kezdődik, a középiskolán át mindenesetre tart és belenyúlhat a későbbi korba is.

Ma már nem kétséges, hogy a környezetnek óriási nevelő hatása van, ami azt jelenti, hogy az orvos gyermeke kezdettől fogva lényegesen könnyebben érti meg az orvosi tanulmányok anyagát, mint az, aki orvosi környezettől távol nőtt fel. Helyes tehát, ha a tanulók munkáját már az általános iskola első osztályától, sőt az óvodáskor első évétől kezdve a megfelelő környezet biztosításával megkönnyítjük s így helyes, ha a kulturális élet minden területét környezetként biztosítjuk minden korú gyermek számára.

A sokoldalú környezettel könnyebbé tett tanulás

megkönnyíti az elméleti ismeretek megszerzését és ezen keresztül a gyakorlat elsajátítását, mert ma már az sem vitás, hogy az elméleti tudásra alapozott gyakorlat jelenti a tökéletesebb tudást.

Az izomlázról

Írta: Szűcs Endre dr., a Magyar Testnevelési Főiskola adjunktusa

Az izomláz legtöbbször olyan mozgások végzése után lép fel, amelyeket a rendszeres sportmozgások gyakorlásakor, az edzések alatt nem végeztünk. Legtöbb sportolónál az alapozó időszakban találkozunk ezzel a fájdalmas állapottal. Sportoláskor, de fizikai munkában is, főképpen azok az izmok kerülnek fájdalmas állapotba, amelyekkel új, vagy régen nem végzett mozgáselemeket hajtunk végre.

A megfigyelések szerint a harántcsíkolt izmoknál fordul csak elő, a simaizmoknál még nem észlelték. A vázizmok kisebb vagy nagyobb része, illetve csoportja, legtöbbször egy-egy működési egységet alkotó izmok lesznek fájdalmasak. Az újonnam végzett gyakorlatok után legtöbbször 6 vagy 12 óra múlva jelentkezik fájdalom. Néha az izmok duzzadása is mutatkozik.

Az izomláz gyakran az egész szervezetre kihat.

A szervezet egészének reakciójaként a test-hőmérséklet emelkedését és általános rossz közérzetet találhatunk. Legtöbbször csak hőemelkedést, néha azonban magas lázat, 39 C fok fölötti hőmérsékletet is okoz. Hidegrázás, borzongás csatlakozhat az izmok fájdalmas állapotához.

A hőemelkedés azután fokozatosan csökken és néhány nap alatt lázcsillapító szerek bevétele nélkül is normális lesz a hőmérséklet. A vizsgálatok szerint a vizeletben gyakran fehérje jelenik meg. Az izmok keménysége, merevsége, nyomásérzékenysége napokig is eltarthat.

Az izomláz jellemző tünetei

tehát: izomcsoport-fájdalmasság, izomcsoport-merevség, korlátozott izomcsoport-működés, hőemelkedés, illetve magasabb láz.

Az izmok nemcsak mozgatáskor, hanem nyugalmi helyzetben is fájdalmasak. A folyamat feltétlenül az izmok működésével függ össze, mert ugyanazoknál az izmoknál újabb megterheléskor rendszerint csak kisebb mértékben, vagy egyáltalában nem jelentkezik. Az izomláz után az izom visszanyeri eredeti tónusát és alkalmas lesz annak a mozgásnak az elvégzésére, amely korábban izomlázat okozott.

Ha hosszabb időn keresztül nem végzünk mozgásokat, akkor a tétlenség után végzett munka ismét izomlázat okoz. Feltűnő, hogy a keveset mozgó embereknél nagyobb izomtömegek kerülnek munkavégzéskor ebbe a fájdalmas állapotba. A rendszeres fizikai, vagy sporttevékenységet végző emberek izomzatának csak kisebb része kerül izomláz állapotába. Dinamikus és statikus izom-

---

letes tudást, ami igen sok munkamegtakarítással és ezen keresztül időnyereséggel jár.

Nem lehetetlenség ezek szerint az, hogy a gyermekek egyre növekvő százaléka tanul majd könnyen az iskolában, ennélfogva nem lesz számára feltétlen szükséges iskolán kívül ugyanannyi időt tölteni a könyvek mellett, mint amennyit az iskolában töltött. Ugyanakkor az elméleti tudás birtokában rövidebb idő alatt, gazdaságosabban, jobban fog tudni dolgozni és ezzel ismét időt nyer.

Az iskolareform keretén belül tehát elsősorban a környezet hatását kell fokozni, vagyis a gyermeknek meg kell ismerkednie az élet minden jelenségével és nem szükséges mindennek részleteivel, hanem csak lényegével tisztában lennie, vagyis Madách szavaival élve *„a tant, mely most szövevényes voltával az őrüléshez vezet, akkoron bár nem tanulja senki, minden érti”.*

Az általános iskolának a helyes környezetben nem az a célja, hogy a tanulók fejét teletömje mindenféle ismeretekkel, hanem, hogy megtanítsa őket tanulni, tudásvágyat oltson beléjük és kézenfekvővé tegye azokat a módszereket, amelyekkel bármilyen korban, bármilyen tárgyat viszonylag legrövidebb idő alatt és legtökéletesebben meg lehet tanulni. Akár idősebb korban is.

A versenysport a távolfekvő városok sűrű és gyors látogatásával fokozza a környezet jól hatását, amit a nyelvtudás növel, az illető város lakosai nyelvének tudása pedig megsokszoroz. Ezzel a versenyző előnyhöz jut a tanulási alkalom és mód tekintetében, ami ugyancsak időmegtakarítás számára, s ezt — sportra fordíthatja.

A tanuló sportoló élete

kézenfekvő módon három párhuzamos, egyeztethető vágányon fut, a család, az iskola és a sport vágányán. A család értelmezése itt a róla való gondoskodást és tehermentesítést jelenti. Mentesül tehát a tanuló — helyes környezetben — a gazdasági, családalapítási és hivatásbeli gondoktól. Ezek közül csak a hivatásbeli gondok szorulnak megemlítésre a munkába járó sportolóknál, az iskolai előnyök szemléltetőbb vázolása végett.

A napi rendes munkaidőt nem teljesen a munkahelyén töltő, vagy az onnan gyakorta táborba vonuló sportoló a munka és munkahely szempontjából csak alacsonyabbrendű munkában lehet egyenlő értékű a munkahelyén mindig rendelkezésre álló dolgozóval. Ha csak arról van szó, hogy hány iratot másol le, hány darabot készít el, hány vonalat húz a rajzon és hány órát lát el, akkor nincs semmi baj. De ha már szervezési és irányító munkáról van szó, a munkahely igen érthetően nem használhatja ki olyan mértékben a sportolót, mint a teljes munkaidőben rendelkezésre álló egyéb dolgozót.

A kereskedelmi tárgyalásokat, bonyolultabb tervezést, intézet vezetését ellátó sportolót nem nélkülözheti a táborok és versenyek, valamint edzések idejére munkahelye, az ilyen dolgozó szabadságát is a munkahely holtidényében veheti csak ki.

Innen származik

a válaszút a versenysportoló életében: vagy a versenyekhez igazodik és akkor csak alacsonyabbrendű munkakört tölthet be, vagy munkahelyének megfelelően osztja be az idejét, akkor pedig nem tud sem megfelelően felkészülni, sem a szükséges versenyeken elindulni.

Semmiképpen sem helyes a sportolót ilyen választ elé állítani, sokkal helyesebb, ha olyan munkahelyet találunk számára, amely nemcsak összeegyeztethető a sporttal, hanem tökéletesen kiegészíti azt és lehetőséget nyújt arra, hogy a sportoló a versenypályán is teljes értékét adja, de munkahelyén is akadályoztatás nélkül felvehesse a versenyt ottani társaival.

A szocialista társadalom meg tudja adni ehhez a sportolónak a legteljesebb támogatást,

hiszen nem szükséges lord Burghleynek vagy René Lacoste-nak lenni ahhoz, hogy valaki zavartalanul sportolhasson és avval párhuzamosan alaposan felkészülhessen életpályájára. De ezt szocialista módszerekkel, nem pedig érdemtelen kivételezésekkel kell elérni. A versenyzőnek nem a szakosítás után kell körülnéznie, hogy a tanulmányok tekintetében hogyan áll a szénája, hanem már az általános sportbeli felkészítés idején. Ha sportoktatóink már akkor megkezdik annak a dinamikus sztereotípnek kialakítását, mely a hasznosan változatos nevelő környezetben mindennap lelkiismeretesen elvégezteti az iskolai feladatot éppen úgy, mint a sportban az edzésadagot, akkor nem lesz baj a munkára neveléssel.

munkánál egyaránt felléphet az izomláz.

Az izomláz keletkezésének élettani és biokémiai okai

még nem ismertek teljesen, keletkezésére vonatkozólag csak feltételezések vannak. Annyit azonban tudunk, hogy az izom működését, összehúzódását az izmokban levő vegyi anyagok folyamatai hozzák létre. A csontvázunkat borító izmok alkalmazkodnak a munkához, az elvégzendő feladatokhoz. Az izmok feszülésének mértéke, a megrövidülés foka pontosan koordinált szervműködésként történik. Az izmok összehúzódása és nyújthatósága a megterhelés arányában változik. Az izmok működését tökéletes beidegzés, idegrendszeri szabályozás, valamint megfelelő mennyiségű és minőségű vegyi anyagok jelenléte biztosítja.

A tökéletes beidegzés teszi lehetővé, hogy az izmok a munka végzéséhez szükséges alapfeszültségi állapotúak, vagyis megfelelő tónusúak legyenek. Az idegrostokon keresztül — amelyek az idegrendszer központi részét, az agyat és a gerincvelőt az izmokkal kötik össze — az ingerek hullámszerűen érkeznek az izmokhoz. Az ingerek hatására az izmok egyes rostjai, kisebb egységei húzódnak össze. Minél több idegroston keresztül érkeznek az ingerek, annál nagyobb izomterület vesz részt a munkában, annál több izom húzódik össze és ernyed el.

Minél sűrűbben érkeznek az ingerek az izmokhoz, annál sűrűbb rángással húzódnak össze, az izomrostok. Az ingerek bizonyos sűrűsége esetében az izmok remegésszerű összehúzódást mutatnak. Ha az ingerek sűrűségét fokozzuk és az izom működését kísérletképpen írókar segítségével regisztráljuk, akkor az izom működését egyenes, remegést nem mutató vonal jelzi. Szervezetünk vázizmainak működését, a normális mozgásokat ilyen egyenes vonallal lehet jellemezni: ez csak akkor süllyed le, ha az izom ingerületi állapota megszűnik.

Az összehúzódás

alatt az izom munkát végez. Ezt az izomműködést tetanuszos izomösszehúzódásnak nevezzük. A nagy erőteljességű, akaratlagos izomösszehúzódások rövid tartalmú tetánuszos izomtevékenységnek felelnek meg.

Az akaratlagos izomösszehúzódáskor mind több és több izomrost-egység lép működésbe. A rostegységek egymás működését kiegészítik és az izom összteljesítményét fokozzák. Az izom feszültségi állapotának, alaptónusának újabb vizsgálatai kimutatták, hogy a végzett munka az izmok tónusát bizonyos határig fokozza.

Az izomláz kialakulásában feltétlenül szerepet játszik az eddig nem működött izomcsoportok idegrendszeri kapcsolata, illetőleg az a tény, hogy ezek az izomcsoportok hosszabb időn keresztül a központi idegrendszer felől nem kaptak ingereket és így nem is kerültek az alaptónusnál fokozottabb összehúzódás állapotába.

Az izmok működéséhez jó vérellátás szükséges.

Az izmok területén az erek hajszálér-hálózattá szűkülnek. Az izmok területén számtalan hajszálerét találunk. *Krogh* vizsgálatai alapján kiderült, hogy az izmok térfogatának kb. 10%-át a hajszálerek teszik ki. Ez azt jelenti összehasonlító számítások szerint, hogy pl. 1 köbcentiméternyi nem működő vázizomban 2000 m a hajszálerek hossza.

Az izomláz kialakulásában az izmok vérellátásának változása jelentős szerepet játszik. A vizsgálatok kimutatták, hogy izomlázkor az edzetlen izomban nem megfelelők az anyagcserefolyamatok. Ennek eredményeként az izmokban le nem bontott vegyi anyagok halmozódnak fel. Ezek a vegyi anyagok legnagyobb részben savi vegyhatásúak, és jelenlétükkel megváltoztatják az izmok eredetileg kissé lúgos vegyhatását. Ezek a savi vegyhatású anyagok idézik elő az izomsejtek megduzzadását. Ez a duzzadás hatással van az izmok reflexszerű beidegzésére és így fokozza az izmok tónusát.

Edzett sportolóknál az izmok fokozott működése és minden izomcsoport foglalkoztatása jobban biztosított,

mint az edzetleneknél. Természetes, hogy az edzett sportoló vérellátása jobb, mert a sportoló izomzatának hajszáleres hálózata dúsabb, mint a nem sportoló emberé.

Edzés hatására az izmokban levő hajszálér-hálózat fokozottabban nyílik meg, és így mind több és több ér vesz részt a keringésben. Ez pedig az izmok jobb vérellátását biztosítja. Ez magyarázza, hogy jó vérellátású, edzett izmokban a „lázas" állapot kevésbé alakul ki.

Az izmokban elraktározva találjuk meg azokat a vegyi anyagokat, amelyek az izmok működésében — összehúzódásához, elernyedéséhez — szükségesek. Az izmok működését fehérje, cukor és foszforsavas vegyületek biztosítják, illetve ezek a vegyületek adják az izomműködéshez szükséges energiát. Izomműködés közben az energiát szolgáltató anyagok egy része lebomlik. A lebomlott anyagok egyik része visszaalakul energiát szolgáltató anyaggá, másik része pedig savas vegyhatású kémiai vegyületeken keresztül lebomlik és mint salakanyag, a légzéssel és a vizelettel eltávozik a szervezetből. Az izomláz kialakulásában fontos szerepet tulajdonítanak ezeknek a savas vegyhatású izom-anyagcsere bomlási termékeknek. A működéshez nem szokott izmokban a savas vegyhatású anyagok nagyobb mennyiségben szaporodnak fel, mert a még kellően nem alkalmazkodó vérkeringési rendszerben a hajszálerek nem tudják elszállítani a felszaporodott salakanyakot.

A vizsgálatok főképpen tejsav-szaporodást találtak, feltehető azonban, hogy más vegyületek is szerepelnek az izomláz okozói között. Ezek

a hirtelen felszaporodó kóros anyagcseretermékek

egyébként gyorsan felszívódnak anélkül, hogy valódi betegség állapotát hoznák létre. *Jampolszkaja* vizsgálatai szerint a szokatlan tartós izommunka során az edzetlenek izmában levő cukorszerű anyagok lebomlása megtörténik, de azoknak energiát szolgáltató anyaggá való visszaalakulása lényegesen lassabban játszódik le, mint a rendszeres izommunkát végző embereknél.

A terheléses vágtagyakorlatok jó hatásáról

ír könyvében **P. I. Cserkasin.** Tudományos kísérletek során vizsgálták meg a moszkvai tudományos kutatóintézetben, hogy milyen erőgyakorlatok a legalkalmasabbak a futógyorsaság növelésére. Azt találták, hogy a nagy terheléssel végzett lassúbb mozgások (súlyzós erőgyakorlatok) sem ártanak a mozgásgyorsaságnak, ha utánuk megfelelő lazítást végeznek. A legjobb hatással a dinamikus erőre és a gyorsaságra az a módszeres eljárás vezet, amikor terheléssel végeznek különféle rajtolásokat és futógyakorlatokat, majd közvetlenül utána ugyanazokat veszik — különleges terhelés nélkül.

(Der Leichtathlet, 1961—1.)

Az izomláz kialakulásában főképp

a megelőzésnek nagy a jelentősége

A fokozatos edzés hatására az izmok működése állandóan javul és a bennük keletkezett anyagcsere-termékek elszállítása is tökéletesebbé válik.

A már kialakult izomláz gyógykezelésében nagy szerepet játszik eleinte a nyugtató, majd az izmokat erősebben átgyúró masszázs. A fájdalmas izom területének óvatos, rövid ideig tartó mozgatását is ajánlatos végezni, mert a teljes izompihentetés nem segíti elő a gyógyulást. Erős fájdalmak esetén a fájdalmas izmok melegítése, esetleg helyi gyógyszeres hatás alkalmazása célszerű.

Jó hatású a fájdalmas izmok területének meleg vízben való fürdetése, illetőleg a végtagok váltogatott hideg-meleg fürdője. Eredményesen alkalmazható a Ritex néven ismert, többféle gyógyszerből összeállított oldat is, ezt azonban csak orvosi utasításra és annak megfelelően használjuk.

Felhasznált irodalom:

Dr. Kereszty Alfonz: Az élettan és sportélettan alapjai. 1955. Tankönyvkiadó. — Dr. Kereszty Alfonz: Sport- és iskola egészségtan. 1953. Tankönyvkiadó. — Dr. Went István: Élettan. 1958. Budapest. — Dr. Donhoffer Szilárd: Kórélettan. 1957. Budapest. — Dr. Chátel Andor: — A mozgásszervi betegségek. 1956. Budapest. — Benedek és Külley: Gyógymasszázs és mechanoterápia, 1939. Budapest.

TORNA-TAP

Írta: Kerezsi Endre, a Magyar Testnevelés

A tornasport nemzetközi fejlődésének iránymutatói a nemzetekközötti versenyek, de elsősorban az olimpiai játékok és a világbajnokságok. Éppen ezért a több évre előremutató római tapasztalatokat mélyrehatóan kell elemeznünk és ugyanakkor tennivalóinkat úgy megjelölnünk és meg is valósítanunk, hogy tornánk ne a nemzetközi fejlődés után ballagjon, hanem tartson lépést vele.

TORNÁBAN IS A LEGNAGYOBB

A római olimpiai játékokat úgyszólván mindegyik sportággal kapcsolatban a legnagyobbnak említik.

Ez a megállapítás a tornára is vonatkozik. A férfiversenyeken 20 nemzet indított csapatot, a női versenyeken pedig 17 nemzet vett részt. Ezenkívül igen sok volt azoknak a tornászoknak a száma is, akik csak az egyéni versenyben indultak.

A római tornaverseny a legnagyobb volt a mutatott teljesítmények szempontjából is. A versenyzők gyakorlatainak nehézségi foka minden eddigi olimpiai versenyen látottaknál magasabb fokú volt. A tornászok nagy része a nehézségi fok tekintetében nem elégedett meg a szükséges egy C-gyakorlatelemmel, hanem több C-elemet is beiktatott szabadon választott gyakorlatába. A győztes és helyezett tornászok gyakorlata, de még az utánuk következők közül is jónéhányé 3—4, sőt 5 legnehezebb (C) gyakorlatelemet is tartalmazott.

A gyakorlatok nagy többségét a pontosság mellett a lendület, a merész és bátor végrehajtás jellemezte. A legjobb tornászok vállalták a „kockázatos" gyakorlatelemeket is; mesteri, művészi fokú gyakorlataikkal nemcsak a közönséget bűvölték el, hanem a pontozóbírákat is. Rendkívüli nehézségű, kockázatos gyakorlatelemek nélkül ma már, a mai óriási versengésben nem lehet sikert elérni.

Mindemellett a legkiválóbbak kitűntek gyakorlataik könnyednek ható, szép végrehajtásával is. A férfiak valósággal játszottak a tornaszereken, a nők mozgása pedig a könnyedség, a táncos mozgás szempontjából az eddigi legmagasabb színvonalra emelkedett. A szovjet tornásznők mozgásának szépsége például valósággal elbűvölte a szemlélőt. *„Megdöbbentően szép"* gyakorlatokról írt a Corriera dello Sport. És valóban a mozgás szépségének legmagasabb foka, a mozgás „koncertje" volt, ahogyan gyakorlataikat bemutatták, valósággal „előadták".

Jelentős fejlődés mutatkozott a biztonság tekintetében is. A legjobb tornászok gyakorlataiból szinte sugárzott a magabiztosság, a mozgás feletti tökéletes uralom. Még a közép-csoporthoz tartozó versenyzők is jóval kevesebbet rontottak, mint az előző olimpiai játékokon és világbajnokságokon.

A FÉRFIAK VERSENYE

A férfi csapat-, és egyéni bajnokságokban — amint az várható volt — *a szovjet és a japán tornászok külön versenyt vívtak.* A csapatbajnokságban az egységesebb japán csapat megérdemelten győzött és ezzel megszakították a szovjet csapat közel egy évtizedes egyeduralmát. A két „nagy" vetélkedésébe a többiek nem tudtak beleszólni, de a középcsapatok — élükön az olaszokkal — már jobban felzárkóztak hozzájuk, mint a legutóbbi világbajnokságon.

Sahlin fej-fej melletti, felejthetetlen küzdelemben mindössze 0,05 ponttal előzte meg az összetett versenyben a japán *Onót* és négy olimpiai bajnokságával óriási teljesítményt nyújtott, s a római olimpiai játékok legeredményesebb sportolójának bizonyult. Meglepetés volt a finn Eckman lovon Sahlinnal holtversenyben elért első helyezése.

Érdekessége volt a férfi versenynek, hogy *új gyakorlatelemeket nem mutattak be* a tornászok.

Férfi csapatunk 20 ország csapata között a 12. helyen végzett. Tornászaink nem nyújtották a várt teljesítményt, és jóval hátrább végeztek, mint amire felkészültségük alapján számítani lehetett. A kötelező gyakorlatokban még megközelítették amire képesek, de a szabadon választott gyakorlatokban — amelyekben csapatunk sokkal erősebb volt — bizonytalankodtak, többen és többször rontottak. Ez okozta, hogy a kötelező gyakorlatokban elért 10. helyezésükön nemhogy javítottak, hanem a szabadon választott gyakorlatokkal még rontottak és a lengyelek 1,15, a bolgárok pedig 0,25 ponttal megelőzték őket. Baj volt tornászaink küzdőszellemével is. Legjobb szerükön, a korláton is „akaratgyengén" dolgoztak, rontott, leépített gyakorlatokat mutattak be.

Csapatunktól 9,2 pontos átlagos teljesítményt valósan várhattunk, s ha ezt elérik, néhány csapatot megelőzhettek volna.

Műszabadgyakorlat

A legjobbak gyakorlatait az összeállítás változatossága (gyakorlatelemek állásban, ülésben, támaszban, fekvésben és a levegőben — ugrások —, ügyességi, erő és hajlékonysági elemek), továbbá a lendületes, törés nélküli mozgás, az ugrások merész és fordulatokkal (csavarral) összekötött alkalmazása és a gimnasztikai elemek szép és okszerű beiktatása jellemezte. Az állóhelyzeteket minimálisra csökkentették és az ugrásokat — a gyakorlatot befejező beállás kivételével — nem statikus



helyzetbe végezték, hanem az elmozdulás, a megingás kiküszöbölése érdekében a lendületet átmeneti tempójú elemmel csökkentették le (így előre szaltó után bukfenc előre, vagy dőlés előre, hajlított karú fekvőtámaszba stb.).

Tornászaink gyakorlatainak nehézségi foka általában megfelelt, de az ugrásokban nagyobb, bátrabb lendületre kell törekedniök. Fő hibánk a gyakorlatok sablonos összeállítása és a sok állóhelyzet volt, ami gyakran okozott egyensúly-megingást, bizonytalankodást.

Nyújtó

Ezeket a gyakorlatokat a legmagasabbfokú és kockázatos elemek halmozása jellemezte. A nagy és kis forgások, s a nyújtó elengedésével végzett elemek váltakozásával a lendület szinte állandóan fokozódott és a leugrásban érte el tetőfokát.

Tornászaink nyújtón elsősorban anyagerősségben

A világ legjobb tc az olimpia férfi ö győztese lógyakorla Latinyina, a női ö piai



SZTALATOK

Iskola tanszékvezető tanára, a TTT tagja



zai: Fent Sahlin, ett versenyének zben, lent Larissza tt verseny olim-ka



maradtak el, leugrásaik majdnem azonosak voltak és nem jelentettek csúcsot gyakorlatukban. A lendületesség és biztonság terén is fejlődniök kell.

Korlát

A fejlődés korláton főleg anyagerősségben mutatkozott. A legnagyobb lendületű elemekből végzett biztos állóhelyzetek imponáló hatásúak voltak.

Tornászaink korláton közelítették meg legjobban az élcsoportot mind anyagerősség, mind összeállítás szempontjából. Ezen a szeren is kiütközött azonban a biztonság hiánya.

Gyűrű

Elsősorban a nehézségi fokozat terén volt előrehaladás. A szovjet Azarjánhoz felzárkózott az élmezőny. Gyakorlataikat a lendületi elemek és az erőgyakorlatok összehangolt váltakozása és a leugrások (csavarral is) magas foka jellemezte.

Csapatunk a lendületi elemek, főleg pedig az erőgyakorlatok végrehajtásában — Csányi és Varga kivételével — alig fejlődött az utóbbi években. Az erőhiány nemcsak az erőgyakorlatok végrehajtását, de a lendületi elemek merész alkalmazását is akadályozta.

Ló

Legszembetűnőbb volt a páros és féllábas, illetve a körpályájú és az ingamozgásos elemek harmónikus váltakozása és a féllábas elemek, főleg az ollók magassága.

Tornászaink anyagerősségben fejlődtek, de gyakorlatuk, főleg féllábas munkájuk nem elég lendületes és alacsony is, ami nem növeli annak szépségét. Szerbiztonságuk is erősen kifogásolható.

Lóugrás

Az ugrások nehézségi fokozatában hosszú idő óta nincs fejlődés, mert — véleményem szerint — az ugrás szabályai ezt akadályozzák. A tornászok ugyanis megelégszenek a könnyebb, tízpontos ugrásokkal és nem kockáztatnak a legnehezebbekkel. Lóugrásban így a teljesítmény messze elmarad a többi versenyszámok teljesítményétől. Fejlődés mutatkozott viszont az ugrások végrehajtásában, elsősorban azok lendületében és ennek következményeként hosszúságában és magasságában.

Csapatunk ugrásban elmaradt az élcsoporttól; tornászaink ugrásai nem elég lendületesek és nagyívűek. Sokszor még talajraérkezésük sem kiegyensúlyozott.

A NŐK VERSENYE

A női versenyt a szovjet tornásznők nagy fölénye jellemezte. *Ilyen kiegyensúlyozott és nagytudású női csapat még sohasem szerepelt tornaversenyen,* hiszen az egyéni összetett verseny 4 első helyezettje is a szovjet csapatból került ki — Latinyina, Muratova, Asztahova, Nyikolajeva személyében —, a csapatbajnokságot pedig majdnem 10 ponttal nyerték meg Csehszlovákia előtt. Rajtuk kívül elsősorban a baráti országok csapatai szerepeltek jól: az első 7 csapat közé csak Japán tudott bejutni (4. lett).

A szerenkénti bajnokságba bekerült 24 tornásznő közül 15 szovjet volt. Rajtuk kívül csupán gerendán nyert bajnokságot a csehszlovák Bosakova. A legeredményesebb tornásznő Latinyina volt, 3 olimpiai bajnokságával.

Nagyrészt fiatalokból álló női csapatunk általában korszerű gyakorlatanyagát szépen hajtotta végre és elismerésre méltó módon küzdött, de a 17 induló közül csak a hetedik lett. Néhányan ugyanis rontottak gerendán, a kötelező műszabadgyakorlatokban pedig, kiváltkép a szabadonválasztott lóugrásban a pontozók többé-kevésbé aláértékelték csapatunk teljesítményét. Véleményem szerint az 5. helyet megérdemelték volna leányaink, Duczának pedig feltétlenül be kellett volna jutnia a műszabadgyakorlat döntőjébe.

Műszabadgyakorlat

Itt igen nagy a fejlődés, de ugyanakkor jelentős felfogásbeli különbség is mutatkozott. A fejlődés egyrészt az akrobatikus ugrások nagyobb számában, nehézségi fokozatában (csavarok) és az ugrások magas ívében jutott kifejezésre, másrészt a zene és a mozgásritmus harmóniájában mutatkozott meg. A zene ma már nem aláfestő szerepet tölt be; a mozgás jellege teljesen összhangban van a zene jellegével. Megfigyelhető volt az is, hogy az élcsoport tornászai egyéniségüket, temperamentumukat is belevitték gyakorlatukba.

Művészi színvonalú volt a gimnasztika, művészi torna, balett és a népitánc motívum sima alkalmazása is. A nemzetközi tornaszövetségnek azonban most már határozott álláspontot kell elfoglalnia a különböző jellegű, kevert gyakorlatok, valamint az akrobatikus és a táncos jellegű elemek aránya kérdésében.

Tornásznőink gyakorlatai megfeleltek a korszerű követelményeknek, de még magasabb színvonalra, művészi fokra kell eljutniok a táncos mozgások (művészi torna) végrehajtásában és növelniök kell az akrobatikus ugrások nehézségi fokát és fokozni kell azok végrehajtását is, főleg a lendület és az ugrásív szempontjából.

Felemáskorlát

Ezen a tornaszeren is nagy a fejlődés. a nyújtó jellegű gyakorlatok felé haladás még határozottabb lett. A legjobbak szinte egy lendülettel, álló-helyzetek nélkül hajtották végre gyakorlataikat és mind nagyobb számban iktattak be merész, egyik karfáról a másikra történő, gyakran kockázatos, de látványos átugrásokat.

Tornásznőink gyakorlataiban kifejezésre jutott a nyújtójelleg, gyakorlataik eléggé korszerűek voltak, főleg Duczáé és Förstneré, de még jobban csökkenteniök kell a statikus helyzetek számát és kihagyni a felesleges állóhelyzeteket, amelyek megtörik a gyakorlat lendületét. Ennek érdekében fokozni kell korláton állóképességüket is, amely nélkül nem lehet egy lendülettel végrehajtani a gyakorlatot.

Gerenda

Elsősorban az akrobatikus elemek alkalmazásában mutatkozott fejlődés. Főleg az átfordulásokat (kézen átfordulás előre, oldalt és hátra) nagy számban iktatták be gyakorlatukba a tornászok és az előre, valamint oldalt átforduláson kívül már

a flikflakkot is felhasználták leugrásként. A gerenda-gyakorlatokat továbbra is az egyensúlyi elemek — művészi torna jellegű járások, szökdelések, felugrások és fordulatok — jellemzik, merészebb megoldásokra kevesen vállalkoztak. Bosákova például „erősen biztosított" gyakorlattal nyert olimpiai bajnokságot.

Tornásznőink gyakorlatai gerendán is elég korszerűek anyagerősség, összeállítás és végrehajtás szempontjából. Fejlődniök kell azonban a szerbiztonságuknak. Gyakorlataikban sok az egyensúly-keresés, sőt a leesés sem ritka.

Lóugrás

A fejlődés — a férfiakhoz hasonlóan — inkább az ugrások végrehajtásában volt tapasztalható, mert új ugrást (csukaugrás) csak az olimpiai bajnokságot nyert Nyikolajeva mutatott be. A legjobb tornászok ugrásait az igen erőteljes nekifutás, a nagy lendület, továbbá az ugrás nagy első és második íve jellemezte. A második ív növeléséhez a szerzett lendület felhasználásával valósággal elrugaszkodtak karjukról a tornásznők. A pontos és biztos beállást ez megnehezítette, de már sokan ezt is jól végrehajtották.

Tornásznőink a második ívtől eltekintve jól ugrottak. Fejlődésük érdekében mind az alsó, mind a felső végtag erejét, a láb és a kar elrugaszkodó képességét növelniök kell.

*

A tennivalókról — más alkalommal!

Hét év alatt **kétezer testnevelő.** A pekingi főiskola hétéves fennállása alatt több mint kétezer oklevelet adott ki hallgatóinak, akik egyre nagyobb számban látják el az országban a sportnevelői munkát. Ma a pekingi testnevelési főiskolán — amely mellett már Sanghájban, Guanhóban és más városokban is működik testnevelési főiskola — egyszerre 2600 szakember részesül gyakorlati képzésben.

Valtyin **32 büntetődobásból 29 pontot szerzett.** A kaunasi szakszervezeti kosárlabda tornában Valtyin, a kievi SZZKIK kosárlabdázó 32 büntetődobásból 29 pontot szerzett, ami 96,6%-os találati eredményt jelent.

A szovjet röplabdasport fejlődése

Negyven éve annak, hogy Nizsnij-Novgorod és Kazán város csapatai az első röplabda-mérkőzést játszották a Szovjetunióban. A játékszabályokat 1925-ben alkották meg, 1928-ban Moszkvában rendezték meg az első nagyszabású mérkőzéssorozatot, melyen Ukrajna férfi és Moszkva női csapata győzött. Az utóbbi tíz évben a szovjet röplabdasport nagyot fejlődött, amit az alábbi adatok tanusítanak: 1 244 113 (857 711) röplabdázó közül 37 (5) mesterfokú, 2580 (132) elsőosztályú, 14 934 (2459) másodosztályú, 72 656 (9478) harmadosztályú, 21 415 (1641) ifjúsági volt. Ezeket a hivatásos edzők mellett 30 910 (15 000) társadalmi edző készített fel 91 178 (30 471) nyílt téri és 599 (217) fedett röplabda-pályán. A mérkőzéseket 23 512 (6335) játékvezető közreműködésével játszották. (Zárójelben az 1950. évi adatokat tüntettük fel.)

BIBLIOGRÁFIA

Januári számunkban kezdtük, a februárban folytattuk és az alábbiakban kiegészítjük az idejében történő szakosítás külföldi forrásmunkáinak ismertetését:

Dr. A. Kirsch: Iskolások és ifjúságiak hosszabb távú futása. Leichtathletik, 1959. 47. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 21. old.)

V. I. Iljinyin: Az iskolások felkészítése a középtávfutásra Angliában. Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6 .sz. 22. old.)

R. A. Ludu és munkatársai: A mozgatórendszer elváltozásai, mint a korai egyoldalú szakosítás eredménye teniszben. Wychowynie Fizyczne i Sport, 1959. 1—2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 45 old.)

A. A. Birjukovics és munkatársai: A felsőbb osztályú tanulók szervezetének reakciója a sízéssel végzett terhelésre. Fizicseszkaja Kultura v skolje, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 21 old.)

K. L. Csernov, A. D. Szoldatov: A gyermekek, serdülők és ifjúságiak síversenyzésre való felkészítésének elvei. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 25 old.)

K. L. Csernoje: Az iskolások sífelkészítésének néhány elve. Fizicseszkaja Kultura v skolje, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 24 old.)

I. M. Butyin: Az ifjúsági sílesiklók gyorsaságának növelése. Fizicseszkaja Kultura v skolje, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 56 sz. szemle)

L. Köhler: Gyermekek és ifjúságiak őszi előkészítése a sízésre. Körpererziehung, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 19 old.)

V. Sz. Kapitonov: Legyünk óvatosak az ifjú gyorskorcsolyázók felkészítésében. Fizicseszkaja Kultura v skolje, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 27 old.)

Dr. Sz. Sztefanov: Megfigyelések gyermekek korcsolyasportjával kapcsolatban. Vaproszi na fizicseszkaja kultura, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 419. sz. szemle)

H. Reinhardt: Adalék az iskolai labdarúgáshoz. Die Leibeserziehung 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 21 old.)

A Lodzi labdarúgó iskoláról. Der Fussball Trainer, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 11 old.)

D. N. Beszov: A gyermekkel való sportköri labdarúgó-foglalkozás tapasztalatai. Fizicseszkaja Kultura v skolje, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 13 old.)

Belk Floyd E.: Testfejlesztési tervezet iskolai labdarúgók számára. Scholastic Coach, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 19 old.)

K. Kristof: A korai specializálódás lehetőségei egyes sportágakban. Teorie a Praxe Telesné Vychovy, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1260. sz. szemle)

H. Geitel: Meg kell javítani a gyermek- és ifjúsági labdarúgás technikai képzését. Die Neue Fussball Woche, 1960. 22. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 788 sz. szemle)

Erich Maak: Ösztönzések ifjúságiak evezős edzéséhez. Ruder Sport 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 21 old.)

Th. Körner: Gondolatok és tapasztalatok az ifjúsági evezősök edzésmegterhelésével kapcsolatban. Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. 3 .sz. és Skull und Riemen, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 42 sz. szemle)

K. Doerfer: Tornázzanak-e 11—12 éves gyermekek lólengéssel? Gymnastik und Turnen, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 21 old.)

A. M. Sljemin: Az ifjú tornászok alapfokú felkészítése. Fizicseszkaja Kultura v skolje, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 26 old.)

L. Sz. Bloh: A gyermek-vívás néhány problémája. Tyeorija i Praktika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 794 sz. szemle)

Balcerzak Jerzy: A sportoló ifjúság fizikai megterhelése. Kultura Fizyczna 1960. 5—6. sz. (K. Sz. T. 4. sz. 1237 sz. szemle)

Kozinski Edward: Az ifjúság egészségi állapota és egyes fizikai tulajdonságok fejlődésének dinamikája. Kultury Fizyczna 1960. 5—6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1238 sz. szemle)

Knychalska-Karvan Z. és Jedlinski J.: A 13—15 éves labdarúgók fizikai fejlődésének analízise. Kultura Fizyczna 1960. 5—6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1240. sz. szemle)

V. P. Panov: A sport-torna hatása a 11—13 éves lányok testi fejlődésére. Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1244 sz. szemle)

Janowski D.: A versenytorna egyes morfológiai tulajdonságokra való hatása az ifjúsági sportolóknál. Kultura Fizyczna 1960. 7—8. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1245 sz. szemle)

A. N. Otradnov: Az ifjúsági és serdülőkorú ökölvívókkal végzett munka tapasztalatai. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1252. sz. szemle)

T. Nett: Az ifjúságnak megfelelő teljesítményfejlesztés futásban. Leichtathletik 1960. 35. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1254. sz. szemle)

M. Geissler: Edzéstapasztalataim ifjúsági középtávfutókkal. Der Leichtathlet, 1960. 25. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 1255 sz. szemle)

V. I. Iljinyics: Az ifjúságiak középtávfutásra való felkészítésének sajátosságai. Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 4. sz. 1256 sz. szemle)

Sport és »jellemnevelés«

— Büszkén szokták mondani: a sport neveli a jellemet. De milyen jellemet nevel, amikor a fiatal sportolót asztal-alatti módszerrel csábítgatják ide meg oda... Mindig reméltem azt is, hogy majd csak érvényesül a sport nevelő hatása, s nem a győzelem lesz a mindenható és az egyetemi ifjúság sportja nem a szórakoztatást szolgálja csak... és mi a helyzet? Sok fiatalunk nem amatőr a szó igazi értelmében, inkább gladiátor az aréna közepén, szórakoztatva az üvöltő tömegeket..."

(W. E. Stevensonnak, az ohio-i Oberlin Kollégium elnökének nyilatkozatából; megjelent a FIEP Bulletin, 1960. 2. számában.)

Emberek és edzéseszközök

A ceyloni Linus Diaz a csehszlovák „csodafutó", Emil **Zátopek** és az angol R. **Bannister** által küldött edzéstervek alapján készült a római olimpiára. — Az afgán gátfutók átalakított ablakkereteket használtak gátakként az edzéseken. — Az ausztrál úszók egy része leborotváltatta a fejét és a lábát, hogy ezzel is csökkentse a víz súrlódását. — A japán birkózók pszichológiai eszköze: szembenézés az oroszlánnal. Ez állítólag növeli a bátorságot. (De csak ha vasrács között van az oroszlán.) (Fizikultura i szport)

Kongóban a labdarúgás a legnépszerűbb sportág. Különleges érdekesség: a mérkőzések itt csak 60 percig tartanak. Nem a nagy meleg, hanem a pályaviszonyok miatt. Kevés a játéktér, s hogy minél több csapat játszhasson, megrövidítették a bajnoki mérkőzések játékidejét.

Az angol labdarúgó-válogatott

színvonalának emelkedését jósolja Walter Winterbottom, angol szövetségi főedző. Szerinte a tehetséges fiatalokkal évek óta folytatott rendszeres és fáradságos oktató-nevelő munka most fogja majd meghozni gyümölcsét.

A Kilián Testnevelési Mozgalom három főszempontja

Írta: Krizsán József

A Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzata kilenc pontba foglalva sorolja fel a mozgalomban résztvevők jogait és kötelességeit s ezzel mintegy annak versenykiírását jelenti.

A résztvevők feladatait elvi vonatkozásban három szempont köré csoportosítja a szabályzat; ezeknek a szempontoknak szigorú szemmeltartása és követése biztosíthatja a mozgalom sikerét, csak ebben az esetben bontakozhatnak ki azok a távlatok, amelyeket a Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetésével el kívánunk érni.

Ezek a lényeges szempontok a következők:

1. *A mozgalom résztvevőinek számot kell adniok úszástudásukról, s e kötelezettség alól csak ott mentesülnek, ahol az úszástanulásra és gyakorlásra semmiféle lehetőség nincs.* Ebben az esetben a résztvevőknek kerékpározniuk kell. Ez annyit jelent, hogy például Budapesten mindenkinek, aki Kilián-jelvényt kíván szerezni, kell úszni tudnia. Ugyanígy azoknak is, akik a Balaton partján, vagy ahhoz közel fekvő városban, vagy községben laknak, akik dunamentiek, tiszamentiek, vagy akik lakóhelyén, tartózkodási helyén, a Kilián-mozgalomban való részvételének helyén uszoda, vagy nyíltvízi úszási lehetőség van. Ahol azonban semmiképpen sem lehet úszási lehetőséget biztosítani a Kilián-mozgalom résztvevői számára, mint például a Bács megyei Soltszentimrén, a Csongrád megyei Kiskundorozsmán, a Nógrád megyei Rétságon, a Szabolcs megyei Nyírmadán, vagy a Vas megyei Pankaszon, ott a részvevőknek kerékpáros tudásukról kell számot adniok.



2. *Az elméleti része a mozgalomban kifejtett tevékenységnek évenként egy kijelölt előadáson való részvételt ír elő,* így azonban, hogy aki nem az évi egy előadást választja, annak *egy-egy jelvényfokozat eléréséhez valamilyen arra alkalmas tanfolyamot kell elvégeznie.* Itt elsősorban a Magyar Honvédelmi Sportszövetség technikai tanfolyamai, az egyes szövetségek gyakorló edzőképző, versenybírói, játékvezetői, valamint sportvezetői, továbbá a vándorsportokban túravezetői, vagy térképolvasási tanfolyamai jönnek számításba. A részvevők irányítói különösen itt helyeznek súlyt arra, hogy a jelentkezők ne a könnyebbik részén fogják meg a dolgot, hanem arra törekedjenek, hogy a terület szükségletének megfelelően vegyenek részt az aktívaképző tanfolyamokon s ezzel kapcsolódjanak be a sportnevelésbe, versenybíráskodásba, játékvezetésbe.

3. *A pontszerzéssel kapcsolatban a szabályzat szerint egyéni és csapatsportokban a meghatározott pontszámot csak nyilvános, vagy bajnoki versenyen lehet megszerezni.* Nyilvános versenyek azok, melyeket a helyi illetékes testnevelési és sporttanácsoknak rendezőik bejelentettek és ezeket a bejelentéseket a tanácsok jóváhagyólag tudomásul vették. Ezek tehát lehetnek sportköri házi, üzemi, iskolai versenyek is. Mindenesetre arra kell törekedniök a szervezőknek, hogy ezek a versenyek ne alkalomszerű pontszerzési lehetőséggé váljanak, hanem a rendszeres sportolók számára biztosítsanak tudásuk felmérésére és fejlődésük megállapítására alkalmas lehetőségeket. A vándor sportágakban — tehát a gyalog, sível, vagy kerékpáron történő természetjárásban, valamint evezésben, kajakozásban és kenuban, azután motorkerékpározásban, autózásban és motorcsónakázásban — nem nyilvános versenyen is lehet pontokat szerezni.

A testnevelési és sportéletünkben teljesen új elgondolásokon alapuló Kilián Testnevelési Mozgalom eseményei során még *igen sok megoldásra váró kérdés merülhet fel, kívánatos ezért, hogy ezeket a résztvevők és szervezők a nagy nyilvánosság elé vigyék,* hogy megfelelő szellemben történő megoldásuk országszerte egységes legyen

Heveder és kötél — mint erőfejlesztő

Az amerikai **„Scolastic Coach"** című folyóirat több oldalt és három fényképet szentel **Erwin G. Fieger** középiskolai úszótanár cikkének, melyben a **hevedernek és kötélnek,** illetve a **rúdnak és kampónak** az úszásoktatásban betöltött szerepéről számol be.

A nálunk már úgyszólván alig használatos, korszerűtlennek és **ósdinak bélyegzett rövid és hosszú kötél** Fieger szerint kiválóan alkalmas arra, hogy a mély vízben gyakorló úszni tanuló bizalmát fokozza s áthidalja azt a félelmet, melyet számára a vízbefúlás lehetősége okoz.

A mellre erősített hevedert és a háton hozzáfűzött kötelet Fieger a talpasugrás oktatásánál is eredményesen használja. A hátúszás oktatásánál is — ahol igen nagy és szinte minden tanítványnál jelentkező tartózkodás a hátra fekvéstől órákon át alig küzdhető le — eredményesen használja Fieger ezt a kettős segédeszközt, melyet ilyenkor úgy alkalmaz, hogy a kötél a mellen csatlakozzék a hevederhez.

Ezután így folytatja ismertetését az amerikai szakember:

„Amikor a gyakorló már több tapasztalatot szerzett és a heveder segítsége nélkül úszik, gyakran hasznára válik, ha visszatérünk a heveder használatához. Csakhogy ebben az esetben úgy kell elindulni a medence szélétől, hogy a gyakorló távolodjon a segítőtől, aki így ellenállást fejt ki. Ilyen körülmények között az eszköz **megfelel a súlyemelésben használatos többletterhelés elvének és alkalmas az általános testi erő fejlesztésére is.** Ez a módszer népszerű a versenyúszók edzésében is, amikor is **rugalmas huzalokat használnak, s az uszoda falához vagy mennyezetéhez erősítik velük a gyakorlót."**

(Szerintünk különösen az a része figyelemre méltó Fieger fejtegetéseinek, melyben **a hevedernek és a ráerősített kötélnek az erőfejlesztésében** való hasznosítását említi. Itt kell emlékeztetnünk hazai szakembereinket arra a kísérletre, melyet **Szalay Károly Szegeden** folytatott az ötvenes évek elején a kis, 12 méteres fedett medencében. Tanítványának derekára erősítette a hevedert, ehhez a háton csatlakozóan kötelet fűzött, azt egy a parton álló korlátra függesztett csigán vetette át és a csiga alatt lelógó kötélvégre súlyokat helyezett. Így megfelelő súly alkalmazásával **megszabhatta, milyen úszási sebességnek megfelelő erőt kell a gyakorlónak kifejteni ahhoz, hogy úszás közben egyhelyben maradjon és a súly ne húzza őt visszafelé.** Kár, hogy akkori vezető úszóedzőink véleménye alapján Szalay abbahagyta kísérletetit, mert ellenkező esetben talán most rólunk emlékeznének meg a külföldi szaklapok úgy, mint a vízi erőfejlesztő módszerek úttörőiről)

Egy nyolcméteres távolugró gondolatai

Manfred Steinbach dr. orvos, a római olimpia távugró versenyének negyedik helyezettje „Egy távolugró gondolatai" címmel érdekes cikket írt. Bevezetőben azt írja, hogy csúcsteljesítményeket tartósan csak az a sportoló érhet el, aki megfelelően él, s aki belsőleg is kiegyensúlyozott. Nem szabad hasadásnak lennie a hivatás és a sport között. Ha a sportolónak nincs olyan munkája, amire büszke, akkor gondolkodása, érzelemvilága megromlik. Még a legnagyobb sportsikernek sem tud igazán örülni, mert belül úgy érzi, hogy ezt a sikert hamis fény lengi körül, hiányzik belőle az igazi érték, az az érték, amit a jól végzett munka érzése ad az embernek. Ezt a hiányérzetet igyekszik aztán az ilyen ember kiegyenlíteni nagyhangúsággal, önzéssel, az elismerés követelésével... A hírnév hamis dalt énekel...

Az ember azért sportol, mert élvezni akarja a sportolás, a teljesítmény növelésének örömét, mert a testi tökéletesedésre, a testi fejlesztésre törekszik. Ennek érdekében gyakran különféle kis emberi örömökről is képes lemondani. De ha célja is a minél jobb teljesítmény elérése, ha olimpiai győzelemre törekszik is, ne akarja ezt minden áron... A mi korunkban valahogy elvesztettük a teljesítmények értékelésének helyes mértékét. A gondolkodó emberek meghökkenve veszik időnként észre, hogy hatalmas szakadék tátong a teljesítménysport és a tömegek sportja között... (Zürichi Sport)

●

A labdarúgó kapusok szenvednek a legtöbbször sérülést, állapította meg egy madridi biztosítótársaság. A tavalyi bajnokságban 112 profi kapus közül 57 sérült meg.

Az ifjúság a szocializmusért

A KISZ Központi Bizottságának határozata alapján 1961-ben megkezdődött az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom. Főcélja az, hogy a magyar ifjúság valamennyi rétege, minden hazáját és népét szerető fiatal tettekkel, lendületes munkával segítse második ötéves tervünk megvalósítását.

A mozgalomnak 4 követelménye van:

1. az ifjú vegyen részt valamilyen termelési mozgalomban, vagy valamilyen társadalmi munka akcióban;

2. tanuljon a párt- vagy KISZ-oktatás keretében, illetve az állami vagy szakmai képzés valamelyik formájában;

3. növelje műveltségét, rendszeresen bővítse irodalmi és művészeti ismereteit, azaz vegyen részt az 5 éves Kulturális Szemle valamelyik ágában;

4. rendszeresen sportoljon, illetve vegyen részt a Kilián Testnevelési Mozgalomban.

A mozgalom öt évre — az 5 éves terv idejére — szól. Az a fiatal, aki a mozgalom egy-egy évében teljesíti mind a négy követelményt, jogosult az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom megfelelő jelvénytípusának viselésére. Aki a mozgalom mind az öt évében teljesíti a négy-négy követelményt, az utolsó évben jogosulttá válik az aranyjelvényre.

Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom követelményeinek teljesítése lehetőséget ad a fiataloknak képességeik sokoldalú fejlesztésére, a szocialista ifjú jellemző tulajdonságainak kialakítására.

A követelmények közül most a negyedikkel kívánunk foglalkozni.

A testnevelésben, a sportban való rendszeres részvétel nyújtja az egészség, a tanulási és munkakészség fizikai alapját; fejleszti a bátorságot, az akaraterőt, a fegyelmezettséget, a kitűzött cél eléréséhez szükséges kitartást; hozzájárul az egészséges életmód kialakításához. A sport nemes szórakozás, a szabadidő hasznos eltöltésének formája. Ezért szerepel a mozgalomban külön követelményként a rendszeres sportolás.

Hogyan teljesíthetik a 4. követelményt például a falusi fiatalok?

Elsősorban a Kilián Testnevelési Mozgalomban. Ez a testnevelési mozgalom azonban csak 1961 májusában indul; addig az alábbi egyéb lehetőségek vannak a 4. követelmény teljesítésére:

1. azoknak a fiataloknak, akik sportegyesületek, sportkörök minősítéssel rendelkező tagjai (akik valamely sportágban rendszeresen sportolnak), az adott naptári évben legalább 3 versenyen, illetve csapatsportágban legalább 6 mérkőzésen kell szerepelniök;

2. a minősítéssel nem rendelkező, rendszeresen még nem sportoló fiatalok részére biztosít lehetőséget az OISB által indított spartakiád verseny, például a téli spartakiád (asztalitenisz-, sakkbajnokság);

3. ha legalább 3 tsz, vagy egymáshoz közel levő falvak fiataljai körmérkőzés formájában labdarúgó-, röplabda-, kézilabda-, asztalitenisz-stb. bajnokságot rendeznek;

4. a járási TST, a KISZ-bizottságok versenyein legalább 3 alkalommal kell szerepelnie. — Teljesíthető a 4. követelmény úgy is, hogy a fiatal a KISZ vagy a sportkör gyalogos-, kerékpáros-, vízi- vagy sítúráin legalább 3 alkalommal részt vesz. — Azok a fiatalok, akik az MHS motoros, autós, ejtőernyős, repülő szakköreiben egy-egy naptári évben legalább 6 hónapig foglalkoznak, továbbá akik eredményesen elvégzik az alapfokú, vagy társadalmi edzői tanfolyamot, — ezzel szintén teljesítik a 4. követelményt.

Az említett lehetőségek kibővíthetők termelőszövetkezetek, falusi sportkörök és KISZ szervezetek különböző sportágakban rendezendő házibajnokságaival is.

A felsorolt lehetőségek 1961. május 1-től a Kilián Testnevelési Mozgalom megindulásával még bővülnek. E testnevelési mozgalom ad majd igazán lehetőséget az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom 4. követelményének teljesítésére is.

V. Gy.

Kilenc ipari tanulóintézet traktoros sportköreiről

Országszerte kilenc iparitanuló-intézetben több ezer fiatal sajátítja el a traktoros-gépész szakmát. A hároméves képzés keretében évente gazdagodik mezőgazdaságunk olyan ifjú erőkkel, akik a szakavatott pedagógusok és mesterek tanításait mindennapi munkájukban gyümölcsöztetik.

A szocialista mezőgazdaság megteremtése, a város és a falu különbségének fokozatos felszámolása érdekében elengedhetetlenül szükséges, hogy a szakmai tudás megszerzése mellett a kultúra minden ágában alapvető jártasságokkal rendelkezzenek a tanulóintézetekből kikerülő fiatalok. Ma már, többek között, a kötelező testnevelési órák és a KISZ irányította sportkörök a tanulók rendszeres testedzését is biztosítják.

A KISZ vezetésével állandóan terebélyesedik az intézeti tömegsport mozgalom.

Ennek fő módszerét mindenütt a különböző sportágakban folyó házi és osztályok közötti bajnokságok alkotják. Mindez arra mutat, hogy helyes szemlélet alakult ki; alapvető fontosságúnak tartják az állandó és rendszeres testedzés megszerettetését, a tömegek foglalkoztatását. Ez a tény — jelentőségét tekintve — már túlhalad az iskolai sport keretein és

a falu testkultúráját segíti.

A folyamatos és rendszeres testedzés igénye ugyanis az iskola elhagyása után továbbra is megmarad. A fiatalok keresik, igyekeznek megtalálni a sportolás lehetőségeit — új munkahelyükön is. Az ilyen törekvések feltétlenül pezsdítik a gépállomások, állami gazdaságok, termelőszövetkezetek dolgozóinak sporttevékenységét.

Az előbbiekkel szorosan összefügg az intézetekben folyó ifjúsági sportvezető-képzés. 24 órás tematika alapján évente néhányszáz rátermett tanuló sajátítja el a sportköri vezetés tudnivalóit. Az intézetekben a KISZ sportaktíváiként működnek és

a tanultakat a gyakorlatban hasznosítják.

A szakmunkás-vizsga után ezek a fiatalok új sportkörükben hasznos munkát tudnak végezni a vezetés valamelyik ágában. E téren jó tapasztalatokra lehetett szert tenni az elmúlt tanévben a gyulai 613. sz. és a pápai 304. sz. intézetben.

Az elsődleges cél, a KISZ vezette tömegsport megvalósítása mellett nem elhanyagolt terület a szakoszályi munka sem. Az ipari tanuló országos bajnokságok döntőin sokszor küzdenek traktoros-gépész tanulók az első helyért, a bajnoki címért. Nyíregyházi és mezőhegyesi atléták, gyulai tornászok, pápai ökölvívók szerepeltek már sikeresen Budapesten is egy-egy döntőn. Ezeket a fiatalokat és jónéhány társukat a falusi szpartakiádok járási és megyei versenyein is viszontláthattuk — most már mint falusi dolgozókat — s ez szintén az előbb mondottakat igazolja.

Jelentős eredményeket mutat fel a kilenc sportkör mindegyike

a sportlétesítmények társadalmi építésében

is. Ez a tevékenység a közösség érdekében végzett munka szeretetére, megbecsülésére nevel, s ennek elmélyítése ma falun különösen fontos, sportértékét nézve pedig szélesíti a fiatalok rendszeres testedzési lehetőségeit. A kilenc intézet közül a makóinak van megfelelő méretű tornaterme. A társadalmi munkával létrehozott labdarúgó-, kézi-, röp- és kosárlabdapályák a tanulók szabadidejében jóformán mindig foglaltak. Bizonyára ez késztette a pápai sportkör vezetőit, hogy saját nagy sporttelep terveit kovácsolják.

A sportolni vágyó fiatalok anyagilag is hozzájárulnak

a sportkör zavartalan működéséhez. Az állami támogatás mellett a számottevő rendszeres tagdíjfizetés a sportolás céljait szolgáló anyagi alapot növeli. Rászoktatja a tanulókat arra is, hogy ne csak az államtól várjanak és igényeljenek mindent, hanem saját forintjaikkal és munkájukkal is segítsék sportéletük terebélyesedését. Ez a módszer is egyik láncszeme a falura kerülő fiatalok erkölcsi nevelésének.

Egyes sportkörökben vagy a sportmunka egyes területein még vannak zökkenők. Nem illeszkednek még pontosan mindenütt össze a gépezet fogaskerekei. A szemlélet és az elvek azonban már azonosak — és ez a lényeg! A KISZ-szervezetek és az igazgatók is felismerték, látják a testnevelés és sport szerepét az oktató-nevelőmunkában. Mindezen túlmenően pedig nagy hasznát veszi a sportolást tanulókorában megszerető, alapvető sportvezetői ismeretekkel felvértezett fiataloknak a szocialista falu sportmozgalma is.

Elbert György

FALU SPORTJA

A falusi súlyemelő sport kérdéseiről

A magyar súlyemelők olimpiai szereplését vizsgálva, örömmel állapíthatjuk meg, hogy várakozáson felüli sikert értek el. Rómában *Veres* Győző harmadik, *Tóth* Géza negyedik, *Földi* Imre és *Huszka* Mihály hatodik helyezése igen szép eredménynek számít. További sikereket érhetünk el ebben a sportágban is, ha az utánpótlást biztosítják és minél több új tehetség ostromolja majd az eddigi csúcsokat.

E sportág gyorsabb ütemű fejlődését azonban részben a felszerelések hiánya jelentősen hátráltatta. Az olimpia befejezése után az illetékes sporthatóságok ugyan már biztosítani tudják a szükséges mennyiségű felszerelést, de mivel egy-egy súlyemelő készülék 5—7 ezer forintba kerül, még mindig nehézséggel küzdenek a sportkörök. A nagyrábéi gépállomás például már évekkel ezelőtt saját maga készített súlyemelő készüléket, felszereléseket. Ezekkel gyakorolt annakidején *Veres* Győző is, az olimpia harmadik helyezettje. A felszerelés szabályos elkészítéséhez pontos leírást kaphatunk a súlyemelésről szóló kis szakkönyvecskéből, amelyet a Sportpropaganda Könyvesboltjából (Budapest, VIII., Rákóczi út 57.) lehet megrendelni. E könyvecskéből megismerhetik a súlyemelés technikáját is az érdeklődők.

Az erő és felszerelés egymagában nem elég: *a szakemberek irányítása és a technika elsajátítása legalább annyira fontos, mint a nyers erő!*

Vidéken azonban még kevés azoknak a szakembereknek a száma, akik segíthetnek e sportág elsajátításában. Ezért üdvözöljük örömmel a járási és megyei TST-k kezdeményezéseit, amelyek hozzájárultak a súlyemelősport elterjedéséhez. E kezdeményezés jegyében *Tóth* Géza, a római olimpia negyedik helyezettje Vas megyében tanítja a súlyemelés iránt érdeklődő falusi fiatalokat. Igen jól bevált a nyíregyházi járási TST akciója is: az 1960-as évben először került megrendezésre a járási pontszerző súlyemelőverseny! Itt új tehetségek mellett feltűnt néhány súlyemelő szakember is. Olyanok, mint Glückmann Pál, Kék község tsz-agronómusa. Ő nemcsak a versenyek megszervezésében, hanem a fiatalok nevelésében is sokat segített s azonkívül maga is a legeredményesebb súlyemelők között szerepelt. Ezzel a pontszerző versennyel a már országos vidéki versenyeken ismert rozsályi tsz sportkörnek sikerült megfelelő versenytársra találnia.

Minél több ilyen hasznos kezdeményezés szükséges ahhoz, hogy a magyar súlyemelősport folytathassa a római sikereket.

Varga Gábor



Csak akarni kell...

A debreceni Komáromi Csipkés György téri általános iskola és úttörő csapata, Papp Lajos igazgató és Sándor László testnevelő, úttörő körzetfelelős vezetésével nagyszabású társadalmi pályaépítési akciót bonyolított le. Salakos labdarúgópályát, 100 m-es futópályát, földlelátót, tornatermet, öltöző és mosdó helyiséget építettek, több mint 35 ezer forint értékben. Tervük, hogy a szabadtéri létesítményeket városi úttörő sporttelepré fejlesztik és befejezik a még hátralévő munkálatokat, hogy június 2-án már itt ünnepelhessék az úttörőszervezet 15 éves évfordulóját. Képünk a földmunkálatok egyik jelenetét örökítette meg.

Két község — két új sportlétesítmény

A váci járás Rád községének lakói 1961-ben már saját uszodával dicsekedhetnek. Hogyan? Jórészt saját erőből. *Komáromi József* tanító, a falu KISZ-titkára elmondotta, hogy a tanácselnökkel és az iskola igazgatójával úgy találták, hogy meg tudják oldani a falu lakosságának nyári úszási, fürdési lehetőségét. Elgondolásukat ismertették a falu kommunistáival és kiszeseivel. Párttaggyűlésen, KISZ-taggyűlésen határozták aztán el, hogy még 1960-ban megkezdik a gondolat megvalósítását. A tanács évente 25 000 forintot biztosít erre a községfejlesztési alapból, a KISZ-esek pedig a tél beálltáig már 350 óra társadalmi munkát végeztek, ami földmunkából és az uszoda környékének parkírozásából állott. Tervük az, hogy 1961. május elsejére az uszodát olyan állapotba hozzák, hogy abban már fürödni, sportolni lehessen.

*

A Rád község mellett fekvő Pencnek, hosszú évekig rossztalajú labdarúgó-pályája volt. A falu szocialista átszervezésével megoldódott ez a probléma is: a közös területből nemcsak labdarúgó-pályára, hanem kézilabda-pályára is jutott. A két pályát társadalmi munkában a falu kiszesei, sportköri tagjai készítették el.



Izgalmas kézilabda döntő mérkőzés Penc és Vecsés női csapatai között

A túledzettség modern formái és helyrehozásuk módja

— *Ahogy a betegségek változnak a megváltozott életfeltételeknek és életkörülményeknek megfelelően* — írja Siegfried Israel dr., a lipcsei testnevelési tudományos kutatóintézet munkatársa —, *úgy vesz fel új formát a túledzettség is a megváltozott edzésmódszereknek és edzéskörülményeknek megfelelően... Ma már legalább két ilyen túlzott igénybevételi formát lehet megkülönböztetni...*

A túledzettségnek két gyakori formája van. Az egyik megfelel a régi „klasszikus" leírásnak: a mozgáskedvetlenség mellett alvás- és étvágyzavarok, testsúlycsökkenés, nyugtalanság, idegesség, ingerlékenység a jellemzői. Ezek a jelenségek nagyjából ugyanazok, amelyek a pajzsmirigy túlműködésekor szoktak fellépni. Éppen ezért, ilyenkor *basedovoid (basedovszerű) túledzett ségről* beszélhetünk. Ez olyankor következik be általában, ha a sportoló sokszor kap túlzottan nagy edzésmegterhelést, olyat, amihez még nincs hozzászokva.

A túledzettség másik gyakori formája az *addisonoid (addisonszerű) túledzettség;* nevét onnan kapta, hogy tünetei hasonlók a mellékvesekéreg-elégtelenség tüneteihez. Illetőleg úgyszólván csak egyetlen jellegzetessége van: a rendkívül fáradékonyság. Ezt a fajta túledzettséget elsősorban a központi és vegetatív idegrendszer, valamint az endokrin (belső elválasztási mirigy-) rendszer működési és szabályozó képességének zavarai okozzák.

Forbes *Carlile,* az ismert ausztrál élettankutató, egyben úszóedző így határozza meg a kétféle túledzettséget:

1. gyenge teljesítmények, többnyire a kimerültség élettani jeleivel (amik megmutatkoznak az erőfeszítések utáni csökkent véráramlásban, a hemoglobin-szint esésében, a megváltozott EKG-n stb.),

2. gyenge eredmények a speciális sportágban, de a sportoló közérzete viszonylag jó, a túledzettségnek a szokásos jelei nem mutatkoznak.

Az első esetben a szervezet teljesítőképessége minden vonatkozásban csökken, a másodikban azonban csak az űzött versenyágban. Jó példa erre az a gyorsúszó, aki különleges számában jóval elmarad legjobb teljesítménye mögött, de pillangózásban kiváló eredményt ér el; vagy az a hármasugró, aki legutóbb gyenge ugróeredmények után gerelyhajításban — országos csúcsot javított.

Ezt az utóbbit nevezi *Israel dr.* addizonszerű túledzettségnek. Így jellemzi még:

— *Ez a nagy terhelésekkel edző sportoló túledzettsége, s akkor következik be, amikor az edzések között a pihenés nem teljesen elegendő és a veszteségek pótlása nem teljes mértékű.*

Kereszty Alfonz dr., a Magyar Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára már 1947-ben ismertette a túledzettség különféle formáit. Mindezeken kívül megemlíti a *túlerőltetés* és az *indiszponáltság* állapotát is. Az előbbi kellő edzés nélkül végzett kimerítő sporttevékenység következtében állhat elő. Ez a kimerültséghez közelálló állapot. Tünetei működésbeli zavarok, s esetleg szervi elváltozások is mutatkoznak. Helyrehozása teljes pihenést, esetleg fekvést kíván. Az indiszponáltság zavaró tényezők (izgalmak, idegeskedés, rajtláz, éghajlati, meteorológiai hatások) következtében fellépő átmeneti teljesítménycsökkenés.

A túledzettség bekövetkezhet akkor is, ha az edzésterhelés nem túlzott,

de a sportolónak torokfájása, hörghurutja, vagy más hűléses betegsége, esetleg gyomor-bélzavara van; ha rejtett gócbetegséggel sportol, vagy ha lábadozás alatt erőteljesen edz. Hasonló következményekkel jár: a hiányos táplálkozás, a kellő alvás, pihenés hiánya, a helytelen életmód, különféle bioklimatikus tényezők hatása, a túlzott munka vagy tanulás; hasonló hatásúak lehetnek súlyos lelki konfliktusok, gazdasági nehézségek, az életkörülmények megváltozása, balsikerek a munkában vagy a sportban, ilyen az edzés egyhangúsága, barátok, sportbarátok hiánya, egyedüllét érzése stb.

Az ilyen és ezekhez hasonló tényezők érzékenyen hathatnak a sportoló túlterhelt szervezetére. Ezeket feltétlenül ki kell küszöbölni, hogy a túledzettség elkerülhető vagy minél gyorsabban és tartósan eltüntethető legyen. Ha ilyen tényezők továbbra is fennállnak, hiába kezeljük leggondosabban a túledzettséget, javulást nem, vagy csak kis mértékben érhetünk el.

A HELYREHOZÁS

során elsősorban az edzést kell átalakítani. *Bazedovszerű túledzettség esetében* a sportág különleges munkáját terjedelemben és erősségben egyaránt mérsékelni kell, az edzések számát pedig csökkenteni. Nem szabad teljes terheléseket alkalmazni. Súlyos esetekben teljesen tevékeny pihenőre kell átállni. Az edzéseknek játékos jellegűeknek kell lenniök, elsősorban labdajátékok szerepeljenek bennük, de jó hatású a könnyed úszkálás is. Az edzés teljes abbahagyása hiba lenne. Teljes kímélet csak betegség esetén szükséges. Az a szervezet, amelyik hozzászokott az erőteljes edzésekhez, a mozgás abbahagyására a vegetatív idegrendszer kisiklásával válaszol, aminek következményeképpen — a túledzettség még erőteljesebben mutatkozik!

Az addizonszerű túledzettség esetén a tünetek bizonytalanok, ezért rendszerint csak előrehaladott állapotában lehet felismerni ezt az állapotot, Ebben az esetben a túlzott terhelések a szervezetben tulajdonképpen „védőfalat" vonnak, amiben a pavlovi élettan az agykéreg megfelelő részének védő (vagy túlterheléses) gátlását látja. A túledzettségnek ebben a formájában azonban a mellékvese is nagy szerepet játszik: az állandóan ismétlődő nagy terhelések annyira igénybe veszik a mellékvesét, hogy joggal feltételezhető, végül is csődöt mond. Az edzést körülbelül felére kell csökkenteni, de *a sportág különleges edzését nem szabad abbahagyni teljesen:* a túledzettség fokának megfelelően 20—40 százalékot meg kell hagyni belőle. A szakaszos módszerű terhelést is meghagyjuk, de számukat csökkentjük és a szüneteket hosszabbítjuk. Heti 3 edzés elégséges, versenyzés nincs. A munka esetleg felveheti a tevékeny pihenő formáját is, de gyors keresztülvitelű mozgásoknak ekkor is kell lenniök benne.

TÁPLÁLKOZÁS, FÜRDŐK, GYÚRÁS

Bazedovszerű túledzettség esetében arra kell törekedni, hogy az étvágy visszatérjen, tehát meg kell találni a „kívánság-étrendet". Fontos, hogy ennek alapja a tej, a tejtermékek és a főzelékfélék legyenek, a fehérje ne legyen testsúly-kilogrammonként 1,5 grammnál több naponta. A bőséges táplálkozást segíteni kell nátriumbikarbonát (szódabikarbóna) rendszeres szedésével. Élvezeti szerek ne legyenek az étrendben, annál több vitamin. Valamennyi vitamin fontos, de különösen a B-csoport és a C-vitamin. Az A-vitamint is bőségesen adagoljuk, mert a pajzsmirigyen keresztül jó hatást tesz a vegetatív idegrendszerre. Konyhasó-korlátozásra nincs szükség. Étvágygerjesztők adása ajánlatos.

Addizonszerű túledzettség esetén savasabb étrend (húsok, sajtok, tészták, tojás stb.) ajánlatos, bár hatásukat szalmiák adagolásával is el lehet érni. A táplálkozás teljes értékű és bőséges legyen, a C-vitamin és a B-csoport itt is szükséges, konyhasókorlátozás azonban nem.

Bazedovszerű túledzettség esetében a szabadban úszkáláson kívül jó hatásúak a vízkúrák. A melegvizes fürdő 10—20 perces lehet, s a víz hőmérséklete fokozatosan emelkedjék 33-tól 37 fokig. Leghatásosabb este, mert utána az ágynyugalom még fokozza hatását. A hidegvizes lemosdás vagy zuhanyozás ugyancsak nyugtató hatású; ezt reggel kell végezni, kimelegítő ledörzsöléssel. Jó hatású a szénsavas (vagy fenyő-, komló-, Baldrian-kivonatos), 34—35 fokos fürdővíz, de legfeljebb negyed órán át. A masszázs símogató és dör-

zsölő fogásai is csillapító hatásúak; jó a ritmikus, könnyed gimnasztika, valamint a légzőgyakorlat is.

A másik fajta túledzettség esetében a váltogatott hideg-meleg fürdők, vagy zuhanyozások a legmegfelelőbbek. A gyúrás itt alapos lehet, és hasznos a vízalatti gyúrás is. A gimnasztika a lazító-nyújtó gyakorlatokon kívül tartalmazzon feszítő- és gyorsasági erőgyakorlatokat is.

ÉGHAJLATVÁLTOZTATÁS, GYÓGYSZERES ÉS LELKI KEZELÉS

A bazedovszerű túledzettségben levő sportolóra csillapítólag hat az erdővel borított középhegység. Az erős napsütést kerülnie kell, de a magaslati nap, a kismértékű ibolyántúli besugárzás kedvező hatású rá, mert elősegíti a vagotónia kialakulását. Az addizonszerűen túledzett sportolónak mindenféle „ingerklíma" — például a tengeri — alkalmas, és jó hatású rá a különféle fényinger is.

A gyógyszerek közül az első esetben csillapító hatású a Baldrian, a bróm, a barbitursav-készítmények (a nyugtatókkal — például a Rausedyl —, valamint a phenothiazinekkel — ilyen a Hibernal — még hiányzik a kellő tapasztalat). A Baldriant és a brómot a szokásos módon kell adagolni. A barbitursavak közül a Luminál a leghasználatosabb (Luminaletta formájában, ebből reggel és délben 2—2-t, este 4-et adhatunk). Ha csak elalvási nehézségekről van szó, este elaltatót adjunk a luminál helyett (hexobarbitalt, benedormot). A babkávét és a teát kerülni kell. Addizonszerű túledzettség esetében pihenéskor jól érzi magát a sportoló, tehát ritkán nyúlunk gyógyszerekhez. Ha mégis: a dexoxycorticosteron igen jó hatású (háromszor hetenként 10—10 mg Cortiron, izomba). *Kereszty* és *Botár* a Neosteronnal ért el jó hatást. (Ezt a Sport és Tudomány 1957. évi 3. számában ismertették.) A kávé és a tea a szokásos adagolásban (0,2 g coffein naponta) nem ártalmas.

A lelki kezelés igen jelentős mindkét fajta túledzettség esetében. Mindkét esetben meg kell győzni a sportolókat, hogy a túledzettség nem veszélyes, nem betegség, hogy legyűrhető „rossz". Világossá kell tenni mindezt, mert a bizonytalanság, a félelem nehezíti a helyrehozást. Szükséges tudniok a versenyzőknek azt is, hogy a helyrehozásra alkalmazott eljárások miért fontosak. (Érdekesek lennének a hipnózissal vagy „önedzéssel" történő gyógyítási eljárások is, jegyzi meg Israel dr.) Mivel az addizonszerű túledzettséget rendszerint csak későn ismerik fel, a sportoló úgy érzi, hogy „kiégett", nincs tovább... Sokan abba akarják hagyni a sportolást. Pedig „kiégés" a szó régi értelmében egyáltalán nincs, hangsúlyozza *Israel*. A versenyző önbizalmát erősíthetjük, ha kezelés alatt néha teljeserejű edzést is megengedünk neki; amikor látja, hogy ebben az állapotában is eléri vagy megközelíti régi eredményeit — megnyugszik.

A KEZELÉS TARTAMA ÉS EREDMÉNYE

A túledzettség helyrehozása mindig eredménnyel kecsegtet. Gondos, türelmes eljárással a régi teljesítőképesség elérhető, sőt tovább fokozható. Az egyszerűbb a bazedovszerű túledzettség helyrehozása. Amikor a sajátságos tünetek elmúlnak, fokozatosan meg lehet kezdeni a sportág különleges edzését. A kezelés megkezdésétől számított 3—8 hét alatt rendbe jön ez a fajta túledzettség, azonban — erre számítani kell — később visszaesések lehetségesek.

Addizonszerű túledzettség esetén a helyrehozás lassúbb, mivel az állapot is lassan fejlődik ki (és rendszerint elég későn vehető észre). Több hónapon át is tarthat. Egy hónapon át végeztetünk csökkentett edzést, utána nagyon óvatosan emeljük az edzésadagokat. (Az elején az iramfutások számát és hosszát növeljük, de az erősséget nem változtatjuk, vagy esetleg még csökkentjük; a közti szüneteket fokozatosan növeljük, ezek mozgását is lendületesebbé tesszük; hetenként háromszor van edzés.) 6—8 hét után tartjuk az első teljesítményellenőrzést. Ha az eredmény megfelelő és a sportoló közérzete megengedi, tovább növeljük a terheléseket. Beállíthatunk negyedik edzésnapot is. Ha az eredmény nem megfelelő, megint visszamegyünk az edzésterheléssel.

A kezelést mindig alapos diagnózis, bajmegállapítás után kezdjük csak meg. Túledzettségről csak akkor lehet szó, ha a teljesítménycsökkenést nem szervezeti okok, nem valami betegség váltotta ki. Ha például egy myocarditis (szívizomgyulladás) okozta teljesítménycsökkenést túledzettségnek veszünk és e szerint kezeljük, a következmény súlyos lehet!

Befejezésül ismételjük: *a túledzettség megfelelő kezeléssel helyrehozható.* A legjobb, természetesen, ha megelőzzük a kialakulását. Ez azonban csak az edzettségi állapot rendszeres figyelésével, mérésével lehetséges. Ezekről majd legközelebb.

Pálfai János

A súlyzós edzés és az önállóság

Az amerikai „testképzés" (body building) és az angol „körkörös" (circuit) erőfejlesztési módszerben nagy súlyt fektetnek az önállóságra; arra törekszenek, hogy a fiatalok ezeket a gyakorlatokat — megtanulásuk után — teljesen önállóan végezzék. Az önállóság vezet a fokozott céltudatossághoz, a belső függetlenséghez, a keményebb akaratiskolázáshoz és a saját teljesítmény feletti nagyobb örömhöz. Ez csupa olyasmi, amivel a jó sportolónak rendelkeznie kell, hogy személyiség legyen belőle, ami — elengedhetetlen az egészen nagy teljesítményhez.

Ez az oka annak, hogy az USA-ban és Angliában *nem engedik, hogy a sportolók állandóan „anyjuk szoknyájába kapaszkodjanak."* Amikor a fiatalok kinőttek a „játékos életkorból", tehát elérik 15. életévüket, oktatóik kikeresik számukra a legmegfelelőbb gyakorlatokat, ezeket megtanítják nekik, gyakorlásuk módját megmutatják és szárnyukra bocsátják azzal, hogy bármi problémájuk, nehézségük van, forduljanak irányításért, tanácsért hozzájuk. Az edző tehát csak irányító, segítő és ellenőrző marad, s felelős azért, hogy sérülés vagy baleset gyakorlás közben ne érhesse a fiatal sportolót.

Németországban mindez egészen másként van. Itt a csoportos foglalkoztatásokat szeretik, ahol mindenki együtt dolgozik, s ahol az edző állítja össze az edzések műsorát, *az edző gondolkodik a versenyzők helyett is.* És még a tetejében uralkodik a mindig újat, változatosat adni akarás! Ha kétszer egymás után ugyanazok a gyakorlatok vagy edzésjátékok szerepelnek, már jön a felhorkanás: így unalmas, egyhangú a foglalkoztatás! Az emberek itt szeretik az utasításokat, sőt nemritkán parancsolás módszerét.

Nem helyes ez így. Kétségtelen, hogy az éretlen fiataloknak az ember igyekszik mindig érdekeset, változatosat, újat hozni, később azonban az örökös újkeresés káros, mert nem tud semmit megszilárdítani. A rendszeres egyéni gyakorlás után az ember mindent feloldhat derűs, vidám foglalkoztatással a 15 éves koron túl, de csak ekkor és nem az egész foglalkozáson át!

Az erő iskolázásában, különösen a súlyzós edzésben a szakembernek tehát a céltudatos gyakorlás módszerét kell alkalmaznia, úgy, hogy meglehetősen hosszú időn át szerepelhen ugyanazon műsor (még ha ez merevnek tűnik is); így a gyakorló is, edzője is jobban ellenőrizheti az előrehaladást, a gyakorlatok hatását, s közben a sportoló megtartja önállóságát.

Ilyen módon az önállóan dolgozó jól láthatja előrehaladását — akár a súlyzó egyre növekvő súlyából, akár az ismétlések számának emelkedéséből (ugyanazzal a súllyal) — és ez nagy örömérzést kelt, sokkal nagyobbat az ún. „derűs" foglalkozásoknál, amelyekkel az előrehaladás nem lehet ilyen tervszerű és ilyen gyors.

A súlyzós erőfejlesztésben nem a változatosság a lényeg, hanem a lehető legnagyobb előrehaladás (fejlődés) elérése. Ezt pedig az örökös változtatás, a színességre való törekvés veszélyezteti.

T. Nett

(Leichtathletik, 1960. 50. szám)

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A szülők véleménye a testnevelésről

A TTKI iskolai testnevelési osztálya a közép- és általános iskolás tanulók szülei között közvéleménykutatást tartott a testnevelés legfontosabb kérdéseiről. Ennek eredményeiből néhány érdekes részletet közlünk.

A testnevelés szemléletét vizsgálva feltétlenül szükséges, hogy a szülőkével is tisztában legyünk. Három dolog teszi ezt elkerülhetetlenné. Az első a tanuló véleményének, szemléletének alakulása. Tudjuk: a gyermek első, kitörölhetetlen benyomásait a családban kapja, kézenfekvő, hogy ez véleményük, szemléletük formálódására döntően hat.

A második a nevelés egyik alapvető feltétele: az, hogy az iskola és a szülői ház nevelési irányvonala, a közös problémákról alkotott véleménye semmilyen téren se keresztezze egymást. Az ellentmondások a nevelői munka érintett területeit szinte teljesen megbéníthatják.

A harmadik ok az, hogy az utóbbi időben szükebb körben és nagy nyilvánosság előtt is sok támadás érte egyes szülők részéről a testnevelést.

Szükségesnek tartják-e?

A szülőknek 95,1%-a szükségesnek tartja az iskolai testnevelést, 4,9%-a nem. Ezek az adatok eléggé megnyugtatóak, s azt bizonyítják, hogy ma már elenyésző az olyan szülők száma, akik a testnevelés fontosságát és szükségességét nem ismerik el.

Miért tartják szükségesnek, illetőleg szükségtelennek a testnevelést?

— Igen, mert

1. így a gyermek egészségesebbé, erősebbé, ügyesebbé válik 64,7, 2. megszerettetik vele a sportolást 5,4, 3. a testnevelés révén jobb fellépésűvé, biztosabbá válik 5,3, 4. növeli a gyermek bátorságát, akaraterejét 4,2, 5. rászoktatja az egészségesebb életmódra 4,0, 6. a gyermek a testnevelési órán felfrissülhet 3,6, 7. az ülőfoglalkozásra kényszerített gyermek így kimozoghatja magát 3,3 8. a gyermek figyelmét leköti 2,9, 9. a tanulás szempontjából is jó hatású 1,9 százalék.

— Nem, mert

1. a gyereket még ezzel is terhelik 2,1, 2. önbizalmát csökkenti, hogy nem tud jól megfelelni a testnevelési követelményeknek 1,3, 3. a gyenge, ügyetlen gyermeket a testnevelési órán sokat gúnyolják 0,6, 4. félő, hogy megszereti a sportot és ez majd elvonja a tanulástól 0,4, 5. félő, hogy túlerőlteti magát 0,3, 6. télen esetleg megfázik 0,1 százalék.

A szülők véleményében általában igen egészséges arányban tükröződnek az egészségügyi és nevelési szempontok. Csupán két feltűnő jelenségre szeretnénk felhívni a figyelmet.

Az egyik: a rangsorban a második helyet foglalja el ez a felelet **„megszerettetik vele a sportolást"**. A szülők is osztják tehát a testnevelési hatóságok, intézmények és szakemberek azon véleményét s törekvését, hogy az iskolai testnevelésnek egyik legelsőrendű feladata: a sportolás megszerettetése. Ez az állásfoglalás igen örvendetes. Megerősít bennünket abban a reményünkben, hogy ha sikerül iskolai testnevelésünk anyagát és tanítási módszerét a követelményeknek megfelelően kifejleszteni, a fenti célt el is érjük.

A másik nem ilyen kedvező: „a tanulás szempontjából is jó hatású" felelet a rangsorban az utolsó. Bár mint később látjuk, a szülők 96,5%-a szerint a testnevelés elősegíti a gyermekek szellemi fejlődését, a tanulásra tett hatását igen kevesen értékelik pozitíven. Mi ennek az oka? Elsősorban a tájékozatlanság. A szülők nincsenek tisztában a szervezet működéseinek összefüggéseivel, a testnevelés élettani hatásaival, s közvetlenül, vagy közvetve az idegrendszerre gyakorolt befolyásával.

A gyengébb tanulók szülei általában nagyobb százalékban tartják szükségesnek a testnevelést, mint a jó tanulók szülei. Minél jobb a tanulók testnevelési érdemjegye, a szüleik annál inkább szükségesnek tartják a testnevelést és megfordítva.

Heti hány órában kellene tanítani a testnevelést?

A testnevelési óraszám kérdését régóta és sokat megvitatták már.

A szülők 64,5%-a azt szeretné, ha 2-nél több órában tanítanák a testnevelést, elenyészően kevesen kívánnak 2-nél kevesebbet.

Rendes tárgy legyen-e a testnevelés?

Többször és több oldalról felmerült már: nem lenne-e jobb, ha testnevelésből nem osztályoznának?

Nézzük a szülők állásfoglalását. 82,6%-a azt kívánja: legyen a testnevelés rendes tárgy és éppen úgy osztályozzanak belőle, mint a többi tárgyból; 17,4%-a viszont azt szeretné, ha a testnevelésből nem osztályoznának.

Miért akarják és miért nem akarják, hogy a testnevelés rendes tárgy legyen?

A szülők 67,6%-a **a testnevelés jó hatásai miatt** tartja szükségesnek, hogy az rendes tárgy legyen. Csak így biztosítható szerintük a gyerek egészséges testi fejlődése. Azoknak a szülőknek nagy része pedig, akik azt szeretnék, hogy testnevelésből ne osztályozzanak, azért kívánja ezt, mert **a testnevelés elrontja a gyerek bizonyítványát.** Az ok tehát végeredményben az osztályozásra vezethető vissza.

A gyengébb előmenetelű tanulók szülei inkább kívánják, hogy a testnevelés rendes tárgy legyen s osztályozzanak belőle, mint a jó tanulók szülei. Viszont minél jobb a gyerekek testnevelési érdemjegye, a szülők annál kedvezőbben foglalnak állást a testnevelés tantárgyi helyzetével kapcsolatban.

Igazságos-e a jelenlegi testnevelési osztályozási forma?

A szülők az osztályozás miatt nyugtalankodnak legtöbbet. Sokan kifogásolják az osztályozás jelenlegi formáját. Nézzük meg az adatokat.

Igazságosnak tartja az osztályozást, mert így

1. mindenkit egyenlő mértékben bírálnak el 29,8, 2. a gyerek jobban átérzi a testnevelés fontosságát 23,7. 3. több irányú testnevelési foglalkozásra kényszerül s így jobban fejleszti magát 23,4 százalék.

Nem tartja igazságosnak, mert

1. egyeseknek túl könnyűek, másoknak túl nehezek az osztályozásra kijelölt gyakorlatok 18,7, 2. így kivételezés történhet 3,3, 3. az osztályozásra való készülés miatt a gyerek nem foglalkozhat eleget kedvenc sportjával 1,1 százalék.

A szülők 76,9%-a tehát igazságosnak, 23,1%-a pedig igazságtalannak tartja a jelenlegi osztályozási formát. Ez az arány nem túlságosan kedvezőtlen, de nem is hízelgő. Különösen akkor nem, ha tekintetbe vesszük, hogy tulajdonképpen csak 29,8% az, amelyik a 76,9%-ból kimondottan igazságosnak tartja az osztályozást. Ha tehát csupán azokat a százalékokat vesszük tekintetbe, amelyek valóban csak az igazságosságra és igazságtalanságra vonatkoznak, akkor a következő a helyzet: 29,8% tartja igazságosnak és 23,1% igazságtalannak a jelenlegi osztályozási formát.

Elősegíti-e a testnevelés a gyermek testi fejlődését?

A szülők 97,5%-a szerint a testnevelés elősegíti a gyermek testi fejlődését. Ebből azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a szülők általában elismerik a testnevelésnek a testi fejlődésre gyakorolt kedvező hatását.

És szellemi fejlődését?

A szülők 96,5%-a úgy véli, hogy a testnevelés elősegíti a gyermek szellemi fejlődését.

A testnevelési érdemjegynek döntő a befolyása: minél jobb a gyerek testnevelési érdemjegye, a szülő annál inkább vélekedik úgy, hogy a testnevelés elősegíti a szellemi fejlődést.

A szülők és a tanulók szemléletének összehasonlítása

A szülők és a tanulók szemlélete majdnem minden kérdésben megegyezik. A szülők gyermekeik iránt érzett szeretetük légkörében élve, mindent az ő érdekük, helyzetük és jövőjük szemszögéből néznek. Természetesen a testnevelést is.

A szülők általában kedvezőbben foglalnak állást a testneveléssel szemben, mint a tanulók. Jobban látják és értékelik annak kedvező hatásait.

A szülőknek a testnevelésről alkotott véleménye elsősorban gyermekeiknek a testneveléshez való viszonyától függ. E téren elsősorban a testnevelési érdemjegynek döntő a befolyása. Tehát nem annyira a szülők befolyásolják a tanulók testnevelési szemléletét, mint inkább megfordítva. Ha tehát hatást akarunk gyakorolni a társadalomnak a testnevelésről alkotott szemléletére, akkor ennek legbiztosabb útja: iskolai testnevelés — gyerek — szülő.

Bakonyi Ferenc dr.



A budapesti III. kerületi Hévízi úti lakótelep új iskolája és tornaterme

Az iskolai testnevelés és sport 1961. évi feladatai

Az MTST 1961. január 26. ülésén jóváhagyta és elfogadta a magyar testnevelési és sportmozgalom 1961. évi munkaprogramját. Ebből közöljük az iskolai testnevelés és sport feladatait.

1. Az ötéves sportfejlesztési terv első évében az iskolareform elveihez és feladataihoz mérten, a Művelődésügyi és a Munkaügyi Minisztériummal egyetértésben, *tisztázni kell az iskolai testnevelés és sport elvi, tartalmi kérdéseit.* Az iskolareform új testnevelési tanterveit, a szocialista pedagógia, a gyermek élettani sajátosságai és a testnevelés és sport közegészségügyi jelentőségének figyelembevételével kell elkészíteni.

Az eddigi jó eredményeket felhasználva, tovább kell szélesíteni az órák közötti *frissítő testgyakorlást* és a *játékdélutánokat.* Biztosítani kell *a részleges felmentettek* iskolán belüli külön foglalkoztatását. Rendezni kell a *diákotthonok, kollégiumok* tanulóinak testnevelését és sportját. Uszodával rendelkező városokban, községekben *tovább kell szélesíteni az iskolai kötelező úszásoktatást.*

2. Az oktató-nevelőmunka színvonalának emelése érdekében kéthetes bentlakásos *tanfolyamokat kell szervezni* a megyei szakfelügyelők, a megyei munkaközösségek irányítói, valamint a továbbképzésben eddig nem *részesült* szakfelügyelők és a vidéki gyógytestnevelők részére.

A továbbképzés keretében helyi *munkaközösségeket* kell létrehozni, s ezek egyben végezzenek tudományos megfigyeléseket, vizsgálatokat. Azoknak, akik az általános iskolákban nem mint testnevelő tanárok tanítják a testnevelést, a nyár folyamán testnevelési *szakosító tanfolyamokat* kell szervezni.

3. Fokozottabb mértékben kell gondoskodni az iskolai testnevelés gazdasági alapjairól. A lehetőségek határán belül szélesíteni kell *a tanulók anyagi hozzájárulását* a rendszeres tagdíjfizetéseken keresztül. Tovább kell folytatni a testnevelés tanítását elősegítő *szemléltető eszközök* gyártását.

A sportlétesítmények létrehozására, felújítására, karbantartására irányuló és már megindult állami és társadalmi munkát szélesíteni kell. Törekedni kell arra, hogy *minél több iskolának legyen szabadtéri gyakorló helye.* Alkalmassá kell tenni az iskolák udvarát testnevelési és sport célokra.

4. Tovább kell erősíteni az OISB iskolai sportra irányuló munkáját. Különös gondot kell fordítani *az általános iskolai sport* megerősítésére, az úttörő csapat munkájába való beillesztésére. Törekedni kell arra, hogy *a középiskolák sportkörei* a szakosztályi munkájukat erősítsék meg.

Az iskolai sport fejlesztése érdekében *4 új sportiskolát* kell felállítani. Tovább kell szélesíteni az iskolai sport társadalmi alapjait, az eddiginél több szülőt, nevelőt kell a szervező, oktató munkába bevonni. Meg kell erősíteni a sportiskolák minőségi munkáját.

Gondoskodni kell arról, hogy a tanintézetek is minél nagyobb mértékben *kapcsolódjanak bele a Kilián jelvényszerző mozgalomba.* Az ifjúsági sportvezetők kiképzését a nyári központi táborokban továbbra is biztosítani kell. Középiskolákban tovább kell bővíteni a tanulók társadalmi oktatói, valamint a III. o. versenybírói kiképzését.

Az úttörősport helyzete Bács-Kiskun megyében

Mint ismeretes, az 1960/61-es tanévtől kezdődően az általános iskolai sport irányítását és szervezését az OISB, együttműködve a Magyar Úttörők Szövetségével, illetve annak országos megyei és járási sportszervei, az Általános Iskolai Sport Tanácsok vették át, az iskolákban ez a munka az úttörőcsapat vezetőségének vált feladatává.

Ezzel a határozattal megyei elnökségünk a legmesszebbmenőkig egyetértett, hiszen első hallásra is világos volt a cél:

a tömegesség fokozása.

Az elmúlt tanévben megyénkben 92 általános iskolai sportkör volt, ugyanakkor 280 iskolában van úttörőcsapat és ezek a csapatok soraikba tömörítik a kisdobos és úttörő korosztályú tanulók közel 70%-át.

Mindenekelőtt legfontosabb feladatunknak a határozat minél szélesebb körű ismertetését tartottuk. E célból a nyári felnőtt vezetőképző-táborban minden csoporttal ismertettük az új programot, majd meg is vitattuk azt. Ugyanez történt a testnevelők éveleji szakmai tanácskozásán és a csapatvezetők augusztusi értekezletén. A vártnál lényegesen kevesebb probléma merült fel a kérdés megvitatásakor. A csapatvezetők és testnevelők döntő többsége egyetértett az új elképzelésekkel és inkább szervezési, módszerbeli kérdéseken vitatkoztunk.

Elég sokan felvetették, hogy az új sportprogram az általános iskolai sport minőségének visszaesését eredményezheti. Megmagyaráztuk és megmagyarázzuk még ma is — ahol szükség van rá —, hogy az általános iskolai sportnak közelről sem elsődleges feladata a minőségi munka, hanem az, hogy minél több gyermek sportoljon; ennek során hasznos fizikai és erkölcsi tulajdonságokkal vérteződnek fel, és megszeretik a sportolást attól függetlenül, hogy kiemelkedő képességűek-e, vagy sem.

A döntő az, hogy életszükségletükké váljék a rendszeres sportolás.

Helyesnek tartom tehát a magasabb szintű versenyek megszüntetését (a négytusán kívül) és az általános iskolai sporttevékenység őrsi keretekre és házi bajnokságokra való felépítését. Ezen egyelőre nem is kell változtatni. Esetleg 2—3 év múlva, ha a jelenlegi tevékenység még inkább megszilárdul és kellő számú vezetővel is rendelkezünk; akkor majd a négytusán kívül indokoltnak látszik a versenyek bevezetése (járási, városi szinten) kézilabdában és tornában. A négytusában, véleményem szerint, helyesebb lenne fiúknál a kislabda-dobás helyett a súlylökést és a 4×100-as váltófutást bevezetni.

Az úttörő vezetők közül többen az őrsi keretek szilárdságának meglazulását látják abban, hogy az őrsi csapatok kiegészítéseként a nem úttörő tanulókat is bevonják a sportmunkába. Felvetették, hogy így lényegében semmi különbség nem lesz az úttörő és nem úttörő tanulók között.

Az eltelt időszak e probléma alaptalanságát is bebizonyította. Megyénkben egyetlen őrsi közösség sem bomlott, vagy lazult meg amiatt, hogy az őrsi csapatokban részt vettek a nem úttörő tanulók is; éppen ellenkezőleg:

jelentős azoknak a száma, akik azért kérték felvételüket az úttörőcsapatba, mert megismerték a csapat, az őrsök gazdag, színes életét.

Augusztus végén került sor a megyei és a járási általános iskolás sporttanács megalakítására, úgyhogy most kollektív testület irányítja a sportmunkát; Bács megyében és járásaiban 121 ember törődik ezzel, az úttörő elnökségekkel való legszorosabb együttműködésben.

A csapatvezetőségek is kiegészültek a csapat sportvezető tanárával és így az iskola sportját nem egyedül a testnevelő végzi, hanem sok segítséget kap a csapatvezetőktől, az ifjúvezetőktől és a legjobb úttörőktől. Mindezen felül — igen sok pedagógust sikerült közelebb hoznunk az úttörőmozgalomhoz.

Számokban is le lehet mérni az eredményeket.

1960. szeptember 1-től 1961. január 20-ig a megrendezett házi bajnokságokon négytusában 11 165, kézilabdában 5950, labdarúgásban 5721, összesen 22 836 tanuló vett részt. Ha ehhez még hozzáadnánk az asztaliteniszben, zsinór- és számolylabdában és egyéb sportágakban részt vett tanulók számát, akkor jóval 30 000 feletti eredményt kapnánk. Ez a szám hatalmas emelkedést jelent az elmúlt évekhez képest.

Nem kevésbé lényeges, hogy jelentősen emelkedett a tanulók részvétele a létesítményépítésekben. Megyénk tanulói 5 hónap alatt létesítmények építésére 27 186 munkaórát fordítottak, ennek értéke 108 744 forint.

Mutatkoznak már természetesen

nevelési eredmények

is. A gyengébb képességű tanulók bizalma megsokszorozódott, hiszen az ő munkájuk is szükséges ahhoz, hogy a csapat, az őrs megfelelő eredményt érjen el; mindegyikük érzi, hogy megbecsült tagja az őrsnek.

Csapatainkban többségében megindult az őrsi sportfelelősök kiképzése és megkezdtük a csapatvezetők sportképzését is. Döntő jelentőségű a kiszista ifjúvezetők sportmunkája. Képzésükre a Megyei Ifjúsági Sport Bizottsággal közösen a téli szünetben egyhetes tanfolyamot rendeztünk. Ezen hatvanan vettek részt. Nyáron ugyanilyen létszámmal kéthetes toborozással egybekötött hasonló tanfolyamot rendezünk. Megyénk úttörő-házzal rendelkező négy városában a közeljövőben ugyancsak megindítjuk a sportmunkát segítő ifjúvezetők képzését.

A felsorolt eredmények mellett

vannak még hiányosságok is.

Még nem minden iskolában értük el, hogy a tanulók döntő többsége sportoljon, több helyen még mindig osztálybajnokságokat rendeznek és nem őrsök közötti versenyeket. Hiányosságok mutatkoznak a kisdobos korosztályú tanulók sportolásában is.

Az eltelt félév tapasztalatai alapján igen fontos, hogy az úttörő elnökségek és az általános iskolai sporttanácsok a jövőben is **fáradhatatlanul ismertessék az általános iskolai sportmunka lényegét, és a meglevő problémákat a helyszínen igyekezzenek megoldani. A legdöntőbb feladatot mégis a vezetőképzés fokozásában látom,** mert csak így érhetjük el, hogy a tömegesség fokozódjék, hogy az úttörők fizikailag is erősen, edzetten kerüljenek ki az iskolából és egész életre jegyezzék el magukat a sporttal.

Gyóni Lajos,
a Magyar Úttörők Szövetségének Bács-Kiskun megyei titkára

Hol tart a középiskolai tömegsport?

A TTKI tömegtestnevelési osztályának tavaly egyik feladata a jelvényszerző tömegversenyek követelményszintjeinek kidolgozása volt.

Feladatunkat tapasztalati alapokon, adatokból kiindulva oldottuk meg. Az első felméréssorozatot 4 budapesti középiskolában 1960 április folyamán végeztük. Az adatgyűjtés során egy-egy II., VI., VIII. és XIII. kerületi iskola sportolóinak teljesítményeit külön is figyelemmel kísértük, mert a tömegtestnevelésben a sportnak van a legnagyobb vonzóereje.

A legmagasabb jelvényszintnek a sportolók átlagteljesítményét irányoztuk elő, az értékelés során azonban váratlan meglepetés ért bennünket: *a sportolók teljesítménye alacsonyabb volt a felső átlagnál* (az átlagon felüli teljesítmények átlagánál). *A lemaradás 1942—45—I—IV. évf. összesítve 100 m-es síkfutásban 0,35 mp (2,3%), távolugrásban 17 cm (4,5%), magasugrásban 2,4 cm (2,1%), súlylökésben (4,— kg) 69 cm (20,2%). A lemaradás minden számban mutatkozik, tehát törvényszerű.*

Hogyan lehetséges ez?

A felső átlag csak úgy lehet jobb, mint a sportolók átlaga, ha a sportolóknál nagyobb teljesítményekre képes nem sportoló diákok is vannak, csak pillanatnyilag elvesztek a tömegsport és versenysport számára.

A két fő tanulság: 1. *a diáksportolók atlétikai képességei nem kielégítőek;* 2. *a nem sportoló diákok között sok tehetség parlagon marad.* Az ezekből következő két fő feladat: 1. a különböző sportágak edzésmódszereiben jobban fel kell használni az atlétikát a képességek fejlesztésére, mert az atlétika a testkultúra egyik főforrása; 2. a testnevelés során egyéni tudatformálással és érzelmi ráhatásokkal meg kell nyerni egyelőre legalább a tehetséges tanulókat a rendszeres testnevelésnek, sportnak.

Ez az általános testkultúra fejlődésének egyik újabb tartaléka. Aknázzuk ki.

Nagy szükség van erre, nemcsak a minőségi sport utánpótlása, hanem a tömegtestnevelés szempontjából is. Egyetlen adat is bizonyítja;

négy középiskola tanulóinak csak 34,12%-a sportol rendszeresen.

891 tanulóból tehát csak 304. Biztató szám, de mégis kevés, különösen ha meggondoljuk, hogy ennek a 304 tanulónak — bármilyen erős kapocs is a versenysport — egy része már az iskolai tanulmányok befejezésével abbahagyja, lemorzsolódik. Mindenesetre sokkal több, mint amennyi az érettségi vizsga után kezd sportolni. Az eszmei céltól tehát, hogy már az iskolában tegyük a rendszeres testnevelést életszükségletté, még messze vagyunk.

Megvizsgáltuk a diáksportolók megoszlását az egyes sportágak között és a következő képet kaptuk:

4 középiskola sportoló tanulóinak sportágak közötti megoszlása

Sorszám	Sportág	Sportoló tanulók száma	Sportoló tanulók %-ban
1.	Labdarúgás	64	21,1
2.	Atlétika	46	15,1
3.	Kosárlabda	24	7,9
4.	Úszás	18	5,9
5.	Kézilabda	17	5,6
6.	Torna	15	4,9
7.	Vívás	14	4,6
8.	Kajak-kenu	13	4,3
9—10.	Súlyemelés	12	4,—
9—10.	Tenisz	12	4,—
11.	Asztalitenisz	11	3,6
12—13.	Birkózás	9	3,—
12—13.	Vízilabda	9	3,—
14.	Sakk	7	2,3
15—16.	Jégkorong	6	2,—
15—16.	Röplabda	6	2,—
17.	Cselgáncs	5	1,6
18.	Ökölvívás	4	1,3
19—20.	Evezés	3	1,—
19—20.	Öttusa	3	1,—
21—22.	Kerékpár	2	0,6
21—22.	Természetjárás	2	0,6
23—24.	Horgászat	1	0,3
23—24.	Vitorlázó-repülés	1	0,3
	Sportoló tanulók összesen:	304	100,—
	Tanulók összesen:	891	
	Sportoló tanulók %-ban	34,1	

Az arányok nagy meglepetéseket nem tartalmaznak, de néhány hasznos tanulságot igen.

Az egyes sportágak részesedése nagy általánosságban megfelel a sportoló tömegek általános megoszlásának.

Az alapsportágak méltó helyen állnak, s ez a testenevelő kartársak jó irányító munkáját dícséri. Különösen örvendetes *az úszás* előkelő helye. Az iskolai úszásoktatás szorgalmazása nem volt hiábavaló fáradság. *A labdarúgás* versenytárs nélkül áll, a labdajátékok együtt (labdarúgás, kosárlabda, kézilabda, vízilabda, röplabda, asztalitenisz) még inkább: összesen 44%. Érdekes a kosárlabda térhódítása a kézilabdával szemben. Kissé váratlan a röplabda alacsony százaléka.

Az a közvéleményszerű hiedelem, hogy minden iskolában csak az a sport megy, amelyik a tanár „profiljának" legjobban megfelel, ebben a négy iskolában nem bizonyosodott be.

A legsokoldalúbb iskola sportolói 19, de a legkisebb „szórású" iskola tanulói is 12 sportág között oszlanak meg.

Három iskolában a legkedveltebb sportágak sorrendje megegyezik az általános képpel, csak egy iskolának van „eredeti sorrendje", az is a helyi körülményekből adódik: itt első az atlétika, mert a testnevelő-órákat teremhiány miatt —, amíg lehet — pályán tartják. Ugyanebben az iskolában a kézilabda áll a második helyen, a labdarúgás a harmadik helyre szorult.

A testnevelő tanárok tehát „érdekeltségüket" alárendelik a hivatásból folyó kötelezettségnek. A tanár mértéktartásán kívül ebben nagy szerepe van annak, hogy a tanulók természetes vonzalma valamely sportág iránt az esetek többségében erősebb, mint a tanári hatás. Ha már tanári hatásról beszélünk, akkor inkább annak a hatásnak a hiányát, vagy elégtelenségét említsük meg, amely miatt a számok tanúsága szerint, sok tehetséges tanuló testnevelési szempontból, versenysport szempontjából, és bizonyos mértékben az általános emberi fejlődés szempontjából is parlagon marad. Jó lenne ezekhez a testnevelés iránt „semleges" tanulókhoz az eddiginél intenzivebb és differenciáltabb módszerekkel közeledni.

A négy iskola sportolóinak aránya 23—43% között ingadozik. A szélsőség elég nagy. Ennek személyi és dologi okai vannak. Az egyes tanárok működése, több tanár együttműködése, az iskolaigazgató és a tanári közösség segítsége, az iskola sportkörének, KISZ-szervezetének mozgósítása, a szülői munkaközösség segítsége, a tanulóifjúság mozgalmi fejlettsége — vagy ennek hiánya — mind egy-egy pozitív, vagy negatív tényező aszerint, hogyan működik.

A létesítmény és az eszközök nem egyedül döntők, mert az esetleges hiányokon sokat segíthet a tanulók mozgósítása, a társadalmi összefogás (patronáló üzem, szülői munkaközösség segítsége, a sportegyesületi jó kapcsolatok stb.). Az iskolai hagyományoknak is nagy a jelentőségük.

A nagy szóródás az elért eredményekben azt mutatja, hogy

sok a kihasználatlan tartalék.

Talán már az egyszerű tapasztalatcsere is nagyot lendítene.

Osztályonként is megvizsgáltuk a sportolók arányát az egyes iskolákban. A következő arányokat kaptuk: I. o. 28,81%, II. o. 37,45%, III. o. 30,48%, IV. o. 40,21%. A „fejlődés" vonalát (nem ugyanazok a tanulók) csak a III. osztály töri meg. Ez nem minden iskolában van így: tehát nem szabály.

Egyik-másik középiskola már az általános iskola jó testnevelő munkájából „profitál", de az is lehet, hogy a középiskola hatása már az első évben ilyen erőteljes. A Than Károly Technikumban az I. osztályos tanulók 39,53%-a sportol. Három iskolában a végeredményben is tükröződik a jó indulás.

E néhány adat a testnevelő kartársaknak is támpontul és indítékul szolgálhat saját munkájuk egyes szakaszainak értékelésében és további javításában.

Megyeri Ferenc dr.

Az iskolai testnevelés fejlődése és fejlesztése

(Az MTST január 26-i ülésén hozzászólt a vitához Bencédy József dr., a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője, a TTT tagja is. Felszólalásában többek között a következő megállapításokat tette:)

A testnevelés és sport fejlődését értékelve az utóbbi időben a sportvezetők közül egyre többen szólhattak az iskolai testnevelés fejlődéséről. Ennek a fejlődésnek mindenekelőtt az az indítója, megalapozója, hogy a pártnak a testnevelési és sporttéziseikben adott útmutatása alapján az iskolán belül következetesen igyekszünk érvényesíteni a testnevelés és sport feladatait az oktató-nevelő munka egységében. Ismeretes, hogy a Műv. Min. előtt álló legfontosabb feladat most *az oktatási reform kidolgozása*, oktatásügyünk továbbfejlesztése. E munkával kapcsolatban három fontos feladat áll előttünk: *az iskolai munka célkitűzésének meghatározása, a tartalmi és módszertani kérdések kimunkálása.* Úgy igyekszünk ezt a munkánkat végezni, hogy a hármas feladattal párhuzamosan egyben az iskolai testnevelés és sport vonatkozásában is kidolgozzuk feladatainkat.

Az elmúlt évben a szakfelügyelők körében ismertettük az MSZMP testnevelési és sporttéziseit, az idei tanévre utasítást adtunk az iskoláknak, hogy a tavaszi nevelési értekezleten egyik témaként a sporttézisekből eredő feladatainkat beszéljék meg. Ami az iskolai testnevelés tartalmi vonatkozásait, tehát a tantervet illeti, *most készültek el az általános iskolai tantervekkel együtt az új testnevelési tantervek is.* Ezeket a többivek együtt számos iskolában vitára fogjuk bocsátani. E tantervekben sok fontos szempontot kellett összeegyeztetni, éppen ezért kérjük a testnevelés és sport valamennyi szakemberének, nevelőknek és sportolóknak sokoldalú elemző munkán alapuló támogatását. A középiskolai tantervek kb. egy év múlva készülnek el, vitájukra akkor kerül sor.

Az iskolai sport és testnevelés vonatkozásában a korábbi időkhöz képest javult az iskolák vezetőinek és pedagógusainak szemlélete, de még nem állíthatjuk, hogy a testnevelés és sport egyenrangú, megbecsült része az iskolai munkának. Éppen ezért fontos feladatunknak tekintjük, hogy *a tanulók harmónikus, sokoldalú nevelésére törekedve a testnevelésnek és a sportnak az egyéb iskolai területekkel egyenrangú szerepet biztosítsunk.* A testnevelési órák bizonyos módszertani fogyatékosságai is akadályozzák ma még az iskolai testnevelés és sport gyorsabb ütemű fejlesztését. A hibák megszüntetése nem történhet — mint az iskolai élet más területén sem — máról-holnapra. A következetesség és a fejlődés azonban itt is biztató, számos igazgatónk és nevelőnk egyre inkább felismeri a maga feladatát.

*

Az elmúlt év őszén átszerveztük *a testnevelési szakfelügyeletet.* A 130 félfüggetlenített testnevelési szakfelügyelő nemcsak számában, hanem szervezeti és minőségi vonatkozásban is számottevő bázisát jelenti most már az iskolai testnevelési munkánknak. Megoldottuk a szakfelügyelők rendszeres továbbképzését; szeretnénk a testnevelő tanárok rendszeres továbbképzéséről is gondoskodni.

Az általános iskola V. osztályában tantervszerűen bevezettük a tanulók rendszeres *úszóoktatását.*

A következő tanévekben a reformmunkálatok részeseként Budapesten és vidéken *testnevelési tagozatok* létesítését tervezzük.

Foglalkoztunk az iskolai *óraközi testgyakorlatok* megszervezésével és kiterjesztésével is.

Felülvizsgáljuk *a tanulók felmentését* szabályozó utasítást. Az a célunk, hogy minden iskolába járó tanuló a szakorvos véleményétől függően valamilyen rendszeres testnevelési foglalkozásban részesüljön. Ennek érdekében a rendszeres testnevelési órákon kívül bizonyos egyéni kímélő testnevelési foglalkozások szervezésére gondolunk.

Kedvezően fogadják iskoláinkban *a játékdélutánokat.*

Az elmúlt évben megkezdtük az általános iskolai *szemléltető képek* készítését, szeptemberre a több mint 6 ezer általános iskolába csaknem százezer szemléltető kép kerül a tantervi munka segítésére. Ez évben megkezdjük a középiskolai szemléltető képek készítését is.

Az utóbbi években tervszerű és számottevő anyagi eszközök felhasználásával elértük, hogy középiskoláink túlnyomó többségében megvannak *a legfontosabb felszerelési tárgyak.* Jobban állnak ma már a múlthoz képest az általános iskolák is, bár itt még több a tennivaló. Az állami támogatás mértéke lassan kezdi meghaladni a sportszergyártás kapacitását. Itt is feladataink vannak, de véleményünk szerint sportszergyártásunk minősége sem mindenben felel meg az iskolai kívánalmaknak.

A 3 éves tervben szép számban építettünk *tornatermet,* az előttünk álló 5 éves tervben ennél nagyobb számú tornaterem építésére nyílik lehetőség. Tudjuk, hogy az elvtársak közül sokan nincsenek megelégedve az iskolai tornatermek méreteivel. A MTSH vezetőivel megállapodtunk, hogy a tőlük kapott támogatás arányában az iskolákban megépülő tornatermekből 4—5 a tervezettnél nagyobb méretben épülhet meg.

Erőteljesen fejlődik *az iskolai sportélet* is. Az iskolai KISZ-szervezetek eredményes munkájaként évről-évre nő a rendszeres iskolai sporttevékenységbe bekapcsolódó tanulók száma.

*

Az előttünk álló időben tehát a szervezeti és megfelelő anyagi keretek biztosításával párhuzamosan főfeladatunknak tekintjük *az iskolai testnevelési és sportszemlélet* további javítását.

Az iskolában és az iskolai vezetőszervekben a testnevelés és sport irányában kérünk több aktivitást. A sportszervekben, a sportvezetőktől az iskola munkájának megértésére és támogatására kérünk segítséget!

Győr-Sopron megyei középiskolai tanulók a társadalmi sportegyesületekben. A megyében évek óta nagy gondot fordítanak az iskola és a társadalmi sportegyesületek jóviszonyának fenntartására. Egyik feltétel, hogy az oktatási szervek minden „kikérést" gondosan megvizsgálnak s elejét veszik minden kilengésnek. A megyei művelődésügyi osztály évközben is figyelemmel kíséri a diákok sorsát. Az idei tanév kikéréseit szintén közmegelégedésre oldották meg. **Kutsera Ödön** vezető szakfelügyelő beszámolója szerint a megye 8232 középiskolás diákja közül kikért 561 tanulóból társadalmi sportegyesületben való sportolást 461-nek engedélyeztek. Legtöbb tanulót (112 főt) a labdarúgó szakosztályok foglalkoztatnak. Az evezős szakosztályokban 61 fő (csak Győrben), az atlétikai sz. o.-ban 42 fő, a torna sz. o.-ban 41 fő sportol. Társadalmi egyesületekben tehát a tanulók 5,7%-a sportol rendszeresen, míg az iskolákban kb. 900 fő versenyez rendszeresen valamilyen bajnokságban. Ez az összlétszám 11%-a. Összesen tehát 1301 tanuló, vagyis az összlétszám 16,7%-a sportol rendszeresen. Ehhez hozzászámíthatók még az iskolai sportkörök háziversenyein résztvevő diákok többezres létszáma.

*

A Komszomol Központi Bizottsága határozatot hozott, hogy a komszomol szervezetek továbbra is feladatuknak tekintsék a testnevelés és sport megszerettetését az ifjúsággal, mert ez egyik fontos eszköze a kommunista nevelésnek, a tevékeny pihenésnek, az egészségi állapot megjavításának és fenntartásának, ezenkívül felkészíti az ifjúságot a munkára és a haza megvédésére. Elő kell segíteni az ifjúság kezdeményezésének és öntevékenységének kibontakozását, amely — többek között — a sportlétesítmények tervezésében és építésében nyilvánul meg.

*

Tornatermet kap a veszprémi Nehézipari Egyetem. Közelesen megindul a tornaterem építése. — Mi lesz Miskolcon?

*

Három új tornatermet épített a Munkaügyi Minisztérium az iparitanuló-iskoláinak: Szombathelyen, Sztálinvárosban és Budapesten, a Váci úton. A szombathelyi tornaterem mérete 24×12 m, míg az utóbbi két helyen 20×10 m.

A koedukáció és a testnevelés problematikája az általános iskolák felső tagozatában

A fiúk és leányok együttes nevelésének pedagógusok és szülők körében sok az ellenzője, de fokozatosan változik a helyzet: egyre többen foglalnak állást a koedukáció mellett.

Magyarországon, főleg a falusi iskolákban, évtizedek óta együtt tanulnak a fiúk és a leányok. A koedukáció bevezetése tulajdonképpen csak a városokban jelent problémát.

MI SZÓL A KOEDUKÁCIÓ MELLETT?

Elsősorban néhány pedagógiai érv. A fiúk és a leányok a családban, az óvodában együtt nevelkednek, együtt tanulnak az iskolában és az egyetemen, főiskolán, együtt dolgoznak az üzemekben és a mezőgazdaságban. Ez az élet és ez így természetes. A természetellenes az volna, ha a két nemet elválasztanánk egymástól, s ezzel felesleges kíváncsiskodásnak, „titokzatosságnak" adnánk táptalajt a két nem között.

Az együttes neveléssel azt kell elérnünk, hogy a két nem kapcsolata a közösségben az egymás iránti felelősségérzet természetes folyamataként fejlődjék ki.

A két nem együttes nevelésének vannak feltételei; ezek nélkül nem lehet igazán eredményes. Ilyen például az, hogy a fiúk és a leányok kis koruktól fogva folyamatosan nevelődjenek együtt és folyamatosan szerveződjenek szilárd szocialista közösségbe.

Nem helyes, ha a 13—14 éves korú tanulókat egyik napról a másikra, minden előzmény nélkül egy-egy osztályba összevonunk.

Nagyon éberen kell vigyázniok a pedagógusoknak arra, hogy a két nem folyamatosan alakítsa ki egymás megbecsülését, tiszteletét.

A helyesen irányított koedukáció, a gyermekek szocialista közösségeinek megteremtése több pedagógiai haszonnal jár, mint hátránnyal. Ezt bizonyítják a hazai és a külföldi tapasztalatok.

Nálunk csak az 1957/58-as tanévtől kezdve áll rendelkezésre ilyen irányú felmérés. Ezek szerint az 1957/58-as tanévben a 6 291 általános iskolából 5 934-ben folyt koedukált oktatás; 189-ben csak fiúk és 168-ban csak leányok tanultak. Ez az arány az 1959/60-as tanévben még tovább nőtt a koedukáció javára, ekkor már 6 041 iskolában folyt koedukált oktatás, fiú iskola 149, leány iskola pedig 132 volt.

Az 1960/61 tanévben a 6 307 általános iskolában a 42 763 tanulócsoportból 34 199 koedukált és csak 4 428 fiú és 4 136 leánycsoport maradt. Tanulócsoportjainknak 80%-a tehát koedukált.

Vizsgáljuk meg a két nemet életkori sajátosságaik alapján.

A KÉT NEM TESTI, LELKI KÜLÖNBSÉGEI

A fiú és a leány gyermek testi és lelki fejlődése már a második évben eltér egymástól. A leányok két évvel megelőzik növésben, testi fejlődésben a fiúkat. Az ivarérési folyamat is két évvel előbb kezdődik náluk, mint a fiúknál, lefolyása viszont rövidebb, de mélyebb hatású.

2—6 év között a leányok fejlődésben megelőzik a fiúkat, 6 év körül viszont a fiúk kerülnek a fejlődésben előbbre, 10 év körül azonban fejlődésükben szünet áll be. Ezt sokan az erőgyűjtés állapotának tartják. A leányoknál ezalatt gyors fejlődés észlelhető (magasság, testsúly). A 12—13 évben a fiúk nyomulnak előtérbe, a leányok viszont ekkor vannak az erőgyűjtés korában, majd a 13 év után gyorsabb fejlődés következik és a primer és szekunder nemi különbségek mindjobban kiélesedtek.

A leányok mozdulatai kecsesebbek, lágyabbak, amíg a könnyű mozgásokról van szó, ellenben esetlenek és félszegek, ha a testi erőt kívánó gyakorlatokat kell elvégezniök. A leányok egymástól független és különböző mozdulatokat ügyesebben végeznek, mint a fiúk (kéziszer), a technikai képességekben, az erőkifejtésekben viszont a fiúk a jobbak. Az érzékszervek vizsgálata azt is igazolja, hogy a leányok a hő iránt érzékenyebbek, mint a fiúk, különösen a hideggel szemben.

Mivel a fiúk és a leányok más-más tulajdonságokkal és képességekkel rendelkeznek, testnevelési tanterveink ezeknek az életkori sajátosságoknak figyelembevételével készültek.

A tanterv az I—IV. osztály anyagában nem tesz különbséget a két nem között, a differenciálódás azonban a 12. évtől már érezhető, és a 13—14. évben, a VII—VIII. osztályban már jelentős.

Bár tanterveink különkülön készültek a fiúk és a leányok számára, mintegy dokumentálva a többi tárgyakkal szemben azt a tényt, hogy más-más követelményt támasztunk a fiú és leánytanulókkal szemben, a koedukáció egyre szélesedik a testnevelésben is. Testnevelőink zöme azonban a koedukáció ellen foglal állást.

MILYEN ÉRVEK HOZHATÓK FEL A KOEDUKÁCIÓ ELLEN?

Első és igen fontos az óra szervezésének és előkészítésének problémája. Nincs az iskolában két öltöző. A tanulók együttes vetkőztetése a felső osztályokban nem oldható meg. Legtöbbször az osztály egyik része (leányok) az osztályteremben vetkőzik, a másik a tornaterem öltözőjében. Nehéz így a nevelő ellenőrző munkája, értékes perceket von el az órából a szervezés. De ez a kisebbik nehézség.

A nagyobb: az óra vezetésének kérdése. Már sorakozáskor sok éretlen megjegyzés hangzik el, ami megnehezíti a tanításhoz szükséges fegyelem biztosítását. De más oktatási módszereket kell a fiúknál, és másokat a leányoknál alkalmazni. Azok az előnyök, amelyek más órákon a két nem együttes tanításából származnak, a testnevelésben nem jelentkeznek. Itt ugyanis nem azonosak a teherbíró képességek. Más terhelést kell biztosítani a fiúknak, és mást a leányoknak. Ezt együttes osztályfoglalkoztatásban nehéz megoldani.

A leányok nehezebben sajátítanak el egy-egy anyagrészt, mint a fiúk, főleg a labdajátékokban, de egyéb tantervi mozgásanyag elsajátítása is sokkal több nehézséget jelent számukra. Ha egy-egy anyagrésznél többet időzünk, akkor a fiúk számára lesz unalmas, ha viszont gyorsabb iramban haladunk, akkor a leányok ismeretei nem szilárdulnak meg.

Mindezek a tények azt igazolják, hogy a koedukációi a testnevelésben csökkenti a haladás iramát.

A MEGOLDÁS

E fonákság megszüntetésére a gyakorló pedagógusok olyan módszeres eljárásokat keresnek, amelyek a koedukáció mellett is biztosítják a testnevelés oktatásainak kellő színvonalát.

Az élet igazolta, hogy a két nemet — ha azt a lehetőségek biztosítják — külön kell választani a testnevelési órákon. Igen előnyös megoldás volt az, hogy az ének órákkal való kooperálást használták fel arra, hogy egy tanulócsoportba csak fiúk, és egy tanulócsoportba csak leányok kerüljenek. Ezt igen előnyösen meg lehet oldani párhuzamos osztályok esetében.

Az új óratervek azonban nem teszik lehetővé a bevált gyakorlat további alkalmazását.

Az iskolareform óratervei szerint az ének, amellyel a testnevelés kooperálhat, csak az V—VI. osztályban 2 órás tárgy, a VII—VIII. osztályokban 1 órás. Igen kézenfekvőnek ígérkezik tehát az élővilággal való kooperáció a VII—VIII. osztályokban, mert e tárgy ezekben az osztályokban 2 órás tárgy.

A rajz és a gyakorlati foglalkozások nem jöhetnek számításba. A rajz 2—2 órás tárgy ugyan, de a két órát egymás után kell megtartani. Ugyanez a helyzet a gyakorlati foglalkozással is, és még annyival bajosabb, mert mindenütt még nem is vezették be.

Tehát az ének (V—VI. o.) és az élővilággal való kooperálás (VII—VIII. o.) a legalkalmasabb arra, hogy a testnevelési órákat színvonalasabbá tegyük és biztosítsuk a tanítás feltételeit. Ez nem óratöbbletet, csu-

A testnevelési érdemjegyek megállapítása

A szocialista oktatási rendszerben a testi nevelés a kommunista nevelés el nem különíthető, szerves része. Mi következik ebből? Az, hogy a testnevelés is megkapta azt a rangot, mely a nevelésben megilleti, és egyre komolyabban kezelik a lelkiismeretes testnevelők. A testnevelési érdemjegy ma már nem függeléke a többi jegynek, hanem önálló értékelés alapján születik, a testi nevelésben elért eredményekből. A Rendtartás sehol sem tesz megkülönböztetést a tantárgyak elbírálásában, tehát nem veszi figyelembe, hogy valaki milyen adottságokkal rendelkezik. Ez ugyanis igen furcsa helyzetet teremthetne. Ha például valamelyik tanuló kiváló matematikai érzékkel rendelkezik, ez a tény még nem zárja ki, hogy magyar nyelvből gyenge helyesírása miatt közepes osztályzatot kapjon. A matematikustól, a nyelvésztől, a biológustól nem kívánják meg, hogy jelest adjon a kitűnőrendűség felé hajló tanulónak, miért hát még ma is ez a megkülönböztetés a testnevelőkkel szemben? Azzal érvelnek az érdekeltek, (szülők, pártfogók stb.), hogy „elrontja" a bizonyítványt a „torna". Ez csak szépséghiba, nem elrontás. Nevelői igazságérzet is van a világon a megértés és a jóindulat mellett. Ezenkívül a tanulókban is van ítélőképesség, hiszen az osztályzás az egyik sarkalója a jóra való törekvésüknek. A tanulók nagy többsége szinte kizárólag csak a jó jegyek megszerzéséért tanul szorgalmasan, pl. az általános iskolai korban. A tanulók is mérlegelik egymás tudását és — elég valósan — osztályozzák is egymást.

Az alsó tagozatban a testnevelési jegyek körül nincs, vagy elenyészően csekély probléma adódik. Sőt...! Számos példát tudnék felhozni, ahol a testnevelési jegyek szolgai módon követik a többit, ha jó, vagy jelesrendű tanulóknak adja a nevelő. De nehéz helyzetbe kerül az a testnevelő, aki ilyen „jószívű" tanítónéni kezéből kapja a gyerekeket, és megkísérli az igazságosság szellemében, a tanterv előírásai szerint értékelni a tanulók testnevelési készségeit!...

Sokoldalú mérlegelés alapján úgy kell megállapítani az adandó érdemjegyet, hogy abban a tanuló ne érezzen elmarasztalást, hanem maga is lássa be, hogy a kapott jegy jogosan illeti meg őt, valós tükre tudásának.

Az osztályozás összetevői:

1. a mérhető eredmények normái, 2. az atlétikai-, a torna- és játékelemek technikájának színvonala, 3. a tanulók előképzettsége, 4. a tanulók testneveléshez való vizsonya, 5. közösségi munkában való részvétele.

Az atlétikai eredmények értékelése könnyű, mert számokkal kifejezhetők és viszonyíthatók. Kiinduló pont a tantervi norma, mely országos átlagban a közepes osztályzatnak felel meg. Ettől eltérni csak akkor lehet, ha az osztály átlagteljesítménye jóval felülmúlja, vagy igen alatta marad. Ha az osztály 85—90%-ának jelest kell adnunk pl. távolugrásból, ebben az esetben már elvész az osztályzatból fakadó ösztönző hatás, hiszen a tanulók könnyedén, minden erőfeszítés nélkül szerezhetik meg a jelest. Ebben az esetben a „helyi normát" magasabb szintre kell állítani. Ehhez hasonlóan járhatunk el ellenkező esetben, amikor az osztály átlagteljesítménye jóval alatta marad a tantervi normának. Itt azonban már a nevelőnek is magába kell néznie, nem követett-e el valamilyen mulasztást a mozgások oktatásában...

Az atlétikai-, torna- és játékelemek elsajátításának színvonala. — E mozgások értékelése már nehezebb. Először azért, mert ahhoz, hogy értékelni tudjunk valamit, nekünk is pontosan tudnunk kell, hogy mi a jó és a kevésbé jó. Ehhez már szakmai avatottság szükséges. Másodszor: miután a mozgások villanásszerű gyorsasággal peregnek előttünk, azokat felfogni, rögzíteni és újra elképzelni lassított film formájában, és ezután elemezni, ehhez nagyfokú gyakorlat szükséges. Harmadszor pedig — de nem utolsó sorban — ahhoz, hogy nyugodt lelkiismerettel kezdjünk hozzá az osztályozáshoz, előzőleg alapos, türelmes munkával, minden lehetőséget kihasználva, meg kell tanítanunk a tanulókat a mozgásokra. Ha ezt elmulasztjuk, vagy elnagyoljuk, nincs jogunk a számonkérésre!

A tanulók előképzettségét azért kell figyelembe vennünk, mert a mozgások egymásra épülnek és nem kívánhatunk magasabbfokú technikai tudást attól a tanulótól, aki még az egyszerűbb elemekkel sincs tisztában. Az előképzettséget, különösen az V. osztályba, ill. a középiskola I. osztályába lépéskor, továbbá új osztályokkal ismerkedéskor kell a testnevelőnek figelembe vennie és (esetenként, ha más iskolából kerül hozzá egy tanuló, vagy évekig felmentett kapcsolódik be a testnevelésbe). Ha az osztály többségénél nagyfokú a hiányosság az egyes mozgáselemek végrehajtásában, akkor előbb ezeket kell megszüntetni és csak azután lehet megkezdeni az újabbak oktatását. Természetesen az osztályozásnál az elmaradást — annak felszámolásáig — figyelembe kell vennie.

A tanulók testneveléshez való viszonya (igyekezet, szorgalom, tárgyszeretet, akarat stb.). E pontban már nem készségeket és eredményeket, hanem — miután a gyermek pszihofizikai egység — szellemi aktivitását, a mozgások elsajátítása iránti igyekezetét, akaratát, a testnevelés iránti szeretetét, közömbösségét, vagy éppenséggel ellenszenvét teszszük mérlegre.

Lényeges szempont ez, mert világosan mutatja, hogy a testnevelők nem mechanikusan osztályoznak! Itt, és csakis itt van helye a méltányosságnak, az érdemjegy-kiigazításnak. Ez az a terület, ahol a jeles tanulók akaratuk, szorgalmuk, igyekezetük révén — és nem a tanár elvtelen megalkuvásának eredményeképp — javíthatják érdemjegyüket.

Mondanom sem kell, hogy a fentieket valamennyi tanuló elbírálásában egyforma mértékben kell alkalmazni.

A közösségi munkában való részvétel ugyancsak figyelembe veendő mozzanat a testnevelési jegyek kialakításánál. Számos alkalom kínálkozik az évi testnevelési foglalkozások során a közösségért végzett egyéni, vagy kollektív munka vállalására. Egyetlen testnevelőnek sem szabad elmulasztania a tanulók közösségi munkájának szervezését.

Az osztályozás gyakorlata

Kétféle osztályozást alakalmazunk: az időszakos ellenőrzést és az alkalomszerű számonkérést.

Az időszakos ellenőrzést minden

---

pán órarendkészítési problémát jelent.

Ha csak egy-egy osztály áll rendelkezésre, akkor is a testnevelési órákat előnyösebb a közvetlen V—VI., illetve a VII—VIII. osztályokon fiúkból és leányokból alkotott külön-külön tanulócsoportokban megtartani, mintsem koedukáltan. Igaz, e megoldás mellett az egyik tanulócsoportnak nem lenne foglalkozása. Ebben az esetben a testnevelési órákat a tanítási nap végére kell beiktatni, illetve, ha az összes órákat nem sikerül, akkor az elsőre.

A szabad tanulócsoport az utolsó órán haza mehet, az első óra esetében később jönne be.

Tehát a javaslat szerint a csoportok összevonása, illetve szétbontása nem jelent sem a nevelőnek, sem a tanulónak többletórát. Pénzügyi hatása nincs, csupán szervezési kérdés.

Ezzel a szervezéssel az osztott, és részben osztott iskolákban emelhetjük a szakirányú oktatás színvonalát, növeljük a testnevelési órák élettani hatásfokát, külön-külön mindkét nemű tanulók számára. A kislétszámú és osztatlan iskolákban maradna csupán a koedukáció. Ez lényegében nem érint többet, mint a tanulók 10,6%-át.

Az MM rendelettel oldja meg e kérdést. A cikkben mindössze néhány problémát vetettem fel. A kérdés jó megoldását nagyban elősegítené, ha a kartársak közül minél többen szólnának hozzá, közölnék tapasztalataikat, javaslataikat.

Tiboldi Tibor,
MM. főelőadó

esetben megelőzi a 2—4 órás felkészülési szakasz. Ez idő alatt az időegységben szereplő mozgást sokoldalúan alkalmazva törekszünk a tanulókkal elsajátíttatni. Ezután következhet (időegységben az utolsó órán) az értékelő, elemző osztályozás.

Lehetőség szerint egy óra keretében az egész osztálytól kérjük számon az anyagot. Ez azért fontos, mert azonos körülmények közötti felkészülés után, szintén azonos körülmények között bonyolódik le, és sem előnyt, sem hátrányt nem jelent egyetlen tanulónak sem. Az atlétikai mozgások technikai számonkérését összekapcsolhatjuk a mennyiségi ellenőrzéssel is. Ilyenkor egy órán két jegyet szerezhetnek a tanulók. Pl.: távolugrás guggoló technikával, eredményre. A technikai elemzés mellett az ugrás hosszát is mérjük és értékeljük.

Az időszakos osztályozásnál a mozgástechnika bemutatására legalább két kísérletet biztosítsunk egy-egy tanulónak minden esetben. (Rajtgyakorlatok, talaj-, szekrénygyakorlatok stb.). Az atlétikai mozgásoknál, ahol eredményt mérünk, rendszerint három vagy több kísérlete is van a tanulónak (súlylökés, kislabdahajítás, távolugrás, magasugrás). E kísérletek alatt a tanulók technikáját jól megfigyelhetjük. Az 50—60 m-es síkfutásnál — ha két eredményt akarunk kapni egy órán — legalább fél óra pihenőt kell hagyni a tanulóknak a két futás között. Ez „aktív pihenő" legyen, másirányú, nem kimerítő mozgás biztosításával. Az elbírálásnál mindig — személyenként — meg kell indokolni az adott jegyet, tehát a jó vagy kevésbé jó végrehajtást röviden elemezni kell. A kétféle teljesítmény közül mindig a jobbikat osztályozzuk. A játékokat általában nem osztályozzák a nevelők, pedig ez is fontos terület. Ügyességből, leleményességből, közdőképességből, kollektív szellemről éppen a játékban tudnak legönkéntelenebbül számot adni a tanulók. A játék osztályozására az alkalomszerű osztályozási forma alkalmasabb.

Az alkalomszerű osztályozás hasonló a többi tárgynál hasonló feltételekhez. Ilyen esetben az egész óra tartama alatt figyelünk néhány tanulót —, aki erről nem tud — és óra végén osztályozzuk teljesítményüket.

Az egész évben rendszeresen végzett ellenőrzésből év végére 20—25 érdemjegy adódik. Ezek megoszlása hozzávetőlegesen a következő: 4—6 atlétikai eredmény, 3—4 atlétikai technikai értékelés, 4—6 szekrénygyakorlat, 2—3 játékban szerzett, továbbá a kiegészítő jegyek: közösségi munka, szorgalom, feltűnő javulásból, vagy hanyatlásból adódó jegyek. E jegymennyiség oly bőséges, hogy egyetlen elméleti tárgyból sincs lehetősége a nevelőnek ennyi számonkérési alkalomra, a dolgozatok jegyeit is beleértve.

Az is fontos, hogy a tanulók munkáját fejlődésükben értékeljük. Vagyis a jegyek összképén kívül legyünk tekintettel arra, hogy a félévi, évvégi záráshoz közelebb álló jegyek milyen irányzatot mutatnak. Gyakori ugyanis, hogy esetenként néhány tanuló erősen javuló, mások pedig hanyatló irányzatot mutatnak a számok tükrében. Különösen azt kell mérlegelni: mi az oka a hanyatlásnak? Ennek ugyanis igen sok oka lehet: családi körülmények, lelki megrázkodtatások, erőteljes növekedés, fokozott súlygyarapodás stb. Az ilyen zavaró tényezőket, ha csak lehet, el kell hárítani, meg kell szüntetni.

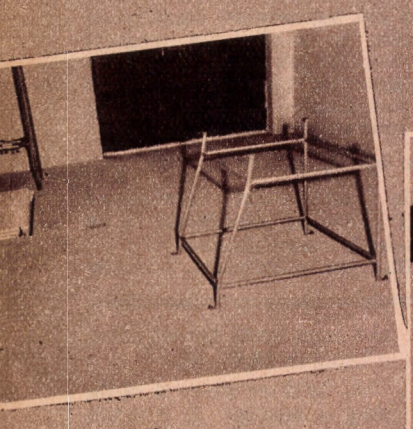
A részleges felmentett tanulók elbírálása elvileg azonos a fentiekkel, de a sportorvos megjelölte gyakorlatokat nem végeztetjük velük. E tanulók foglalkoztatására fokozott gondot fordítsunk, és semmiképpen se terheljük őket maximálisan még azokban a gyakorlatokban sem, melyet az orvos engedélye alapján végeztetnek! **Bertalan Zoltán**

(A cikket vitaindítónak szántuk, kérjük a hozzászólásokat.)

Államközi megegyezés alapján Irakba, a Bagdadi Egyetemre ment oktatónak egy tanévre Ós Gabriella, a művészeti főiskolák testnevelő tanára.

*

700 000 diáknak nincs testnevelési órája Szerbiában — írja az újvidéki Képes Sportújság. Az új tanterv bevezetésével napi fél- vagy heti három órát kellene az iskolákban testnevelésre fordítani, de a szerbiai tanulóifjúság mintegy hetven százaléka olyan iskolába jár, amelyben nincs tornaterem, testnevelésre alkalmas terület, vagy — testnevelő tanár. A Vajdaság ebben a tekintetben jobban áll, mert itt jut a legkevesebb tanuló egy-egy testnevelő tanárra.



Nem tetszik,

hogy a budapesti XV. ker. Czabán S. téri új iskolában a kosárlabda-palánkot az illetékes sportszergyártó vállalat egy év alatt sem szerelte fel (1. kép).

Tetszik,

hogy a XV. ker. Járműjavító sportolói viszont — minden felkérés nélkül — társadalmi munkában pótolják a vállalat hanyagságát (2. kép).





Megjelent a Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle

Új folyóirattal gazdagodott testnevelési és sportmozgalmunk: megjelent a Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle c. folyóirat első száma. A negyedévenként megjelenő szakszemle testnevelésünk, sportéletünk egészségügyi kérdéseivel foglalkozik. Mindjárt az első szám jól illusztrálja, hogy a szemle milyen nagy területet ölel fel, mert az iskolai testnevelés kérdéseivel foglalkozó három közleményen kívül a testalkat és a testnevelés összefüggéseiről, sportolók gyomorsav-vizsgálatairól, a proteinuriáról, a vérnyomás méréséről, térdsérülések röntgenvizsgálatáról, a sportoló nők egészségügyi problémáiról, szívbeteg gyermekek gyógytestneveléséről szóló cikkek, valamint öt beszámoló (a római olimpia sportorvosi tapasztalatairól, a csehszlovák sportorvosok nagygyűléséről, valamint a budapesti nagygyűlésről) szerepel ebben a számban.

●

Új sportkombinát **Leningrádban** Újévkor adták át rendeltetésének az új leningrádi stadiont, mely a város központjában, Petrográdban áll, nézőterén harmincezer ember helyezhető el, a lelátó alatt sportcsarnok, mellette ötven méteres uszoda áll a sportolók rendelkezésére.





KÉPES MÓDSZERTAN

A macskaugrást a tanterv a VIII. osztályban írja elő fiúknak és lányoknak is egyformán négyrészes magasságon. Követelmény: leterpesztés közben térdben nyújtott legyen a láb.

1—2—3. kép: A talajról elugrást, a szekrényre guggolásba érkezést, s ebből az előreugrást mutatja be — helyes kivitelezésben.

4. kép: jól érzékelteti az ugrás legnehezebb pillanatát: a levegőben történő magasívű röpülést.

Az 5. képen a jól végrehajtott kitámasztás, és a vízszintesnél jóval magasabb lebegőtámasz látható.

6. kép: magas lebegőtámaszból történik a leterpesztés. Jól látható a törzs — helyesen — előredöntött helyzete.

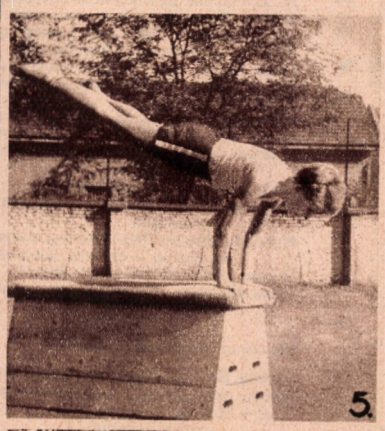
A 7. kép a talajraérkezést ábrázolja.

Veszélyesség szempontjából a legkritikusabb mozzanat a 6. képen látható leterpesztés. Kezdetben a tanulók törzzsel nem dőlnek előre, így leterpesztéskor gyakran ráesnek a kezükre, s ez alkartörést, csuklósérülést okozhat. Segítségadás oldalt-elölről történik — a csukló és a felkar fogásával.

(Kép: Kozák Lajos, szöveg: S. I.)











TÖTKGAS

Minden tanár arra törekszik, hogy tantárgyát tanulóival megszerettesse. Mivel erre kevés a tanóra, aktivizálni kell tehát a tanulókat, hogy ismeretszerzéssel a szabadidejükben is foglalkozzanak — vélik egyesek.

Az aktivizálás néha azonban túl jól sikerül (szegény szülők, erről tudnának egy-két dolgot elmondani). A gyerekeknek ugyanis van már jó egypár füzetük, amibe faleveleket, történelmi, irodalmi arcképeket meg miegymást kell gyűjteniök.

Úgy látszik, ezen felbuzdulva szóla pedig egyszer a testnevelés egyik lelkes képviselője emígyen az osztály előtt:

— *Gyerekek, gyűjtsétek össze a római olimpiai játékokra vonatkozó képeket, elsősorban a magyar bajnokok arcképeit, ragasszátok egy füzetbe, amit a jövő órán majd megnézek! Meg vagyok értve?*

Meg volt értve. A gyerekek legtöbbje — szokás szerint — az anyjának továbbította a házifeladatot. A mama: *... hisz ez sport... majd apád megcsinálja!*

A papa kénytelen-kelletlen nekirugaszkodott a búvárkodásnak. De honnan keresse elő a háromhónapos újságokat, hiszen akkor már a Télapó ünnepségre készültek országszerte. A papa nem soká töprengett: néhány órás éjszakai forgolódás után reggel az volt az első dolga, hogy felsőbb szervekhez forduljon tanácsért — az összes apák nevében...

A képes ismeretszerzés így válik néha képtelenséggé.

• HÍREK •

Az MTST elnöksége 25 éves tanári jubileumuk alkalmából Kolozs Ferencet és Nagy Sándort a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója, Csányi Barnabást, Kecskeméti Gábort és Tölgyes Lászlót pedig a Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója kitüntetésben részesítette.

Az elmúlt év nyarán a hivatalos felmérés alapján közel 140 ezer általános iskolai és 12 ezer középiskolai tanuló vett részt szervezett táborozásban, országjárásban, üdülésben.

Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága februári ülésén dr. Bencédy József elnöklésével megtárgyalta a politechnikai képzés és a testnevelés összefüggését, a koedukáció kérdését az általános iskola felső tagozatában, az egyetemek és főiskolák testnevelési helyzetét, valamint a Bizottság éves munkatervét.

Középiskoláinkban az elmúlt tanév folyamán 1379 tanulót, az összlétszám 1%-át érte testnevelési baleset. Ez a szám általános iskoláinkban 3000, illetve 0,2%.) Középiskoláinkban is a kartörések száma igen magas. De igen magas a felmentettek száma is: 10 924. Ez az összlétszám 7%-a. (Általános iskolában ez a szám 24 598, ill. 1,88%.) Középiskoláinkban tehát kedvezőtlenebb képet mutat a statisztika. Középiskoláinkban 333 tornaterem van. A felszabadulás után 54 épült. Felszabadulás óta az általános (146) és a középiskolai (54) tornateremmel együtt tehát kereken 200 új, modern tornaterem épült.

Téli iskolai szpartakiád Cseljabinszkban. A cseljabinszki sportszövetségi tanács határozatára a téli iskolai szünetben szpartakiádot rendeztek, melyre a sportegyesületek díjtalanul bocsátották rendelkezésre sporttelepeiket; ezeken az edzők és testnevelők állandó ügyeletet tartottak s egyrészt sí- és korcsolyaversenyeket rendeztek, másrészt összehozták a fiatal sportolókat az olimpiai részvevőkkel, sportmesterekkel és élsportolókkal.

TARTALOM

SOMMAIRE

F. MEGYERI: Sport et internationalisme 65
J. P.: Sensation musculaire et système offensif sûr 67
(Compte rendu de l'essai de l'entraineur d'escrime hongrois, János Kevey, actuellement en Italie, prouvant que le développement de la sensation musculaire augmente notablement la précision et la rapidité du jeu de football.)
L. N.: Conseils sur l'entrainement pendant la période de compétition 68
F. HEPP: Théorie et pratique de l'arbitrage 69
(Le rôle de l'arbitrage, quand et comment doit-il intervenir, facteurs psychologiques et pédagogiques; placement de l'arbitre, ses rapports aves les joueurs, les problèmes de son perfectionnement.)
GY. PEREI: Introduction d'un nouveau enseignement technique à l'École Normale d'Éducation Physique 70
(Compte rendu sur l'enseignement des entraineurs et des dirigeants sportifs à l'École Normale d'Éducation Physique.)
G. KOVÁCS: Travail et repos d'éducation physique 71
(Experiences recueillies sur le rapport de l'éducation physique au chantier et le processus de travail.)
Actualités mondiales 72
L. NÁDORI: La pratique de la spécialisation en temps opportun: escrime 74
(Le moment opportun pour commencer l'entrainement spécial d'escrime; classement en groupes d'âge; participation des jeunes escrimeurs aux concours.)
I. TÓTH: Ce que j'ai vu dans le monde: Cologne 75
(Compte rendu de la formation et de l'activité du bureau de documentation et de renseignement du Conseil Mondial de l'Éducation Physique et du Sport.)
Á. ÉNEKES: Changements dans le travail annuaire des pugilistes 76
(Périodes d'entrainement des boxeurs, leur travail, les méthodes d'entrainement et les différences par rapport du passé.)
I. BÁRÁNY: L'éducation au travail par les études de nos sportsmen 77
(L'auteur constate que l'âge et la période d'activité des grands champions actuels ont tellement diminué, qu'ils peuvent se consacrer entièrement à leurs études pendant leur carrière sportive.)
E. SZÜCS: Sur la fièvre musculaire 78
(Qu'est-ce au fond la fièvre musculaire, comment se produit-elle, qu'est se qu'il faut faire dans cet état?)
J. KRIZSÁN: Les trois principaux aspects du „Mouvement d'Éducation Physique Kilián" 83
Réflexions d'un sauteur en longueur de huit mètres (D'après M. Steinbach) 83
Les sports au village socialiste 85
J. PÁLFAI: Le prévention et la réparation de l'état de surentrainement 86
Les devoirs de l'éducation physique et du sport scolaires en 1961 89
F. M.: L'état du sport de masse aux écoles sécondaires .. 90
F. BAKONYI: L'opinion des parents sur l'éducation physique 88
T. TIBOLDI: Les problemes de la coéducation et de l'éducation physique au cycle supérieur des écoles primaires 92
Z. BERTALAN: L'établissement des notes d'éducation physique 93
Sur la couverture: Cross-country (Photo L. Kozák)
Page III. de la couverture: Le développement du record mondial de saut en hauteur.

CONTENTS

F. MEGYERI: Sport and Internationalism 65
J. P. Kinaesthesia and Safe Attacking System 67
L. N. Advice for Maintaning Form Period 68
F. HEPP: Theory and Practice of Refereeing 69
GY. PEREI: Establishing of New faculties at the College of Physical Education 70
G. KOVÁCS: The Effect of Breaks for Physical Education on Work 71
World News 72
L. NÁDORI: Timely Specialization in Practice: Fencing .. 74
I. TÓTH: What I Saw in the World: Cologne 75
Á. ÉNEKES: Changes in the Yearly Training Schedule of Pugilists 76
I. BÁRÁNY: Study Should Educate the Athletes for Working 77
E. SZÜCS: About the Muscle Soreness 78
E. KEREZSI: Olympic Experiences from Rome: Gymnastics 80
J. KRIZSÁN: The Three Main Principles of the „Kilián Physical Education Movement" 83
Thoughts of an Eight-Metres Broad-Jumper (After M. Steinbach) 83
Sports in the Socialist Village 85
J. PÁLFAI: Prevention of and Remedy for Overtraining .. 86
The Tasks of Physical Education and Sports in the Schools in 1961 89
F. M. Present Position of Mass Sport in the Schools 90
F. BAKONYI: The View of the Parents about Physical Education 98
T. TIBOLDI: Problems of Coeducation and Physical Education in the Upper Grades of Primary School 92
Z. BERTALAN: Marking in Physical Education 93
On the cover: Cross Country Runners (Photo L. Kozák)
Inside of back cover: Development of the High Jump World Record

INHALT

F. MEGYERI: Sport und Internationalismus 65
J. P. Kinästhesie und gesichertes Angriffssystem 67
L. N. Ratschläge für die Wettkampfsperiode 68
E. HEPP: Theorie und Praxis der Spielleitung 69
GY. PEREI: Einführung der neuen Fachbildung an der Hochschule für Körperkultur 70
G. KOVÁCS: Die Auswirkung der Turnpausen auf die Arbeit 71
Weltrundschau 72
L. NÁDORI: Die rechtzeitige Spezialisierung in der Praxis: Fechten 74
I. TOTH: Was sah ich in der weiten Welt: Köln 75
Á. ENEKES: Änderungen im Jahrestraining der Boxer 76
I. BARÁNY: Das Lernen soll unsere Wettkämpfer zur Arbeit erziehen 77
E. SZÜCS: Über den Muskelkater 78
E. KEREZSI: Erfahrungen auf der Olympiade in Rom: Turnen 80
J. KRIZSÁN: Die drei Hauptgesichtspunkte der „Kilián-Bewegung für Körpererziehung" 83
Die Gedanken eines Achtmeterspringers (nach M. Steinbach) 83
Sport im sozialistischen Dorf 85
J. PÁLFAI: Wie Überträniertheit verhütet und in Ordnung gebracht werden soll 86
Die Aufgaben von Körpererziehung und Sport in der Schule für 1961 89
F. M. Wie steht der Massensport in der Mittelschule? 90
F. BAKONYI: Die Meinung der Eltern über der Körpererziehung 88
T. TIBOLDI: Das Problem der Koedukation und der Körpererziehung in den oberen Klassen der Grundschule .. 92
Z. BERTALAN: Wie werden die Noten för Körpererziehung festgesetzt? 93
Titelbild: Geländeläuferinnen (Photo: L. Kozák)
Innere Rückseite: Die Entwicklung des Weltrekords im Hochsprung

СОДЕРЖАНИЕ

Ференц Медери: Спорт и интернационализм 65
П. И.: Чувство мышц и уверенный метод нападения 67
Н. Л.: Совет для периода сохранения формы 68
Ференц Хепп: Теория и практика судейства 69
Дьердь Переи: Введение новых курсов специализации в Институте Физического Воспитания 70
Гейза Ковач: Труд и физкультурные паузы 71
Ласло Надори: Своевременная специализация в практике (IV фехтование) 74
Иштван Тоот: Какие опыты я приобрел в г. Кельн 75
Арпад Энекеш: Изменения в годичной работе боксеров 76
Иштван Барань: Учеба должна воспитывать к работе наших участников соревнований 77
Эндре Сюч: О боли в мышцах 78
Эндре Кережи: Из выводов римских олимпиййких игр (IV). Опыты из гимнастики 80
Йожеф Кришан: Три главных точки зрения в Движении по физической культуре и спорта Килиан 83
Спорт социалистической деревни 84
Янош Пальфаи: Современные формы перетренированности и средство ее исправления 86

Школьное физическое воспитание

Ференц Бакони: Мнение родителей о физическом воспитании 88
Задачи школьного физического воспитания и спорта в 1961 г. 89
Ференц Медери: В каком состоянии находится массовый спорт в средних школах 90
Йожеф Бенцеди: Развитие и развертывание школьного физического воспитания 91
Тибор Тибольди: Проблематика коэдукации и физического воспитания в старших классах начальных школ 92
Зольтан Бертелан: Установление оценки в физической культуре ... 93
На верхней обложке: Бегуны по кроссу (Фото Лайоша Козак)
На нижней обложке внутри: Развитие мирового рекорда по прыжкам в высоту с разбега
Исправление: Заглавие первой статьи предыдущего номера было ошибочно; правильно: Спорт и национализм.

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

61.12756 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

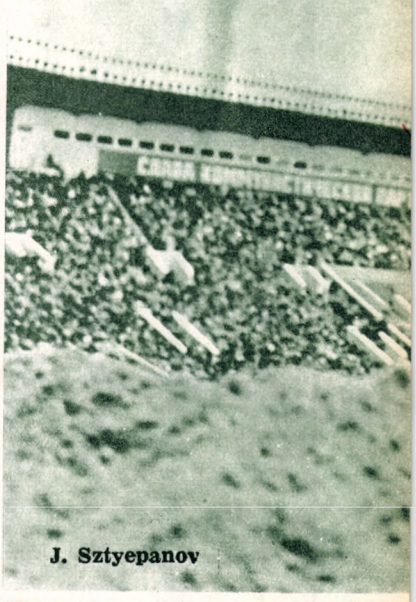


G. Horine



D. Albritton





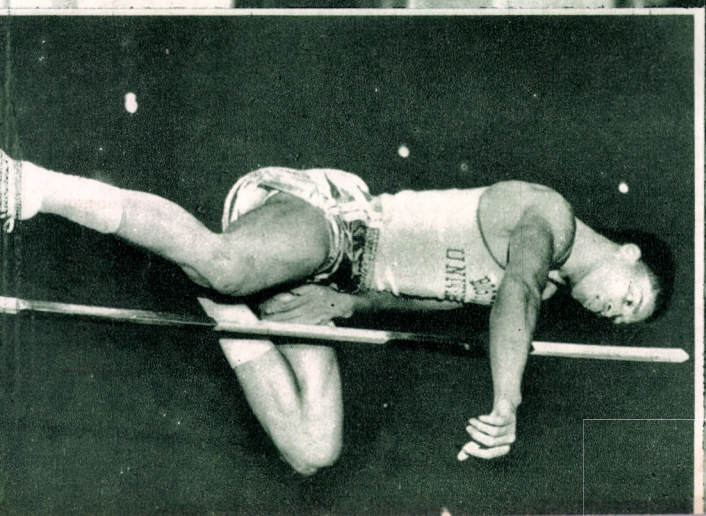
J. Sztyepanov

189-től a 225-ig

Az 1913-ban megalakult Nemzetközi Atlétikai Szövetség első világcsúcsnak csak *Horine* 201 cm-es eredményét ismerte el. Az alábbi rangsorban tehát a világcsúcsok ettől az eredménytől számítanak, az ezelőttiek csak „legjobb eredmények".

189	cm	M. J. Brooks, Anglia	1876.
191	cm	W. B. Page, USA	1887.
193	cm	W. B. Page, USA	1887.
194	cm	M. F. Sweeney, USA	1892.
194,5	cm	J. M. Ryan, Anglia	1895.
197	cm	M. F. Sweeney, USA	1895.
198,5	cm	G. L. Horine, USA	1912.
201	cm	G. L. Horine, USA	1912.
202	cm	E. Beeson, USA	1914.
203	cm	H. M. Osborne, USA	1924.
204	cm	W. Marty, USA	1933.
206	cm	W. Marty, USA	1934.
207	cm	D. Albritton, USA	1936.
207	cm	C. Johnsson, USA	1936.
208	cm	M. Walker, USA	1937.
211	cm	L. Steers, USA	1941.
212	cm	W. Davis, USA	1953.
215	cm	C. Dumas, USA	1956.
216	cm	J. Sztyepanov, Szovjetu.	1957.
217	cm	J. Thomas, USA	1960.
218	cm	J. Thomas, USA	1960.
222	cm	J. Thomas, USA	1960.

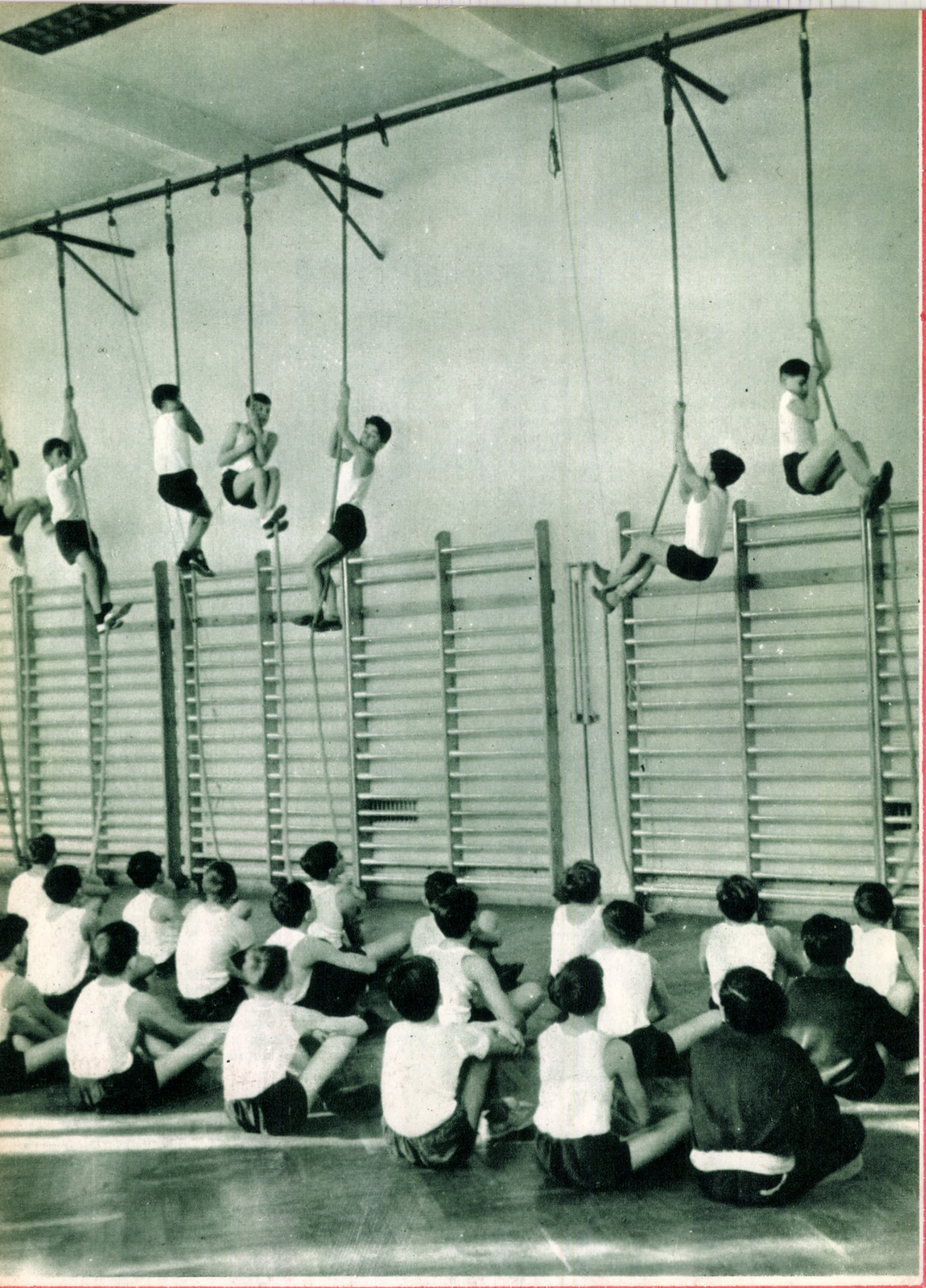
Valerij Brumel



John Thomas

Mint a sport sok más területén, magasugrásban is szovjet versenyzők törték meg a hosszú USA-egyeduralmat. Először *Sztyepanov* tört be, majd meglepetésnek számító olimpiai győzelmével *Savlakadze*, most legutóbb pedig a 18 esztendős *Brumel* fedettpályán a világ eddigi legjobb eredményét érte el: 225 cm-t.

Az utóbbi években elért nagy fejlődés az ugrótechnikában és — nem utolsósorban — az edzésmódszerekben bevezetett változtatásoknak köszönhetők. A bukó hasmánt, a nyújtott hasmánt, a bukó és a nyújtott guruló technika manapság a legeredményesebb. *Horine* alkalmazta először a guruló technikát, *Albritten* már hasmánt technikával ugrott; *Sztyepanov*, *Thomas* és *Brumel* egyaránt nyújtott hasmánt technikával érte el kiváló eredményeit. Közülük *Brumel* technikája a legtökéletesebb: ugrásában a lendítés jól kihasznált, az ugrás legmagasabb pontja éppen a léc fölé esik.



A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Ki lesz az első? Mászóverseny a budapesti XV. ker. Czabán Samu téri általános iskola VI. osztályában
(Kozák Lajos felv.)

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

8 oldalas melléklettel

V. ÉVFOLYAM
4
SZÁM
BUDAPEST,
1961 ÁPRILIS HÓ
ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 ÁPRILIS ★ 4. SZÁM

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

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

TARTALOM

MEGYERI FERENC DR.: Sport és béke 97
HAJDÚ FERENC DR.: Az OTSI 1960. évi sportorvosi kutatómunkája és az 1961. évi feladatok 99
B. L.: Van-e szüksége az edzőnek a cosinusra? 101
Az edzés felépítése 101
BALOGH LAJOS: A mozgássebességek megfigyelése és a hibajavítás 102
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Vízi belégző típusok és a mellúszás 103
SELMECZY ATTILA: A művészi tornáról 103
LAKAT KÁROLY: Hol és mikor hibáznak a labdarugók? 104
Világhíradó 106
A mérgező dohány 108
Pótsúlyok alkalmazása az ugrógyakorlatokban 108
ANTAL ZOLTÁN: Adatok a labdarúgó-világbajnokságok múltjából 109
A képzeletbeli gyakorlás hatása a teljesítőképességre .. 109
POPRÓCSI BARNA: Fiatal asztali teniszezők újszerű oktatási módszere 110
FERENCZYNÉ FARKAS ELVIRA: Egész éven át szükséges atlétikus kézés 111
KEREZSI ENDRE: Feladataink a tornasportban 112
A szocialista falu sportja 115
NIKLAI FERENC DR.: A testnevelés és sport a szocialista faluban 115
Az amerikai úszónevelés receptje 118
Bibliográfia — Edzésmódszertan 118
Cikkek ismertetése 119
B. I. DR.: Semmi sem új a nap alatt — Halmay jóslata 119

ISKOLAI TESTNEVELÉS

S. I.: A jobb munka jegyében — A szakfelügyelők és AIST elnökök csillebérci tanácskozása 120
VADAS JÓZSEF: Váltóversengések botváltással 121
KISS ISTVÁNNÉ MOHÁS LÍVIA: Mozgásgátlásos gyermek az általános iskolában 122
ROMÁK ÉVA: A testnevelési óra és az iskolai sportkör kapcsolata 124
KÉPES MÓDSZERTAN: Kislabdahajítás távolba, nekifutással 125
SOMORJAI LÁSZLÓ: Tapasztalatcsere Szabolcs-Szatmár megyében 125
NOVÁK ISTVÁN: Tolna megyei tapasztalatok az úttörő sportmunkában 126
TENKE ZOLTÁN: Hozzászólás az úszásoktatáshoz 127
KECSKEMÉTI GÁBOR: A labdák helyes kezelése 127
Idegen nyelvű tartalomjegyzék 128

★

Címképünk: Művészi torna gyakorlat (Rónai Márta, XI. TI) (Kölcsényi Zoltán felvétele.) **Borítékunk utolsó előtti oldalán:** Három új sportpalota (Vincze Oszkár). **Borítékunk utolsó oldalán:** Formábahozó edzés (Kozák Lajos felvétele).

Mellékletünk: Az edzés időszerű kérdései (Nádori László).

A TTT életéből

A TTT sportmúzeumi bizottságának munkája az idén öt kérdés körül csoportosítható:

1. A múzeum raktárhelyiségének elkészítése után az anyag korszerű elrendezése és tárolása.
2. A múzeum helyiségeinek állandó kiállításra alkalmassá tétele.
3. A más múzeumokban már meglevő múzeumi anyag felmérése és azoknak kiállítások alkalmával történő kölcsönvétele.
4. Mindent elkövetni annak érdekében, hogy a különféle kiállításokat a bizottság közreműködésével rendezzék meg.
5. A jövőben is tartanak felolvasó üléseket s a részvételt a nyilvánosság számára is lehetővé teszik. A február 27-én tartott ülésen sor került az év elején szokásos tisztség-betöltésekre is. A bizottság elnöke Oroszlán Zoltán dr., egyetemi tanár, titkára László István lett.

★

A TTT testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottsága 1961. évi munkatervének középpontjában a bizottság közös munkái állanak. Az év folyamán nyomdakész állapotba hozzák a testnevelési és sportbibliográfiát. A másik jelentős munka az idén a sportlexikon lesz. Ebben most a címszavak összeállításánál tartanak. A magyar munkássport történetének feldolgozása az idén is folyik. Elkészült „A Vasas tornászok" kismonográfiája, de hozzáfogtak már a nem írott anyag és hagyományok összegyűjtésének feldolgozásához is. Elkészül az egész olimpiai irodalmat felölelő olimpiai bibliográfia. Az egyéni tudományos kutatási tervek közül Kovács Géza tornaértelmezőszótára és Kiss Dezső levéltári anyaga valósul meg az „Iratok a magyar sport és testnevelés történetéhez". A bizottság tagjai még nyolc más történeti témán dolgoznak. Vidéki kutatócsoportjaink a baranyai és Hajdú-Bihar megyei történeti témákkal foglalkoznak. A bizottság évi munkatervében felolvasó ülések, előadások és cikkek is szerepelnek. A kapcsolatok kiépítése során más tudományos intézmények és vidéki munkatársak bekapcsolása, valamint a helytörténeti kutatásokat előmozdító pályázat szerepel.

★

Szakirodalmi ankét

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet március 3-án ankétot rendezett atlétikai szakirodalmunk fejlesztéséről. Az ankét számos hozzászóló révén értékes szakmai tapasztalatot hozott mind az atlétika irodalmának, mint a szakirodalom tervezési munkáinak szempontjából.

Tanulságai többek között a következők:

1. A sport szakirodalma rendkívül gyorsan elévül, ezért a tervezésnél mindig a legmagasabb igényekkel kell fellépni.
2. Az alapfokú ismereteket tankönyv formájában kell közreadni.
3. A magasabbfokú anyagot az egyes versenyágaknak megfelelően füzetekben kell kiadni s ugyanilyen módon kell közreadni az összetett kérdéseket is.
4. A nők sportjának fejlesztése érdekében minden szakmunkában ki kell térni az élettani különbségekre, illetve edzésmódszerbeli eltérésekre.
5. A szakkönyvek megírása több szerv közreműködésével történik. Mind a megírást, mind a tervezést az érdekelt szervek — MTSH, TTT, TTKI, TF, Sportszövetségek, Medicina — tevékeny közreműködésével kell megoldani.

A TTT Tömegtestnevelési bizottsága március hó 16-án tartott ezévi első rendes ülésén tárgyalta a TTKI Tömegtestnevelési osztályának beszámolóját az 1960. évben végzett munkáról és az 1960. évi tervről. Megvitatta a titkári jelentést, majd meghatározta a bizottság működésének elvi irányvonalait, munkamódszerét és az idei legfontosabb feladatokat. A Bizottság továbbra is fontosnak tartja a helyes testnevelési és sportszemlélet kialakítását és fejlesztését, tehát folytatja az agitációs és propaganda munkát. Központi feladatnak tartja a Kilián Testnevelési Mozgalom támogatását. Első lépésként pályázat kiírását javasolta

A TTT iskolai testnevelési bizottsága február 24-én ülést tartott. Ezen megvitatták a TTKI Iskolai testnevelési osztályának több évre szóló munkatervét, amelynek célja az iskolai testnevelési reform tudományos alátámasztása. A munkaterv főbb kutatási területei: a) az iskolai tanulók antropometriai adatfelvétele; b) a testnevelés szempontjából legfontosabb mérhető élettani folyamatok adatfelvétele; c) az alapvető fizikai képességek adatainak felvétele: d) a testnevelés pszichikai hatásaira vonatkozó kutatás; e) a mozgástanulásra vonatkozó kísérletek.

A bizottság megállapította, hogy hatékony közreműködése a terv kivitelezésében elengedhetetlenül szükséges. Főként a testnevelési óra vezetésének módszere és az osztályozás azok a témakörök, amelyekben további intenzív kutatásokra van szükség. Azt is elhatározták, hogy a munkaterv megvalósításának munkájába az egyetemek és pedagógiai főiskolák testnevelési tanszékeit is bevonják. Megállapodtak abban, hogy ankétsorozat keretében továbbfolytatják a testnevelés céljával, feladatával és tartalmával összefüggő kérdések megvitatását.

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

61.12946 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 ★ 4

Sport és béke

A Szovjetunió győzelme lehetővé tette, hogy Magyarország is a szocialista forradalom, a szocializmus útjára lépjen. 1945. április 4-e a sportmozgalomban is fordulópontot jelentett. A felszabadulás eredményeként a sport fejlesztése állami tervfeladat lett, ugyanakkor új utak nyíltak a társadalmi erők kibontakozására is. Mindez azonban nemcsak új jogokat jelent a társadalom tagjai számára, hanem új kötelességekkel is jár. A kölcsönösségnek ez az érvényesülése új színekkel gazdagítja a munkát, a hivatást, megteremti az egyéni és társadalmi érdek összehangolásának szükségletét és azt a társadalmi igényt, hogy mindenki tehetségéhez képes, közvetlenül és tudatosan is részt vegyen a közösségi élet alakításában, tehát politizáljon. Mindez a sportmozgalomra is érvényes, ezért a sport és a politika mind szorosabb összefonódása is a társadalmi fejlődés természetes következménye. Ez a fejlődés a sport és béke kapcsolatának is új színt ad.

A politikai törekvések két pólusa a háború és a béke. A háború az emberiség szégyenfoltja, a létért való küzdelemben, és az osztályellentétekben gyökerezik. Az örök békéhez — s ez az emberiség legnemesebb törekvése, — a természet erőinek legyőzésén és a kizsákmányolás egyetemes megszüntetésén át vezet az út.

A sportolás is a természet megismerésének és legyőzésének egyik módja. Ezt a versenyzők felkészülési módszerei és az eredmények híven tükrözik. A sport nálunk, elsősorban demokratizmusa és humanizmusa révén már eddig is sokat tett a társadalmi ellentétek megszüntetéséért, — a világméretű szocializmus távlatában még többet tehet.

1960 novemberében 81 ország kommunista pártjának képviselői jöttek össze Moszkvában, és közös kiáltványban hitet tettek a béke mellett. A találkozóban a világ összefogását ünnepelhetjük. Az egységet a szocializmus világszerte diadalmas előrehaladása mind szorosabbra fűzi. Ez az egység az alapja annak a politikai tételnek, hogy a háború ma már nem végzetszerűen elkerülhetetlen.

A novemberi kiáltvány a békeharc egyik legdicsőbb állomása.

A sportmozgalom cselekvő részese a békeharcnak.

1960 augusztus—szeptember havában 85 ország 6000 sportolója adott egymásnak találkozót Rómában, hogy megküzdjenek a helyezésekért. Az egész világ osztatlan érdeklődése kísérte az eseményeket. A szenvedélyes várakozás és öröm — vagy csalódás — izgalma még azokat is magával ragadta, akiknek egyébként semmi kapcsolata sem volt a sporttal.

Minden olimpia a békében fogant és attól elválaszthatatlan olimpiai eszme demonstrációja volt még akkor is, amikor 1920-ban a központi hatalmak, 1924-ben Németország, 1948-ban Japán és Németország az imperializmus belső ellentmondásai következtében nem vehettek részt az olimpiai játékokon. Még akkor is, amikor 1936-ban Németország, visszaélve a rendezés jogával, a berlini olimpiát a német fasiszta szellem és katonai erő demonstrációjára használta fel.

Még tisztábban, következetesebben és harcosabban érvényesül az olimpiai békeeszme 1952, a Helsinki-i olimpia, a Szovjetunió bekapcsolódása óta.

Növekvő jelentőségét a résztvevő országok és versenyzők számának fejlődése meggyőzően bizonyítja.

Mi az alapja a sport lenyűgöző vonzóerejének?

Lényegében az, hogy a békés egymásmellettélés keretében nyújt módot mindazoknak az ösztönöknek és tudatos törekvéseknek békés levezetésére, amelyek az emberiség eddigi történelme folyamán háború forrásai voltak.

A vetélkedés, versengés, érvényesülés, vezetés vágya az ember veleszületett szükséges és hasznos tulajdonsága. Ha azonban az ember társadalmi létében és világnézetében gyökértelen, szellemében csiszolatlan, érzelmeiben nyers, könnyen rászedhető arra, hogy virágot tűzve csákója mellé, háborúba menjen, s embertársai életére törjön. A szocialista politika ezeknek az eldurvult ösztönök uralmának társadalmi előfeltételeit megszünteti, utat nyit a törekvések pozitív érvényesülésének. A sport egyike azoknak a mozgalmaknak, amelyek békés körülmények között, és vonzó módon biztosítják az ösztönök kifinomulását és nemes kielégítését. Ha néha ennek ellenkezőjével is találkozunk, az nem a sport elválaszthatatlan velejárója, hanem hiba.

A felsorolt ösztönök és vágyak nemcsak az egyének sajátosságai, hanem a közösségeké is minden fokon: a családtól a népekig és világnézeti táborokig. Megnövekedett mértékben a nemzeti életerő, a társadalmi alkotóerő, a kultúra kivetítésének egészséges vágya feszeng bennük.

Ha azonban ezeket a felhalmozott társadalmi energiákat hamis tanokba göngyölik — mint például a nacionalizmus, sovinizmus, kozmopolitizmus, fajelmélet — a sportban is legkülönbözőbb belső és nemzetközi ellentétek forrásai lehetnek.

A nemzetközi sporttalálkozók, példázzák, hogyan lehet a népi, nemzeti energiákat nemes vetélkedésben levezetni és az egyetemes társadalmi haladás szolgálatába állítani. A sport alkalmas arra, hogy a nemzetek közötti békés verseny szellemét széles körben elhintse. A versenyzők dicsőség- és boldogságélményében alapvető életérzések és eszmék összegeződnek, s a szurkolókban továbbgyűrűznek. Ma még ez az öröm nem mindig mentes a salaktól. A sporterkölcs megszilárdulásán és a

sport világnézeti szerepének kikristályodásán múlik, hogy makulátlanul tiszta és tudatos legyen! Magunkat sem ismerjük eléggé, ha nem látjuk világosan érzéseink forrásait, amikor fiaink, de méginkább más népek versenyzőinek sikereit ünnepeljük.

Ne csak érezzük, tudjuk is, hogy Kárpáti, Németh, Parti, Török, a csapatgyőzelmek részesei, Bikila (Abesszínia), Rhadi (Marokkó), Milkha Sing (India), Knerr (Jamaika), Nyandika (Kenya), Quartey (Ghana), Bolotnyikov, Savlakadze, Vlaszov, Rafer Johnson, Wilma Rudolph és még sokan mások *hazájuk követei* is a nagy világban: győzelmeik és helyezéseik azt az országot tükrözik, melynek szülöttei, azt a társadalmi rendet, amelynek teljes jogú, vagy elnyomott polgárai és azt a történelmi szakaszt, amelyben éppen élnek.

A szocialista tábor előretörésének alapja a szocialista gazdasági rend töretlen fejlődése és a dolgozó tömegek szellemi honfoglalása.

Az imperializmus igája alól felszabadult országok fiainak sikerei pedig mind egy-egy szavazat a gyarmati népek függetlensége mellett, a megkülönböztető faji politika ellen. A sportkultúra ugyanis ritkán jár egyedül. Rendszerint hajtása a kultúra egyéb virágainak, amelyek szabad országban és békében virulnak.

Ezek azok az eszmei erők, amelyek a sportdiplomáciában oly sokszor áttörik a legmerevebb közöny és ellenszerv, az ellenséges hatósági intézkedések korlátait is.

Csak néhány példa.

1958-ban az imperialista erők befolyása alatt több ország bojkottálni akarta a budapesti úszó Európa-bajnokságot. Az akció kudarcba fulladt, mert a közvélemény nyomására győzött a józan belátás. Egyedül Svájc maradt távol.

Az ellenforradalom után Ausztria egyes, magyarellenes körei megkísérelték a magyar labdarúgás elszigetelését. Ez is csak átmenetileg sikerült. 1959-ben a két ország klubcsapatai már rendszeresen találkoztak, 1960-ban pedig a válogatott csapatok is újból összemérték erejüket — hagyományosan barátságos légkörben.

A közelmúltban a holland hatóságok Uhlmannak, az NDK sakkozójának, a világbajnoki zónadöntőre nem adtak beutazási engedélyt. A szocialista országok egységes tiltakozására a megkezdett verseny eredményeit megsemmisítették, új versenyt írtak ki és a holland hatóságok megigérték, hogy a jövőben engedélyezik az NDK versenyzőinek beutazását Hollandiába.

A sportmozgalom átütő erejét bizonyítja az is, hogy Rómában egységes német csapat indult: a sportban megvalósult a német egység.

Történelmi jelentőségű sportdiplomáciai siker az is, hogy a nemzetközi asztalitenisz szövetség Kínát bízta meg az 1961. évi világbajnokság megrendezésével. Ez a példamutatás bizonyára hamarosan követésre talál.

A sportdiplomáciai sikerek erkölcsi alapja a nemzetek egyenjogúságának elve és a békés egymásmellett élés eszméje, amely a sportban már az „együttéléshez" van közel.

A szocialista tábor ma már a tartós békénél nagyobb célt tűzött maga elé: *a háború megszüntetését.* Saját belső erői, a más rendszerű országokban élő szövetséges békeerők és a háborús erőket is fenyegető pusztulás képe feljogosítják és képessé is teszik a nagy cél elérésére. Dereng már a *hazából a földkerekség,* a *népből* az *emberiség* horizontja. Ennek a nagy ügynek egyik rugalmas, sokoldalú harcosa a sport is.

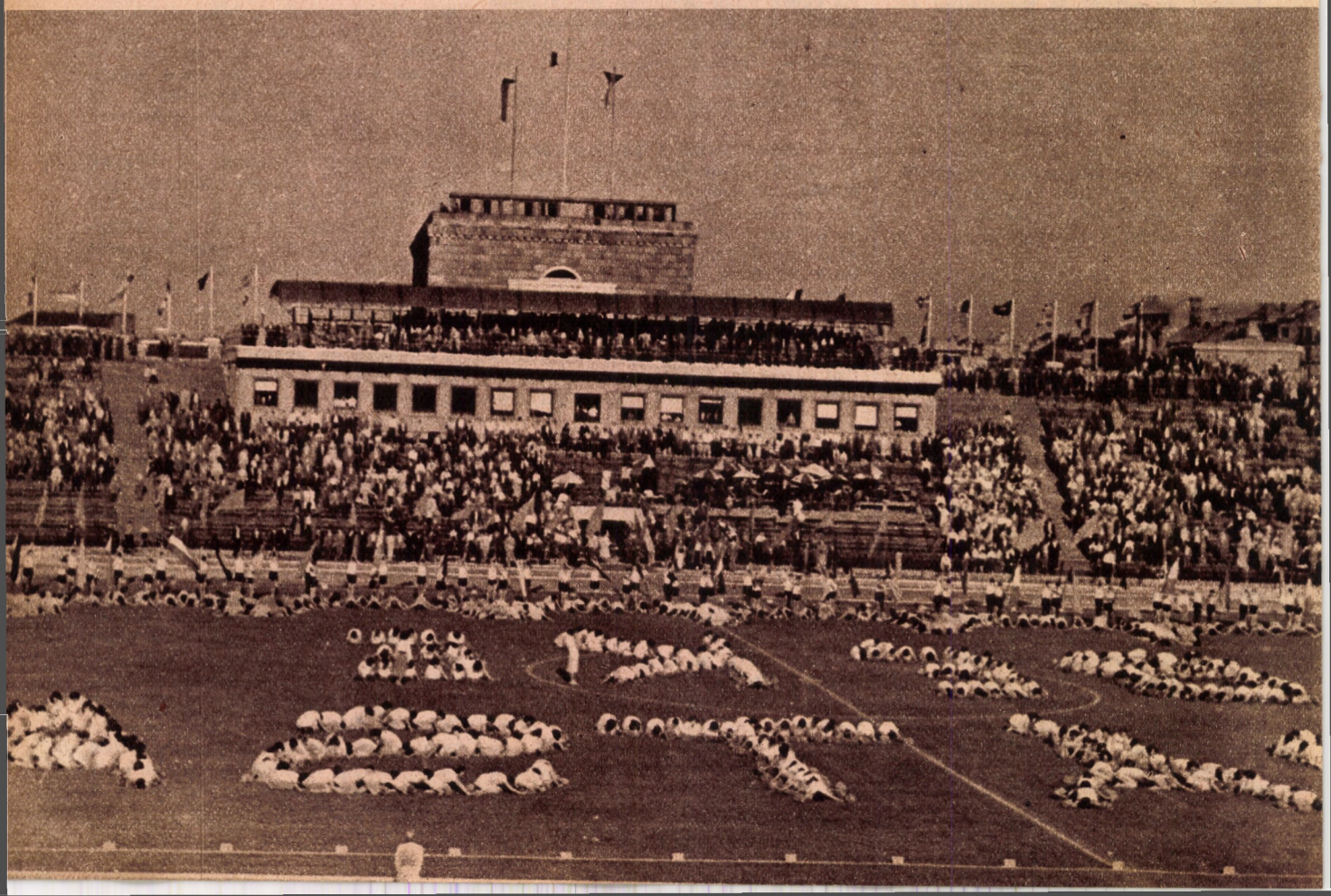
Hogyan tovább?

A Szovjetunió klasszikus példát mutat, amikor egyszerre két fronton folytat békés versenyt a vezető kapitalista országokkal, a gazdasági életben és a tudományban.

Április 4-én hazánk felszabadításának 16. évfordulóját ünnepeljük. 1945 óta minden évforduló egy-egy állomása társadalmunk szocialista fejlődésének. Népünk a békés verseny minden formájában biztosan halad előre alkotóerejének kibontakozása felé.

Sportmozgalmunk büszkén tekinthet vissza a megtett útra és bizalommal nézhet a jövő felé, mert egyik szilárd pillére a zavartalan alkotómunka legfontosabb előfeltételének: a békének.

Megyeri Ferenc dr.



Az OTSI 1960. évi sportorvosi kutató munkája és az 1961. évi feladatok

Írta: Hajdú Ferenc dr., az OTSI igazgatója, a TTT elnökségének tagja

A Sport és Tudomány 1960. évi 1. számában beszámoltunk a sportorvosi kutatás 1959. évi eredményeiről és meghatároztuk azokat a feladatokat, amelyek a testnevelés- és sportegészségügyi kutatás területén előttünk állanak. Az OTSI-ban folyó tudományos munkát elősegítette, hogy az intézet több osztálya, elsősorban kutatólaboratóriuma, sok nagyértékű készüléket kapott. Az intézet fekvőbeteg osztályai eredményes munkát végeztek egyes sportártalmak gyógyítása vagy megelőzése területén. Új korszerű gépekkel felszerelt fizikótherápiás osztályunk különösen a sérülések utókezelésében hasznos tevékenységet fejtett ki a sportolók egészségi állapotának és sportteljesítőképességének helyreállításában.

AZ 1960. ÉVI EREDMÉNYEK

1. Intézetünk egyik legfőbb feladatának tekintette, hogy *az iskolai testnevelési rendszer az eddiginél még határozottabb élettani megalapozottságot kapjon.*

Az intézet munkatársai számos vizsgálat-sorozatot végeztek különböző korú és nemű iskolai tanulókon. Vizsgálat tárgyává tették a tanulók fizikai teljesítő-képességét, valamint egyes testgyakorlatok, a testnevelési foglalkozás és a testi nevelés élettani hatását.

Komplex módszert alkalmaztak a vérkeringési szervek, az idegrendszer, a veseműködés és a mozgatórendszer munkaképességének ellenőrzésére. Nagyobb részt a kutatóosztály munkatársai által kidolgozott, vagy általuk módosított methodikát használták fel a kísérletek során. Ezek közé tartozik a spirotonometria, a méterkilogrammban adagolt lépéspróba, a reakcióidőmérés, a proteinuria vizsgálata, sportanatómiai eljárások és más módszerek:

A vizsgálatok eredményeiről a kutatóosztály munkatársai az 1960. évi Sportorvosi Nagygyűlésen számoltak be, melynek részletes ismertetése a Sport és Tudomány 1960. évi 11. számában jelent meg.

2. *A gyógytestnevelés területén dr. Grubich Vilmos* és munkacsoportja tovább folytatta a megkezdett munkálatokat. Jobban elmélyítettük egyes megbetegedési formáknál eddig szerzett ismereteinket és kiszélesítettük a gyógytestnevelésre szorulók orvosi ellenőrzését. Nagyobb figyelmet fordítottunk a régebben elhanyagolt szív- és vérkeringési, neuroticus, valamint endokrin zavarokban szenvedő iskolai tanulókkal való foglalkozásra. A különböző tartási rendellenességek korrigálására fordított erőfeszítéseinket mintegy átcsoportosítottuk az ismertetett megbetegedések gyógyító testnevelésére.

Az OTSI fekvőbeteg osztályain újabb gyógytornász állás megszervezésével kiszélesítettük a különböző megbetegedésekben szenvedők vagy műtét utáni állapotban levő betegek gyógykezelését megfelelő testgyakorlatok bevezetésével. Így egyebek között belgyógyászati és operált betegeknél jó eredményeket értünk el légzésgyakorlatokkal, passzív mozgatással, de különösen előnyösnek bizonyult megfelelő adagolás mellett a betegek és operáltak aktív mozgatásos gyógykezelése. Ugyancsak az elmúlt évben kezdtük meg terhes nők rendszeres testedzését néhány, nem nagy számú kísérleti csoportban. Az elért eredményekről fekvőbeteg osztályaink a jövőben be fognak számolni. Már is megállapíthatjuk, hogy a betegek és az operáltak, de különösen a terhes nők szívesen veszik a testedzési foglalkozásokat, melyek eddigi tapasztalataink szerint a gyógyulási folyamatra előnyösen hatnak.

3. *A sportélettani kutatások* elsősorban a sportolók aktuális erőnlétének, edzettségi állapotának, fáradékonyságának és fáradásának, valamint letörésének megállapítására vonatkoznak. A kutatóosztály által eredetileg az iskolai tanulók vizsgálatára kidolgozott módszerek megfelelő átalakítással, illetőleg kiegészítéssel a kézilabdázók, ifjúsági labdarúgók, más sportágakban résztvevő sportolók és testnevelési főiskolai hallgatók vizsgálatánál nyertek alkalmazást.

Foglalkoztak sportolók C-vitaminháztartásának vizsgálatával is. Eredményeiket a bécsi nemzetközi Sportorvosi Kongresszuson és dolgozatokban ismertették.

Folytatták a mozgások élettani szervezésének és azok begyakorlásának vizsgálatát is. Kidolgozták a mozgások filmregisztrálásának és mennyiségi kiértékelésének módszerét. (Photokyographya.) Eredményeikből olyan következtetést vontak le, hogy Sherringtonnak a reciprok innervációra vonatkozó tételét felül kell vizsgálni.

Sportélettani vizsgálatok végzésébe néhány sportág válogatott keretei mellett működő sportorvos is bekapcsolódott. Így az asztaliteniszezőknél néhány sportélettani kérdést vizsgált *Dr. Eiben Ernő*, a kerékpárosoknál pedig *Dr. Arnóti Tibor* és *Dr. Bródy György*. Az úszók edzettségi állapotának ellenőrzésére végez vizsgálatokat *Dr. Ürményi Angéla*.

A sport és hypertónia problémáival kapcsolatos megfigyeléseket és vizsgálatokat a rendelőintézet kollektívája végzi Dr. Ligeti Imre és Dr. Süveges Antal vezetésével.

Az NDK Orvostovábbképző Akadémiája az intézet négy orvosát előadások tartására hívta meg Berlinbe. A német sportorvosok továbbképző tanfolyamán a következő munkákat adták elő: „A magyar sportegészségügy szervezete" *(Dr. Hajdú Ferenc)*, „A reakcióidőmérés a sportorvosi gyakorlatban" és „A vizelet vizsgálat, mind kondíció-test" *(Dr. Nemessuri Mihály)* „Sportolók magas vérnyomása" *(Dr. Ligeti Imre)* és „Sportolók szívének röntgen vizsgálata" *(Dr. Kovács József)*.

Az elmúlt év folyamán kiadásra került: *Dr. Nemessuri Mihály:* „Sportanatómia" című könyve, melynek német nyelvű kiadása előkészület alatt áll és sajtó alatt van *Dr. Grubich Vilmos:* „Az időjárás és az ember" című munkája.

AZ 1961. ÉVI FELADATOK

Feladataink szorosan csatlakoznak munkánk természeténél fogva az előző évek tevékenységéhez. Tovább kell folytatnunk erőfeszítéseinket az iskolai testnevelési, a gyógyító testnevelési és sportélettani kutatások területén. Gyógyító betegosztályaink és laboratóriumaink tovább folytatják azokat a vizsgálatokat, amelyek a sportolók betegségeinek, különböző károsodásainak mielőbbi felismerésére és az állapotuk mielőbbi helyrehozatalára irányul.

Az OTSI különböző osztályai 1961. évi teendőiből az alábbiakban — nem törekedve teljességre — a sportorvosi vonatkozású kutatási témákat ismertetjük:

1. Kutató osztály:

Dr. Csinády Jenő a helyes rajtolás élettani előfeltételei kérdésével és a testgyakorlatok idegélettani hatásának vizsgálatával foglalkozik. Mindkét témában elsősorban a reakcióidőmérés módszerét alkalmazza. Testnevelési és a sport gyakorlati szempontjából eredményeket várunk *Dr. Csinády Jenő* munkásságától

„Mozgási stereotipek építése, átalakítása és rombolása, különös tekintettel az újraépítés körülményeire" című munkájától. Szorosan csatlakozik e témához az általa kidolgozott módosított Bourdon próba módszere, amely a mozgás emlékezés és koncentrálóképesség vizsgálataira szolgál.

Dr. Gerbner Mátyás kandidátus kutatási témái közül megemlítjük „A keringési rendszer viselkedése emotionalis izgalom és ehhez társuló fizikai megterhelés alatt" című témáját, amely a rajtláz problémájának vizsgálata szempontjából bír jelentőséggel. Ökölvívóknál és más sportolóknál végzendő elektroencephalographiás vizsgálati sportéletani szempontból intézetünkben a sportélettani vizsgálatok egyik új vizsgálati irányát jelentik.

Dr. Grubich Vilmos tovább folytatja hypertonia és légzés tárgykörben vizsgálatait iskolai tanulókon és egyes sportolókon. Állatkísérletekben fogja vizsgálni a fáradás okozta anyagcsereváltozásokat az — edzettség különböző fázisaiban — különböző szervekben, Az így nyert tapasztalatokat sportolóknál is hasznosítani lehet.

Malomsoky Jenő foglalkozik a fehérje anyagcsereváltozás problémájával izommunka hatására. Kondícióellenőrzés szempontjából bír jelentőséggel Malomsoky Jenő kísérletes munkája „A vizeletvizsgálat, mint sportorvosi kondíciótest". Ezen vizsgálattal kívánja továbbfejleszteni a proteinuria vizsgálata útján eddig szerzett tapasztalatokat kiegészítve a kreatininürítés vizsgálatával.

Dr. Nemessuri Mihály folytatja vérkeringési funkcionális próbák kidolgozását a sportolók edzettségi állapotának megállapítására. Ugyanezt a célt szolgálja idegrendszeri funkcionalis próbák kidolgozása az osztály munkatársai által konstruált gépek segítségével. Ezek a módszerek lehetővé teszik az aktuális erőnlét, az edzettségi állapot, a fáradékonyság és az elfáradás megállapítását serdülő és felnőtt sportolókon. *Dr. Nemessuri Mihály* és *Modoványi Istvánné* együtt folytatják mozgásélettani vizsgálataikat photokymographiás eljárással.

Dr. Städler Egon egyebek között folytatja sportélelmezési vizsgálatait különös tekintettel a vitaminháztartásra és az élelmezési rendszerre.

A kutató osztály kollektívája és *Juhász József* dr. ifjúsági labdarúgók egy nagyobb létszámú csoportjánál edzettségi állapot folyamatos ellenőrzési módszereinek kimunkálását végzi.

A kutató osztály ez évi munkájában az eddiginél nagyobb figyelmet kíván fordítani a vérkeringési és légző szervek funkcionális vizsgálata mellett az idegi erőnlét állapotának ellenőrzésére. Az e területen végzendő munka igen fontos, a tapasztalatok igen jól felhasználhatók lesznek a sportolók sikeresebb tevékenysége szempontjából.

2. Belgyógyászat:

Az osztály munkái közül legfontosabb és igen lényeges a gyakorlati sportmunka érdekében a kondícionáló testnevelés alapelveinek és methodikájának kidolgozása *(Dr. Tompa Károly* és *Dr. Juhász József).*

3. A sebészeti osztály munkájából mint igen fontos gyakorlati kérdést emeljük ki *Dr. Süköst Barna* „Sportolók bokaízületi sérülései és azok következményei" című témáját.

4. Gyermekosztály: Adatgyűjtés folytatása a gyermekkori hypertonia betegségről és annak kihatásáról a sportteljesítőképességre" *(Dr. Bendig László* és *Dr. Vaskó János).* E téma jelentősége nem korlátozódik csak az élsportolókra, hanem a tömegjellegű sportfoglalkozások szempontjából bír elsősorban jelentőséggel.

5. Szülészet-nőgyógyászat: Dr. Salacz Pál és munkatársai „A női sport psychicus előfeltételeinek összefüggése a cyklus hormonszint ingadozásaival" és *Dr. Kiss László* „A nők sportja a test helyes nevelése és az egészségvédelem szempontjából" című munkák a versenyző nők és a tömegsportban résztvevők szempontjából jelentős problémákkal foglalkozik.

6. Urológia: Dr. Simányi Richárd az urogenitalis szervek sportsérüléseinek vizsgálatával, *Dr. Laczkó László* a sportolók haemarutiájának létrejöttével kapcsolatos problémákkal foglalkozik.

7. Orr-fül-gégeosztály: Dr. Kolba Vilmos „A sportolók orr-légzészavaraira vonatkozó vizsgálatok és műtéti eredmények feldolgozása" című témája a sportteljesítmények elősegítése szempontjából figyelemre méltó.

8. Röntgen osztály: Dr. Lajkó Pál „A fáradásos törések röntgen anatómiája", *Dr. Kovács József* „Kymographiás vizsgálatok sportolók szívén", *Dr. Dóka József* és *Dr. Somogyvári Károly* „Sport és izületi bántalmak" című munkái közvetlen kapcsolatban állanak a gyakorlati sport-tevékenységgel.

9. A laboratórium munkáiból megemlítjük *Dr. Sárfy Erzsébet* „A sportolók bilirubinaemiájának értelmezése" című munkáját. *Dr. Nagy László* különböző laboratóriumi eljárásokkal kívánja megvizsgálni a tartós sportteljesítmények kapcsán fellépő oldalszúrások problémáját.

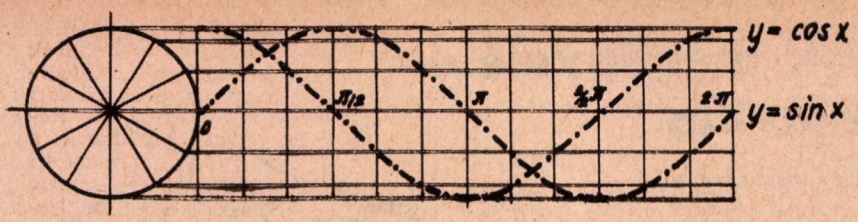
10. Rendelőintézet munkatervében szerepel *Dr. Bíró Imre* és *Dr. Csépe Imre* „Vérnyomás és szemfeszülésváltozások súlyemelés közben", *Dr. Ligeti Imre* „Sportolók hypertoniájának további vizsgálatai", *Dr. Szák János* és *Dr. Such Magdolna* tovább folytatják a vegetatív idegrendszeri vizsgálatokat a sportolókon. *Dr. Hovorka György* szintén foglalkozik a sportolással összefüggő idegrendszeri problémákkal. *Dr. Ürményi Angéla* és *Dr. Csépe Imre,* valamint *Dr. Hovorka György* sportorvosi ellenőrzővizsgálatokat végeznek a terhelési próbák eredményeinek és a verseny eredmények összefüggésével kapcsolatban.

Dr. Hollós Olivér az EKG-vizsgálatok sportorvosi jelentőségével és egyes vizsgáló eljárások távregisztrálási módszerének kidolgozásával foglalkozik. *Dr. Gáll Ida* a fizikotherápiás eljárások során szerzett tapasztalatokat dolgozza fel.

Az 1961. évre tervezett feladatok eredményes megoldása szempontjából igen szoros együttműködésre van szükség a TTKI és TF megfelelő osztályaival, illetve tanszékeivel. Még szorosabbá kell tennünk kapcsolatunkat az edzőkkel, különösen és elsősorban azokkal, akik — és ilyenek egyre nagyobb számmal vannak — a sportorvosi véleményeket és tapasztalatokat fel kívánják használni munkájuk eredményesebbé tétele érdekében. Szükség van azonban arra is, hogy minden sportorvos tovább emelje sportorvosi szakmai felkészültsége színvonalát. Szükséges az, hogy sportorvoslással legtöbbet és legeredményesebben foglalkozó orvosaink szerzett tapasztalataikat adják át egymásnak és azoknak, akik munkájukat tudományos módszerek előnyös helyzetben vannak. E tekintetben is komoly jelentősége van annak a körülménynek, hogy több évi erőfeszítésünk eredményeképpen önálló szaklappal rendelkezünk. A „Testnevelés és Sportegészségügyi Szemle" egyelőre évenként négyszer jelenik meg. A sportorvosi munka további fellendülését fogja eredményezni a jelenleg előkészítés stádiumában levő sportorvosi kézikönyv.

A sportorvosi tudományos munkába egyre határozottabb formában kapcsolódnak be elsősorban nagyobb vidéki centrumaink sportorvosi intézményei; ezek közül különösen szegedi, pécsi, debreceni és győri sportorvosaink munkája számottevő.

Az elmondottak alapján megállapíthatjuk, hogy intézetünk személyi ellátottsága javult, a kutatási célokat szolgáló műszerek ellátottsága területén pedig igen komoly fejlődés következett be. Ez a körülmény is elősegíti az MSZMP művelődéspolitikájának gyakorlati megvalósulását a mi területünkön. Az egészségügyre és a művelődésügyre vonatkozóan hozott párthatározatok szellemében igyekeztünk meghatározni és kívánjuk megvalósítani ez évi feladatainkat.



Van-e szüksége az edzőnek a COSINUSRA?

A sebesség, a gyorsulás, a mozgási energia, a sinus, a tangens meg a cosinus, fizikai és matematikai fogalmak. Általában azt mondhatjuk, hogy ők középiskolai emlékeink sötét, kellemetlen, gonosz, ellenséges, ellenszenves fantomjai. És íme ezek a fantomok ma — a sportok forradalmi korszakában — ismét betörnek életünkbe. Haló poraikból új életre kelnek a sportok területén és újra kísértenének. Ezek a mágikus árnyak, a sinus meg a cosinus és a többi szakkönyekben folyóiratokban, előadásokban, sőt már kisebb vitákban is egyre gyakrabban jelentkeznek.

Felvetődik tehát a kérdés: miért szükséges ez? Vagy: mire való mindez? Van-e szükség egyáltalán például a cosinusra, egyszerű dolgoknak erre a nevetségesen nagyképű és érthetetlen csűrés-csavarására, bonyolítására? Viszont az is igaz, hogy ma már az összes sportágak gyakorlatában tömegesen, szinte megszámlálhatatlanul jelentkeznek az alábbiakhoz hasonló és feleletre váró kérdések:

1. Hogyan csökken a labda sebessége, ha a rúgás, vagy az ütés a labdát ferde szögben éri és nem telibe találja?

2. Hogyan gyengül az ütőerő, ha az ökölvívó ütése ferde szögben éri ellenfelét?

3. Hogyan érvényesül a súlyerő gyorsító hatása a lejtőn és mekkora lesz ott a sízőt, vagy a kerékpárost gyorsító erő?

4. Hogyan „támadja" hatásosabban a kötélhúzó a kötelet?

5. Hogyan változik a hajó sebessége, ha a versenyző a vitorla állásszögét változtatja?

6. Hogyan változik a forgató nyomaték a kerékpár pedálján?

7. Hogyan csökken az ugró hasznos erőkifejtése, ha a rugaszkodóerő nem talál a test súlypontjába?

8. Hogyan oszlik meg a súlyzó súlya a szakítás befejeztével, a karok ferde szögállású tartásában?

9. Mikor legkisebb a kötelet feszítő húzóerő a lengő gyűrűn?

10. Mekkora a sífutó hasznos erőkifejtése a síbotok használatakor?

Íme tíz bonyolultnak tűnő kérdés — a végtelen sok közül — a sport szerteágazó területeiről. És milyen érdekes, hogy a megoldást mind a tízre éppen ez a fránya cosinus függvény adja meg, méghozzá igen egyszerűen a következőképpen:

1. A csökkent sebességet megkapjuk, ha a telibetalált labda sebességét szorozzuk a ferde szögeltérés cosinusával.

2. Az ütés ereje arányosan csökken az ütési szöghiba cosinusával.

3. A súlyerő gyorsító hatása arányos a lejtő kiegészítő szögének cosinusával. A gyorsító erőt megkapjuk, ha a súlyerőt szorozzuk e szög cosinusával.

4. A húzóerő arányos a kötél és a test dőlési iránya által alkotott szög cosinusával. A húzóerő tehát annál hatásosabb, minél nagyobb e szög cosinusa, azaz minél kisebb a kötélhúzó teste és a kötél iránya által képezett szög.

5. A hajó sebessége a vitorla állásszögének cosinusával arányosan változik.

6. A forgatónyomaték a kerékpár pedálján a szögelfordulás szögének cosinusával arányosan csökken.

7. Az ugró hasznos erőkifejtése arányosan csökken az ugrási szöghiba cosinusával. Vagyis, a hasznos erőkifejtést úgy kapjuk meg a ténylegesből, ha az utóbbit megszorozzuk a helyes (a súlyponton átmenő) és a hibás erőkifejtési irány által bezárt szög cosinusával.

8. A súlyemelő karjait terhelő erő fordítva arányos a karok ferde szögállásának cosinusával.

9. A lengőgyűrű kötelét feszítő húzóerő arányos a kilengés szögének cosinusával. Tehát a kötélfeszítő erő akkor a legkisebb, amikor a kilengés szöge maximális.

10. A síbotok által kifejtett hasznos erőkifejtést megkapjuk, ha a botra kifejtett tényleges nyomóerőkifejtést a bot dőlésszögének cosinusával megszorozzuk.

Lám a cosinus függvény mind a tíz kérdésre megadta a választ. És milyen egyszerűen, a végén már szinte unalmasan egyszerűen.

A címben foglalt kérdés, hogy „Van-e az edzőnek szüksége a cosinusra" — mégis nyitott marad. Az új, a szokatlan dolgok mindig riasztanak, heves vitákat indítanak. És ez így van jól ebben a kérdésben is, mert ez a fejlődés útja. A kérdésen tehát, hogy „Van-e szüksége az edzőnek a cosinusra?" lehet vitatkozni. Egyeseknek szükséges lehet a cosinus, másoknak nem.

Felfogás, hozzáállás dolga.

B. L.

• H • I • R • E • K •

Franciaországban kísérletet folytatnak párhuzamos iskolai osztályokkal. Egyik osztálynak a heti 36 órából 12—17 óra testnevelése van, a párhuzamos — ellenőrző — osztálynak heti 3—5 óra testnevelése. A testi fejlődésben hatalmas különbség mutatkozik az eddigi másfél év alatt, de nem ez az érdekes, hanem az, hogy tanulmányi eredményben — nincs lényeges eltérés a kétfajta műsorú osztályok között!

Az izomerő és a dobócsúcsok

A zürichi Sport kimutatást készített arról, hogy a férfi dobószámok eredményei az utolsó években jelentős mértékben megjavultak. Sokkal nagyobb mértékben, mint azelőtt bármikor. Van olyan dobószám, amelyben az utóbbi évtizedben nagyobb a javulás, mint az előző 30 évben. Íme, a legjobb eredmények összehasonlító táblázata:

	1920	1930	1940	1950	1960
súlylökés	15,54	16,04	17,40	17,95	20,06
diszkoszvetés	47,58	51,73	53,10	56,97	59,91
kalapácsvetés	57,77	57,77	59,00	59,88	70,33
gerelyhajítás	66,10	72,93	78,70	78,70	86,04

Ami a fejlődést illeti, a női dobók sem maradtak el férfi kollégáiktól. Súlylökésben például a londoni olimpián (1948-ban) 13,75-tel lehetett győzni, Helsinkiben 15,28-cal, Melbourne-ben 16,59-cel, Rómában pedig 17,32-vel. Tehát 12 év alatt a fejlődés csaknem 4 méter volt!

A női diszkoszvetés az olimpiai győztesek eredményeinek tükrében 1928-tól 1960-ig: 39,62; 40,58; 47,63; 41,92; 51,42; 53,69; 55,10. Az utolsó évtizedben a javulás közel 8 méter.

A női gerelyhajítás olimpiai győzteseinek eredményei 1932-től 1960-ig: 43,68; 45,18; 45,57; 50,47; 53,86; 55,98. Az utóbbi 12 év fejlődése több mint 10 méter volt, az előző 16 évé nem egészen 2 méter!

Az edzés felépítése

Szovjet tudományos kutatók (Leskovics, Makarova, Popova, Rogozkin, Csagovec és Jakovlev) kísérleteket végeztek arra vonatkozólag, hogy az edzésben hol a helye a gyorsasági, az erő- és az állóképességi gyakorlatoknak. Az eredmény a következő volt:

Leghelyesebb a bemelegítés után technikai, majd gyorsasági, utána erő- és állóképességi gyakorlatokat venni. E sorrendnek élettani alapja van. A bemelegítés hatására ugyanis a központi idegrendszer ingerlési foka kedvezővé válik, s ekkor lehet leginkább kialakítani a technikai gyakorlatok alapjául szolgáló feltételes reflexeket. A gyorsasági gyakorlatok erőteljes izomösszehúzódást, nagyfokú mozgékonyságot, erős inger- és gátlásfolyamatokat igényelnek, ami fáradtság esetén nem lehetséges. Ehhez szorosan kapcsolódnak az erőgyakorlatok. Az állóképességi gyakorlatok végezhetők az edzésfoglalkozás ezután következő részében is, amikorra a fokozott vegetatív folyamatok (a vérkeringés, a légzés stb.) teljesen kialakulnak. Mivel az állóképességi gyakorlatokhoz nem szükséges erőteljes izomösszehúzódás, ezeket némi fáradtság esetében is végezheti a sportoló.

A mozgássebességek megfigyelése és a hibajavítás

Írta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője

Ismeretes, hogy a sportmozgások oktatásának menetét megszabó két döntő kérdés: a *megfigyelés* és az ennek alapján végzett *hibajavítás*. E két művelet azonban az alapvető tanulási időszak után egyre bizonytalanabbá válik, mert *a mozgáskövetelmények magasabb szintjén egyre nő a megfigyelés nehézsége is.* A nagyobb teljesítményeknél ugyanis a megfigyelés alapja, a puszta szemlélet révén nyert mozgásképmár kevés; összefolyik, elmosódik, nem ad kielégítő tájékoztatást a részletek észleléséhez, a hibák megállapításához és azok javításához. Felvetődik tehát a kérdés, hogy mi módon segítsünk és könnyítsünk a megfigyelés eme nehézségein?

E kérdést a „Sport és Tudomány" szeptemberi, októberi és novemberi számaiban részletesen elemeztük. Kifejtettük, hogy a magasabb szintű teljesítmények megfigyelésekor *célszerű a mozgásképet felbontani és figyelmünket — szükség szerint — egyes mechanikai folyamatok (egyensúly, elmozdulás, sebesség, gyorsulás stb.) vizsgálatára korlátozni.* Kifejtettük azt is, hogyha szükséges, az egyes részvizsgálatok eredményeit összegezhetjük. A közölt tanulmányokban az egyensúly és az elmozdulások megfigyelésének kérdéseivel foglalkoztunk. Most a mozgásképegy következő eleméről, a sebességről, illetve a mozgássebességek megfigyelésének kérdéseiről lesz szó.

Az említett tanulmányokban megállapítottuk, hogy az atlétikai mozgások térbeli jellemzőire nézve, az ismertetett eljárásokkal — a puszta szemlélet révén is — kielégítő, a tényeket jól megközelítő tájékoztatást kaphatunk. Miután ez megtörtént, tehát miután az atléta mozgásában mutatkozó térbeli jegyekre (a nyugvó és a mozgó rendszerben megfigyelt elmozdulásokra, kitérésekre, mozgáspályákra és szögállásokra) nézve megtettük megállapításainkat, térhetünk rá a következő fokozatra, a mozgássebességek szemléletére, a mozgások tér és idővizsonyainak egyidejű megfigyelésére.

Már előljáróban megemlítjük, hogy

A MOZGÁSSEBESSÉGEK MEGFIGYELÉSE NEM KÖNNYŰ

Különösen nem a nagy teljesítményeknél, ahol a mozgások nagy sebességű futása a helyes megfigyelést kiváltképp megnehezíti. *Mégis vannak a szemléletnek olyan tényezői és fogásai, amelyek a megfigyelés lehetőségeit elősegítik, támogatják.* Az alábbiakban ennek a kérdésnek az elemzésével foglalkozunk.

A mozgássebességek szemlélete. E szemlélet lényege; az elmozdulások (mozgáspályák, kitérések stb.) mértékének, valamint a befutásukhoz szükséges időtartamoknak a megfigyelése és értékelése. Ez, mint már mondottuk, nem könnyű feladat. Nem pedig azért, mert kettős műveletet jelent. Egyidejűleg kell figyelnünk a térben is és az időben is a mozgás lefolyását. De ha a mozgás térbeli jegyeire nézve már előzőleg tájékozódunk, akkor lényegesen egyszerűsítettük a kérdést, mert így teljes figyelmünket a mozgás időbeli lefutására fordíthatjuk. Ezért szabály legyen az, hogy *a mozgás térbeli játékának megfigyelése mindenkor előzze meg a mozgás időbeli játékának, s ezzel a mozgás sebességkapcsolatainak megfigyelését.*

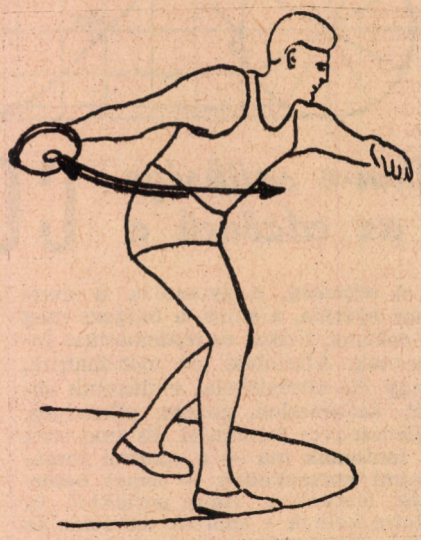
A MOZGÁSKÉPZÉS

A mozgássebességek szemlélete, azaz a mozdulatok tér- és időkapcsolatainak egyidejű megfigyelése vezet a — már többször említett — *mozgásképfogalmához.* Ez dinamikus fogalom, nem statikus. *A térben és időben folyamatosan változó testhelyzetek sorozatát jelenti, illetve azt az összhatást, amit a mozgás kivált a szemlélőben.*

A mozgásképről általában mint a test- és végtagmozgások egységes (komplex) összképéről szokás beszélni. Eme egységes összkép révén szerzett benyomásaink azonban pontatlanok, mert a végtagok gyors, egymást keresztező mozdulatai a szemlélő számára összekuszálódnak és nehezen, vagy egyáltalán nem követhetők.

Ezt a nehézséget úgy tudjuk leküzdeni, ha *az ismétlődő mozgásképből egymásután kiragadunk egy-egy lényeges részletet és figyelmünket sorra az egyes kiragadott részletek vizsgálatára összpontosítjuk.* Miután így megismertük a részmozdulatok alakulását, tapasztalni fogjuk, hogy látásunk feltisztul és összekuszált benyomásaink rendeződnek. Így nemcsak a részletekre, de a mozgás összképére nézve is kielégítő tájékozódást kapunk a hibák megállapításához és azok javításához.

Egy ollózó technikájú távolugró légmunkájának részletei például a mozdulatok gyors lefutása miatt a komplex mozgásképből aligha figyelhetők meg. De az ugró egy-egy — előre kiszemelt — végtagjának, például a jobb lábfejének mozgását akár a légmunka közben, akár a nekifutás és az ugrás egész tartama alatt (megfelelő távolságból)



A diszkoszvető perdületének indítása. A rajz az előlendület holtponti helyzetét szemlélteti, amelyben a mozdulatok sebességei irányt váltanak

folyamatosan követni tudjuk. Megállapíthatjuk például azt, hogy az ugró ezzel a lábával másfél, vagy két lépést fut a levegőben; de megállapíthatjuk azt is, hogy e mozdulatok szélesek-e, vagy szűkek, késnek-e, megfelelően gyorsak-e, vagy elhamarkodottak. Hasonlóképpen figyelhetjük meg külön-külön a másik lábfej, vagy a kézfejek légmunkáját és ezt követően az ugró testhelyzeteinek, dőlésszögének stb. alakulását. *Miután így az ugró mozgásának lényeges részleteit megismertük, azt tapasztaljuk, hogy a mozgáskép* — előzőleg még megfigyelhetetlenül gyors és kusza — *futása szinte lelassul számunkra;* kitűnnek a mozgás erényei, hibái, és ha szükséges, megfelelően javítjuk az utóbbiakat.

A SEBESSÉGI TENDENCIÁK SZEMLÉLETE

Tudjuk azt, hogy a mozgások sebességkapcsolatainak megfigyelése tér- és időérzékünkhöz egyidejűleg kapcsolódó művelet. De tudjuk azt is, hogy érzékszerveink tér- és időérzéke korlátozott. *Emiatt a mozgássebességek alakulására nézve csak tendenciákat, irányzatokat észlelhetünk és értékelhetünk.* Ez látszólag nem sok, mert a tendenciák nem tények, de mégis sokat jelentenek. Ugyanis *e tendenciák irányai* (mint növekvő vagy csökkenő sebességek, mint törések, visszaesések, vagy megszaladások stb.) a mozdulatok tér- és időbeli játékában — a puszta szemlélet révén is — *megállapíthatók és ezzel az oktató számára a hibajavítás egyik nélkülözhetetlen alapját képezik.*

Az ilyen csökkenő, vagy emelkedő sebességi tendenciákat jól megfigyelhetjük a mozgáspályák egyes helyein, különösen a holtponti hely-

zeteket megelőzően, vagy azokat követően. (E helyeken ugyanis a sebességek irányt váltanak, s így a lelassuló mozdulatok jól észlelhetők.)

Könnyen megállapítható például, hogy a diszkoszvető perdületének indítása az előlendület holtpontjából túl gyors, vagy túl lassú-e (Lásd a rajzot.) vagy ugyanígy könnyen észlelhető az is, ha az ugrás tetőpontját (az ugrás pályájának holtpontját) megelőző, lendülő mozdulatait elsieti, vagy elkési-e.

Hasonlóképpen jól megfigyelhetők azok a momentumok, amikor a mozdulatok, vagy a szerek sebességének folyamatos növekedése kárt szenved, indokolatlanul lelassul, vagy megtörik. Például, ha a távolugró — az ugrást előkészítő lépéseiben — veszít sebességéből, ritmusgyorsaságából, ha a diszkoszvető, vagy a kalapácsvető — a perdület, vagy a fordulatok közben — a szer sebességét nem fokozza egyenletesen, hanem rángatja azt.

A MŰVÉSZI TORNÁRÓL

Sokat hallunk arról, hogy a művészi torna a legnőiesebb sport, a nézőknek kellemes szórakozás és megragadó élmény, hogy külföldön már régóta népszerű és sokan csinálják. De hogy néz ki közelebbről ez a nálunk még bizonyos fokig új sportág?

Hosszú, alapos előkészületek után tavaly márciusban rendezték meg először az országos bajnokságot. Hetvennél többen indultak, több csapat vett részt. Közülük kiemelkedett az I. ker. Táncművészeti Iskola, a TFSE csapata és a XI. ker. TI. Az eltelt egy esztendő alatt egyre-másra alakulnak a művészitornaszakosztályok. Mivel hódította meg ennyire ez a sportág az fjúságot? Csupán újszerűségével? Távolról sem. A művészi tornát csak a nők részére „találták ki". Sokan azért csinálják — nem versenyszerűen —, hogy könnyedén mozogjanak, simábban járjanak, hajlékonyabbak legyenek, megőrizzék testük frissességét. A versenyzők a bajnokságon, nemzetközi találkozókon előírt és szabadonválasztott gyakorlattal vesznek részt, ezen belül pedig talajon és kéziszerekkel dolgoznak. Rendkívül nagy szerepe van a művészi tornának a versenytornában. Válogatott tornásznőink valamennyien részt vesznek művészi torna-edzésen. Itt csiszolják a kéz-, fejtartást, tökéletesítik a forgásokat, ugrásokat, álló helyzeteket. Ezeknek főleg a gerenda- és műszabadgyakorlatoknál veszik hasznát, hiszen a szép tartás ellensúlyozhatja az apróbb hibákat.

Nálunk jelenleg két irányzat uralkodik, két elv szerint készülnek fel a legjobbak. Az egyik iskola a klasszikus mozdulatokra fekteti a fő hangsúlyt, míg mások a modern mozdulatművészet alapelveit tartják szem előtt és a zenét is ennek megfelelően választják ki. A március végén sorra kerülő II. bajnokság remélhetőleg választ ad arra a kérdésre, hogy melyik a helyesebb.

Selmeczy Attila

Vizi belégző típusok és a mellúszás

Az ember a vízben fajsúlyától függően négyféle módon lélegezhet be:

1. Sikló típus, mely igen könnyű fajsúlya révén kar- és lábmozdulat nélkül, fejének felemelésével végezheti a belégzést.

2. Támaszkodó típus, mely karjaival lenyomja a vizet, s ezzel emelve ki fejét, vesz levegőt.

3. Rugó típus, mely lábainak erejével emeli ki fejét a vízből lélegzetvétel céljából.

4. Úszó típus, mely a kar és a láb mozdulatai lévén állandóan kinn tartva fejét a vízből, vesz levegőt.

Az első és utolsó típusnál bármikor megtörténhet a levegővétel, a két közbülsőnél csak akkor, amikor a kar-, illetve lábmozdulattal egyidőben, vagy annél gondolatnyival később felemelkedik a test. Izomerő szempontjából csak az első típusnál gazdaságos a lélegzetvétel, mert annál nincs szükség elvonni az izmok erejét az előrehaladástól a fej kiemelése érdekében.

Élettani szempontból akkor helyes a lélegzetvétel, amikor sem a mellizmok, sem a hasizmok nem feszülnek meg, hogy a törzsre tapadóan támasztékot adjanak a kar-, vagy lábizmoknak a munkához.

Ez a versenyúszásnemek közül csak a mellúszásnál történhet meg, mert a gyorsúszásnál és hátúszásnál a váltogatott kar- és lábmunka nem teszi ezt lehetővé, míg a pillangózásnál az ütem sebessége akadályozza ezt meg. Ez az oka, hogy mellúszásra a testileg kevésbé fejletteket is hibátlanul meg lehet tanítani.

Az eddigi felfogás szerint a belégzés szempontjából legkedvezőbb testhelyzet az volt, amikor a karok magastartásba emelkedtek. Az újabb élettani felfogás szerint az a lélegzetvétel szempontjából a legkedvezőbb testhelyzet, amelyben a karok a mellkas mellett ernyedten csüngenek. A vízi lélegzetvételnél azonban figyelembe kell venni a hidrosztatikai nyomást is: ezt úgy küzdhetjük le, hogy a mellizmokkal emeljük a mellkast, míg a hasizmokkal süllyesztjük a rekeszizmot.

Eszerint a mellúszásnál az a legkedvezőbb testhelyzet a lélegzetvételre, amikor a karok befejezték a munkát, sőt a beforgást is és a lábak még nem kezdték meg azt, vagyis pontosan akkor, amikor — Mulliken és Osaki veszi a lélegzetet. És valószínűleg az a titka a nálunk is járt és megfigyelt kiváló japán mellúszó sikereinek.

Persze, ebben a helyzetben nem tud mindenki lélegzetet venni, mert nem tudja ekkor kiemelni fejét a vízből. Ezért a nehezebb fajsúlyúaknak, kisebb tüdőbefogadóképességűeknek engedményt kell tenni a mellúszás közben a lélegzetvételre. Ezt az engedményt meg lehet adni s ez az engedmény az, hogy a karmunka egyébként is csekély hajtóereje egy részét a fej kiemelésére fordítja az úszó és támaszkodik. Ez is előnye a mellúszásnak az úszásoktatásnál.

Szerencsére ez az engedmény — bármennyire kialakult is vele kapcsolatosan a dinamikus sztereotip — egyike a legkönnyebben javítható hibáknak, még a gyermekkor felett is. Így azután a test fejlődésével — ami a tüdőbefogadóképesség növelését és a fajsúly csökkenését eredményezi — a mellúszó lélegzetvétele az élettanilag helyes időpontra helyezhető át — amint ezt ma, Osaki budapesti látogatása után, élvonalbeli fiatal mellúszóink teszik, akiknek ennek következtében versenyeredményük is ugrásszerűen javul.

Ezért a legjobb — mellúszással kezdeni az úszásoktatást!

Bárány István dr.



EDZŐK

Hol és mikor hibáznak

A Tatabányai Bányász NB I-es labdarúgócsapatáról általánosságban az a vélemény, hogy az utóbbi évek sikereit lelkes, odaadó játékával és főleg taktikai fegyelmezettségével érte el; tömör védekezésből gyors ellentámadások vezetésével sokszor diadalmaskodott a nála kétségtelenül nagyobb tudású ellenfelek fölött is. Időközben azonban taktikája emiatt bizonyos fokig egyoldalúvá vált. A fejlődés üteme azt követelte, hogy változatosabbá tegye taktikai fegyvertárát, a támadóbb játékra való törekvés megkívánta a csapat összjátékának feljavítását. Ebben a tekintetben van is mit javítani. A cél felé törekvés első lépéseként vizsgálat tárgyává tettem: mik az összjáték akadozásának okai és hogyan lehetne ezen segíteni? A megfigyeléseket az alábbiak szerint végeztem:

1. A játéktér melyik területén vesztettük el a labdát?

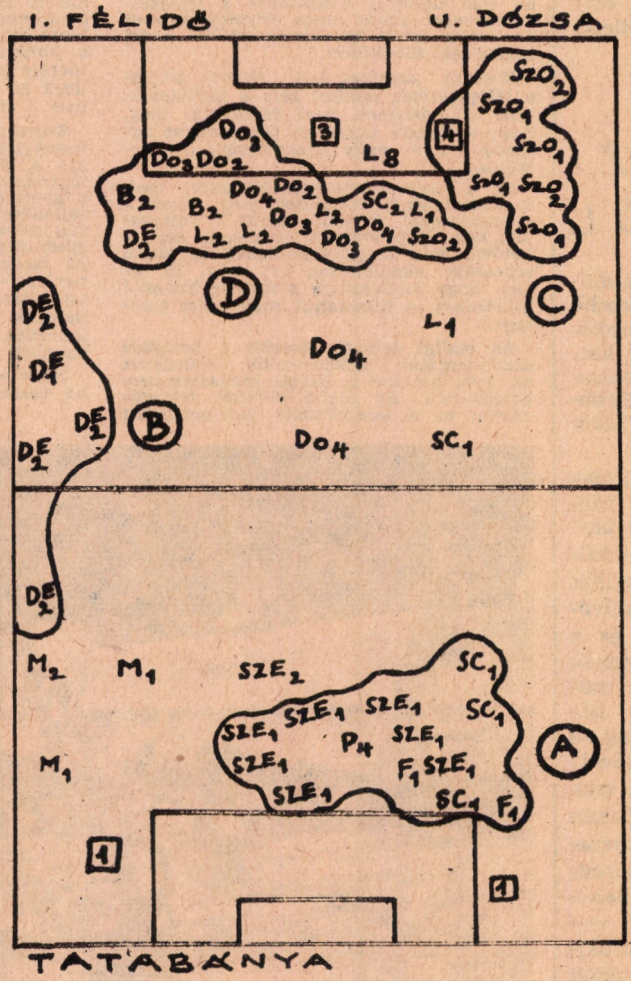
2. Kik és hányadik átadáskor „adták el" a labdát, engedték át a kezdeményezést az ellenfélnek?

A megfigyeléseket és a feljegyzéseket az 1960. augusztus 7-én Újpesten lejátszott Ú. Dózsa—Tatabánya bajnoki mérkőzésen Gyöngyösi Elek, testnevelő tanár, sportkörünk kosárlabda-edzője készítette. A mérkőzés 1:1-es eredménnyel ért véget (félidőben 1:0-ra vezettünk). Így álltunk fel: Grosics (G) — Farsang (F), Polgár (P), Molnár (M) — Schédl (Sc), Szepesi (Sze) — Szovják (Szo), Lahos (L), Dombai (Do), Bíró (B), Deli (De).

A két félidőt külön rajzon tüntetjük fel. A zárójelben levő betűk a játékosokat jelzik a rajzon, a számok pedig azt, hogy hányadik adogatás után vesztették el a labdát; a bejegyzés helyén történt a labda „eladása".

A megfigyelés mindössze két szempontja és a viszonylag kevés adat is **bőséges következtetésekre ad az edzőnek alkalmat.** Nézzük csak ezeket sorjában:

Elég rápillantani az I. félidő „röntgenképére", amit derekasan el is látott, bár többnyire csak szerelni, megzavarni tudta nagytudású ellenfelét.



2. A jobboldalon a támadók közül senki sem jött hátra a „senki földjére" labdáért. Lahost bíztam meg ezzel, de mert túlságosan elől tartózkodott, az ide került 14 labdából főleg Borsányi, az újpestiek fedezete indíthatott támadást, vagy veszélyeztethette kapunkat távoli lövéssel. A másik oldalon jól látták el a segítés feladatát (elsősorban Bíró).

Baloldalon (B) Deli felesleges cselezések után 6 ízben vesztette el a labdát, ami „kettős hibának" számított, hiszen nemcsak saját támadásunkat akasztotta meg, hanem egyben alkalmat adott — többnyire Rajnának — ellentámadásindítására.

Másik szélsőnk, Szovják, hibaterülete (C) másról árulkodik. Jobb szélsőnk több sikeres kísérletet tett az ellenfél védővonalának áttörésére (nem úgy, mint Deli, aki már indításkor hibázott a pálya közepén, vagy az oldalvonal mentén), s beadásaiból fejelte Lahos a gólunkat — viszont gyakran túlsokat kivárt és beadásaiba a védők beléptek.

Az ellenfél 16-osa előtti területen (D) halt el a legtöbb támadásunk. Bár ez bizonyos mértékig érthető, mégis rámutatunk a főbb hibákra:

a) játékosaink viszonylag jól játszották át a középső harmadot, de túlzottan erőltették a belső játékot, helytelenül rávitték a labdát a védővonalra keveset játszottak a szélekre, hiányzott a keresztlabda;

b) az a tény, hogy csatáraink túlnyomórészt saját sávjukban hibáztak, azt mutatja, hogy keveset mozogtak oldalirányban.

Általános hiba volt, hogy játékosaink — megilletődöttségből és technikai hibákból — **a labdák többségét első vagy második adogatás után vesztették el:** az 54 „labdaeladásból" 45-öt (25+20). Ebben az is közrejátszott, hogy támadójátékosaink labdanélküli mozgása nem volt kielégítő, s a labda birtokában levő játékos gyakran nem talált szabadon levő társat, valamint az is, hogy az elsősorban védőfeladattal megbízott fedezetek nem mertek bátrabban résztvenni a támadásban.

Kínosan tűnt fel és a csapat játékát nagyban befolyásolta az a tény, hogy a jól védő Grosics 25 indítása (labda-kirúgása, kidobása) közül mindössze 2 jutott saját játékoshoz, a többit az ellenfél szerezte meg! (Azokat az eseteket, amikor játékosaink kapura lőttek, vagy szögre szerelték őket, vagy mi hárítottunk szögletre — négyszöggel — nem számítottuk „eladott" labdának.)

A hátvédhármas a ránehezedő nagy nyomás ellenére is körültekintően játszott, amit jelez a mindössze 8 eladott labda. Különösen kiválónak mondható Polgár teljesítménye: csak egy labdája ment rossz helyre. A fedezetek közül Schédl teljesítménye még elfogadható, de Szepesi már 9 alkalommal adta át a kezdeményezést az ellenfélnek kapunk előterében.

A támadósorban Bíró és Dombai a két véglet, 3, illetőleg 10 eladott labdával. Dombai kerékkötője volt a

a labdarúgók

Írta: Lakat Károly, a Tatabányai Bányász edzője

támadásoknak körülményes játékával. A másik három csatár játéka a közepesnél valamivel roszszabb volt. A két szélsőről már beszéltünk. Lahos mentségére szolgál, hogy őt őrizték a legszorosabban.

Mindezek alapján már a mérkőzés szünetében megtettem észrevételeimet, hogy a hibákat kijavíthassuk. A legfontosabb ezek között az volt, hogy Lahos egész mélyen jöjjön vissza, igyekezzék összeszedni a kapunk jobboldali előterébe hulló labdákat, s ezekkel indítson gyors ellentámadásokat a mérsékelten hátravont Biró vonalában, tehát súlypont-áthelyezéssel. Ezzel azt is el akartuk érni, hogy a Dózsa veszélyes jobbszárnyának kiindulási területéről minél többször kivonjuk a labdát.

MIT SIKERÜLT EBBŐL MEGVALÓSÍTANI?

Válaszol a kérdésre a II. félidő rajza. Nagy általánosságban ezen is megtalálhatjuk a négy beteg gócot, de rajzunk nem teljesen azonos az I. félidővel.

Az A-zóna kisebb területre zsugorodott, s távolabb került a 16-ostól. Ahogy várható volt, az elején a hazai csapat hevesen támadott, s védőink — gyakran fejjel — erre a területre mentettek. De az első félidő 14-ével szemben ebben a félidőben már csak 9 labda veszett el ezen a területen, s 19:14-re javult a saját térfélen eladott labdák száma is.

A két szélső közül Szovják (C) többet mozgott mélységben is, szélességben is, labda nélküli mozgásban tehát javult, viszont hibaszázaléka 7-ről 9-re nőtt. Deli (B) a II. félidőben sem tudott játékfelfogásán változtatni, de mert a csapat összjátéka javult, támadási területe lényegesen előbbre tolódott.

Valamit javult a belső játék (D) is: az átadási hiba 17-ről 14-re csökkent.

A csapatmunka javulását mutatja, hogy az I. félidő 54 átadási hibájával szemben szünet után csak 43 mutatkozott, s javult a minőség is: egy-két átadás után ebben a szakaszban csak 35 alkalommal került ellenfélhez a labda (az első félidőben 45-ször).

A CSAPATRÉSZEK TELJESÍTMÉNYÉT VIZSGÁLVA

a hátvédhármas hibaaránya csaknem azonos volt a két félidőben (8:9), de a másodikban már kapunktól távolabb hibáztak. Nagy javulást mutat *a fedezetpár*, benne különösen Szepesi (9-ről 3-ra csökkent hibás átadásainak száma). *A csatárok* javulása mérsékelt: 32-ről 28-ra. Az egész mérkőzésen kitűnő teljesítményt nyújtott Biró, aki az első félidőben 3, a másodikban egy hibát vétett, pedig alaposan kivette részét a mezőnymunkából.

Grosics a második félidőben javult támadásindításaiban, 7 kirugása, kidobása közül 5 volt pontos. Ebben a tekintetben azonban teljesítménye gyenge maradt, hiszen 37 indításából végeredményben 30 volt rossz!

Összegezve: *127 esetben adtuk el a labdát*, ami bizony nagyon sok. A hibákból három szöglethez jutott az ellenfél. A kapuralövések száma 10+11 volt, összesen 21. Ugyanannyi, mint a Dózsáé.

Végezetül megállapíthatjuk, hogy bár elsősorban *taktikai szempontból* készítettük a statisztikát, s főleg ebben a tekintetben nyújtott segítséget, van azonban *nevelési* haszna is, azonkívül sok más tekintetben is támogatást nyújt. Így például a következő taktikai tervek elkészítésében, valamint *technikai* vonatkozásban is. Az edzéstervezésben tekintetbe kell venni a tapasztalt hibák kijavítását: Grosicsnál a kidobásokat és kirugásokat, Polgárnál a felszabadító fejeseket, Szepesinél a szereléssel történő átadásokat, Szovjáknál az ellenféllel szembeni beadásokat stb.

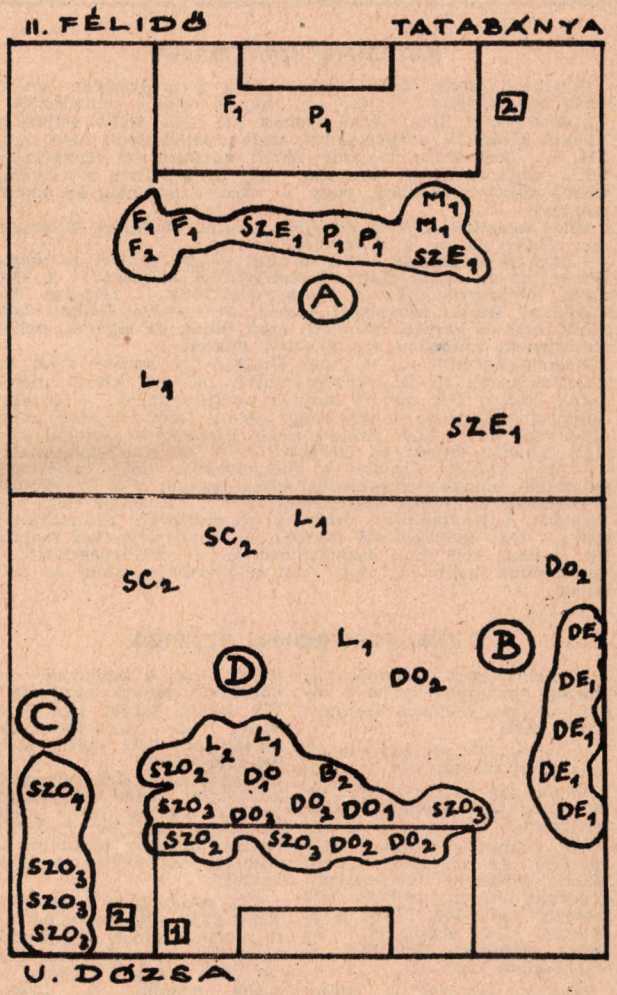
De az ilyesféle megfigyelések segítségünkre lehetnek az *erőnlét* ellenőrzésében is.

Miután a megfigyeléseket egy ember készítette, szólnunk kell az ebből adódó hibákról, hiányosságokról is. Az egyes játékosoknál csak a hibákat tünteti fel a statisztika, a jó átadásokat nem; ha ezeket is jegyeznénk, pontos képet kapnánk a jó és rossz átadások arányáról.

Ha a rajzon a percet is feltüntetnénk (például: Farsang átadása négy átadás után a 38. percben nem sikerült), könnyen kimutatható lenne az is, hogy a csaptrészek és a játékosok mikor nyújtottak emelkedő, mikor hanyatló teljesítményt.

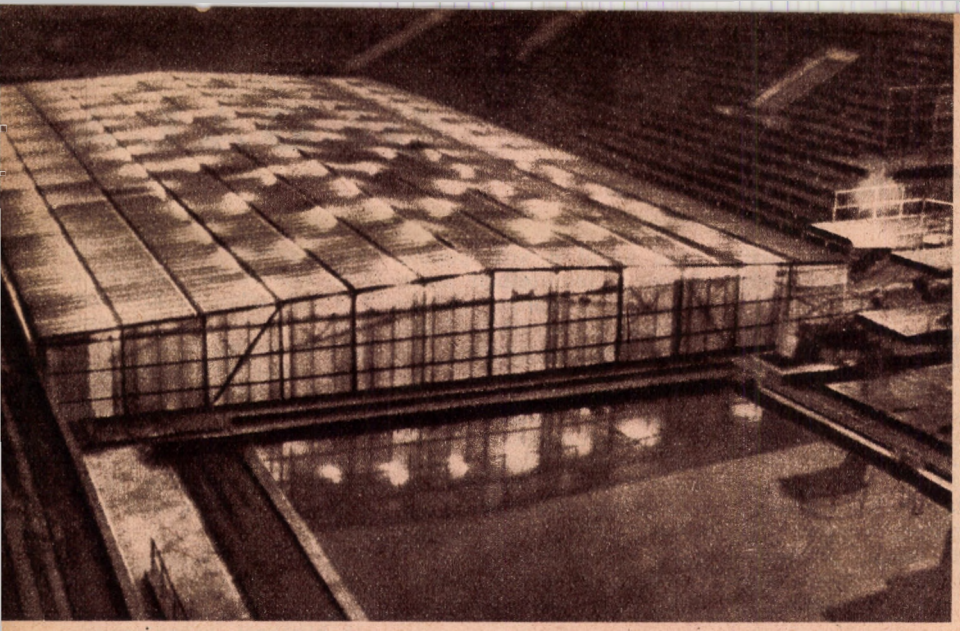
A feljegyzések kiegészítése segítőtárs (vezető, sérült vagy tartalékjátékos) bevonásával könnyen megoldható. Azután: egyszeri megfigyelés nem adhat alapos képet; ilyet csak különböző időszakokban, különböző erősségű ellenfelekkel szembeni mérkőzéseken végzett megfigyelésekkel kaphatunk.

A megfigyelés és a feljegyzések gyűjtésének ez vagy hasonló módszere alkalmas egy-egy ellenfél játékának kielemzésére. Az eredmény alapján készíthetjük el aztán ellene taktikai tervünket. Elsősorban, természetesen olyan ellenfél megfigyelésére gondolok, amelynek játékát nem ismerjük kellően.



Hibajavítás. Folyóiratunk 1961. évi márciusi számának A munka és a testnevelési szünet c. cikkébe értelemzavaró hiba csúszott. A második hasáb első bekezdésében a „Testgyakorlás nyomán . . ." kezdetű mondat helyesen így hangzik: **Testgyakorlás során a légzési perctérfogat (a percenként belélegzett levegő mennyisége literben) a nyugalmi 5—8 literről 120—140 literre nőhet.**

VILÁG



A berlini Karl-Friedrich-Frisen-stadion nyitott uszodájának egyik medencéjét télire vasvázas műanyag-borítással befedték. Így a beborított rész fűthető, nappal nincs szükség mesterséges világításra, mert az üvegrostokkal megerősített poliészterlapok átengedik a világosság legnagyobb részét. Érdekessége az egésznek: az 57 méter hosszú és 32 méter széles építményt nyáron leszerelik és csak a hűvös idő beálltával állítják ismét a medence fölé.

Huzatásos edzésmódszer

Al Lawrence, az 1956. évi olimpián **Kuc** és **Kovács József** mögött harmadik helyezést elért ausztrál futó érdekes cikket írt a Track Technique c. folyóirat tavalyi 1. számában **C. C. Hensley** (Sydney) „huzatásos" edzésmódszeréről.

Hensley az edzéseken gépkocsi mögé köti a futókat, s ez húzza őket, hogy így kis erőbeadással nagyobb sebességet érjenek el, tehát gyorsuljanak; azonkívül így fejlődik a tüdejük, nyúlnak a lábizmaik és hosszabbodik lépésük. **Lawrence** leírja, hogy maga is „tengeri malac" volt ebben a kísérletben, s nem bánta meg. 1956. elején kezdték meg az edzéseket, eleinte heti két, majd fokozatosan heti négy alkalommal. Résztávokat futott, 100-tól 600 yardig. Az első három héten 100 yardokat futott, 9 mp körülieket, mindegyik után lazító futással, dzsoggolással 110 méteren át. A következő héten 220 yardokat tett meg kötélvégen **Lawrence,** egy sorozatban egy 22, négy 19 és a hajrában egy 17,5 mp körülit, mindegyik után 200 yard lazító futással, dzsoggolással. Hathetes készülődés után 29:50-re javította az ausztrál csúcsot.

Ezután áttért a 660 yardos „huzatásos" futásra. Ilyen sorozatokat futott 1:30, háromszor 1:17, a hajrában 1:10. Néhány hét alatt 29:20-ra javult tízezren, 14:01,8-ra ötezren. Hat héttel az olimpia előtt abbahagyta ezt az edzést **Lawrence,** s az olimpián 28:53,6-ot futott.

1957-ben súlyos sérülés miatt nem edzhetett, majd abbahagyta a versenyszerű sportolást. **Hensley** azonban folytatta a kísérletezést. Úgy véli, 1962-ig annyi tapasztalatot szerez, hogy a világ elé léphet a részletesen kidolgozott új edzésmódszerrel. **Lawrence** szerint a módszer igen alkalmas közép- és hosszútávfutók eredményességének megjavítására.

KÉTSZÍNŰ AMATŐRSÉG

Nyugaton egyre többet foglalkoznak a tarthatatlan amatőrszabállyal. Orlando Sirola, az olaszok kiváló teniszezője a Gazzetta dello Sport című lapban azt írja: **olyan teljesítményeket kívánnak a sportolótól, amit „mellékesen" nem nyújthat;** ha meg ideje nagyobb részét edzéssel és versenyzéssel tölti, miből él meg? Javaslata: vagy elégedjenek alacsonyabb szintű teljesítményekkel, vagy — változtassák meg az amatőrszabályt.

Mike **Agostini,** a New York-ban megjelenő Sport Illustratedben többek között a következőket írja:

— Egy jobb amatőr atléta évente tízezer dollárt is megkereshet, ha az asztal alatt pénzért nyújtja a kezét... A skandináv versenyrendezők a legnagylelkűbbek... 1958-ban Angliában az ismert szövetségi vezető ezt mondta nekem: Mike, utazz, fuss és keress, amennyit csak tudsz, de vigyázz, nehogy elcsípjenek, különben én is veled bukom...

Megírja Agostini azt is, hogy az USA-ban szabott árak vannak: vágtázók 50—125, középtávfutók 100—600, kiváló mérföldesek esetleg 1000 dollárt kapnak versenyenként... Az egyik olimpiai győztes yardonként egy dollárt kért, de mert a rendező csak 400 dollárt fizetett a 440 yardért, 40 yarddal a cél előtt lábához kapott és „lerándult"... Agostini javaslata:

— Meg kellene engedni a sportolóknak, hogy tudásuknak megfelelő munkabérmegtérítést elfogadjanak, s a televízióban, a rádióban és filmen szerepelhessenek... A nézők nem azért mennek a stadionokba, hogy a rendezőkben gyönyörködjenek... Más szórakoztató iparban a teljesítményeket megfizetik, s nem kell félni szabálysértéstől és felfüggesztéstől. A sportolónak ugyanúgy joga van ellenértékre, akár az artistának...

VÉGLEGES RÓMAI SZÁMOK

A nemzetközi olimpiai bizottság közlönye szerint a római olimpia végleges statisztikai adatai:

84 ország 5396 versenyzője indult (közülük 537 nő),

de ott volt az olasz fővárosban még 499 sportoló — tartalékként.

Az olimpiai faluban 6973 sportoló és hivatalos kísérő lakott. Hivatalos versenyrendezőként versenybíróként 1410 személy működött közre a 18 sportág 150 versenyén. Az egész rendezést 4135 civil és 4141 katona látta el.

Eladtak összesen 1 millió 449 365 belépőjegyet — 2 milliárd 650 millió 172 000 líra értékben. Az atlétikai versenyekre 448 338 jegyet adtak el (értéke: 1 milliárd 126 millió 496 200 líra), a labdarúgó mérkőzésekre 252 073 jegy kelt el (286 millió 782 000 líra értékben), az úszóversenyekre 181 432 jegy (321 millió 669 000 líra értékben).

A győztesek és a helyezettek között 830 érmet osztottak ki: 274 aranyat (a torna lógyakorlatában kettőt), 273 ezüstöt és 283 bronzot (ökölvívásban mindkét harmadik helyezett kapott).

AZ AMERIKAI AMATEUR ATHLETE főszerkesztője szerint 1960. legjobb atléta-edzői: Jurij **Djacskov** (Brumel edzője), Ed **Temple** (Wilma Rudolph edzője), A. **Lydiard** (Snell és Halberg edzője), D. **Drake** (Rafer Johnson edzője), B. **Easton** (Oerter, Tidwell, Nieder, Cushman és Alley edzője).

Módszerek és egyéni sajátságok

V. *Volkov,* a tízpróbázó Vaszilij *Kuznyecov* edzője, írja a Leichtathletik idei 6. számában:

Vannak jól bevált edzésmódszerek, mégsem mindenkinek megfelelők, mert — vannak egyéni eltérések, egyéni sajátságok is. Ha a módszer elveiben megfelelő is mindenkinek, de az edzésadagolásban biztosan kisebb-nagyobb eltéréseket kell alkalmazni.

Leonid *Scserbakov* hármasugró-edzésmódszerét sok szovjet atléta átvette, mindegyiknél bevált. Ugyanúgy mindenkinek használ a súlyzós erőfejlesztés is — ha megfelelő formában, az általános elveknek és az egyéni sajátságoknak megfelelően alkalmazza —, mégis sokáig féltek tőle, hogy ártalmas lesz mozgásérzékelésre, a gyorsaságra... Manapság már egyre kevesebben félnek tőle. A magasugrók nagy eredményjavulását például nagyrészt ennek javára írhatjuk. Manapság már közepes képességű magasugrók is elérhetik segítségével a 2 métert...

A szakaszos edzésmódszer nagy fontossága manapság is megvan, de a futóknál mégsem az egyetlen módszer ahhoz, hogy a futók képességeit teljes mértékben érvényre hozhassa az edző.

Ugyanígy vagyunk a technikával is. Az egyéni sajátságoknak ebben is lehetőséget, helyet kell biztosítani. Ki mit alkalmazzon, miből mennyit, azt az edzőnek kell észrevennie és meghatároznia.

Világszerte hanyatlott a vízilabda színvonala

Julien *Bauwens* belga vízilabda-bíró, aki közel húsz esztendeje minden vízilabdatornát végignézett s aki Rómában az olaszok valamennyi döntő mérkőzését vezette, így vélekedik az ott látottakról:

— A Rómában látott vízilabda-játék számomra nagy csalódást jelentett. Minden csapat a végletekig vitte a védekező játékmodort és ez a játék szépségének erősen rovására ment. Egyetlen csapatot sem láttam, mely meg merte volna kockáztatni a támadás megindítását, mert dilandóan ellentámadástól félt s így nem tett mást, mint örökösen embertől emberhez adogatta a labdát, attól aggódva, hogy az ellenfél birtokába juthat a labda. Nem láttam a nagy magyar csapatot a maga gyilkos lerohanásaival és lélegzetelállító átadásaival; a magyarok is az eredménytől félve játszottak, akár a többiek.

HÍRADÓ

Sokkal könnyebb nyílt, mély vízben úszni, mint keskeny és sekély pályán

T. Constantine angol fizikus a német Helmnek a hajók által sekély és keskeny csatornákban leküzdendő ellenállásáról írt könyve nyomán azt állapítja meg, számítások alapján, hogy egy 2.50 m széles és 1 m mély medencében 15 %-kal rosszabb időt ér el az úszó, mint a szabványos 20 m széles és 2 m mély uszodában — egyedül, pályaelválasztó sávok nélkül úszva.

A Swimming Times idei januári számában közzétett cikk szerint a 2 m/sec sebességgel úszó százas gyorsúszó világcsúcstartó testének keresztmetszete 9.3 dm² területű s ilyen körülmények között 0.08 akadályozó viszonyszámot kell figyelembe venni az említett kisméretű úszópályánál. Ez pedig a nyílt víznek tekinthető szabvány-uszodával szemben 15 %-ot jelent. Vagyis az egyperces százas gyorsúszó az említett kis uszodában 1:09 mp-t úszna. A cikk szerint természetesen nemcsak az uszoda oldalfala, hanem a pályaelválasztó parafacsíkok és az úszó mellett előrehaladó versenytársak teste is akadályt jelent, ezért sebesebben halad egy versenyben az, aki a mezőny élén úszik — persze, ha ugyanilyan erőt ad be — mint az, aki versenytársaival együtt úszik.

(A cikk gyakorlati jelentősége az, hogy versenytársaival szemben előnyben van az olyan úszó, akinek *jó a vízfekvése*, vagyis minél magasabban és *megfelelő lejtéssel fekszik a vízen*, továbbá az is, aki *minél kevesebb hullámot ver*, tehát *simán úszik*.

Ez dönti el a helyes úszástechnika mellett állást foglalók javára az úgynevezett stílusvitát. Ennek alapján állítható az, hogy ha Mitró kifogástalan lábmozdulatokat végzett volna, vagy Dobay helyes lábmunkával úszna, mindkettő sokkal jobb eredményt érhetett volna el, mint anélkül.)

HÍREK

A birkózók számára akadályversenyeket rendszeresítettek Franciaországban. A verseny: 50 m-es síkfutás — 5 m-es mászás — 250 m futás — 10 magas palánkon átmászás, létrán lemászás — ügyességet fejlesztő dobások — egyensúlyozás szereken — 2 magas gerenda „leküzdése" — 30—40 kg-os súly cipelése.

*

A légzőgimnasztikában mély légzéskor a két kart rézsútos magastartásba szokták emelni, írja S. Israel. Ez helytelen, mert ilyekor a mellkas felső része összeszűkül. A helyes testtartás ilyenkor: kissé előrehajló felsőtest, lefelé lógó és törzstől mérsékelten elemelt karok. (Theorie und Praxis der Körperkultur.)

GYAKOROLJUNK A „GYENGÉBB" KARRAL ÉS LÁBBAL IS!

A kísérletek azt bizonyítják, hogy a gyengébb, gyakorlatlanabb karral történő dobás javítja a „dobókar" teljesítményét — írja a Der Leichtathletik-Trainer idei 5. számában E. Drenkow. A mindkétkarú gyakorlás gazdagítja a motorikus lehetőségeket, a mozgástapasztalatokat, segíti a képességek fejlődését. Javítja a fiatalok testtartását is, illetőleg nem engedi a tartáshibákat kifejlődni, harmónikusabb fejlődést tesz lehetővé.

Amikor a szerző a módszert bejelentette, a fiatalok nem fogadták valami lelkesen. De az első edzéseken az újdonság ingere elkapta őket, kíváncsian, izgatottan próbálkoztak a gyengébb karjukkal. De hamar ellobbant az öröm. Egyesek már a második-harmadik edzésen igyekeztek ellazsálni a gyengább karral dobást. Az edző azonban résen volt: nem engedett. Így azután beletörődtek, majd lassan — belejöttek.

Persze, nagy a különbség a két kar mozgáskészsége között. Eleinte nem szabad távolságra törekedni, a fontos, hogy dobáljanak. Így is túlzott az erőlködés, a kelleténél nagyobb az izommegfeszítés. Jó hatású a célbadobás módszere. Először közel, majd mind távolabb legyen a cél. Gyakran rendezzünk kétkezes versenyeket az edzésben. (Helyes lenne felnőttek számára is újból bevezetni ezt a versenyzési módot!) A mozgáskészségek fejlődése bizonyos mértékig áttevődik a másik karra is.

Mindez — érvényes az alsó végtagokra is.

A VÍZ ALATTI GYÚRÁS HATÁSA

A néhány évve ezelőtt bevezetett vízalatti „gyúrásra" vonatkozólag beható kísérleteket végeztek az Egyesült Államokban, írja a The Athletic Journal 1961. évi 1. számában *R. L. Wickstrom*. Megállapították, hogy a vízalatti masszázsnak *erőteljes az élettani hatása*, tehát a sérülések utókezelésére (olyan sérülésekre, amelyek meleget és finom masszázst igényelnek) igen alkalmas. Fogyasztásra is, tehát birkózóknak, súlyemelőknek, ökölvívóknak is ajánlható.

Az edzők azonban „fáznak" tőle, mert nagyon *legyengíti* a sportolókat. Ha a sportoló például vállig 40—42 fokos vízben van a kezelés alatt, 15—20 perc után bágyadtan kerül ki a vízből. Az edzők attól tartanak, hogy ennek rossz hatása még másnap is tart.

Nos, nem így van. A kísérletek eredménye mást mutatott. Ha például lábat kezeltek és a sportoló hasig volt a 40 fokos vízben, *20 perces kezelés után két órával már az alapérték fölé emelkedett lábizomzata ereje.* Ugyanez volt az eredmény 42 fokos víz esetében is.

Nem kell tehát félni a vízalatti gyúrás hátrányos hatásától. Ez *legfeljebb másfél-két óráig tart.* Persze, nem szabad túlságosan hosszú ideig a meleg vízben maradni. Ügyelni kell arra is: a kezelés nyomán a sportoló úgy érzi, hogy sérülése már teljesen rendbejött, pedig *ez nem ritkán csak átmeneti jó hatás*, még nem jelent végleges gyógyulást!

EZ meg AZ

Teniszben különféle kísérletezések folynak, hogy a többmenetes, ún. szép játék kialakulását lehetővé tegyék. Borotra kísérleteiről (térfél-szűkítés az adogatásnál) már írtunk. Jack Kramer profi játékosaival úgy játszatott, hogy az adogatott labda kétszer is felpattanhatott. Ez a szabálymódosítás több labdamenetes, szép játékot eredményezett. (World Tennis.)

A Szportyivnaja Zsizny Rosszi felelevéníti, hogy negyed századdal ezelőtt az egyik német uszodában különleges versenyt rendeztek. Otto Kemmerich egy oroszlánfókával versenyzett: melyikük bírja tovább. A fóka 42 óra múlva abbahagyta, Kemmerich 47 óráig bírta...

Az amerikai nép elpuhult, írja a Sports Illustrated c. folyóiratban John F. Kennedy, az új elnök, és a jövő sem biztató. Az amerikai 10—15 éveseknek több mint a fele képtelen arra az erőkifejtésre, amire az európai gyerekek 92 százaléka; 1959-ben a katonai szolgálatra jelentkezőknek csak 25 százaléka vált be, a Harvard „gólyái" közül 1960-ban csak 38 százalék felelt meg a nem éppen magasfokú fizikai teszteknek (próbáknak).

Az új-zélandi Christchurch városában utcát neveztek el Peter Snell-ről, a római olimpia 800-as győzteséről. A sportkedvelő városban már van Jack Lovelock, Murray Halberg és John Landy utca is...



— Ne csodálkozz!... A főnököm úgy tudja, és a kollégáim, hogy a nagymamám temetésén vagyok... Hát ezért!...

A mérgező dohány

A Fizkultúra i szport decemberi számában három oldalas cikk figyelmeztet a dohányzás ártalmaira. Néhány adatot közlünk a cikkből:

A dohányfüstben több mint 30 féle vegyi anyag van, s ezek egy része káros az egészségre.

Legerősebb méreganyag a nikotin. Egy 25-ös csomag cigeretta füstjében 125 mg van belőle, s ebből kb. 20 százaléknyi, azaz 25 mg kerül a szervezetbe. Az ember számára 50—75 mg-nyi nikotin halálos... A dohányosok jelentős része ezt az adagot naponta megkapja, de a szervezet fokozatos hozzászoktatása révén a rögtöni súlyos következmény elmarad. A mérgezés azonban napról napra folyik, s minden dohányos megrövidíti életét...

Hosszú éveken át folytatott vizsgálatok eredményeképpen Angliában a következő adatokat tették közzé:

100 dohányos közül csak 63 érte meg az 50. évét (nem dohányos 81), 30 pedig a 70-iket (46).

Az Egyesült Államokban 1952 és 1955 között végzett kutatások azt mutatták, hogy az 50—60 évesek között a halálozási arányszám csaknem 2:1 a nemdohányzók javára.

A hosszú időn át folytatott dohányzás

az agyi véredények sclerosisát (érelmeszesedését) okozza, ami az emlékezőképesség gyengülésével, ingerlékenységgel, gyakran fejfájással jár. A dohányzás károsan hat az idegekre is, gyulladásos állapotukat idézheti elő, de idegrendszeri kimerültséghez is vezethet, különféle pszichés megbetegedéseket okozhat.

A nikotin fokozott munkára kényszeríti a szívet. A dohányosok érverése általában 10—25 százalékkal több, a vérnyomás pedig a kis véredények szűkülése miatt 20—25 százalékkal emelkedik. A dohányzás hatására a szív naponta 10—25 000-rel több összehúzódást végez, azaz a dohányosok szíve naponta 3—4 órával többet dolgozik. Így pedig — hamarább elhasználódik.

A szív ereinek szűkülete következtében a szívizom táplálása elégtelen, ami zsíros elfajulásához és más súlyos megbetegedésekhez vezethet (kardiostenosis, szív infarktus stb.). A kardiostenosis például tizenkétszer gyakoribb dohányosoknál, mint nemdohányzóknál!

Rendkívül sok légzőszervi megbetegedést is okoz a dohányzás, azonkívül csökkenti a gázcserét a tüdőben (ami rontja a szervezet oxigénnel való ellátását). Dohányosoknál gyakori a tüdőtágulás is.

Az utóbbi évek vizsgálatai arra mutatnak, hogy

a dohánykátrány nagy szerepet játszik a tüdőrák kialakulásában.

1914 és 1947 között az Egyesült Államokban a férfiak tüdőrákja 29-szeresére, a nőké 7-szeresére emelkedett.

És még mennyi hátránya van a dohányzásnak!

Rontja az emésztést, csökkenti az étvágyat. A dohányosoknál gyakori a fekélybetegség. A szmolenszki klinika adatai szerint az emésztőszervi fekélyesek között 12—13-szor annyi a dohányos, mint a nemdohányos. Káros a dohányzás az érzékszervekre is. A. E. Scserbak professzor kimutatta, hogy a nikotin eleinte fokozza az agykéreg ingerlékenységét, de aztán kifárasztja, károsítja az agyvelőt. A gyermekek, a serdülők szervezete különösen érzékeny a nikotinra. Nemcsak a dohányzás, hanem még a dohányfüstös szobalevegő is árt nekik.

Káros a dohányzás az izommű-

ködésre, az izomkoordinációra is; azonkívül csökkenti az izomerőt, az izomműködés állóképességét. A kísérletek során előfordult, hogy a dohányzók izomteljesítménye 30 százalékkal csökkent. Célbadobással is végeztek kísérletet: egy cigaretta elszívása után átlagosan 12, két cigaretta elszívása után átlagosan 14,5 százalékkal romlott a dobások pontossága. A dohányzás hatása meglehetősen sokáig tart: még félórával a cigaretta elszívása után is 9 százaléknyi volt a hibázás.

A tudományos vizsgálatok meggyőzően bizonyítják a dohányzás súlyos ártalmait az egészségre és a dohányzás összeegyeztethetetlenségét a sporttal.

Pótsúlyok alkalmazása az ugrógyakorlatokban

A Szovjetunióban tavaly mintegy 300 oldalas könyvet adtak ki a magasugrásról. Amikor John *Thomas*, a világcsúcstartó értesült erről, csodálkozva mondta:

— *Hogyan lehet ennyit beszélni és írni a magasugrásról? Az ugrás olyan egyszerű dolog...*

Amióta Shavlakadze és Brumel mögött harmadik lett az olimpián és a Leningrádban 225-öt ugró Brumel nemrég saját hazájában többször is legyőzte őt, nyilván nem csodálkozik.

V. M. *Djacskov*, Brumel edzője közzé tette, hogy az olimpiára készülés közben Brumel nyolc hónap alatt 2700 ugrást végzett terheléssel (januárban 1000, a további hónapokban 700, 250, 300, 50, 100, 150 és 150 ugrást), s azonkívül izomereje fejlesztése érdekében ez idő alatt 52 000 kg-ot emelt.

Ehhez az edzéshez (melynek előterében az erőállapot fokozása és a technika javítása állt) még

lélektani előkészítés is

járult, különösen Róma előtt. Ennek az volt a célja, hogy kiölje a szovjet ugrókból azt a félelmet, amelyet a kiváló eredményeket elért esélyessel, Thomasszal szemben éreztek. A ráhatás minden nagy versenyen folyt az olimpiáig, s az utolsó felvonása Rómában pergett le, amikor röviddel a verseny előtt a három szovjet magasugró — nyugodt környezetben, „kémektől" nem zavarva könnyedén ugrotta a 211-et.

Magasugróink számára bizonyára érdeklődésre tarthat számot az, amit Brumel edzője a terheléses ugrásokról ír könyvében. Az alábbiakban ezt ismertetjük.

Az utóbbi években — írja Djacskov —

egyre gyakrabban alkalmaztak az ugrók súlyterhelést

edzéseikben (nemcsak a magasugrók, hanem más ugrók is). Ebben a tekintetben V. Portnov végzett beható kísérleteket és azt találta, hogy bizonyos feltételek között *ezek a súlyterhelések jelentősen növelték az elrugaszkodó erőt.*

A vizsgálatok szerint a súlyok emelése kétféle módon történhetik:

1. az ugró testsúlyát növelik, ami az elugrást megnehezíti;

2. egy-egy rövid időre az ugró valamelyik testrészét terhelik meg súllyal (rendszerint karját vagy lendítőlábát); ez lehetővé teszi az ugrónak, hogy technikája egyes részeit is tökéletesítse egyuttal.

Az első esetben *a súlyterhelés a testsúly 3—5 százaléka lehet.* (70 kg-os ugrónál tehát 2,1—3,5 kg.) Ez a határsúly, amely még nem változtatja meg elugráskor a mozgás szerkezetét. A súly mértékét az ugró képességeinek megfelelően kell megválasztani; élvonalbelieknél például 5, alacsonyabb osztálybelieknél 3—4 százalékkal lehet emelni a testsúlyt.

Ez azonban **csak különleges ugrásokra, főleg felugrásokra érvényes.**

Ha a léc felett ugrik a sportoló, akkor semmi esetre sem!

A súlyzós terheléssel végzett ugrógyakorlatok legfőbb időszaka az előkészítő időszak, akkor is délelőtti edzés, amikor a komplex gyakorlatok vannak soron. Ilyenkor ismétléses ugrásokat végez a sportoló, sorozatban ugrik fel egymásután. A felugrások ugyanolyanok legyenek, mint magasugrásban. Nagyon ajánlatos valami tárgyat felfüggeszteni, s ezt az ugrónak el kell érnie. Az ugróerő növekedésével ezt a magasságot emelni kell. Szintúgy emelhető a terhelés is. Mindezek további fejlődési ingert jelentenek...

A terhelés mértékét időről időre változtatni kell. Ajánlatos az is, hogy *a terheléses ugrások után az ugró terhelés nélkül is végezzen néhány ugyanolyan ugrást.* Így meg tudja őrizni elugrásának gyors beidegzését.

A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy az első időben a terheléses ugrások az ugrógyakorlatok 20—25%-át tegyék ki. Később ez fokozatosan növelhető

Adatok a labdarugó-világbajnokságok múltjából (1930—1958)

A labdarúgás sokmilliós nemzetközi táborának figyelme ebben az évben elsősorban a világbajnoki selejtezőmérkőzések felé irányul. A tét és a kérdés: mely országok legjobb labdarúgói juthatnak ki 1962-ben Chilébe? Ez a kérdés egyre inkább foglalkoztatja a hazai szakembereket és szurkolókat is. Éppen ezért talán érdeklődésre tarthatnak számot az eddigi világbajnokságokról összegyűjtött legjelentősebb és sok tekintetben jellemző adatok is. A SPORT ÉS TUDOMÁNY jelen és következő két számában ezeket tárjuk olvasóink elé.

A) A részvételről

Az egyes országok alfabétikus sorrendjében készült alábbi kimutatásban azok az országok kaptak helyet, amelyek az eddigi 6 világbajnokság során *ténylegesen* elindultak. (Tehát a nevezett, de az első mérkőzés előtt visszalépett országok nem szerepelnek benne!) A táblázatból azonban nemcsak a részvétel ténye, hanem az egyes országok által elért *helyezések* is kiolvashatók. Végeredményben tehát ebből az egyetlen összeállításból megállapítható, hogy az egyes országok az eddigi VB-ken hogyan szerepeltek.

Jelzések: **1., 2., 3. és 4.** = az illető VB-on elért helyezés; **8/=** az illető ország válogatottja a legjobb 8 közé jutott, de ott kiesett; **16** = az illető ország válogatottja a legjobb 16 közé (tehát a 16-os döntőbe) került, de onnan nem jutott tovább; **s** = az illető ország válogatottja a selejtezőmérkőzések során kiesett, vagyis nem került a 16-os döntőbe.

Megjegyzések, érdekességek: Az első VB-n összesen 13 ország indult. A „16" jelzést a többi VB-vel való egységes jelölés érdekében alkalmaztuk. Ezen a VB-n egyébként nem döntötték el a 3. hely sorsát, kimutatásunk ezért két 3. helyezettet tartalmaz. — Ausztria 1938. évi VB-szereplésével kapcsolatban meg kell említenünk, hogy bejutott a 16-os döntőbe, de ott az „Anschuluss" miatt nem indulhatott. — Skócia és Törökország 1950-ben bekerült a legjobb 16 közé, de ott nem indult el. — Az eddig indult 61 ország megoszlása világrészenként: Európa 35, Amerika 16, Ázsia 8, Afrika 2. — Mind a 6 VB-n részt vett: Brazília, Franciaország és Jugoszlávia. Először indult: Belgium, Egy. Áll., Írország, Luxembourg, Mexikó, Olaszország, Portugália, Románia, Svájc és Svédország. — Érdekes, hogy míg az Ír szabad állam (Írország) válogatottja 1934. óta valamennyi VB-n indult, addig az angol szigetország csapatai (Anglia, Észak-Írország, Skócia és Wales) csak 1950. óta szerepelnek az indulók között. — Feltűnő, hogy a múltban az olimpiai tornákon is sikeresen szerepelt Dánia 1958-ban vett először részt VB-n! — **Mind a 6 VB 16-os döntőjébe** csak Brazília válogatottja került. **Először** szerepelt a döntőben: Franciaország (6 részvétel); **négyszer:** Ausztria (4), Belgium (5), Csehszlovákia (4), Jugoszlávia (6), Magyarország (4), Mexikó (5), Olaszország (5), Svájc (5) és Svédország (5). — A jó középcsapatok sorába sorolható Bulgária és Portugália válogatottja még egyszer sem került VB 16-os döntőbe. Mivel már náluk lényegesen gyengébb játékerejű együttesek is jutottak oda, ez a tény a selejtezőrendszer hiányosságaira utal! — Az erőviszonyok nagymérvű eltolódására mutat, hogy a kétszeres világbajnok olasz és uruguayi válogatott 1958-ban — még a legjobb 16 közé sem tudott bekerülni.

Következő alkalommal az országoknak az eddig eredményeik alapján kialakult VB-ranssgsorát ismertetjük.

Antal Zoltán

Ország	1930.	1934.	1938.	1950.	1954.	1958.
1. Anglia	—	—	—	8	8	16
2. Argentína	2.	16	—	—	—	16
3. Ausztria	—	4.	16	—	16	s
4. Belgium	16	16	16	—	16	s
5. Bolívia	16	—	—	16	—	s
6. Brazília	8	16	3.	2.	8	1.
7. Bulgária	—	s	s	—	s	s
8. Chile	8	—	—	16	s	s
9. Costa Rica	—	—	—	—	—	s
10. Curacao	—	—	—	—	—	s
11. Csehszlovákia	—	2.	8	—	16	16
12. Dánia	—	—	—	—	—	s
13. Dél-Korea	—	—	—	—	16	—
14. Egyesült Államok	3.	16	—	16	s	s
15. Egyiptom	—	16	—	—	s	—
16. Észak-Írország	—	—	—	s	s	8
17. Észtország	—	s	s	—	—	—
18. Finnország	—	—	s	s	s	s
19. Franciaország	16	16	8	s	16	3.
20. Görögország	—	s	s	—	s	s
21. Guatemala	—	—	—	—	—	s
22. Haiti	—	s	—	—	s	—
23. Hollandia	—	16	16	—	—	s
24. Holland-India	—	—	16	—	—	—
25. Indonézia	—	—	—	—	—	s
26. Írország	—	s	s	s	s	s
27. Izland	—	—	—	—	—	s
28. Izrael	—	—	—	s	s	s
29. Japán	—	—	—	—	s	—
30. Jugoszlávia	3.	s	s	8	8	8
31. Kanada	—	—	—	—	—	s
32. Kolumbia	—	—	—	—	—	s
33. Kuba	—	s	8	s	—	—
34. Lengyelország	—	s	16	—	—	s
35. Lettország	—	—	s	—	—	—
36. Litvánia	—	s	s	—	—	—
37. Luxembourg	—	s	s	s	s	s
38. Magyarország	—	8	2.	—	2.	16
39. Mexikó	16	s	—	16	16	16
40. Németország	—	3.	16	—	—	—
41. Német Dem. Közt.	—	—	—	—	—	s
42. Német Szöv. Közt.	—	—	—	—	1.	4.
43. Norvégia	—	—	16	—	s	s
44. Olaszország	—	1.	1.	8	16	s
45. Palesztína	—	s	s	—	—	—
46. Paraguay	8	—	—	16	s	16
47. Peru	16	—	—	—	—	s
48. Portugália	—	s	s	s	s	s
49. Románia	8	16	16	—	s	s
50. Saar-vidék	—	—	—	—	s	—
51. Skócia	—	—	—	16	16	16
52. Spanyolország	—	8	—	4.	s	s
53. Svájc	—	8	8	8	8	s
54. Svédország	—	8	4.	3.	s	2.
55. Szíria	—	—	s	s	—	s
56. Szovjetunió	—	—	—	—	—	8
57. Szudán	—	—	—	—	—	s
58. Tajvan	—	—	—	—	—	s
59. Törökország	—	—	—	16	16	—
60. Uruguay	1.	—	—	1.	4.	s
61. Wales	—	—	—	s	s	s
Összes indulók sz.	13	29	27	25	36	48

A képzeletbeli gyakorlás hatása

Ausztrálliában kísérletet végeztek arra vonatkozólag, hogy a különféle mozgások, mozgássorozatok képzeletbeli végrehajtása milyen hatással van a teljesítőképességre, írja a The Australian Journal of Physical Education 1960. évi 20. számában Enid **Riley** és K. B. **Start.** Az már régi tapasztalat, hogy lelki hatásra növekszik az izomfeszültség; ha a sportoló végiggondolja a végzendő mozgást, ezzel izmait bizonyos működésre készteti. Több vizsgálat bizonyította, hogy valamely mozgás megtanulásának első időszakában igen hasznos, ha a sportoló a pihenőszakaszokban gondolatban néhányszor elvégzi a gyakorolt mozgást.

Az újabb kísérlettel azt nézték meg: vajon a mozgás végzése előtt hasznosabb-e a technika képzeletbeli végrehajtása, vagy utána, vagy pedig előtt is, utána is.

A kísérletet karikadobásokkal végezték, négy csoport 14—15 éves középiskolás leánnyal. **A céldobás pontossága kéthetes gyakorlás után annál a csoportnál volt a legjobb, amelyik egyik nap célbadobott, másik nap pedig képzeletben hajtotta végre néhányszor a dobásokat.** Igen jó eredményt ért el az a a csoport is, amely egy héten át gyakorolt, majd a másik héten képzeletben végzett dobásokat, valamint az a csoport is, amely ezt a két hetet fordított műsorral töltötte el.



Egy tavalyi válogatott mérkőzés nyitánya. (Helyválasztás a magyar—jugoszláv meccsen. Balról Sándor.)

Fiatal asztali teniszezők újszerű oktatási módszere

Írta: Poprócsi Barna, a budapesti asztalitenisz ifjúsági keret szakvezetője.

Az asztali tenisz szakemberei körében évek óta beszédtéma az ifjúsági és serdülő játékosok mindenoldalú nevelése. A gyakorlati feladat ezen belül annak megállapítása, hogy a gyors támadási készséget, a fonákütést, a kétoldalú játékot és a jó védőmunkát a fiatalok hogyan sajátíthatják el, hogyan fejleszthetik? A feladat megoldására a BTST és a Budapesti Asztalitenisz Szövetség az országos szervek hozzájárulásával létrehozták a budapesti ifjúsági keretet, mely az általam kidolgozott elvek szemmeltartásával az 1960. év elejétől fogva vezetésemmel folytatja edzéseit.

Az új alapelvek a következők:

1. Kétoldalas játék kialakítása már alapfokon; az alapjáték megtanulása után támadás, majd védés tanulása.

2. Tevőleges támadójáték; a labdának a röppálya leszálló ágában való megütése.

3. A fonákütés, valamint a tenyeres ütés párhuzamos megtanulása úgy, hogy először a fonákütés kerüljön elsajátításra.

4. Ejtés (dropp) tanulása.

5. Asztalközeli védés tanulása.

6. Erőnléti edzés, mely részében fizikai képességeket fejlesztő, részben pedig a lábmunkát külön fejlesztő gyakorlatokból áll.

A keret első félévi edzései során

az volt a cél, hogy kezdő, de már bizonyos fokú asztalitenisz tudással rendelkező játékosokat támadó felfogású, kétoldalasan aktív játékossá neveljünk

és megállapítsuk, ennek elérése érdekében melyik ütést kell előbb megtanulni: a tenyerest-e, vagy a fonákot?

Így két szempontot kellett szem előtt tartani: megfelelő budapesti utánpótlásról kellett gondoskodni és a szerzett tapasztalatok alapján rendszerezni a kezdők újszerű oktatását.

Az első félévi edzések során az alapjáték megtanulása és az elméleti felkészülés után került sor a fonákütés tanulására. A játékosok — egyéni adottságaiktól függően — 2—4 hónap alatt tanulták meg fonákról húzni és ütni a labdát. Az alapelv az volt, hogy csúcsponton, majd csúcspont előtt, asztal fölött húzzák és üssék, majd asztalközelben nyessék a labdát. Közben ejtéses (dropp) védést is tanultak fonákról. Körülbelül 3 hónap eltelte után kezdtek tenyerest tanulni. Ez gyorsan ment, mert egy hónap múltán tisztában voltak a húzás és az ütés alapfogalmaival. Ezután kezdődött a kétoldalas játék beidegzése. Ez már nehezebben ment, de az iskolázások, továbbá a lábállások, lábmunka, hozzáállás külön tanulása ezt is lehetővé tették. Az iskolázások időbeosztásában fonákütésre és húzásra a tenyeresütés idejének háromszorosát kapták. Ezután — augusztustól — sor került

különféle technikai megoldású játszmák

lejátszására is. Ezek a mérkőzések a következő két csoportosításban kerülnek sorra:

a) egy 21-es csak fonák játék; ezen belül főleg ütés, kontrázás és ejtés;

b) egy 21-es csak tenyeres játék;

c) egy 6-os labdatartás;

d) egy 30-as szabad játék,

vagy pedig:

a) egy 21-es játék, melyben az egyik játékos fonákkal játszik a másik tenyeres oldalára, ezen belül főleg ütés, kontrázás, ejtés;

b) ugyanez fordítva;

c) egy 6-os labdatartás;

d) egy 30-as szabad játék.

A hangsúly mindig a támadáson, az asztalközeli játékon, a labdának csúcspont előtti megütésén volt.

A játékosok között voltak olyanok, akik már tudtak tenyerest ütni és voltak tollszárfogással játszók is. Azok a játékosok, akik tenyeres oldalról már meglehetősen tisztában voltak a tenyeresütés alapfogalmaival, körülményesen tanulták csak meg a fonákütést még akkor is, ha csak rövid ideje játszottak. Ezek tanulási ideje hosszú volt és ugyancsak hosszú időn át tanulták meg a fonákütés ráállását is. Náluk néha egész edzés alatt csak fonákütést lehetett használni, tenyeresütést nem is végeztek az edzés alatt. A tapasztalat azt mutatta, hogy

sokkal könnyebb megtanítani egy játékost kétoldalas játékra és jó fonákra, ha az alapjáték után azonnal a fonákütés tanítása következik

és nem a tenyeresé. Bebizonyosodott, hogy azok a játékosok, akik fonákot tanultak ütni először, pár hét után a tenyerest is ütötték, viszont akik tenyerest tanultak először, csak nehezen tanulták meg a fonákütést. De ha meg is tanulták, többségben később is a tenyerest használták szívesebben.

A tollszárfogással játszók párhuzamosan tanulják a tenyeres húzást, az asztal fölötti ütést és a fonák ejtést, lábmunkával együtt. A tenyerest, mint várható volt, az asztal fölött hamar és igen jól ütötték, az ejtés nehezebben ment, de megismerték és érzik. Visszatérő tünet náluk a hajlandóság az asztaltól eltávolodásra. Pedig ennél a játékmódnál még fontosabb, hogy az asztal mellett maradjanak és annak a játékos felé eső szélével párhuzamos mozgást végezzenek.

Ezek szerint *a legelső tapasztalat az volt, hogy a fonákütés tanulása nem a játékos adottságától függ.*

Azok a játékosok, akik egyesületbe tartoztak, szeptembertől kezdve az egyesületi edzéseken is részt vettek. Meglepően tapasztalhattuk, hogy alig egy-két hét elteltével többségükben passzívak lettek és bár az iskolázásokat rendben elvégezték, a levezető mérkőzéseken elmentek az asztaltól, tartották a labdát, tehát mindenáron győzni akartak. Ennek az az oka, hogy

az egyesületi edzéseken harc folyik a csapatba kerülésért.

Támadni kétoldalról, de egy oldalról is nehezebb, mint tartani a labdát, vagy védeni. Emiatt a mielőbbi eredményesség érdekében védekezik, távoli húzásokkal kombinál, pötyögtet és legfeljebb időnként üt egyet-egyet a játékos.

Ennek következtében alakult ki szeptember végén az a tapasztalatunk, hogy *pár hét alatt el lehet rontani több hónap eredményes munkáját akkor, ha az egyesületekben a minden áron való győzelem a fontos és nem a helyes technika.*

A sportköri edzők nagyrészét mégsem lehet felelőssé tenni ezért a hibáért, mert az egyesületi vezetők csak a győzelemre adnak. A szövetség kötelezi az egyesületeket serdülő csapatok indítására, tehát az edzők nagyrészének nincs lehetősége és ideje az iskolázásra. A teremhiány és a kevés edzésszám miatt az újonc játékosokat egy-két hónap után már szerepeltetik csapatmérkőzéseken. A serdülők a sportkörökben a felnőttektől többnyire a passzív játékot, vagy a korszerűtlen húzogatást látják és ők is ezt az irányt követik.

Az edzéseken nagy figyelmet fordítottunk a labdakezelés mellett a bemelegítésre és az erőnléti edzésre. Az utóbbi két részből áll, az általános erőnléti edzésből és a lábmunkát elősegítő különleges edzésből. A kialakuló, gyors, asztalközeli technika nagyobb terhelést ró a lábra, a rugalmasság fokozására van szükség. A keret tagjai elvégzik ezeket a gyakorlatokat is, de csak azért, mert kötelezők. Nem érzik át azok fontosságát és alig várják, hogy a labdaedzés elkezdődjék. Az a tudat él bennük, hogy a sportkörökben az idősebb játékosok nem végeznek erőnléti edzést. Nem értik tehát, hogy nekik miért kell végezniök. Jellemző a fiatalokra, hogy amikor rájuk van bízva a bemelegítés, gyakran figyelmeztetni kell őket rá, különben azonnal ütögetni akarnak, ha asztalt látnak.

Mindezek alapján azt állapíthatjuk meg, hogy

a fiatal játékosok nincsenek tudatában annak, hogy a gyorsaság, a rugalmasság, az állóképesség és az erő csak különleges gyakorlatok útján szerezhetők meg, s hogy ezekre játékban nagy szükség van, tehát természetes, hogy ezek a gyakorlatok is hozzátartoznak az asztali tenisz játékhoz.

Bebizonyosodott a gyakorlatban és a legutóbbi évek világversenyeinek eredményei is azt mutatják, hogy a támadó, gyors, aktív technika a legeredményesebb. Ezért, úgy vélem, valamennyien a kétoldalas, támadó, aktív játék hívei vagyunk. Ha tehát nincsenek olyan gátló körülmények, melyek megakadályoznák ennek megtanulását, helytelen útra lépnénk, ha nem ezt tanítanánk. Erre elsősorban az alapfokon van szükség, éppen a beidegzés fontossága miatt. Szocialista felfogásunk azt követeli, hogy mindig a leghaladóbbat tanítsuk; azt amellyel a legjobb eredmény érhető el. Ennek érdekében tapasztalataink alapján

országszerte meg kell honosítani a vázolt újszerű oktatási formát.

A keret edzéseit a tapasztaltak figyelembevételével a lefektetett edzésterv szerint, a megkezdett úton tovább folytatjuk. A munka eredménye máris mutatkozik. Most kell vigyáznunk arra, hogy vissza ne térjenek a régi útra ezek a tehetséges játékosok. A keretet ezért tovább kell fejleszteni és belőle kialakítani a budapesti ifjúsági válogatott csapatot. Így van arra mód, hogy az új edzési elvek alapján oktatott fiatal játékosok megfelelő kész játékosokká váljanak. Ma már látható, hogy

nem elégség csak a válogatott keret edzésein tanulni az újat, az aktív játékot, hanem a sportkörökben is tovább kell vinni annak tanulását.

Ez semmiképpen sem gátolhatja a sportköri edző egyéni elképzeléseinek megvalósítását, mert abban már a szakemberek többsége egyetért, hogy kétoldalas aktív támadójátékost kell elsősorban nevelni és csak másodsorban foglalkozzunk nyeső játékossal. Ha egy játékosnak vérévé vált az aktív felfogás, edzőjének elképzelése és meglátása szerint formálható tovább, egyéni adottságainak figyelembevételével.

Megállapíthatjuk tehát azt, hogy minden játékos megtanítható fonákütésre a tenyeresütéssel párhuzamosan, továbbá a kétoldalas játékra és az aktív játékra, ha a kezdet kezdetén az ismertetett módon tanítjuk. Eljárásunkban azonban következetesnek kell lennünk; tartós eredményt csak az aktív játék éveken át folyó tanulásával, valamint sok iskolázással érhetünk el.

Ne legyünk türelmetlenek, az eredmény megéri a fáradságot!



Egész éven át szükséges az atlétikus képzés

Az úszósportban az atlétikus képzés a melboune-i olimpia tapasztalatai alapján mindinkább tért hódít. Nemcsak magasabb szintű eredmények elérését teszi lehetővé, hanem lényegesen meggyorsítja a fejlődést. Eddig általában abba a hibába estünk, hogy csak télen, esetleg tavasszal végeztettünk intenzív gimnasztikát úszóinkkal.

Atletikus képzés fogalmán értünk mindent, amit a vízen kívül és a vízben a speciális edzés mellett végeztetünk és ami az úszásban a teljesítmény növelését szolgálja. A korszerű edzéselvek szerint a szakaszos edzésmódszer és az atletikus képzés szoros összefüggésben van. Ilymódon versenyzőink teljesítőkészségét és teljesítőképességét oly mértékben lehetséges fokozni, hogy az eddigieknél rövidebb idő alatt a legjobbak közé kerülhetnek. Nemcsak az úszóedzéseket kell tervszerűen végezni, hanem nagyon fontos a gimnasztikai szárazedzések tervszerűsége is. Igazodnia kell mennyiségben és minőségben az úszás időszakaihoz egész évben.

A következőkben csoportosíthatjuk a kiegészítő gyakorlatokat:

1. Gyakorlatok, melyek az úszók általános tulajdonságait fejlesztik.

Az úszók általában a súlyozást, a különböző húzószerszámokat és a gyógylabdázást használják erősítés céljából. Helyes a korszerű elveket szem előtt tartani a gyakorlatoknál. A gyakorlatok akkor lesznek eredményesek, ha változatosak és ha szakaszos terheléssel történnek. A súlyzókkal ne lassú, hanem rövid ideig tartó, többször ismétlődő gyakorlatokat végeztessünk.

2. Gyakorlatok, melyek egyes úszásnemekhez szükséges izomcsoportokat fejlesztik és az úszásnemenként előforduló egyéni hiányosságokat küszöbölik ki.

A speciális izomcsoportok fejlődését különösen a különböző húzószerszámok, expanderek segítik elő. E mozgás hasonló az úszás közben végzendő mozgáshoz, azonban nagyobb erőkifejtést igényel. Az eredményességhez feltétlen szükséges a hosszú izmok fejlesztése, melyet a karhúzógyakorlatok végeztetése segít elő.

A speciális izomcsoportok kifejlesztésének másik fontos erőforrása a gyógylabdával végzendő gyakorlat. A gyógylabdagyakorlatok végrehajtásánál sokféle lehetőség nyílik az edző számára, melyeknek felhasználásával elérhető, hogy az edzés nem lesz egyhangú, unalmas. A helyesen alkalmazott gyakorlatok nemcsak erősítést jelentenek, hanem idegfrissességet is. A tapasztalat szerint a terhelés fokozásának leghelyesebb módja, ha több különböző jellegű gyakorlatot alkalmazunk. Helytelen gyakorlat az, ha oly módon akarjuk a terhelést fokozni, hogy viszonylag kevés fajta gyakorlatnál az ismétlések számát növeljük.

Az úszó szakmai fejlődésének gyorsítása érdekében szükséges megállapítani azokat az egyéni hiányosságokat, melyek jellemzőek az úszásra, mint a gyöngébb hasizom. Ilyen esetekben fokozottabb figyelmet kell fordítanunk az illető izomcsoport fejlesztésére speciális gyakorlatok által.

Minthogy a szakaszos edzés terhelése is egyéni adottságoknak megfelelően más és más, ugyanúgy a kiegészítő gyakorlatok végeztetése alkalmával is figyelembe kell venni az egyéni teherbíró képességet.

Nézetem szerint az úszóeredmények további fejlődésének alapja a tervszerű atletikus képzés s ezért kell erre igen nagy gondot fordítani.

Ferenczyné Farkas Elvira

Feladataink a tornasportban

Irta: Kerezsi Endre, tanszékvezető tanár, a TTT tagja

Az 1958. évi moszkvai világbajnokságon és a római olimpiai játékokon való szereplésünk azt mutatja, hogy tornában — amelyben, különösen tornásznőink révén korábban kimagasló sikereket értünk el — jelentős mértékben elmaradtunk az élcsoporttól. Nőtornászaink a nemzetközi ranglistában a középcsoport élére, a férfiak pedig a középcsoport végére kerültek mind a csapat, mind pedig az egyéni teljesítmények szempontjából.

Ugyanekkor az is kétségtelen, hogy fiatal tornásznőink szépen fejlődtek, sőt megfiatalított férfi csapatunk fejlődése is vitathatatlan a moszkvai világbajnokság óta. Ez a fejlődés azonban nem kielégítő, nem tudtunk lépést tartani az élcsoport fejlődésével, illetve eddig nem sikerült felzárkóznunk hozzájuk.

Bizonyos az is, hogy a sporttorna igen nehéz; sok éves, nemritkán évtizedes sokoldalú és sokrétű felkészülés szükséges ahhoz, hogy a tornász eljuthasson a nemzetközi színvonalra. De ez sem lehet oka tornászaink lassú fejlődésének, már csak azért sem, mert a mi tornászaink között is vannak igen tehetséges, a torna legmagasabb fokára is alkalmas fiatalok.

Jelenlegi másodrendű helyzetünk a nemzetközi sporttornában azért is „indokolatlan", mert ugyanekkor a torna másik területén, a gimnasztikában a világ legjobbjai közé tartozunk, mind a gyakorlatok összeállításában, mind azok színvonalában és végrehajtásában. Ezt bizonyítják női és férfi mintacsapataink nagysikerű, nagy nemzetközi elismerést arató bemutatói is (Gymnaestradák, Csehszlovák Spartakiádok).

Sporttornánk színvonalának emelése érdekében

szükséges tennivalókkal — különösen a római olimpiai játékok óta — szakembereink állandóan foglalkoznak. Sürgős feladatunk, hogy megtaláljuk azokat a korszerű edzésmódszereket, amelyek segítségével meggyorsíthatjuk tornászaink fejlődését. Fontos azoknak a szakmódszertani eljárásoknak feltárása is, amelyek révén ifjúságunk köréből az eddiginél sokkal nagyobb számban megnyerjük és meg is tartsuk fiataljainkat, ez igen nehéz, de szép sportág számára.

Ezeknek a feladatoknak megoldásával párhuzamosan — természetesen — továbbra is fontos szempont: tornászaink akarati és jellemtulajdonságainak, küzdenitudásának, fegyelmezett magatartásának, közösségi szellemének állandó fejlesztése.

Feladataink megoldásához alapvetően szükséges, hogy az eddiginél sokkal többet foglalkozzunk a világ legjobb tornászainak, a japán, de elsősorban a szovjet tornászok sikereinek „titkaival". Bár jól ismerjük a szovjet torna szervezeti, oktatási és edzésmódszereit, de nem eléggé mélyrehatóan elemeztük azokat, és nem is használtuk fel eléggé és helyesen a mi viszonyainknak és lehetőségeinknek megfelelően.

Tennivalóinkat négy kérdés köré csoportosítottam, amelyek szorosan összefüggenek egymással. A felsorolásra kerülő feladatok, bár sokrétűek, sok gondolatot vetnek fel,mégsem tarthatnak igényt a teljességre.

Egységes és helyes alapok biztosítása

1. Testi képességek fejlesztése

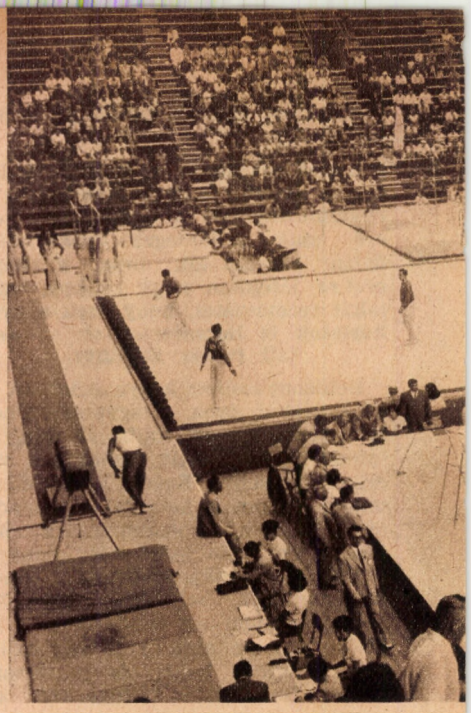
Tornászaink jelentős része — az alacsony minősítésű osztályúak éppúgy, mint a magasabb minősítésűek — nem rendelkeznek azokkal a fejlett alapvető testi képességekkel, amelyek éppen a sporttorna-gyakorlatok szép, könnyed és biztos végrehajtásához elengedhetetlenül szükségesek.

Férfi tornászaink bizonyos mértékig merevek, kötött mozgásúak, de ugyanakkor hiányzik a kellő erejük is. Gyorsaság, ruganyosság és állóképesség terén is sokat kell fejlődniök. Ezeknek a fogyatékosságoknak kiküszöbölése céljából minden korcsoportban és minősítési osztályban, a sportkörökben és a válogatott kereteknél egyaránt sokkal *többet kell foglalkozni a gimnasztikával.* A szép fej-, kar-, törzs- és lábmozgás és tartás, a különböző testrészek harmonikus együttmozgatása, a hajlékonyság, a szélesívű szabad és lendületes mozgás rendszeres és igényes követelményű gimnasztika nélkül nem érhető el, illetve nem tartósítható. A helyes mozgást megalapozó és mozgásjavító szabadgyakorlatok a tornászok számára éppoly fontosak, mint maga a sporttorna. Férfi tornászaink ritmusérzékét, a mozgástempót és a tempóváltoztatást nagy mértékben javítaná a gimnasztikának zenére történő végrehajtása.

Az erő fejlesztésére a megterhelést fokozó kéziszereket kell felhasználni. Fokozatosan növekvő súlyú kéziszerekkel (kézi súlyzó, nagylabda, homokzsák, vasbot, expander, súlyzós gyűrű stb.) végezhető gyakorlatok nagyszerű erőfejlesztők. Szakosztályaink nagy része sajnos, nem rendelkezik ilyen eszközökkel, pedig ezekre már a kezdő tornászoknál is nagy szükség lenne.

Az erőgyakorlatokkal kapcsolatban a tornászok szép mozgása érdekében mindig ügyeljünk arra, hogy az erősítéssel párhuzamosan — ennek kiegyenlítésére — nyújtó-, lazító-, ernyesztő gyakorlatokat is alkalmazzunk.

Nőtornászaink mozgáskészsége, csak a válogatott keretekben kielégítő,

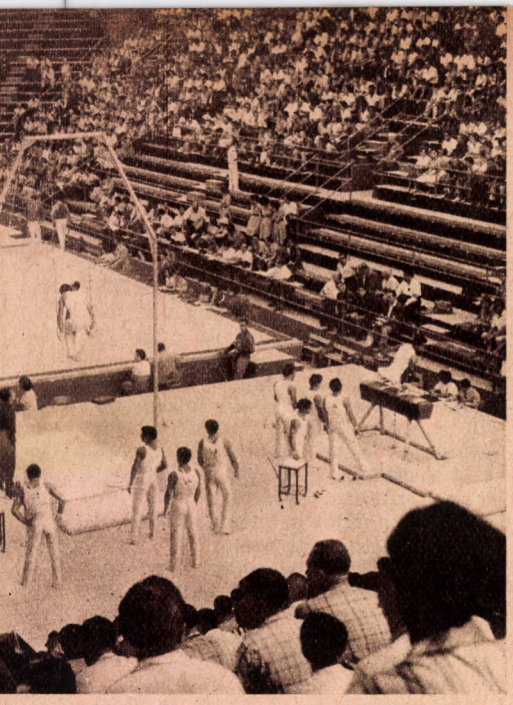


alacsonyabb szinten nem megnyugtató. A kulturált mozgást fejlesztő, illetve mozgásjavító művé-szi tornát a sportkörökben már a legfiatalabbaknál és a kezdőknél be kell vezetni, mert később kezdett képzés már nem lehet igazán eredményes. A művészi torna rendszeres gyakorlását a válogatott keretekben természetesen tovább kell folytatni és elmélyíteni.

Tornásznőinknél nagy hiányosság mutatkozik erőben, főleg vállövük és alsó végtagjuk nem elég erős. A nyújtó jellegű korlátgyakorlatokhoz és az ugrásokhoz (karral történő „elrugaszkodáshoz") jelentős karerő szükséges. A felső végtag erejének növelését támaszban és függésben, valamint a nehezebb kéziszerekkel végzett gyakorlatok segítik elő.

A női tornában nagy megterhelés hárul az alsó végtagra. A lóugrás, a talajtorna és a gerenda elsősorban az alsó végtag izomzatát és ízületeit veszi igénybe. Nőtornászaink azonban nincsenek megfelelően előkészítve az alsó végtag ily nagymértékű megterhelésére. Emiatt gyakori a sérülés, de a túlzott igénybevétel sokaknál haránt-boltozat süllyedést is okoz. Ezek csak úgy küszöbölhetők ki, ha már a legfiatalabb korosztálytól kezdve a gimnasztika, művészitorna és a balett megfelelő gyakorlatainak felhasználásával fokozatosan megerősítjük az alsó végtagot, speciális talperősítő gyakorlatok alkalmazásával pedig megelőzzük a lábboltozat-süllyedést.

A gyorsaság, ruganyosság és állóképesség szempontjából mind női, mind férfi tornászainknál meglevő hiányosságokat elsősorban az atlétikának az eddiginél sokkal rendszeresebb és fokozottabb mértékű alkalmazásával lehet megszüntetni, főleg az alapozó és a formábahozó időszakban. További kiegészítő sportként már kezdő fokon feltétlenül bevezetendő az úszás, amely idegmeg-



nyugtató, és amellett jól ellensúlyozza a sporttorna sok mellkas szűkítő gyakorlatának hatását. Ezen kívül olyan játékokat is fel kell használni a testi képességek általános fejlesztésére, amelyek sok mozgással járnak, szórakoztatók, felüdítők és csekély bennük a sérülési veszély.

A kiegészítő sportok alkalmazásában kívánatos, hogy a gyakorláson túlmenően a teljesítményt fokozatosan növeljük. Ezt elősegítenék az alapozó és a formábahozó időszakban rendezett futó, ugró, úszó stb. versenyek, alacsonyabb szinten pedig rendszeresíteni kellene atlétikai-torna, úszás-torna összetett versenyeket is.

A különböző testi képességek fejlesztését kísérletekkel is össze kell kötni (pl. karerő-fejlesztés férfiaknál, nők alsó végtagjának erősítése, férfiak hajlékonyságának fokozása), stb., amelyekkel elsősorban edzőink segíthetnék elő e feladat megoldását.

2. Egységes tornaiskola

Tornánk fejlődését fékezi az is, hogy máig sem alakult ki egységes álláspont edzőink körében a sporttorna-gyakorlatok technikájában. Az utóbbi időben történtek kezdeményezések e téren, mégis igen sok gyakorlat, sokszor még alapfokú mozgás végrehajtásának formájában is eltérők a vélemények. Ennek következménye az, hogy még válogatott csapatainknak sincs egységes stílusa, amely pedig határozottan szembetűnő a szovjet, japán, finn, bolgár stb. csapat gyakorlataiban. Ez nemcsak a csapat egységes munkája szempontjából lényeges; a válogatott keretekben a magasabbfokú gyakorlatok elsajátítását is megkönnyítené, ha az egyesületekben azonos technikával megtanult alap- és középfokú erősségű gyakorlatelemekre építhetnének. Természetesen az általános technikai elveken belül bizonyos mértékű egyéni különbségek mindig adódnak (testalkati különbségek, testrészek egymáshoz való arányai, erő, hajlékonyság stb.).

Az egységes technika kialakítását országos viszonylatban elsősorban az edzőképzésnek és továbbképzésnek, továbbá az e kérdésben gyakran tartandó edzői értekezleteknek lehet és kell megoldaniok. Ezt elősegítenék olyan rajzos kiadványok, amelyek alapfokútól a mesterfokú gyakorlatokig felölelik a sporttorna mozgásanyagát, továbbá oktatófilmek és a tornacsarnokban és öltözőkben kifüggeszthető rajzos plakátok is.

Korszerű edzésmódszerek

1. Azonos módszerek

A korszerű edzésmódszerek bevezetésének alapja, hogy sportköreinkben ugyanolyan módszerekkel képezzék tornászainkat, mint a válogatott keretekben. Ezt jelenleg akadályozza, hogy még legnagyobb sportköreink sem rendelkeznek megfelelő tárgyi és személyi feltételekkel; tornacsarnok, tornaszerek, eszközök és segédeszközök terén hiányosságok mutatkoznak; kevés az edzők száma is; egy-egy edzőnek néha 30—40 tornásszal kell foglalkoznia, ami az eredményes munkát és az egyéni foglalkozást gátolja.

A létesítmény-hiányon az iskolai tornacsarnokok jobb elosztásával, illetve a szakosztályok rendelkezésére bocsátásával lehetne segíteni. Szorgalmazni kell a tornaterek létesítését is, amely kis költséggel megoldható.

A kislétszámú csapatokkal való foglalkozást előtornász-csapatvezetők kiképzésével és beállításával segíthetjük. Gondoskodni kell arról is, hogy művészi tornában — főleg a vidéki edzők — legalább alapfokon megfelelő szakismeretre tegyenek szert.

Az azonos edzésmódszereknek érvényesülniük kell az edzési időszakok feladatainak megoldásában. Alig van egyesületünk, ahol az edzési időszakoknak megfelelően készítik fel a tornászokat. Az alapozó időszak úgyszólván teljesen elmarad és csak a versenyek gyakorlatanyagában képezik a tornászokat. Nagy előrehaladást jelenthet a szövetségnek az a terve, hogy az alapozó időszakot a nyár végére, illetve ősz elejére (szabadtér) állítja be és ehhez igazodnak a többi edzési időszakok is.

2. Nagy megterhelésű edzés

A sporttornához szükséges speciális erőnlét és a gyakorlatok szép és biztos végrehajtása csakis nagy megterhelésű edzésekkel érhető el.

A speciális erőnlétet a sokoldalúan ható, a legkülönbözőbb megterhelésű tornagyakorlatok (egyrészt a versenyszámokra előkészítő, másrészt maguk a sporttorna mozgások) végzése fejleszti ki. A sokféle gyakorlat alkalmazásánál ne tartsunk felesleges, hosszú szüneteket, hanem a gyakorlatok minimális pihenőkkel, frissen kövessék egymást. A rendelkezésre álló időt jól ki kell használni. Nem célszerűek még válogatott szinten sem a 3—4 órás edzések. Ha a foglalkozás elég tömör, akkor kétórás edzésen is többet lehet gyakorolni, mint egy hosszabb időtartamú „lötyögésszerű" edzésen, amely a speciális erőnlét kifejlődését is akadályozza.

Különösen fontos a megfelelő *állóképesség* elérése, amelynek során fokozatosan el kell odáig jutni, hogy a tornászok kis pihenőkkel egymásután két-háromszor is végre tudják hajtani a különböző versenyszámokban teljes gyakorlatukat. Ennek a versenyek fokozott igénybevételénél rendkívüli a jelentősége.

A speciális erőnlétet fejlesztő, nagy megterheléssel járó gyakorlatokat játékos, tréfás, szórakoztató tornagyakorlatokkal (pl. társas ügyességi gyakorlatok, tréfás versenyek tornafeladatokkal, gumiasztal stb.) tegyük változatossá. Ezzel nemcsak vidámabbá tesszük az edzéseket, hanem ugyanakkor a speciális erő, ügyesség, ruganyosság stb. is fejlődik. Erre minden korcsoportban nagy szükség van, nehogy száraz, illetve egyhangú legyen az edzés.

A szerbiztonságot, a gyakorlatok biztos és szép végrehajtását a speciális erőnlét mellett az egyes gyakorlatelemek és a rövidebb, hosszabb *kombinációk gondos iskolázása* biztosítja. Az eddigieknél sokkal többet kell iskolázni, az egyes elemeket sokszor, alapos átgondolással, elemző ellenőrzéssel és önellenőrzéssel, helyes technikával kell gyakorolni. Ehhez nagy segítséget nyújthat a külföldön már igen elterjedt nagyméretű tükör alkalmazása.

3. Szemléltető eszközök

A gyakorlatok elsajátítását szemléltető eszközökkel is elő kell segíteni. A fényképek, fényképsorozatok, rajzok és filmek — már a kezdők oktatásában nélkülözhetetlenek. Válogatott kereteink tagjainak gyakorlatrészeiről, illetve teljes gyakorlatairól — a külföldi példákhoz hasonlóan — a felkészülés egyes szakaszaiban filmfelvételt kellene készíteni, amelynek minden szónál többet érő elemzése nagy mértékben elősegítené a helyes mozgás és tartás kialakítását. Ez természetesen gazdasági kérdés, de a mozgásjavításhoz, nagy eredmények eléréséhez nélkülözhetetlen a film. Csakis válogatott tornászok gyakorlatának film-analízisével tárhatók fel objektív módon a mozgás tér- és időbeli egymásutánjában és formájában elkövetett hibák, illetve a mozgás helyes formái. Magasfokú gyakorlatelemeknél a megfigyelés ma már nem elegendő.

A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL

A fejlődés gyorsítása

Az eddig felsorolt valamennyi tennivalónk tornászaink gyorsabb fejlődésének előmozdítását szolgálja. A következőkben néhány sajátos feladatot említek meg

1. Gyakorlatanyag-rendszer

A fejlődés meggyorsításának fontos feltétele, hogy a sporttorna mozgásanyagát olyan rendszerbe csoportosítsuk, amelyben:

a) minden versenyszámban csak azok a legfontosabb gyakorlatelemek szerepelnek, amelyek nélkülözhetetlenek az alapok megszerzése céljából és előfeltételei a magasabbfokú elemek elsajátításának (felesleges elemek elhagyása, időnyereség);

b) az egyes versenyszámokban a gyakorlatelemek elsajátítási sorrendjének megállapítása, párhuzamban a többi versenyszámok hasonló formájú elemeinek oktatásával, az egyidejűség, illetve egymásutániság elve alapján.

A gyakorlatelemek csoportosításának ez a rendszere tornászaink számára az eddiginél sokkal világosabb elképzelést nyújt és a mozgáskoordináció töretlen fejlesztésével nagy mértékben meggyorsíthatja a fejlődést. A mozgásanyag rendszerét, természetesen csak kísérletek útján lehet kidolgozni.

2. Minősítő versenyek gyakorlatanyaga

A minősítőversenyek gyakorlatanyagával is gyorsítható a fejlődés. Egyrészt a kötelező gyakorlatokban már a legalacsonyabb színten és korosztályokban olyan gyakorlatokat kell bevenni, amelyek a nemzetközi anyag feltételeire az eddiginél jobban előkészítik tornászainkat, átmenetileg pedig a szabadonválasztott gyakorlatokra való felkészülést kell előtérbe helyezni.

Fiatal korcsoportokban természetesen maradnának az iránytmutató kötelező gyakorlatok, de egy-két versenyszámban — esetleg évenként változtatva — szabadonválasztott gyakorlatot kellene bemutatniok, meghatározva azok legfontosabb alapmozgásait.

Magasabb minősítési osztályokban *átmenetileg csak szabadonválasztott gyakorlatokat kellene előírni.* Ezzel gyorsabb lenne tornászaink fejlődése és válogatott kereteink tagjainak felkészülését könnyebben és főleg jobban össze lehetne hangolni a sportkörökben folyó felkészítéssel. Kevésbé venné igénybe legjobb tornászainkat, ha nem kellene nekik a minősítő, illetve bajnoki kötelező gyakorlatokat is elsajátítani.

Ezzel a kérdéssel függ össze, hogy gyermekeknél, de még a serdülőknél és az ifjúsági III. osztályban, továbbá az alapfokú versenyeken a hagyományos versenyszámok mellett, vagy részben helyettük olyan új — játékos, esetleg mérhető — versenyszámokat bevenni, amelyek a fiatalok és kezdők érdeklődését jobban felkeltik, de ugyanakkor előkészítő jellegűek is.

3. A jövő a fiataloké

Tornászaink felkészítésében döntő módon a fiatalokra, az utánpótlásra kell helyezni a fősúlyt, mégha ez esetleg visszaesést okoz is.

Tornászaink kiválogatásában nagy szerepe van *a tehetségkutató versenyeknek.* A szövetség által rendszeresített ifjúsági tehetségkutató versenyek jó eredménnyel jártak; tanácsos lenne ezeket a serdülőkre is kiterjeszteni. A rendkívül sokféle és bonyolult mozgású tornát nem lehet elég korán elkezdeni. A serdülők, sőt a gyermekek „sporttorna" mozgásanyagát és módszerét edzőinknek közös munkával ki kell dolgozniok. Gyermekekkel, serdülőkkel, az ifjúságiakkal, a sportiskolásokkal éppen a jövő érdekében igen képzett edzőknek kell foglalkozniok.

Tehetséges utánpótlásra számíthatunk nőknél a művészi tornaiskolák növendékei közül is. Szövetségünk tervezi, hogy a Szovjetunióhoz hasonló *tehetségkutató* versenyt rendez azok részére, akik a sporttornára is alkalmasak. Így mozgás szempontjából igen képzett fiatalok kerülhetnek tornászaink közé.

Tehetséges fiatal tornászaink közül a legjobbakat *válogatott kereteinkben* képezzük tovább. Türelemmel, de annál nagyobb gonddal kell foglalkozni velük és lehetőségeink között minden segítséget meg kell adni fejlődésükhöz.

Nagy és még nem megoldott probléma kereteink és az egyesületi edzések egyeztetése, mozgásanyagban és módszerekben, továbbá az összhang a válogatott keret edzőinek a szakosztályi edzőkkel való együttműködésében.

4. Bíráskodás

Tornászaink fejlődésében nagy szerepet játszik a gyakorlatok értékelése, a bíráskodás is. Magas színten, de már alacsonyabb fokon is ugyanazon mértékkel, illetve olyan szigorúan kell pontozni, mint ahogyan az olimpiai és világbajnoki versenyeken történik. Különösen a végrehajtás szépsége és biztonsága szempontjából ez idő szerint gyakori a meg nem érdemelt magas pontszám, amely „félrevezeti" mind a tornászokat, mind az edzőket.

A vezetőbírók szerepét, illetve hatáskörét a versenyszabályoknak megfelelően kell érvényesíteni, és gondoskodni kell szervezett formában arról is, hogy a bírák működését ellenőrizzék.

Versenyek

Tornászaink fejlődésének lemérésére a versenyek szolgálnak. Ezért sok verseny szükséges. Sajnos, a bajnoki versenyeken kívül alig van tornaverseny. A sportkörök csak elvétve rendeznek versenyeket.

Fontos feladat tehát *a versenyek szaporítása* a legfiatalabb korosztálytól a legmagasabb minősítésű tornászokig. Ezzel kapcsolatban meg kell vizsgálni, hogy vajon Budapest több fordulós csapatbajnoksága jelenlegi formájában megfelel-e a fejlődés követelményeinek.

A bajnoki versenyekkel összhangban az egyesületeknek évenként legalább egy versenyt renedezniök kell, egyeztetve, nehogy valamely korcsoport, vagy minősítési osztály kimaradjon.

Ide tartozik az alapfokú és a jelvényszerző versenyek kérdése is, amely az utóbbi időben meglehetősen háttérbe szorult. Hasznos lenne — a múltban jól bevált — vándordíjas versenyek korszerű felújítása is. Ezek között a tornászok nevelése szempontjából előnyösek az olyan csapatversenyek, amelyekben serdülőktől a felnőttekig szerepelnének a tagok.

Elhanyagolt nálunk *a dísztornák* területe is. Mind a Szövetségnek, mind az egyesületeknek évenként kellene dísztornát rendezniök, amely a tornát nagymértékben népszerűsítené, de ugyanakkor a versenyzőknek alkalmuk nyílik arra is, hogy versenygyakorlataikat „könnyebb" légkörben és mégis nyilvánosság előtt, mintegy kipróbálják.

Kívánatos lenne, 2—3 évenként szabadtéri *Tornász-nap* rendszeresítése is, amely nagyszabású tömegcsapatversenyekből és tornaünnepélyből állna.

A versenyeken való szereplés, az egyesületek eredményeinek lemérésére sürgősen be kell vezetni *az egyesületek közötti pontversenyt.* A pontozás módját úgy kell megállapítani, hogy egyrészt a minden korcsoportot, mindkét nemet és minden minősítési osztályt foglalkoztató nagy egyesületek mellett a kisebb egyesületek részére az egyes kategóriákban különkülön is legyen pontverseny. A szerezhető pontszámok megállapításánál gondolni kell arra is, hogy egy magasabb minősítési osztályban elért pl. 6. helyezés több pontot érjen, mint az utána következő alacsonyabb osztály 1. helyezése. Ezzel egyesületeinket és tornászainkat is mintegy rákényszerítenénk, hogy lehetőség szerint magasabb osztályban induljanak. Jelenleg az a helyzet, hogy az egyesületek jó tornászaikat is alacsonyabb osztályban indítják, hogy bajnokságot szerezzenek. A tehetséges tornászok kötelező feljebb indulását egyébként is szabályozni kell, mert a jelenlegi helyzet akadályozza a tornászok fejlődését.

A testnevelés és a sport a szocialista faluban

Írta: Niklai Ferenc dr., főiskolai tanszékvezető tanár, a TTT tagja

A mezőgazdaság szocialista átszervezése, a szocialista falu kialakítása, a parasztság tudatának átformálása társadalmunk egyik legfontosabb feladata. Ebből a munkából kiveszi részét a testnevelés és sport és így jelentős feladatokat kell vállalnia benne minden becsületes testnevelő tanárnak is.

„Az üzemekben, gyárakban, vállalatokban, falvakban a mezőgazdasági termelőszövetkezetekben és a kisipari szövetkezetekben a dolgozók egészségének és munkaképességének megőrzése és fokozása végett fejleszteni kell a dolgozók felüdülését, szórakozását szolgáló testnevelést és sportot, elsősorban törekedve a dolgozók minél nagyobb létszámának foglalkoztatására" — állapítják meg a testnevelésre és sportra vonatkozó tézisek.

A Testnevelési Tudományos Tanács is pártunk, kormányzatunk, az MTST határozatai szerint dolgozik és ezért vidéken, városokban és falvakban előadássorozatot tart a testnevelőknek, sportvezetőknek, sportoktatóknak és a társadalom minden sportszerető embere számára, hogy elősegítse a vidék, a falu testkultúrájának emelkedését. A Magyar Testnevelési Főiskola, annak minden tagozata, a Pedagógiai Főiskolák testnevelési tanszékei, sportvezetők, oktatók százai, ezrei, a KISZ a maga hatalmas apparátusával szintén azon fáradozik, hogy a testnevelés és sport egész dolgozó népünk, a parasztság, a falu kultúrájának felemelkedését is szolgálja.

A legutóbbi időben örömmel tapasztalhatja az ember, hogy testnevelőink akár megyei, járási tanácsoknál, akár a különböző típusú iskolákban dolgoznak, megértik a falu problémáit. Odaadó figyelemmel hallgatják a falusi sportfejlesztést szolgáló előadásokat, problémákat vetnek föl, segíteni akarnak a falun.

Mégsem mondhatjuk azt, hogy e területen minden a legnagyobb rendben van. Pl. a termelőszövetkezeti sportkörök megszervezése nem követi kellő mértékben a mezőgazdaság szocialista átalakulását. 1572 sportkörből csak 201 alakult át termelőszövetkezeti sportkörré. Tehát azokat az utakat, módokat, amelyek alapján testnevelő tanáraink még jobban segíthetnék a szocialista falu kialakítását.

Talán nem lesz fölösleges, ha hivatkozunk a Szovjetunió SZKP-KB határozatainak végrehajtására hozott rendeletre. Iránymutatásul szolgálhat számunkra is, mert megállapítja, hogy a végső cél:

A SPORT A FALUSI NÉP ÉLETÉBEN VÁLJON MINDENNAPIVÁ!

A hétéves terv végére 10 millióra nő a falusi sportolók száma. Ennek érdekében minden kolhozban, szovhozban, gépállomáson sportköröket kell létrehozni. 1962-ig el kell érniök, hogy minden 15—20 sportolóra egy-egy társadalmi oktató jusson. A társadalmi oktatókat fel kell készíteni széleskörű feladataik ellátására. A társadalmi oktatók kiképzésére pedig legalkalmasabbak a testnevelő tanárok. Végeredményben az a fontos, hogy a falusi sportolók színvonala közelítse meg és érje el a városi sportolókét. A falusi sportoktatók kiképzésében nagy szerepet játszanak az iskolák. Ezért minden iskolában sportkör alakul. Az iskolai sportkörben az ifjúság megtanulja, elsajátítja az alapokat ahhoz, hogy a kiválóbbak a testnevelő tanár irányításával rövid időn belül alkalmassá váljanak sportoktatói funkció betöltésére. (Mindezekről lásd bővebben a Népsport 1960. június 2. számát.)

Természetesen mi még nem tartunk ott, ahol a Szovjetunió, de a Szovjetunió gyakorlata előttünk is távolabbi perspektívát nyit és ezért érdemes elgondolkodni a fönt vázolt terveken, mert ebből értelhetjük meg, milyen szerep vár majd a mi testnevelésünkre is.

A falusi ifjúság a felszabadulás utáni időkben a városokba, főleg Budapestre vonzódott. A falu szocializálódása azonban ezt az áramlást megállította. A termelőszövetkezeti élet gazdasági fejlődése egyre nagyobb mértékben osztja a kultúra javait is és a fiatalok a falvakban is egyre inkább megtalálják számításaikat, kielégíthetik kulturális igényeiket is.

A közelmúltban Zalaegerszegen félszáz sportvezető tanácskozott a falvak sportéletének fejlesztéséről. Jakabfy Rudolf megyei TSB elnök számolt be arról, hogy a zalai ifjúság mind szélesebb tömegei ismerkednek meg és kötnek barátságot a rendszeres testedzéssel. A sport a falusi hétköznapok szerves részévé, ha úgy tetszik „közüggyé" válik.

A Szovjetunió fent idézett határozatának szellemében cselekszik Zala és egész országunk sportvezetősége.

E célok megvalósításáért a testnevelő tanárok már eddig is sok mindent megtettek. Néhány hónappal ezelőtt Sándor László, az OISB elnöke kitüntetéseket adott át 42 pedagógusnak. Beszédében megállapította, hogy a KISZ azért tudta betölteni feladatát, mert melléálltak a pedagógusok százai, ezrei. A társadalmi összefogás révén, a pedagógusok segítségével

1959-BEN MÁR 600 EZER FIATALNAK SIKERÜLT SPORTOLÁSI ALKALMAT TEREMTENI

Ma ez a szám egymillió körül jár.

Az MTST, a SZOT, a KISZ rendeletei célul tűzték ki, hogy társadalmi munkával a sport tömegesítése érdekében nagyobb lehetőségeket kell teremteni. Ezért hívják fel a figyelmet a pályaépítésre, a pályák rendbentartására. Főképpen kis pályák építését tűzték ki célul, melyeknek építése nem anyagigényes, társadalmi erőből megépíthetők. Erre az állam anyagi ösztönzést, jutalmat is tűzött ki. Nemcsak a városokban van szükség kis pályákra, a falun méginkább. Szükséges, hogy ez a kezdeményezés tömegmozgalommá váljék.

Dunafalván 150 fiatalból csak 40 él otthon, de a városokba költözött fiatalok is kezdenek visszatérni. Mi ennek az oka? visszahúzó erők a mozi, a színjátszás és főképpen a sport. Dunafalván voltak pedagógusaink és olyan embereink is, akik értettek a sporthoz. Volt a sporthoz terület, felszerelés. Sőt a jövedelem 2%-át (100 000 forint) kulturális célokra szánták és így jutott bőven a sportra is. Majd megteremtődött az összefogás, a pedagógusokat aktivizálni tudták (a pedagógusok meg a tömegeket, az ifjúságot), s mindjárt megindult a sportélet. Elkészítették a sportköri alapszabályzatot és kidolgozták a sportfejlesztés fokozatait is.

A testnevelő tanár egymagában gyenge, de az eddigi példákból megmutatkozik: ha a falu összefog a járás, a megye különböző szerveivel és főképpen a KISZ-szel, valóságos helyi kultúrforradalmat tud előidézni.

A KISZ szervezése, mozgósítása, aktivizálása szempontjából a testnevelés, a sport, a testnevelő tanár szerepe is jelentős. Viszont a KISZ-nek is feladata, hogy mozgósítsa a testnevelő tanárokat, a pedagógusokat is a falu minden sportszerető emberét, nemcsak a sportmunka lehetőségeinek megteremtésére, hanem a sport megszerettetése szempontjából is. Dunafalván is vállalták a sportolók, hogy 1961-ben mindegyikük legalább 20 óra társadalmi munkát végez sportlehetőségeiknek fejlesztése érdekében.

„Isten-hátamögötti" szülőfalum Nikla, is felébredt mély álmából. Visszaemlékszem gyermekkorom falusi fiatalságára. A legények, lányok akkor is igényelték a játékot, a szórakozást. Az utcákon, a vásártéren különösen vasárnap délutánonként folyt a métázás, télen a szánkázás, klumpában csúszkálás. Ma már a pedagógusok és testnevelők segítségével terveket készítenek, pályákat építenek, rendszeresen sportolnak, versenyre járnak a környező falvakba, sőt városokba is.

Egymásután alakulnak a falusi tsz-ben a KISZ-szervezetek. A szocialista falu kialakulásáért küzdenek ők is. A fiatalságnak kell kiépítenie saját „otthonát", ahol jól érzi magát, ahol megtalálja hivatását, munkáját, foglalkozását, de szórakozását és felüdülését is. Ahol létrejönnek a tsz KISZ szervezetei, hamarosan fejlett tsz sportkörökkel találkozunk.

A spartakiádokon is szaporodik a résztvevők száma. 1958—59-ben a Téli Spartakiádon 54 000-en indultak, 1959—60-ban 81 000-en (lányok 7300—14 000).

A TSZ-EK LASSAN A SPORT GAZDASÁGI, KULTURÁLIS ÉS ERKÖLCSI BÁZISAI LESZNEK

Gyönyörű példákat látunk a testnevelés és sport fejlesztésére a különböző városi iskolákban. Győrben Kucsera Ödön testnevelő a sportiskola vezetője. Alapos munkát végez az utánpótlás biztosításáért.

Zalaegerszegen a gimnazista lányok szép miniatür sportkombinátot építettek — társadalmi munkában. „Hegymozgató lányok"-nak nevezi őket a sajtó. A budapesti József Attila gimnázium udvarát sportteleppé változtatták. A lágymányosi kiszisták ifjúsági parkot és sportpályát építettek. A szegedi Baross Gábor gyakorló gimnázium diákjai testnevelőjük, igazgatójuk ösztönzésére, a szegedi üzemek támogatásával önerőből párjátritkító sportpályává építették ki udvarukat. Tornatermük a háborúban elpusztult, így segítettek magukon. Az országos középiskolai bajnokságokon a csoport-versenyekben mindig az elsők közé kerültek tornaterem nélkül is. Nemcsak maguknak építettek pályákat, hanem a szegedi lány-középiskolák számára is. Valóságos szakemberekké váltak e téren és tanulmányi eredményük is emelkedett.

De miért kell itt városi és középiskolai példákat emlegetni, amikor témánk a szocialista falu sportja? Azért, mert még nem látja világosan minden városi testnevelő tanár, hogy nem elég csak saját magunkról gondoskodni, hanem tapasztalatainkat át kell adni a falunak is.

MIT KELL TEHÁT TENNIE A TESNEVELŐ TANÁRNAK?

A falusi sportköröknek kevés a tapasztalatuk, hogyan kell megteremteni az anyagi feltételeket. Némely helyen egyáltalán nem értenek az összeg szétbontásához, a nyugtázáshoz, a sportkör gazdasági vezetéséhez. A megyei felmérés szinte segítségért kiált, és ki segíthet, ha nem a pedagógus és elsősorban a testnevelő tanár? De segíthet a falu minden értelmiségi dolgozója: orvosok, agronómusok stb., a falu vezetősége, a tanácsi és egyéb dolgozók.

Hogyan segítsen azonban a testnevelő, ha nem kívánkozik vidékre?

Állandó a panasz, hogy vidéken kevés a testnevelő. Néha egész járásban alig akad egy-két testnevelő tanár. Hová tűnik el az a sok faluról jött Pedagógiai Főiskolát, Testnevelési Főiskolát végzett testnevelő? Budapest és a nagyobb városok jelentős részüket magába olvasztja. De ha mind vidékre mennének, akkor sem lennének elegen a nagy feladat betöltésére.

Tehát növelni kell a testnevelők számát és úgy kell őket adminisztratív és főleg



MILYEN LEGYEN

Az MTST elnöksége határozatot hozott a tsz-sportkörök létrehozásának és megerősítésének tennivalóiról. Eperjesi László elvtárs, az MTST elnökhelyettese a szövetkezeti sportélet fellendítéséről a sajtónak a következő nyilatkozatot adta:

— 1572 községben működik sportkör. Ebből 201 a tsz sportkörök száma. A határozat kimondja, hogy a termelőszövetkezeti községekben a községi sportköröket tsz-sportkörökké alakítják át, a helyi szervekkel történő megegyezés alapján. A termelőszövetkezeti sportköröknek nagy a jelentőségük, mert a pezsgő sportélet révén vonzóbbá válik a fiatalok számára a termelőszövetkezeti élet.

— A helyi tsz-tagok s a működési területükhöz tartozó más foglalkozású dolgozók önkéntes sportszerve a tsz sportkör. A sportkört a termelőszövetkezet KISZ szervezete irányítja, egyetértésben a helyi állami és társadalmi szervekkel. Munkájára az illetékes TST felügyel. A falusi sportkörök tsz-sportkörökké történő átszervezése megköveteli a sportvezetőképzés erőteljes továbbfejlesztését. Az elnökségi határozat erről is intézkedik. A tsz sportkörök megfelelő anyagi támogatásáról is gondoskodni kell.

pedagógiai szempontból irányítani, hivatástudatra nevelni, hogy karolják fel a falu testnevelésügyét.

A testnevelő tanár iskolai oktató-nevelő munkájával tehet legtöbbet a testkultúra fejlesztéséért, a szocialista falu kialakításáért.

Ma már Magyarországon legalább nyolc esztendeig mindenki jár iskolába és így mindenki részesülhet rendszeres testnevelésben. A feltételek megteremtésében a testnevelő jelentős szerepet játszik. A legmostohább körülmények között is feltalálja magát, ha szereti az ifjúságot és szakmáját.

AZ ISKOLÁBAN ISMERI MEG A TANULÓ A TESTKULTÚRA ALAPJAIT

és ha jól tanítják, meg is szereti a testnevelést, nemcsak óráin gyakorol, hanem egész életére eljegyzi magát a testnevelésnek. Pál Boldizsár panaszolja egyik társlapunkban, hogy fia az iskolában nem tanulja meg, mi a szerepe az egészséges testnek, hogy mit jelent az erő, a bátorság, az akarat, mert csak „gyakorlatokat" tanítanak. Fia nem látja saját sportolásának célját, pedig a sporteseményeket alaposan ismeri. Ezért követeli Pál, hogy a testnevelési órán „egész embert neveljenek", mert „a testük nevelése sem egyszerű tornaórai kérdés". Természetes, hogy ma már nagyon sok testnevelő érzékelteti a testnevelés és sport közvetlen és távoli célját és hatását, de mégis érdemes megfontolni a fenti megjegyzéseket. Az iskolai testnevelés és sportköri munka lassan átfogja és megalapozza egész népünk testkultúrájának fejlesztését és ha jól végezzük ezt a munkát, óriási hatással lesz a versenysportra, az élsportra és a falu sportkultúrájára.

Megnőtt a testnevelő társadalmi munkájának a jelentősége. A testnevelő segíti megszervezni a falusi tsz-sportköröket. Ő a legjobban szakképzett e területen. Segítséget nyújthat szervezési, gazdasági, szakmai, módszertani stb. szempontból egyaránt.

És itt ne gondoljunk csak az amúgy is kevés számú falusi testnevelőre. Azok a városi iskolák, amelyek nagy gyakorlatra tettek szert (a zalaegerszegi, szegedi, budapesti stb. középiskolák) a sportköri szervezés, a pályaépítés stb. területén — testnevelőjének vezetésével keressék fel a legközelebbi falvakat és adják át tapasztalataikat. Még felesleges felszerelésükből is juttathatnak a falusi ifjúságnak. Egy-két értelmes és ügyes, jó sportoló középiskolás — tanára irányításával — sok mindenre megtaníthatja a falusi sportkörök kevésbé képzett gyakorló sportoktatóját.

A városok, mint testnevelési kultúrközpontok, patronálják a falu testnevelését. A szakképzett testnevelők gyűjtsék össze a környező falvak régi szokásait, játékait, kedvelt sportjait.

ÉPÍTSENEK A RÉGI HAGYOMÁNYOKRA, DE TEREMTSENEK „ÚJ HAGYOMÁNYOKAT" IS

Minden országnak, sőt minden vidéknek megvan a jellegzetes „virtuskodó" sportja, játéka. Kár lenne a régi hagyományokat mellőzni!

A testnevelők vegyék kezükbe a tollat és írjanak színes, érdekes cikkeket egy-egy falu testnevelésének fejlődéséről, hibáiról. Adjanak segítséget, ösztönzést arra, hogy a falusi ember számára is szívügy legyen a testkultúra. Ha a régi hagyományokra, a vetélkedő szellemre építenek, ha a régit össze tudják hangolni az újjal, a tömegmozgalmaknak is nagyobb hatása lesz. Régen is játszottak különböző labdajátékokat, emelgették lapátnyélre fűzve a mázsálásnál használt súlyokat, birkóztak, voltak lovas- és kocsiversenyek és így tovább. Ha a régi és megszokott vetélkedésekre építünk, az idősebbek idegenkedését le lehet győzni! Nem ártana felmérni tudományos szempontból sem, a testnevelők bevonásával, a vidéki táj hagyományait.

A városi és falusi testnevelők legügyesebb tanítványaiból már az iskolai tanulmányok idején kiszemelhetik a falu jövendő sportvezetőit és oktatóit. Velük együtt segítsenek a KISz-nek, úttörőknek a falusi sportmozgalmak irányításában, szervezésében, a falusi fiatalság sportolási lehetőségeinek megteremtésében. Így forrhat össze az iskola a különböző szervekkel, szülőkkel és így alakul ki lassan az egy célra törekvők közössége, de így találja meg a fiatalság a faluban szórakozási lehetőségeit, kultúrigényeinek kielégítését és nem vágyódik el hazulról.

A testnevelő tanár sokoldalú nevelőmunkája révén a szocialista falu arculatának kialakításán dolgozik és mivel a testnevelés és sport a nevelés egyik fontos területe, hathatósan hozzájárul a szocialista ember kialakításához.

Játsszunk kispályás labdarúgást!

A kispályás labdarúgás egyre népszerűbbé válik szerte a világon. Érthető. Aránylag kis terület kell hozzá — 50—60 m hosszú, 30—35 m széles terület —, kispályás kézilabda kapu, 3—4 m széles, 2 m magas kapu, s tornacipőben játszható. (Megfelelő időjáráskor akár mezitláb is.)

Ezen a területen hatos csapatokkal játszható: kapus, két hátvéd, egy fedezet, két csatár. Bármilyen korúak játszhatják, alkalmas az általános iskolásoknak éppúgy, mint az 50—60 éveseknek. Szolgálhatja a mozgásügyesség, a labdaérzék, a technika és a taktika fejlődését, s a mozgásvágy kielégítését, az egészségi szint fenntartását egyaránt.

Az általánosiskolások röplabdával játszhatják, az idősebbek a szabályos labdával.

Lesállás nincs — szabadrúgás, szögletrúgás, büntetőrúgás van. A büntetőt a kapu előtti hétméteres büntetőterületen belüli olyan szabálytalanságokért adják, amelyekért a mezőnyben közvetlen szabadrúgás jár: hét méterről rúgják.

A kispályás labdarúgás tornateremben is játszható. Itt a csapatok létszáma a terem méretétől függ. 20×10 m-es tornateremben például 2×4-es csapat játszhatja, a kapus esetleg „vészkapus" (kint is játszhat, kézzel nem védhet stb.)

A kispályás labdarúgásban cserejátékosok is szerepelhetnek így élénkebb iramú a játék és többen játszhatnak. Ha bajnokságot rendezünk, akkor meghatározzuk, hogy a 2×15 vagy 2×20 perces játékidőben 2 vagy 3 cserejátékos szerepeltethető-e.

P. J.

A TSZ-SPORTKÖR?

— Az elnökségi határozat szélesíti a falusi bajnokságok és versenyek eddigi rendszerét s a Kilián Testnevelési Mozgalom megszervezésével kívánja elősegíteni, hogy minél többen kapcsolódjanak be a testnevelési és sportmunkába. Fontos feladat, hogy a bajnokságok és versenyek, valamint a Kilián Testnevelési Mozgalom keretében elsősorban a legfontosabb sportágak — atletika, úszás, a labdajátékok, turisztika, torna és kerékpár — fejlődését segítsék elő.

A határozat felhívja egyébként az üzemi egyesületek és sportkörök figyelmét, hogy segítsék a termelőszövetkezeti sportkörök kibontakozását. Az MTST ajánlja az üzemi sportegyesületek, sporkörök sportolóinak, hogy keressék fel a tsz-sportköröket, hívják el a sportkörök tagjait magukhoz s e közös találkozások alkalmával adjanak közvetlenül tanácsokat a tsz-sportkörök vezetőinek, társadalmi edzőinek munkájuk végzéséhez.

— Az MTST elnöksége elfogadta a tsz sportkörök mintaalapszabályzatát s felkéri az illetékeseket, tegyenek meg mindent a tsz-sportkörök létrehozása és megerősítése érdekében.



Nagyhalásztól — Rómáig

Aki ilyen nagy utat tett meg a szabolcsi kis faluból s az olimpiai játékokon gerelyvetésben harmadik lett — büszke is lehetne. Senki sem vetné szemére. De ő a szótlanságig szerény. Szótlanságánál csak iparkodása nagyobb. A szorgalom már iskolás korában első jellemvonásai közé tartozott. Ha a tavaszi vagy őszi betakarításkor neki is meg kellett küzdenie a népes család mindennapi kenyeréért, — a déli pihenőkor az aznapi leckét mindig elővette. A tágas mezőn mindig ott volt lelki szemei előtt a tábla s a napi feladatokat legalább, így elképzelésben megoldotta.

Ma is szüntelenül tanul, nincsen napja szorgalmi feladat nélkül. A mozgás törvényszerűségeit tanulmányozza gerelyhajításban. Másokat a versenyláz gyakran teljesen feleemészt! Ő akkor nyújt legtöbbet, ha minél nagyobb ellenfelekkel szemben lép a küzdőtérre s van kit legyűrni: éppen ilyenkor „múlja felül önmagát". A megoldott feladatokat szereti mindig újakkal megtoldani. Már a Testnevelési Főiskolán így szokta meg: Amit ma megtehetsz, ne halaszd holnapra!

Így lett a modern sportember példája Kulcsár Gergely.

Edzője, Koltai Jenő, szakfelügyelője, Sír József egyaránt ilyennek látja.

És a nagyvilág szemeláttára Rómában is ilyennek bizonyult.

A versenye előtt két nappal érkezett az Örök Városba.

Gyakorolt most is s a csúcsokat sorra döntő versenyek légkörének zaklatottságából semmit sem vett át. Tudta, most még inkább, mint máskor, hogy a belső fegyelem, a mesterség szakszerű ismerete lesz legbiztosabb fegyvere!

A verseny előtti éjjel mélyen és egészségesen aludt. Koltai Jenő is ezt a természetszerű nyugalmát erősítette: „Ne félj semmit, aludj és gyűjts erőt, nincs jobb befektetés egy sportolónak ilyenkor a nyugodt álomnál. Gyűjts erőt az utolsó pihennéssel is. Holnap pedig mindent az első dobásba összpontosítsál! A szerencsére ne számíts. De védd meg a magad munkabecsületét!"

Így is tett: ruganyosan, pihent izmokkal ébredt. Észre sem vette — máris ott állt a küzdőtéren. Minden szem felé irányult, hisz senki sem vette számba az ő eshetőségeit. A végtelen szorgalmú földmunkások nyugalma uralkodott el rajta — pedig körülötte feszült idegzetű, szertelen és végtelenül zaklatott világnagyságok sora állt —: első dobásra 78,57 méterre repült a gerely!

Itthon, amikor még nem ösztökélte a „nagy tét", csak 73,80-at ért el.

Most azonban nem aprózta figyelmét.

A dobás folyamán ugyanolyan szívósan, célratörő akarattal csinálta azt, amit edzései során legjobban kipróbált, mintha nem nyüzsgött volna körülötte a nemzetközi mérkőzés minden feszült figyelmű vetélytársa: a gerelyhegyet arcmagasságban vitte előre. Kipróbálta ugyanis temérdekszer, hogy ha a szer hegyét feljebb tartja, akkor dobása magasan ível — de hatvan méter távolságban elveszti erejét és szárnyaszegett madárként hull a földre! Az olimpián is arra összpontosította minden figyelmét, hogy a gerelyhegy homlokmagasságban maradjon. A nekifutás alatt aztán lehető legnagyobb erőt adta gerelyébe.

Az is bekövetkezett itt, ami a nagy versenyekkel általában velejár: a sztárok tartottak egymástól és igen sok nála nagyobb esélyű versenyző felőrlődött, mert nem uralta el a Kulcsár-féle nyugalom s mesteri önfegyelem. Nyolc „nagynevű" gerelyhajító esett ki...

Kulcsár Gergelyben a nagy pillanatban szűkebb pátriájának szorgos-nyugodt alaptermészete, a feladat pontos számbavétele volt a biztos erőforrás — ezt hozta magával örökül Nagyhalászból az olimpiára. A mezei munkában is gyakran egy-egy nagy belelendülésen, nagy hajrán múlik egy egész évi szorgalom gyümölcse! — Kulcsár Gergely sem lassan, hanem tudatosan beidőzítve, belerobbanva dobta el a gerelyt! S ha első, második — most még — nem lehetett, annyit elért, hogy a magyar gerelyhajítók finoman kidolgozott technikájára, robbanékonyságára felfigyelt az egész világ. Ez Kulcsár Gergelytől annál nagyobb teljesítmény volt, mivel ő nem „izomkolosszus", s az „erőművészek" energiáját eszével, taktikai fortélyával pótolta.

Ez a harmadik hely, a szorgalom és munkabecsület rövid története, mely Nagyhalász jó eszű, tanulékony fiát az olimpiai dobogón a nagyvilág reflektora elé állította.

Erdős Jenő



BIBLIOGRÁFIA

Edzésmódszertan:

M. Paerisch: Az edzés és a teljesítménysport alapjai és problémái. Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK 1958/59. 2. sz. 137—151 old. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 33 old.)

A. V. Korobkov: A sportedzés fiziológiai alapjairól alkotott fogalom fejlesztéséhez. Teorija i praktika 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 22 old.)

A. V. Korobkov: Hozzászólás a sportedzés fiziológiai alapjairól alkotott fogalom fejlődése kérdéséhez. Teorija i praktika, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 22 old.)

L. P. Matvejev: A sporteredmények és edzésterhelések dinamikájának összehasonlító analízise, mint a sportedzés egyik kutatómódszere. Teorija i praktika 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 35 old.)

dr. Med. S. Israel: A túledzés keletkezése, felismerése, kezelése és megelőzése. Der Leichtathlet, 1960. 18. sz. 279—281. old. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 33 old.)

Dr. T. Cureton: Az edzés, az erőnlét és versenyfáradtság tudományos ellenőrzése. Physical Education Journal (Ausztrália) 1960. 18. sz. 12—14. old. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 31 old.)

V. E. Nagornij: Egységesítsük az edzésterhelési normák kutatásának módszerét. Teorija i praktika, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 32 old.)

N. G. Ozolin: A sportedzés szovjet módszere. Teorija i praktika 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 12 old.)

N. G. Ozolin: A sportedzés szovjet módszerének továbbfejlesztése. Teorija i praktika 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 25 old.)

Carlile Forbes: Tudományos irányzatok a sportolók edzésében. Physical Education Journal (Ausztrália) 1959. 15. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 28 old.)

Filippov B. G.: Az edzés hatásossága és a nap különböző szakaiban mutatkozó munkaképesség közötti összefüggés. Teorija i praktika, 1950. 2. sz. 123—129. old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 17 old.)

V. P. Filin: Magasabb minősítésű sportolók távlati edzéstervezése. Teorija i praktika 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 25 old.)

Dimitrov K.: Az edzés tervezése és időszakosítása. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1960. 1. sz. 4—12 old. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 25 old.)

Penkovics A. A.: A standard terhelés utáni regenerálódási periódus értékelése. Teorija i praktika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 32 old.)

Szakaszos edzésmódszer:

J. Nöcker: A szakaszos edzés biológiai alapjai. Der Sportarzt, 1959. 10. sz. 239—248 old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 37 old.)

L. Fauconnier: Vélemények a modern edzésről. A szakember szempontja. Sport (Brüsszel) 1958. 4. sz. 21—24 old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 14 old.)

Dr. F. van den Bossche: Vélemények a modern edzésről. Az orvos szempontja. Sport (Brüsszel) 1958. 4. sz. 25—29 old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 14 old.)

Makarov A. N.: Az ausztrál futók edzése. Legkaja Atletika. 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 31 old.)

Meissner E.: A szakaszos edzés alkalmazása az atlétikában. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1929. 11. sz. 1016—1023 old. (1959. 6. sz. 40 old.)

Nett T.: Egyhangúság helyett sokoldalúság a futók edzésében; Hogyan edzenek a lengyel hosszútávfutók? Leichtathletik, 1959. 23. és 24. sz. 539 ill. 542 old. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 39 old.)

Nett T.: Szakaszos edzés. Leichtathletik 1960. 1. sz. 11—14 old. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 30 old.)

Döbler H., Schningnitz H.: A szakaszos edzés metodikája a sportjátékokban. Adalék a szakaszos edzésmódszernek aciklikus mozgású sportágakban történő alkalmazásához. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 21 old.)

Harre H. Dietrich: A sportjátékok szakaszos edzéséről. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 28. old.)

Dressel E., Rauhut A., Schingnitz H.: Az edzésintenzitás és edzésterjedelem fokozása a sportjátékokban a szakaszos edzés révén. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 31 old.)

Lehnert A.: A sportjátékok edzésénél alkalmazott szakaszos módszerről. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 30 old.)

Neugebauer H. P.: A szakaszos módszer alkalmazása a sportjátékoknál és a küzdősportoknál. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 40 old.)

Unterdörfel A.: Az intervallumos edzés acsapatsportoknál. Theorie und Praxis der Körperkutlru, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 39 old.)

Erőfejlesztés:

Mateev D.: Az erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztése. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 5. sz. 454—463 old. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 31 old.)

Buehler Clyde W.: Testképzés. The Athletic Journal 1960. 6. sz. 46, 52—54 old. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 10. old.)

Nett T.: Helyes-e a félerő? Újabb vizsgálatok az izmok edzését illetőleg. Leichtathletik 1959. 9. sz. 203 old. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 30 old.)

Fauconnier L.: A modern edzés; A terheléses munka problémája. Sport (Brüsszel) 1959. 6. sz. 47—55 old. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 32 old.)

Skibinska A.: Az izomerő értékelése a kéz izmainak vizsgálata révén. Kultury Fizyczna 1960. 2. sz. 92—95 old. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 29 old.)

Akrabov A.: Az erőterhelés mint az ideg- és izomrendszer ingerének osztályozása az erőedzésben. Vaproszi na fizicseszkata kultura 1959. 12. sz. 742—747 old. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 28. old.)

Az angol „circuit-training" — (kör-edzés). Die Leibeserziehung 1960. 6. sz. 41—46 old. (K. Sz. T. 1950. 3. sz. 33 old.)

McCloy C. H.: Az erő fejlődése fokozódó terheléses gyakorlatok következtében, valamint ennek kapcsolatai a sportbeli illetve atlétikai képességek fejlődésével. Wychowanie fizyezne i sport, 1960. 1. sz. 3—9 old. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 30 old.)

Az amerikai úszónevelés receptje

William Dunn, egyik rochesteri középiskola nagy eredményeket elért úszóedzője a „Scholastic Coach" tavaly októberi számában részletesen beszámol edzésmódszeréről. Megállapítja, hogy a középiskolás úszók napi edzésadagja a kedvezőtlen uszodaviszonyok következtében két mérföld, vagyis 3200 méter, de kívánatos lenne három és fél mérföldet, vagyis 5 600 métert úszniok naponta.

Dunn *négyidőszakos edzéstervvel dolgozik* és a *„felépítő"* vagyis alapozó időszak csak annyiban különbözik az „élesítő", azaz formábahozó időszaktól, hogy az előbbiben a vízi edzés első háromnegyed részében vastag kötött kesztyűkben, az egész törzset befedő vastag gyapjútrikókban, bokaszorítókkal és uszonyokkal úsznak a versenyzők, míg az utolsó negyedben, valamint a formábahozó edzések egész tartama alatt — mindezeket levetik.

Az edzés szárazföldi gyakorlatokkal kezdődik: előbb erősítő, majd lazító gyakorlatok következnek. Mindezt tátott szájon át lélegezve végzik. Az erősítő gyakorlatoknál a sorrend: has-, lábikra-, tompor-, comb-, delta- és mellizomfejlesztés. A lazítás mellenfekvésben kígyózás valamely úszásnem lábmunkájával, majd hátonfekvésben térdemelés mellkasérintéssel.

A vízi edzés szaltófordulók és rajtugrások gyakorlásával kezdődik — sípszóra. Ezután a nyolc pályás 25 yardos uszoda mindkét végére 8—8 versenyző áll fel és 25 yardos részletekben úgy ússza végig a következő gyakorlatsorozatot, hogy mintegy előbb indulva váltja egymást a két csoport ugyanazon pályán edző egy-egy úszója, amikor is a beérkező teste alatt víz alatti siklással tér ki a résztávot megkezdő úszó. Az edzésen részt vevők a szakaszos edzésmódszerrel úsznak éspedig úgy, hogy a négy szakasz mindegyikében másmás úszásnemben teszik meg a távokat.

Időt hetenként csak egyszer mér az edző, éspedig egyrészt az első vágtaúszás idejét, másrészt egy beiktatott vegyesúszás összidejét és részidőit.

A változatosság kedvéért cserélgetik a versenyzők a különböző úszásnemek lábmunkáit, tehát más-más úszásnem kar- és lábmunkájával is úsznak. A négy szakasz első három távja stílusúszás hibajavítással, kivéve a negyedik szakaszét, melyben csak az első résztáv megy technikára, a többi vágtaúszás.

1. szakasz:

500 yard könnyen, kétoldali lélegzetvétellel — 400 yard csak karral, összekötözött bokákkal, vízfogásra ügyelve — 300 yard csak lábbal, oldalt tartott karokkal („fókázva") a lábcsapások számlálásával — 2×100 yardos vágtaúszás, éspedig első negyedében lélegzetvétel nélkül, háromnegyedrészben hármaslégzéssel, 3—4 perc szünet.

2. szakasz:

400—300—200 yard mint előzőleg, persze más úszásnemben — 2×150 yard vágta, az első hosszban lélegzetvétel nélkül, a többiben gyorsúszásnál hármaslégzéssel, más úszásnemeknél minden második ütemben egy lélegzetvétellel, 7—8 perc szünet.

3. szakasz:

300—200—100 yard stílusúszás. 2× 200 yard vágta, mint előbb, 10—12 perc szünet.

4. szakasz:

300 yard vezetéssel, lélegzetvétel ellenőrzésével — 200 yard erősen előnyadással — 7×100 + 7×50 + 7×25 yardos versenyszerű vágta úgy, hogy egy-egy futam győztese mindig kiáll, a többiek újra úsznak mindaddig, míg csak egy marad.

A cikkíró szerint egy jó edzésterv és a nagy türelem együtt jó eredményt hoz. (A szerkesztőség véleménye szerint ez a római eredmények és a közölt edzésterv alapján el is hihető.)

CIKKEK ISMERTETÉSE

Folyóiratunkhoz sok olyan cikket küldenek be testnevelési és sportmozgalmunk különböző kérdései iránt érdeklődő, az egyes részletekben elmélyülő szakemberek és sportkedvelők, amelyeknek teljes terjedelmű közlésére nincs helyünk, de legtöbbjében van egy vagy több gondolat, ötlet, vagy észrevétel, esetleg egy-egy olyan újszerű gyakorlati eljárás ismertetése, amit — úgy érezzük — nem hagyhatunk elsikkadni. Mostani számunkban ilyen beküldött cikkekből közlünk részleteket, illetőleg ilyen cikkeket ismertetünk.

A VÍVÓSPORT HELYZETE

Fennállása 48. évében először fordult elő a nemzetközi vívószövetségben, hogy nem európai elnököt választottak. Az új elnök De Capriles (USA) lett. **Rozgonyi György dr.** ebből az alkalomból áttekintést ad a vívás nemzetközi helyzetéről, a fejlődés irányáról.

Hosszú időn keresztül a latin országok vívói a szúrófegyverekben, a magyarok kardban úgyszólván egyeduralkodók voltak. Az ötvenes évek közepétől azonban megváltozott a helyzet.

1955-ben Gyuricza, 1957-ben Fülöp, 1959-ben az angol Jay nyert **tőrvívó** világbajnokságot; csapatban 1957-ben tört meg a francia—olasz sorozat; ekkor a mieink győztek, majd két évvel később a szovjet együttes. Már a legutóbbi olimpián is nagyot változott a kép: egyéniben a szovjet Zsdánovics győzött, csapatban pedig a Szovjetunió. Női tőrvívásban is a szovjet versenyzők szerepeltek a legutóbbi években a legeredményesebben.

Párbajtőrben ugyan a legutóbbi olimpián egyéniben is, csapatban is olasz győzelem született, de az előző évi VB-n szovjet versenyző nyerte az egyénit, s a mieink a csapatot, 1958-ban pedig angol vívó az egyénit...

Kardvívásban is nagy a versengés. Nagyon kell igyekeznünk, hogy megtarthassuk vezetőhelyünket. A lengyel Pawlowski is, a szovjet Rilszkij is nyert már egyéni világbajnokságot, s 1959-ben Budapesten a lengyelek megnyerték a csapatbajnokságot!...

A fejlődés üteme a jelek szerint a Szovjetunióban a legnagyobb, előrelátható tehát, hogy a szovjet vívók minden számban ott lesznek az élen a jövőben is. Nagy a fejlődés a lengyel vívásban is, de az olaszok is, az angolok is, sőt az amerikai és a német vívók is nagy erőfeszítéseket tesznek... Nagyon kell tehát igyekeznünk, hogy megtartsuk helyünket az élvonalban.

Színvonal tekintetében, írja Rozgonyi dr., a **törvívás** némileg visszaesett a találatjelző-gép bevezetése után, de a gépek tökéletesítése, a felszerelések javulása — főleg a pengék és hegyek könnyebbedése — lehetővé teszi a visszatérést a szép kombinatív víváshoz. A római olimpián Zsdánovics és Sziszikin vívása például semmivel sem maradt a régmúlt szép vívása mögött... **Párbajtőrben** is javulás várható. **Kardvívásban** a gyorsaság nagyobb érvényesülése ártott a „szépségnek", az egyszerű vágások és közbevágások akadályozták a kombinatív vívás érvényesülését.

FIZIKAI JELLEGZETESSÉGEK ÖKÖLVÍVÁSBAN

a címe **Krisztián Béla (Pécs)** hozzánk eljuttatott tanulmányának. Ebben arról ír, hogy az ökölvívók ütéseinek hatásosságát jelentősen lehetne fokozni, ha a fizika és a mechanika törvényeit mindig megfelelően alkalmaznák ebben a férfias küzdősportban is.

Ezek a törvények meghatározzák a leggazdaságosabb mozgást, a leggazdaságosabb ütést és védést; ezek teszik lehetővé azt, hogy az ökölvívók a legnagyobb teljesítményt nyújtsák a legkisebb energiaveszteséggel. Az egyéni sajátságok, az egyéni küzdőmodor is ezeknek, valamint az alkatnak megfelelően alakul ki.

Ökölvívásban mindenek előtt meg kell teremteni a kellő **egyensúlyi helyzetet**, a biztos alapot, amelyben lehetséges a gyors és mindenirányú mozgás, a támadás és a védekezés egyaránt. Az ökölvívó-állás tehát olyan legyen, a test ebben olyan alátámasztást kapjon, amiből az egyensúly-változások, a súlypont-áthelyezések, a gyors helyváltoztatások úgy hajthatók végre, hogy a test állandó egyensúlya nem bomlik meg. Csakis ilyen alapokról, ilyen tökéletes egyensúlyi helyzetből indulhat ki minden akció. A fizikai egyensúly megbomlása, a támasztófelülettől való elszakadás együtt jár a részakciók meghiusulásával, a küzdő hosszabb-rövidebb ideig tartó harcképtelenségével.

Az ököl, a kéz és a kar tartása ugyancsak a fizikai törvények függvénye. Ezek határozzák meg az ütés erejét is. Az erő vonala az alkaron, a sing- és az orsócsont között halad át, majd a középső kéztőcsonton és a harmadik kézközépcsonton ér véget. A visszahatás is ezt az utat teszi meg, s annak érdekében, hogy az ütés ne „rázza meg" magát az ütőt is, a célpont eltalálása után azonnal lazítani kell.

A továbbiakban a cikkíró az egyes ütések törvényszerűségeit tárgyalja, figyelmeztetve arra, hogy az ütésben a test egész erejének benne kell lennie, az egész testnek be kell „állnia" az ütésvonalba.

Semmi sem új a nap alatt

A „Vízisport" című folyóirat 1926. szeptember 18.-i számában *„Halmay jóslata"* címmel a következők jelentek meg:

„Halmay szerint a mai crawltempó még nem tökéletes, mert a láb-tempó szoros összefüggésben van a kar munkájával. Mihelyt ez a viszszás állapot megszűnik, újabb nagy fellendülés várható az úszósportban. Halmay szerint tíz-tizenkét év múlva 100 méteren 50 mp-en belül, 200 méteren 2 percen belül, 400 méteren 4 perc 30 mp és 1500 méteren 17 perc 30 mp körül fognak úszkálni. — Amikor felemlítjük, hogy a 17 perc 30 mp 1 perc 10 mp-es átlagnak felel meg, *Halmay* azt válaszolja, hogy *Arne Borg* ma 1 perc 20 mp-es átlagot úszik 1500 méteren; ha sportszerűen élne, legalább 3—4 mp-cel jobb lenne, a 6—7 mp-et pedig ki fogja tenni az új tempó gyorsasága és alkalmassága. — Kíváncsian várjuk, vajon világbajnokunk jóslata beteljesedik-e úgy, mint 1912-ben tett jóslata, amely abból állott, hogy 1500 méterre 20 perces világrekordot várt 10—15 éven belül, vagy pedig az úszás már elérkezett a teljesítőképesség maximumához és csak minimális javulás várható? — Erre azonban csak az idő adhatja meg a választ."

Halmay jóslata után 35 esztendővel 400 és 1500 méteren elérték az általa megjósolt eredményeket, 100 és 200 méteren még messze vannak tőlük, de a gyorsúszók még mindig nem függetlenítették lábmunkájukat a karmunkájuktól..

B. I. dr.

Tschudinow W.: Atléták erőfejlesztésének racionális módszerei. Der Leichtathlet, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 32 old.)

McCloy C. H.: Erőgyakorlatok atléták számára. Medicina Sportiva 1960. 1. sz. 1—4 old. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 28 old.)

Mollet R.: Gyorsasági erő-edzés. Sport (Brüsszel) 1960. 1. sz. 27—31 old. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 28 old.)

Tschudinow W.: Az erő az atléták legfontosabb tulajdonsága. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1950. 4. sz. 325—329 old. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 30 old.)

Nett T.: Az izom teszi a vágtázót. Leichtathletik 1959. 28. sz. 659—662 old. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 74 old.)

Schmolinsky G.: Különleges erőfejlesztő gyakorlatok vágtázók számára. Der Leichtathlet, 1959. 9. sz. 102 old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 85 old.)

Müller E.: Erőgyakorlatok a nyújtórúddal. Der Leichtathlet, 1959. 46. sz. 674—675 old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 128 old.)

Neumann K.: Az egész éven át tartó izomerő edzés jelentősége a súlylökők és diszkoszvetők szempontjából. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 12. sz. 1100—1106 old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 127 old.)

Mortensen J.: Súlyemelés az atlétikában. Coach and Athlete 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 28 old.)

Majszuradze M. I.: Az erőgyakorlatok kihatása az állóképesség fejlesztésére. Teorija i praktika 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 33 old.)

Thompson Hugh: Súly-edzés. Athletic Journal, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 28 old.)

Gyorsaság fejlesztése:

Kalegyin Sz., Fedorov V., Kuszkov V.: Gyorsaság, erő, állóképesség... de milyen arányban? Szportivnije igri, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 33 old.)

Schmolinsky G.: A legfontosabb tulajdonságról, a gyorsaságról. Der Leichtathlet, 1959. 11. sz. 126—128 old. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 83 old.)

Pilicz S.: A gyorsaság fejlődéséről. Kultury Fizyczna 1959. 8. sz. 514—520 old. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 30 old.)

Petrik J.: A gyorsaság fejlesztéséről az atlétikában. Legká Atletika, 1959. 3. sz. 18 old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 9. old.)

Abroszimova L. I., Fruktov A. L.: A gyorsasági edzés szerepe a kimagasló képességű hosszútávfutók versenye előtt. Teorija i praktika 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 32 old.)

Állóképesség fejlesztése:

Mulak J.: A hosszútávú edzés lengyel módszere. Leichtathletik 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 19 old.)

Gassovski W., Mutak J.: Kezdő középtávfutók edzése. Der Leichtathlet, 1959. 4. sz. 41—44 old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 19 old.)

Nett T.: Iramfutás-edzés (izom-anyagcsere edzés) Leichtathletik, 1959. 51—52. sz. 1221—1223 old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 41 old.)

Hendel H.: Az általános és speciális állóképesség kifejlesztése. Der Leichtathlet, 1959. 7. sz. 77—78 old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 18 old.)

Nett T.: A gyorsasági állóképesség kifejlődéséhez. Leichtathletik, 1959. 9. sz. 206 old. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 30. old.)

Meissner E.: 800 és 1500 m: mindegyiknek megvan a külön jellege. Der Leichtathlet, 1959. 23 sz. 307—310 old. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 38 old.)

Andreev T.: Az ökölvívó gyorsasági állóképessége fejlesztésének néhány módszere. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 7. sz. 393—400 old. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 33 old.)

A jobb munka jegyében

A szakfelügyelők és ÁIST elnökök csillebérci tanácskozása

A Művelődésügyi Minisztérium, az OISB és az MTST februárban közösen rendezte meg a testnevelési szakfelügyelőknek és az általános iskolai sport tanácsok elnökeinek a félév utáni tanácskozását a csillebérci Úttörő Nagytáborban. A tanácskozáson 130 vezető, középiskolai, általános iskolai szakfelügyelő és 32 ÁIST-elnök vett részt.

A tanácskozást az tette szükségessé, hogy kialakítsuk az egységes szemléletet, közös felfogást, közös „nyelvet", amire a szakfelügyeleti hálózat teljes kiépítése után múlhatatlanul szükség volt. A vezetőség úgy gondolta — s ez be is bizonyosodott —, hogy hatásosabb az a módszer, ha együttesen tanácskoznak a szakfelügyelők, s az országos értekezlet nem szűkül le csupán a megyei kiküldöttek értekezletévé. Hasonló elgondolásból született meg az ÁIST-elnökök behívása is, akik az általános iskolák sportjátékainak fejlesztésében most kezdték meg munkájukat.

A tanácskozás tematikája az iskolai testnevelés, az iskolai sport és a Kilián Testnevelési Mozgalom köré csoportosult.

Az egyes területeket — főként az iskolai testnevelés és sport kérdését — az iskolareform keretében tárgyalta a tanácskozás. A tanácskozáson szó volt még néhány sport-egyészségügyi kérdésről is.

A tanácskozás előadói voltak: Eperjesi László, az MTST elnökhelyettese (Az iskolai testnevelés és sport helye és feladatai a testnevelési és sportmozgalmunkban), dr. Benczédy József, MM főosztályvezető (Az iskolareform és annak testnevelési vonatkozásai), Arató Ferenc, MM főosztályvezető (Az általános iskola új arca), dr. Hajdú Ferenc, az OTSI igazgató főorvosa (Az iskolai testnevelés és sport néhány egészségügyi kérdése), Nyíri János, MM főelőadó (A szakfelügyeleti munka főbb irányelvei), Tiboldi Tibor, MM főelőadó (Az általános iskolai testnevelés időszerű kérdései), Huszár János, ÁIST-elnök (Az általános és a középiskolai sport feladatai), Mezőfi András, DSK-elnök (A középiskolai sport), Sós István, MTSH osztályvezetőhelyettes (Az iskolai testnevelés konzultációjának összegezése).

A Kilián TM-ről Kutas István, a Népsport főszerkesztője tartott előadást. Az ezzel kapcsolatos konzultációkat Béres Tibor, MTSH oszt. vezető, Lőrinczy Géza, MTSH osztályvezetőhelyettes és Krizsán József, MTSH csoportvezető vezették.

KÖZÖS ÁLLÁSPONT

A tanácskozás előadásainak ismertetésétől — helyszűke miatt — el kell tekintenünk. Úgy gondoljuk azonban, hogy helyes, ha ismertetjük azokat a kérdéseket, amelyekben közös álláspont jött létre. E kérdések:

1. *Óraszám.* E részben úgy jelentkezett, hogy miért van egyes iskolatípusban csak heti 1 óra, vagy egy sem (pl. zenei, nemzetiségi tagozatban 1 óra, helyiipari tanulóiskolában egy sem), részben pedig úgy, hogy miért nem emelik fel a testnevelési órák számát legalább háromra?

Az órák számát — legalább kettőre — valóban minden iskolában indokolt felemelni. Az MTST ötéves terve tartalmaz olyan megállapítást, hogy minden iskolában (iskolatípusban) biztosítani kell legalább a heti 2 testnevelési órát. Ha e tervet a felsőbb állami és politikai vezetés is jóváhagyja — a megvalósítása minden érdekelt szerv számára kötelezővé válik. Ez esetben várható a végleges megoldás.

Az óraszámemelést ma nem tarthatjuk reálisan megvalósíthatónak. Elvileg természetesen helyes az a törekvés, hogy a testnevelési órák számát emelni kell — és erről nem is mondunk le —, de figyelembe véve a jelen adottságokat (a tárgyi és a személyi feltételeket) gyakorlati keresztülvitele igen sok nehézségbe ütköznék. A tanulók létszámának nagyfokú emelkedése már most is olyan helyzetet teremtett iskoláinkban, hogy még a heti 2 óra szakszerű megtartása is sok helyen megoldhatatlan nehézségekbe ütközik. A nehézségeket csak növelnénk — és még a 2 óra megtartásának lehetőségét is csökkentenénk — ha három órára emelkedne esetleg a testnevelési órák száma.

A testnevelési lehetőségek kiterjesztésének járható útja — jelenleg — mozgalmi jellegű sportköri (úttörő) foglalkozásokban mutatkozik. Itt még vannak olyan lehetőségek, amelyek a jelenlegi keretek (létszám) növelését biztosítanák. Bár itt sem zavartalan a fejlődés útja, mert a kétműszakos tanítás miatt — a létesítményeket (iskolaudvart, tornatermet) a testnevelési órák veszik igénybe. A közvetlenül előttünk álló feladatok tehát nem a testnevelési órák számának intézményes emelésének sürgetésében áll, hanem a sportfoglalkozások jobb szervezésében, jobb módszereinek kidolgozásában és alkalmazásában.

2. *Tornaterem.* Jogos a panasz, hogy kevés a tornaterem, a meglévők túlzsúfoltak, az újonnan épülők nagysága nem egészen korszerű. A felszabadulás után több mint 217 új tornaterem épült iskoláinkban (ált., közép-, iparitanuló-, főiskola). Általában csak a nyolctantermes építkezésekhez adnak tornatermet. Közismertek azonban a *tanteremhiányok* is: a tantermek építése sorrendben az első! Népgazdaságunk építési kapacitása sem végtelen. Az iskolaépítkezéseket sem oldhatjuk meg pl. a termelő üzemek, vagy a lakásépítkezés országos kérdésétől elszakítva.

Az illetékes szervek vezetői mindent elkövetnek a tornatermek építéséért. Az MM ötéves iskolaépítkezési programja keretében 116 általános iskolai és 71 középiskolai új tornaterem építése szerepel. (Ehhez vehetők még az ipari tanulók és a főiskolák számára építendő tornatermek is.) Az öt év alatt tehát több új tornaterem felépítése várható, mint amennyit a felszabadulás óta építettünk. A tornatermek mérete általános iskolákban 18 × 9, középiskolákban 20 × 10 m. A többi iskolában ennél esetleg nagyobbak. Az iskolaépítkezések során épülő tornatermek közül 6 nagyméretű (28 × 16 m) tornaterem építésére is sor kerül — azokban a nagyvárosokban, ahol a társadalmi sport igénye ezt szükségessé teszi. Az építési különbözeti költségeket részben az MTST, részben a helyi tanácsok fedezik.

3. *Osztályozás.* Egyes nevelők szélsőséges eljárásai miatt ez a kérdés immár évek óta iskolai testnevelésünk egyik legtöbbet vitatott és támadott kérdése. Egyes nevelők (szerencsére nem a többség) olyan helytelen eljárást követnek, amit már tovább tűrni nem lehet! Az egész társadalom jogos ellenszenvét hívják ki maguk ellen azok, akik *indokolatlanul* buktatnak meg pl. közel 600 I. osztályos gyermeket. Van olyan iskola (nem is egy), ahol „szigorúság" szempontjából a testnevelés az első helyen áll, vagyis ebből a legrosszabb az iskola tanulmányi átlaga. A helytelen eljárásokat nem akarjuk itt újból részletezni, mert e tárgykörből jelent meg cikk a Sport és Tudomány 1960 májusi, 1961. márciusi számában, a Köznevelés 1960 szeptemberi számában.

A szakfelügyelet egyik legfontosabb feladata a jövőben e területen mutatkozó hiányosságok felszámolása, a nevelők munkájának ellenőrzése, a felvilágosítás, az utasítások megtarttatása. Ott azonban, ahol ennek ellenére továbbra is mutatkozik az igazságtalan osztályozás — a felelősségre vonás nem maradhat el!

4. *Társadalmi ellenőrzés.* Erre dr. Bencédy József utalt előadásában. A tanácskozáson ezt egyesek úgy értelmezték, hogy ezután a szülőknek juguk lesz a nevelők óráira bemenni és a nevelő munkáját megbírálni. (Talán ez nem is lenne rossz, különösen ott, ahol a testnevelési óra csak papíron szerepel.) Az előadásban természetesen nem erről volt szó. Hanem arról, hogy igenis a társadalomnak nem mindegy az, hogy milyen az iskola oktató-nevelő munkája. A szülők érdeklődnek az iskolai munka iránt, hiszen saját gyermekük nevelése nem lehet számukra közömbös. A társadalom ilyen igénye jogos, hiszen ez a szocialista kultúrigény egyik megnyilvánulása. S ez igen jó. Az iskolák oktató-nevelő munkájára kiadott hivatalos rendeletekkel, utasításokkal a napilapok is foglalkoznak. A társadalom tudja, számontartja, milyen feladatokat kell az iskoláknak megoldaniok. S csak hasznos lehet, ha ezeket a feladatokat az iskolák a szülők aktív segítségével oldják meg. A *társadalmi ellenőrzés* egyúttal *társadalmi segítséget* is jelent. Talán nincs is messze az az idő, amikor a szülők a társadalmi ellenőrzésnek is mondható, jogos igénnyel lépnek fel az iskolák felé gyermekeik eredményesebb testi nevelése érdekében. Ettől csak a mulasztók félhetnek.

5. *Szakfelügyelők óralátogatásai az alsó tagozatban.* E kérdésben az az *egységes álláspont* alakult ki, hogy a szakfelügyelők iskolalátogatásaik során az osztott iskolákban az alsótagozatban is végezzenek ellenőrzést. A kislétszámú, osztatlan iskolákban a testnevelést inkább az általános tanulmányi felügyelő végezze. Kívánatos azonban, hogy a testnevelési szakfelügyelő a tanulmányi felügyelővel állandó kapcsolatot építsen ki.

6. *Koedukáció.* A tanácskozás részvevői előtt még nem volt ismeretes az MM álláspontja a testnevelés koedukációs oktatásával kapcsolatban. (Lásd folyóiratunk előző számát.) Tiboldi Tibor tájékoztatása után a tanácskozás helyesnek vélte a koedukációs oktatás szétválasztását ott, ahol ennek feltételei megvannak.

7. *Kézikönyv.* A jelenleg használatos általános iskolai testneveléshez eddig nem jelent meg módszertani segédlet, kézikönyv.

A kézikönyv kéziratának elhúzódása miatt az MM újabb szerzőknek adott megbizatást, akik vállalták is a kézirat kellő időre történő elkészítését. A munkához hozzá is fogtak. Az iskolareformmal kapcsolatban azonban közben az a végleges döntés született, hogy az általános iskolák új tantervét és az ezekhez kapcsolódó kézikönyveket 1963 szeptemberben kell életbe léptetni. Ilyenformán nem lett volna célszerű, ha rövid ideig érvényben levő tantervhez jelenik meg kézikönyv. Addig is megjelenik azonban néhány segédlet. Így pl. már megjelent a labdarúgásról, s előkészületben van a többi labdajátékról szóló anyag a KPTI kiadásában. Segítséget jelent — főleg a tanulóknak és a nem szakos nevelőknek — az MM — közeljövőben megjelenő falitáblasorozata.

8. *Gyógytestnevelési foglalkozások létszáma.* Tekintettel az egyedi foglalkozásokra, a létszám 8—12 között lehet.

9. *Gyógypedagógiai osztályok.* A rendes általános iskolák keretében működő gyógypedagógiai osztályok testnevelésével felmerülő problémák az MM Gyógypedagógiai osztályához tartoznak. Ilyen kérdésekkel tehát közvetlenül ehhez az osztályhoz kell fordulni.

*

A fenti részletesebben tárgyalt kérdéseken kívül még igen sok más is szóba került.

Ezeket a kérdéseket az illetékesek *összegyűjtötték* és *egyenként vizsgálják majd meg.* Mindezekre folyóiratunk hasábjain még visszatérünk.

A TANÁCSKOZÁS ÉRTÉKELÉSE

A tanácskozás elérte célját, s sikeresnek kell tartanunk.

A részvevők többsége igen nagyfokú érdeklődést mutatott, mint a sok hozzászólás igazolja. A tanácskozás eredményességét emelte ki Somorjai László szakfelügyelő is, aki a tanácskozás végén tolmácsolta a részvevők véleményét, és köszönetet mondott az illetékeseknek a tanácskozás megrendezéséért. **S. I.**



VÁLTÓVERSENGÉSEK BOTVÁLTÁSSAL

A váltóversengések igen népszerűek a testnevelési órákon. A tanév minden időszakában szabadban és tornateremben jól lebonyolíthatók. Fizikai hatásuk igen nagy, s általában a testnevelési óra főrész második felében gyakoroltatjuk. A fizikai megterhelésen kívül a gyorsfutás, és a rajt begyakorlására is alkalmasak. Nevelési feladat: a közös erőkifejtésben rejlő örömélmény és eredmény növelése, a közösségben az egyes ember felelősségének tudatosítása.

A váltóversengéseket legtöbbször botátadással végeztetjük. A botváltást az általános iskolai tanterv nem tartalmazza. Miután alkalmazására mégis sor kerül, oktatására gondot kell fordítanunk. Elsőként oktassuk, hogy a váltóbotot bal kézben és a végén fogják, — a bot nagyobbik része legyen szabadon. Ezen a fokon két fő hibát szoktak elkövetni a tanulók. Az egyik, hogy a botot vivő kar munkája nem illeszkedik bele a futómozgásba, vagyis futás közben hiányzik az egyik karmunka, a másik, hogy a váltást megelőző 5—10 m-en a botot hozó előrenyújtja a váltóbotot.

Természetesen a váltás begyakorlását „álló váltással" kell kezdeni. A botot hozó a botot várónak szembe, bal oldalára fut be, és a botot alulról lendítve adja át. A botot váró állórajt helyzetben bal karját előrenyújtva csuklóját betörve, hüvelykujját a többitől külön tartva, előre dőlten készül a váltásra s így történik meg a váltás.

Egy magasabb osztályban térhetünk át a következő fokozatra, amikor a botot nem szemből, hanem hátulról hozza az átadó. Az átvétel azonban még állva történjék. Felállás a rajtvonalon belül mint az állórajtnál, tekintet hátrafelé, jobb kar hátranyújtva, a csukló és ujjak helyzete változatlan. Az átvett botot azonnal át kell tenni a bal kézbe, úgy, hogy a nagyobbik üresen maradt vége előre nézzen és szabadon legyen.

A repülőváltás már majdnem megközelíti a váltóversenyek minden részletét. Iskolában az idő rövidsége és az osztály egészének foglalkoztatása nem engedi meg, hogy ugyanúgy bonyolítsuk le a váltások gyakorlását, mint a sportkörökben. A váltást 20—30 m-nyi távolságon, két megkerülhető tárgy (zsámoly, magasugró mérce) között bonyolíthatjuk le. A váltózóna ehhez megfelelően alkalmazkodjék, s ebben az esetben 4—6 m lehet. A repülőváltásnál új feladat a bot átadása és átvétele futás közben. Az átvevő a váltózónán belül áll fel a már ismert módon. Amikor a botot hozó 3—5 m távolságra megközelítette a botot várót, teljes erejével megkezdi a futást úgy, hogy vissza nem néz. Karját akkor nyújtja hátra, ha észrevette, hogy megközelítették; a botot hozó pedig csak akkor nyújtsa a botot, ha az átvevő hátralendítette a karját. Az átvétel után ugyanazon lendülettel a botot át kell tenni a bal kézbe.

A váltóversengések megkezdése előtt, a szabályok ismertetése után azt is közölni kell a tanulókkal, hogy ki nyeri meg a versenyt, így: „Az győz, aki a szabályok ellen nem vétett, a csapat utolsó tagja elsőnek halad át a célvonalon és az egész csapat vigyázz-ban áll."

A versenyt minden esetben ismételjük meg, adjunk alkalmat a visszavágásra. Röviden ismertessük a győzelem, illetve a veszteség okát. Ha minden verseny után a győztes 5, a helyezettek 3, 2 és 1 pontot kapnak, úgy a verseny érdekességét még jobban emelhetjük.

Vadas József

Mozgásgátlásos gyermek

Testnevelő tanárok valamennyien találkozhattak óráikon szinte reménytelenül rosszmozgású tanulókkal, akik feszült figyelemmel, görcsös erőlködéssel próbálják a gyakorlatokat végrehajtani. Vagy álcinikus nemtörődömséggel, erőtlenül, épp csak utánozzák a munkát, feladják a küzdelmet, mielőtt elkezdenék. Jelszavuk: „Én ezt úgysem tudom!", s reménytelenül lógnak a szeren. Testnevelőknek külön gond, hogy ezek a mozgásgátlásos gyermekek legtöbbször jótanulók és a testnevelési érdemjegy megállapításánál oly nehéz igazságosnak, de mégsem „kegyetlennek" lenni.

Előljáróban megjegyzem, hogy az Iskolaorvosok Ideggyógyászati Szakcsoportjának egyik múltévi előadásán igen komoly, és nem is indokolatlan vád hangzott el a testnevelőkre, mely szerint: „...iskolában a testnevelő tanárok, tanítók munkája okozza a legtöbb fiatalkori gátlást, lelki sérülést, alacsonyabbrendűségi komplexumot. Sok ügyetlen gyermeknek fűződik a testnevelési órákhoz tragikus, maradandó élménye, mely később ugyan tudatalattivá süllyed, de ezek negatív lelki hatásai sokáig kihatnak a gyermek személyiségének alakulására."

Ez a vád egymagában elég ahhoz, hogy komolyan foglalkozzunk a mozgásgátlásos gyermekek kérdésével. A nevelő feladata nemcsak a tananyag átadása, hanem a gyermek személyiségének alakítása. Lehet a testnevelő nagyszerű tudója a szakmának. Nyerhetnek a tanítványai versenyeket. Elkápráztathatják a szemeket gyönyörű tornabemutatókkal. Ám ha vannak „dagadt"-nak, „kétballáb"-nak csúfolt, elhanyagolt gyermekei, akiknek „tragikus maradandó élményt" nyújt a testnevelési óra —, akkor ott az órát csak „tornatanár" és nem nevelő vezeti.

Azzal szeretnék tehát foglalkozni: *miért* mozgásgátlásosak az ilyen gyermekek, *hogyan, milyen hatásra, életük mely szakaszában alakultak ki* bennük ezek a gátlások? Milyen a lelki és testi (mozgásos) gátlások kölcsönhatása, hogy szabadulhatnak gátlásaiktól a gyermekek?

A mozgásgátlásos, gymnastheniás gyermek mozgásos gátlása bizonyos mértékig veleszületett tulajdonság. Hátrányát élete első hat esztendejében alig, vagy egyáltalán nem érzi. Az iskolai élet közösségében, mely számára teljesen új pszichológiai helyzet, ez a mozgásos gátlás különös és nagy jelentőséget nyer. Ahogyan a primitív népeknél is nagy szerepe van a fizikai kiválóságnak, így a gyermeknél is az az első tekintély, aki *nagy, erős, ügyes.* Látható ez ideáljaik kiválasztásánál: Tarzán, Maugli, Robin Hood, később a híres labdarúgók és csak a szellemi-lelki érés bizonyos fokán Koch Róbert, Madame Curie, Einstein stb. A fizikális tekintély a kultúrembernél is megvan, de módosul, és semmiképp sem elsődleges.

A tökéletlen mozgású, gyenge gyermek esetlenségével tűnik ki —, prédája erősebb társainak! Szinte megbélyegző és általánosan jellemző tulajdonsága az ügyetlensége. Őt büntetlenül meg lehet verni, bele lehet kötni, ki lehet csúfolni. A. D. Szperanszkij, szovjet fiziológus adatai szerint: „Az idegrendszer bármely területe trofikus folyamat fokozatos kiindulópontjává válhat, az ingerhatás erejéből és tartósságától függően." (V. M. Kaszjanov.) Az ember pszichofizikai egység, tehát különböző erős, gyakori ingerek hatására (annak észrevétele, tapasztalása, hogy ő a leggyengébb, legügyetlenebb) gátló, trofikus folyamat léphet fel.

Az idegrendszer munkája finom és bonyolult mechanizmus. Pavlov szerint: „Minden szerv hármas idegellenőrzés alatt áll: a *funkcionális idegek* ellenőrzése alatt, amelyek kiváltják vagy megszakítják a működést (izomösszehúzódást, mirigyszekréciót stb.), a *vascularis idegek* ellenőrzése alatt, amelyek a vérnek a szervezethez való gyengébb vagy erősebb áramlásával a kémiai anyag durva szállítását szabályozzák (és égési termékek eltávolítását) és végül a *trofikus idegek* ellenőrzése alatt amelyek a szervezetnek, mint egésznek az érdekében pontosan meghatározzák eme anyag minden egyes szerv által való végleges felhasználásának mértékét." (I. P. Pavlov: Összes művek. 1940. I. 406. oldal.) Pavlov szerint *a trofikus hatások lehetnek serkentők vagy gátlók.* Egészséges idegrendszerűnek mondható, de mozgásgátlásos gyermeknél mozgás közben az izmok működése a központi idegrendszer parancsa szerint megtörténik, az izmok élettanilag kielégítően működnek. Fokozott izommunka következtében természetesen a vér egyes szervekhez való áramlása is meggyorsul, illetve a kémiai anyagok durva szállítása a vasculáris idegek ellenőrzése alatt történik. Ellenben a trofikus idegek működési folyamatában valamilyen ingerhatás miatt zavarok keletkeztek. *Szigorú határt vonni ugyan nem lehet funkcionális, vasculáris és trofikus idegellenőrzések között,* mégis lényegében a zavarok alapja *gátló trofikus reflex,* mely az idegműködést bizonyos határig megbontja. Tehát a kisiskolásnak a társaitól elszenvedett testi, de sokkal inkább lelki sérülései, később a testnevelési órák apró-cseprő megszégyenítései, melyek a cinizmustól mentes gyermek életében nagy dolgok — tartós ingerhatásokként fejlesztik a gátló folyamatot.

A serdülés évei, a testi-lelki átalakulások szakasza csak megnehezíti a gimnaszténiás gyermek személyiségének harmonikus kialakulását. Testi változások, végtagok megnyúlása, lányoknál csípő, combok, mellek növekedése — mozgásukat még ügyetlenebbé teszi. Gyakran megfigyelhető a már nőiesen fejlett serdülő lányoknál szélyenlős húzodozás egyes tornagyakorlatoktól. Összeszorított combokkal futnak, törzsfeszítőt nem akarnak végezni, görbe tartásukkal leplezni szeretnék fejlettségüket. Ilyenkor kezdik el a lógást, bliccelést és a tornacipők „otthonfelejtését".

A Május 1. úti általános iskolában két év alatt a testnevelési órákon, sportköri foglalkozáson és játékos, majd művészi torna tanfolyamokon 500 leánytanulót figyelhettem meg. Az ötszáz leányból (V—VI—VII—VIII. osztályosak) harminckettő gimnaszthenias volt.

Alkatilag:

piknikus	aszténiás	atléta
21	5	6

Tanulmányi eredményük:

kitűnő, ill. jeles	jó	közepes
16	5	6
elégséges		elégtelen
3		2

Magatartásuk:

példás	jó	tűrhető
24	6	—

Bár ezek a kisarányú statisztikai számok nem alkalmasak komolyabb megállapítások levonására, mégis ha gimnaszthenias gyermekre gondolok, a jóindulatú, kövérkés, jótanuló kislány figurája jut eszembe.

Dr. Tapolyai Mihály ideggyógyász több mint ezer gimnaszthenias gyermeket vizsgált meg. Meglátásai szerint a gimnaszthenias gyermek egyenjogúvá akarván válni, jól mozgó társaival, fokozott energiával tanul.

Elmetempó — Mozgástempó.

Feszült hangulat — Kisebbségi érzés.

Egyenjugúságért folytatott harcukban gyakran dekompenzálódnak, neurózis-formákat mutatnak.

1. Praepubertás. idején görcsös fejfájás a kompenzálni akaró túlerős tanulási tempó miatt.

2. Infantilisek, könnyen sírnak, könnyen letörnek.

Most néhány szót a testnevelési órákról.

Melyek azok a hibák, amelyeket leggyakrabban elkövetünk, melyek hatására nemcsak a gimnaszthenias gyermek érzi magát még ügyetlenebbnek, hanem az eredetileg nem gátlásos mozgású gyermekben is kialakulhatnak időszakosan bizonyos gátlások.

1. A tanár serkentő, javító célzattal túl sok szempontra hívja fel a tanulók figyelmét. Vagy túl magas

az általános iskolában

követelményt állít fel. A tanulók erejüket meghaladónak érzik a feladatot, a *„rajt-apátiá"*-hoz hasonló helyzetbe kerülnek. *Jakovlev és munkatársai* foglalkoztak a rajt-állapot negatív jellegű eseteivel. „Egyes esetekben a rajt-állapotot kiváltó feltételes ingerek az adott sportolóra, adott állapotban rendkívül erősnek bizonyulhatnak, és a nagyféltekék kérgében túlzott gátlási folyamatot idézhetnek elő *(Zimkin)*. Külsőleg ez megmutatkozhat a rajtnál a fiziológiai funkció általános depressziójában — ahelyett, hogy mobilizálódnának, mint rendesen (az ökölvívó passzív viselkedése, a futó bennragad a rajtnál, a tornász képtelen elvégezni az előzőleg jól betanult gyakorlatot stb.). Az ilyen rajt-állapotot, amelyet „rajt-apátiának" szoktak nevezni, negatív trofikus reflex kíséri — vércukortartalom, tüdő befogadó képesség, tüdőszellőzés és oxigénfogyasztáscsökkenés formájában."

2. Túledzés, mely a sportolóknál helytelen edzési rendszer következtében keletkezik, szintén a trofikus folyamatok zavaraival jár. Ezt az állapotot sokan és sok helyen jellemezték. Testnevelési órákon, ha a tanulók szervezete nincs kellően felkészítve az izomtevékenységhez, heveny jellegű trofikus zavar keletkezik, mely szívtáji fájdalmak, általános gyengeség, izomláz formájában jelentkezik.

3. Ismeretes, hogy sportolás, játék közben elszenvedett sportsérülések milyen komoly gátlásokat okozhatnak. Ha valaki pl. szekrényugrás közben sérült meg, más jellegű ugrásokat később bátran végez, de a dobbantódeszka zaja még sokáig idegesíti és nehezen barátkozik meg újra a „veszedelmes" szerrel.

4. Félelem a magasságtól, a mélységtől, a függéstől, a repüléstől, félelem a sérüléstől — mindez különösen kislányok tanításánál okoz gondot. A gimnaszthéniás gyermeket a félelem egészen földhöz-ragadttá teszi. Talajon még próbálkoznak, küzdenek, de ha el kell szakadni a talajtól... szorítástól fehérrevált ujjakkal markolják a bordásfalat, gyűrűhintát, de még ennél is félelmesebb számukra az ugrás.

Melyek azok a munkamódok, melyekkel a gimnaszthéniás gyermeknek segítséget nyújthatunk?

Tételezzük fel, hogy a testnevelő tanár nem esik a már említett hibákba: nem ad túl sok szempontot, nem állít fel túl magas követelményeket, nem edzi túl a növendékeit, kellő óvintézkedéssel, segítségadással elejét veszi a sportsérüléseknek. Ezzel a jól vagy közepesen mozgó tanítványait eredményesen oktatja, bennük nem alakulhatnak ki időszakos visszaesések, gátló folyamatok. De a gátlásos mozgású gyermeken még nem segített. A vele való foglalkozásnál az a gondolat vezessen, hogy

1. emberi személyiségének kialakulásában akarjuk segíteni és nem az a célunk, hogy görcsös erőlködések árán „jó sportolót" faragjunk belőle — az úgysem sikerülne.

2. Hárítsunk el útjából olyan akadályokat, melyek különösképpen pellengérre állítják ügyetlenségét. Pl. az osztályozás kérdésével amúgyis foglalkozunk az év első óráján tartott megbeszélés alkalmával. Itt mindjárt tudatosítsuk a gyermekekkel, hogy az érdemjegyet a szorgalmi idő alatt végzett munkájuk után kapják. Nemcsak a centiméterek, másodpercek vagy bemutatott gyakorlatok számítanak, hanem legalább ilyen fontos, sőt, talán fontosabb *a munkához való hozzáállás.* Ha gyenge képességű tanuló minden óra első percétől végig szorgalmasan, lelkiismeretesen dolgozik, pontosságával, fegyelmezettségével, igyekezetével példamutató, ő is kaphat akár „kitűnő" érdemjegyet is.

Már az első órán el kell tehát érni annyit, hogy ne szorongva, félelemmel, hanem — buzgalommal készüljenek az „ügyetlenek"!...

Az első órák vezérmondataira az évközi ellenőrzéseken hivatkozhatunk az osztály előtt: „Igaz, hogy Kovács Gabi nem ugrotta át a kívánt magasságot, de igyekezete példás és ez a félévi osztályzatán segít!" A többi gyermek ezt minden esetben méltányolja. Az ilyen osztályozás nem tűnik igazságtalannak, mint ahogyan nem is az, ha ügyetlen társuk bizonyítványát a testnevelő sem csúfítja el.

Második lépés: vigyázzunk a *testnevelési óra hangulatára!*

A mozgások változatossága örömélményt nyújtson a tanulóknak. Örömélményt a gimnaszthéniásnak is! Amikor csak a legkisebb okunk van rá, *dícsérjük meg.* Pl. ha többen beszélgetnek, de ő fegyelmezett, ha rendes a felszerelése, ha bármi kis mozgásrészlet sikerül neki, ne mulasszuk el dícsérettel fokozni önbizalmát! Érezze, hogy a tanár megbecsüli, komolyan veszi, s a tanár számára éppoly érdekesek és fontosak az ő eredményei, mint a legjobb tornászéi. Ha a csapatjátékba morgolódva, dühösen veszik be, vagy gúnyolódnak vele, ezt a tanár soha ne tűrje. *A gyermekek nagy utánzók:* hamarosan átveszik a tanár buzdító szerepét, ellátják tanácsaikkal, lelkesen és kórusban biztatják, mikor kísérletezik a második, harmadik mászókulcsolással stb.



Lassan-lassan olyan légkör alakul ki a testnevelési órán, amely alkalmas arra, hogy lelki elgörcsösödése felengedjen. Kezd nem félni a tanártól, az osztályozástól, a többi gyermek gúnyától, örömmel jön a tornaterembe és kíváncsian próbálgatja erejét, ügyességét.

Különösen, ha egyedül hiszi magát!

Beszökik az üres tornaterembe és egyedül sokkal ügyesebb, mint órán! Vagy a hátulsó sorban elbújva lelkesen dolgozik: azt hiszi, senki sem törődik most vele. Ám ha a tanár tekintetét megérzi, összehúzza magát és egyszerre még sutább, mint valaha.

A gimnaszthéniás gyermeknél előfordul, hogy kisebbrendűségi érzését megkerülve, szándékosan bohóckodik!

Szándékosan ügyetlenkedik, nevettet, magát gúnyolja, hogy mások gúnyolódásától megmeneküljön. Gátlásait ezzel fel nem oldja, de keserű, hálátlan szerepre vállalkozik.

Az osztály előtti dorgálásnál ilyenkor eredményesebb *a beszélgetés.* Hivatkozzunk értelmességére, művészi vagy más emberi értékeire, *amiben ő múlja felül a társait!* Próbáljuk helyes önismeretre nevelni. Ne szégyelje és ne akarja mindenáron leplezni hibáit, képességeinek fogyatékosságát, hanem küzdjön hibái ellen és dolgozzék úgy, hogy utolérje a többieket!

A testnevelési óra örömélményt szerezzen és a gimnaszthéniás gyermekkel is szerettesse meg a mozgást friss játékosságával és sportszerű játékaival. Igen hangulatos és fegyelmező erejű a zenére végzett mozgás!

A leglustább gyermekek maguk sem veszik észre, milyen sokat dolgoztak. Érdekes, hogy a gimnaszthéniás kislányok zenére gyakorolva, képességeikhez mérten nem is könnyű gyakorlatelemeket, ritmikus lépéseket annyi idő alatt sajátítanak el, mint a többiek. Mozgásuk oldottabb, ha a zene ritmusára, dallamára figyelnek, mert a gátló gondolati ellenőrzés megszűnik.

Kiss Istvánné, Mohás Lívia

A testnevelési óra és az iskolai sportkör kapcsolata

Az iskolai testnevelési óra és a sportkörök általában az atlétika, torna és labdajátékok számára teszik lehetővé a felkészítést. Ha tárgyilagosan vizsgáljuk a kérdést, a helyzet az atlétika és a labdajátékok szempontjából kedvezőbb, mert a tantervi anyag ebben a két sportágban nagyrészt felöleli azt az anyagot, melyre a sportköri foglalkozást felépíthetjük. A tanulók az órákon megismerkednek az atlétikai ágak és a játékok alapelemeivel, s bizonyos technikai ismeretet is elsajátítanak.

Más a helyzet tornában, s ezt a tornának, mint versenysportnak a jellege és szabályai teremtik meg. Itt ugyanis a csapatos és egyéni versenyben indulónak több gyakorlattal kell készülnie. A gyakorlatanyag pedig leglegnagyobbrészt eltér, illetve felülmúlja a középiskolai tanterv anyagát.

Éppen ezért ennél a sportágnál a testnevelési órának és a sportszakkörnek szoros kapcsolatban kell lennie.

Nézzük meg,

milyen készségek szükségesek

a tornagyakorlatok elsajátításához? Ügyesség, bátorság, robbanékonyság, gyorsaság, ruganyosság (ez utóbbi elengedhetetlen a szerugrásnál), s nem utolsó sorban a harmonikus, dinamikus, helyesen koordinált mozgás beidegzésre. Ezeknek a készségeknek megszerzése szerepel a testnevelési óra célkitűzéseiben. A hiba csak ott van, hogy az ezekre való nevelés nem mindig elég határozott.

Sportágra való tekintet nélkül elsősorban a szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatról, gimnasztikáról szeretnék beszélni, mely az óra keretében előkészítő részként szerepel.

A gimnasztika anyaga szinte kimeríthetetlen gyakorlataival lehetővé teszi, hogy ugyanannak a célnak érdekében mindig más és más gyakorlatot alkalmazzunk. Az erősítő, nyújtólazító és ernyesztő gyakorlatok révén a tanulók mozgáskészsége nagymértékben fejlődhet. Hatásuk rendkívül sokféle, a szerint, hogy milyen formában (egyéni-, társas-, szer-, kéziszer) végeztetjük.

Ezeknek a gyakorlatoknak mindenki ismeri előbbi tulajdonságait. Sokszor előfordul, hogy mégsem ennek figyelembevételével alkalmazzák még az iskolai testnevelésben sem. Sokan igyekeznek gyorsan túljutni az előkészítő részen, rátérni a főrész anyagára. Nem gondolnak arra, hogy a főrész anyagát ezzel kell megalapozni. Nem elveszett idő, amit az előkészítő részben arra szánunk, hogy a gimnasztikai gyakorlatok során a mozgást javítsuk és figyeljünk arra, hogy az erősítő hatású gyakorlat valóban erősítő legyen, a lazító pedig valóban lazító.

Sokak szerint legkönnyebb

az előkészítő rész,

— hiszen azt a néhány gyakorlatot „kirázzuk az ujjunkból!" Pedig ilyen — könnyen vett — előkészítő rész után a testnnevelési órán nem lehet elérni különösebb eredményt. Az előkészítő rész már csak azért sem lehet sablonos, mert az óra fő része is mindig változik, s a gimnasztikai résznek ehhez alkalmazkodnia kell.

Ha az előkészítő mozgásanyagot változatosan, céltudatosan választjuk ki, s a gyakorlatokat jól végeztetjük, olyan alapot adhatunk a tanulóknak, melyre ráépíthetjük a sportkör atlétika, játék és torna anyagát is. S ha a tanulók látják, hogy a helyesen végrehajtott gimnasztikai gyakorlatok megkönnyítik és eredményessé teszik további munkájukat, saját érdekükben is lelkiismeretesen és céltudatosan végzik majd azokat.

Hasonlóképpen, sportágra való tekintet nélkül, alaposan kell foglalkoznunk a futással, hiszen az atlétikán kívül a labdajátékoknál is nélkülözhetetlen, s elengedhetetlen a tornánál, a szerugrásoknál is. A futás az ember természetes mozgásai közé tartozik, s a tanulók (főleg a lányok) zöme még sem tud helyesen futni. A feladat az, hogy a testnevelési órákon sok olyan jellegű futást alkalmazzunk, melyen keresztül ez a mozgás a maga természetességében minél jobban beidegződik.

Az ügyesség és ruganyosság készségének kialakításához és fejlesztéséhez elengedhetetlenek a

különféle ugrások

is, helyből és nekifutással, szükségesek az atlétikai ugrások is, de a szereken át történő ugrások is. Ti. elsősorban ezeken az ugrásokon keresztül érzi meg a tanuló, hogy repülés közben a levegőben hol és milyen helyzetben van, s erre a bizonyos légbiztonságra tornában, de atlétikában, sőt a játékoknál is sokszor nagy szükség lehet. De lényeges az ugrások alkalmazása azért is, mert a puha, ruganyos talajra érkezés biztosítja csak a sérülésmentes ugrás végrehajtását és ez egyaránt fontos mind az egyszerűbb, mind a magasabbfokú szerugrásoknál, de ugyanígy fontos a játékok közben történő felugrások utáni talajra érkezésnél és — függetlenül a magasságtól és távolságtól — az atlétikai ugrásoknál is.

A talajtorna

az óra anyagának az a része, mely rövid idő alatt jól megoldható, sok gyakorlatot lehet megtanítani, illetve gyakoroltatni. Általában a sporttorna gyakorlatok közül a talajtorna gyakorlatokat sajátítják el a tanulók a legkönnyebben. A gimnasztikai gyakorlatokon kívül ez az anyag az, mely igen nagymértékben fegyelmezett és koordinált mozgásra neveli a tanulókat, azon túl, hogy fejleszti a bátorságot, ügyességet, gyors elhatározóképességet, váratlan helyzetek megoldásának készségét is.

Ha a testnevelési órák anyagában igyekszünk is alapot adni a torna-szakosztályi munkához, mégis marad anyag, melyet már nem tudunk beépíteni az óra anyagába, egyrészt, mert túlmegy a tantervi anyagon, másrészt gyakoroltatása sok időbe kerül. Sok lehetőség adódik azonban arra, hogy a torna szakosztályban tovább fejlesszük a gimnasztika, a talajtorna, az ugrás változatos alkalmazásával a szükséges készségeket, közbeiktatva természetesen az elkövetkezendő vegyesgyakorlatok elemeit is.

Romák Éva





Alföldi gyerekek sítáborozása a Zempléni hegyekben. A debreceni járás szakfelügyelője: Somorjai László a járás általános iskolásainak évek óta megrendezi a sítábort. Az idén Újhután tartották meg. A gyerekek költségeihez a járási tanács, a tsz-ek, községek is hozzájárultak. Ugyanitt tartotta sítáborozását a tiszadobi Gyermekotthon is — Kelemen Lajos igazgató vezetésével. Képeinken az egyik csoport látható, amint Somorjai tanár utasításait hallgatja. (S. I. felv.)









1—2. kép:
A nekifutás utolsó lépései alatt a törzs fokozatosan jobbra csavarodik, a labdát tartó kéz előre, lefelé, majd folyamatosan hátrafelé lendül, a dobó előkészül a keresztlépés végrehajtására.

3. kép:
Az utolsó lépéssel a bal lábról szökkenésszerű felugrással a jobb láb a bal lábat elől keresztezi és előre lendül, a kar könyökben fokozatosan kinyúlik a váll vonalában.

4. kép:
Érkezés dobóterpeszbe, a jobb lábra történő talajraérkezés után a hátul levő bal láb előrelendülve kitámaszt, a dobó kar lehetőleg könyökben nyújtott legyen.

KÉPES MÓDSZERTAN

Kislabdahajítás távolba nekifutással
VI—VIII. fiú és VII—VIII. leány oszt.

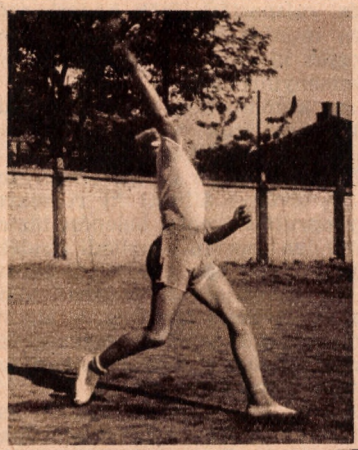
5. kép:
A dobóterpeszből folyamatos átmenet a hajítómozgásba. A jobb térd nyújtásával megkezdődik a törzs emelése és a jobb csípő előre forgatása, amit a bal kar hátralendítése segít. A láb és törzsmunka befejezésig nyújtva tartott jobb kar megkezdi a kidobást.

6. kép:
A mell a dobás irányába fordul, befejeződik a nyújtott kor ostorszerű kicsapása a váll felett, a testsúly fokozatosan a kitámasztó bal lábra kerül.

7. kép:
A dobás befejező mozzanataként az alkar és a csukló előrecsapódik, a kilépés megakadályozására a hátul levő jobb láb előre kerül.

(Kép: Kozák Lajos,
szöveg: Tiboldi Tibor)







Tapasztalatcsere Szabolcs-Szatmár megyében

Hajdú-Biharban, bármennyire jó irányba haladónak képzeltük a magunk munkáját, rájöttünk — mégis jó lesz a szomszédban is szétjelnézni.

A debreceni járás ezért ritka ismeretszerzési módot alkalmazott: a járási VB és a felügyelet többi szervével egyetértésben háromnapos tapasztalatcserét rendezett Szabolcs-Szatmár megyében az iskolai testnevelés ügyében. Fürtös Sándor mikepércsi, Szász János nyíracsádi, Fazekas Miklós téglási testnevelő tanárok s e sorok írója átmentünk a szabolcsi metropolisba: Nyíregyházára. A megyei testnevelési vezetők örömmel fogadtak bennünket.

Kiss Gyula megyei felügyelő mintaszerű adminisztrációt vezet, s mindenről kristálytiszta képe van. Feltérképezve az egész megye, minden terület, minden vonatkozásban tiszta képet mutató táblázatokban, statisztikában tükrözi a való helyzetet. Nevelőit rövid, jellemző leírással értékeli. Ismeri megyéje minden zegét-zugát. A testnevelő tanárokkal komoly, megbecsülő, választékos módon értekezik. Minden mondanivalójából a tanító, nevelő, segítő szándék érzik és látszik. Tanultunk tőle.

L. Nagy László, a nyíregyházi járás testnevelési szakfelügyelője vérbeli testnevelő tanár. Teli állandóan forrongó újításokkal, elgondolásokkal. Ha minden testnevelő tanár így feszülne a tettvágytól, a testnevelési kérdés jobban megoldódna. Tőle tanultuk meg, miként kell a testnevelés értékelő, osztályozó eljárásából elmélyedő, komoly munkát végezni. Ennek lényege, hogy az értékelésben legyen meg az *előre-tervezettség*. Ez abból áll, hogy megkeresi a testnevelés osztályzatának tervszerű, folyamatos, és igazságos lényegét. Megoldja azt, hogy a kiérdemelt jegy, a higgadt osztályozás nem rapszodikus cselekmény, nem egy-egy mozzanat elvégzésének röpke bírálata, hanem egy tanuló sokoldalúan megvilágított, egész órai munkájának, magatartásának értékelése. Annak megfigyelése, hogy a tanuló mozgásában, a kapott feladat végrehajtásában mennyi lelkesedés, mennyi odaadás, kötelességtudás, pontosság, értelmesség, vagy esetleg hanyagság és nemtörődömség fejeződik ki.

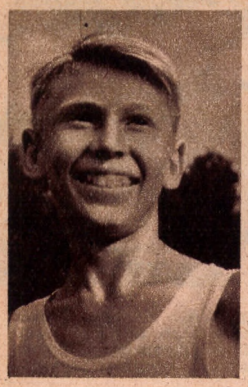
A nevelő magában eldönti, hogy az órán éppen hány tanulót figyel meg különös céltudatossággal (előre eltervezettség). A jelentésadástól az értékelésig minden mozgásában, viselkedésében megfigyelt tanuló (tanulók) az óra végén megtudja, hogy ezen az órán ő is számot adott. A nevelő ugyanis megmondja, hogy ezen az órán X tanuló (tanulók) ezt és ezt a jegyet érdemelte ki.

Mikor hazatértem, megpróbáltam a magam területén. Azóta óráimon megnőtt a testnevelés értéke, s alig akad lustaság, renyheség. Ha minden tanuló mindenkor számíthat a pedagógus nevelői irányítására, akkor több becsvággyal adja a tőle telhető legjobbat.

A 3 napos tapasztalatcserét félnapos beszélgetéssel fejeztük be, s őszinte kritikával számoltunk be egymásnak.

Somorjai László
szakfelügyelő

Tolna megyei tapasztalatok az úttörő sportmunkában



Tolna megyében 8049 részvevője volt az elmúlt ősszel a négytusa házi versenyeknek. Íme egy példa a nyolcezer közül: Tihanyi József, Bátaszéki 2041. sz. József Attila úttörőcsapat eredményei: 60 m: 8 mp, magas: 155, távol 503 cm, kislabdahajítás: 60 m. (Harmath István felv.)

Múlt év szeptembere óta a Tolna megyei általános iskolákban is az Úttörő Mozgalom vette át a legifiabb nemzedék sportjának irányítását: a központi iránvelvek szellemében a megalakult Megyei Általános Iskolai Sporttanács és Járási Általános Iskolai Sporttanácsok vezetik az úttörő sportmunkát.

Immár félév telt el működésük óta, érdemes megvizsgálni, hogy milyen tapasztalatokat gyűjtöttek összse — Tolnában.

Az év eleji tanácskozások keretében bőven hallottak a csapatvezetők és a testnevelők az új feladatokról, az új szervezeti és tartalmi munkáról. A tanácskozásokon, az iskolákban és az úttörő csapatokban általában örömmel fogadták az új úttörő sportrendszert. Elhangzottak „minőségféltő" aggodalmaskodások is. Rövid idő alatt kedvező vélemény alakult ki az új sportmunkáról. A korábbi évek káros túlterhelése, a felsőbb járási-megyei versenyek hajszolása miatt a „minőségre" irányult Tolnában is a figyelem.

Az úttörők tömeges sportfoglalkoztatása sok új problémát vetett fel. A legtöbb iskolában az úttörőfoglalkozásokat és a sportfoglalkozást mostmár délután tartják. Egyik csoport úttörőfoglalkozáson van, a másik ugyanakkor sportfoglalkozáson, majd váltja a két csoport egymást. Ez a módszer falusi iskoláinkban bevált. A nagyobb iskolákban is sikerült ezt a módszert és változatait alkalmazni. A mind népszerűbbé váló úttörőmunka és az utána következő játékos sportfoglalkoztatás nem erőlteti meg a tanulókat, a nem úttörők —, akik résztvesznek a sportfoglalkozáson, az őrsön belüli egyéni és őrsök, rajok közötti versenyeken — látják és megszeretik az úttörő munkát. A közös sportmunka eredményeként kérik felvételüket az úttörők közé. A dombóvári járásban 10—12%-kal növekedett az úttörők száma.

Ismeretes, az a törekvés, hogy az általános iskolai tanulók hetenként legalább egy-egy sportfoglalkozáson, felkészülésen, versenyen vagy mérkőzésen vegyenek részt. Ehhez azonban a sportvezető tanár leglelkiismeretesebb munkája sem elegendő. Sok úttörőcsapatban segítenek a KISZ-fiatalok. Bonyhádon olyan KISZ-es látja el a sportvezető helyettesi feladatokat, aki tevékeny részvevője az úttörő sportmunka szervezésének és irányításának. Az OISB nyári tanfolyamán tanultakat szeptember óta a gyakorlati munkában nagyszerűen hasznosítja, sőt példamutató kezdeményezésével nagyszerű mozgalmat indított el Tolna megyében. A bonyhádi általános iskolában igen népesek az úttörő sportfoglalkozások. A sportvezető tanár és a lelkes KISZ fiatal minden ereje sem elegendő az úttörők tömegversenyeinek lebonyolítására. Ezért kézilabdában a KISZ-es sportvezetőhelyettes kérdés—felelet formájában feldolgozta a kézilabdaszabályokat. Így könnyen elsajátították az úttörők a népszerű játék legfontosabb tudnivalóit.

E gyakorlatban bevált kezdeményezésre adta ki a Megyei Általános Iskolai Sporttanács a négytusa és kézilabda szabályokat a megye minden úttörő csapatának és 10 órás őrsi és rajsportfelelősök káderképzésében minden csapatban e szerint képezték ki az úttörő játékvezetőket és versenybírókat.

Nem közömbös az sem, hogy milyen kapcsolatuk van úttörőcsapatainknak a TST-kel. Bonyhádon a TST elnöke olyan úttörő játékvezetői igazolványt állított ki részükre, mely egyúttal szabad belépést biztosít minden sportág bonyhádi rendezvényére. Íme, egy kis ötlet, ügyesség, leleményesség és megértő jóindulat sportvezető tanár és az állami szerv részéről a KISZ segítségével jó módszert adhat a fejlődő, izmosodó úttörő sportmunkának!...

Hasznos volt a téli szünidőben rendezett KISZ sportvezetőképző tanfolyam is. Dombóvárott a képzett KISZ-fiatal önállóan szervezte és bonyolította le az asztalitenisz bajnokságot, a tamási és a szekszárdi járásban 12 KISZ-fiatal lát el sportvezetőhelyettesi feladatokat. Különösen a testnevelő tanárnak készülő 5 fiatal dolgozik jól. A pedagógusnak készülő KISZ-fiatalokat általában bevonhatjuk rajvezetőnek, a testnevelő tanári pályára készülőket pedig sportvezetőhelyettesnek. Utóbbiakat főiskolai felvételnél előnyben kellene részesíteni (jutalampont).

Egyes csapatokban a tömeges úttörő sportmunkát a létesítmény- és felszereléshiány gátolja, bár mindkettőben az utóbbi években örvendetes javulás állt be a megye területén. Szeptember óta társadalmi munkával 40 kézilabda-pályát építettek és sok helyen készült zsinórlabda-pálya is. A felszereléshiányt pótolja az úttörők öntevékenysége is. Tárkányban maguk szerkesztette ping-pong asztalon bonyolítják le házi versenyeiket, a sakkozók is saját készítményű figuráikkal játsszák őrsi bajnoki mérkőzéseiket.

Az Általános Iskolai Sporttanácsok rendszere is segítette az úttörő sportmunkát fellendíteni.

Minden járás élére általában ÁIST elnök került, aki testnevelő és az úttörőmunkának is ismerője. Munkájukat segítik a körzeti felelősök, akik 3—4 közeli úttörőcsapat sportmunkáját ellenőrzik, segítik. Az ÁIST elnökök nem függetlenített emberek, de a Művelődésügyi Osztály ÁIST munkára biztosított részükre hetenként egy szabadnapot.

Az első félév gyakorlati munkája, az úttörő sportversenyek tömegesítése — a korábbi évekhez viszonyítva — lényeges javulást mutat. A helyi adottságokat, lehetőségeket is figyelembe vették az úttörőcsapatok. Az első félév folyamán a megyében 14 sportágban rendeztek versenyeket. A legnagyobb tömegeket az őszi négytusa versenyek mozgatták meg: 4234 fiú, 3815 lány, összesen 8049 tanuló indult. Ilyen tömegeket korábban semmiféle versenyre nem tudtak mozgósítani Tolna megyében.

Főtapasztalatunk, hogy lényegesen eredményesebben lehet megoldani az általános iskolai tanulók tömeges, rendszeres sportfoglalkoztatását az úttörő szervezeten belül, mint a korábban.

Úttörő csapatvezetőinket még közelebb hozzuk a sportmunkához. Megismertetjük velük mindenütt a szükséges személyi és tárgyi feltételeket, hogy minden csapatban alkalmazzák is a gyakorlatban bevált sportvezetési módszereket.

Novák István
MÁIST elnök

TETSZIK,

hogy a tornaterem-hiány enyhítésére szükségtermeket igyekeznek létrehozni s, hogy ebből 567 van az országban. Borsod megyében pl. 49, Pest megyében 47, Bács megyében 46, de még Heves megyében is 18 szükségterem szolgálja a falusi gyerekek egészségét.

NEM TETSZIK

viszont, hogy Zala megyében mindössze csak 2 szükségteremre telt az erőből.

Az MTST Elnöksége tárgyalta a TF oktatási-reformtervezetét. Leszögezte, hogy a TF a magyar testnevelési és sportmozgalom központi káderképző intézménye s mint ilyen a testnevelő tanárképzés, a sportvezető képzés és az edzőképzés feladatait látja el. A reformnál figyelembe kell venni a testnevelési és sportmozgalom célkitűzéseit, az élet és a fejlődés követelményeit. A pedagógiai főiskolákon nem szolgálja jól a gyakorlatot az, hogy a testnevelő tanárképzés két másik szakkal van összekötve. Ennek megszüntetésére tárgyalásokat folytat. Nem zárkózik el annak a gondolatától, hogy a TF-en a tanulmányi időt 5 évre emeljék majd fel. Az új feladatok szükségessé teszik a TF létesítményeinek, felszereléseinek további bővítését.

Hozzászólás az úszóoktatáshoz

P. Novák Ilonka hozzászólása juttatott a végső elhatározásra, hogy ezzel a kérdéssel foglalkozzam. Mint testnevelő tanár második éve foglalkozom a kötelező úszásoktatással, melynek megkezdése előtt egy háromnapos tanfolyamon vettünk részt, hogy az ezzel kapcsolatban a TF-en szerzett ismereteinket felújítsuk.

Le kell szögezni, hogy a tanfolyamon több olyan kartárs is részt vett, aki szinte kizárólag az itt szerzett ismeretek alapján kezdte meg és folytatja azóta is az oktatást. Ezek régen végzettek, szakosítottak voltak. Többen idegenkedtek tőle, féltek a felelősségtől; zömmel akik maguk is gyenge úszók és kevés kapcsolatuk volt a vízzel. Természetszerű, hogy valamennyien az itt hallott elvek figyelembevételével kezdtek dolgozni, mivel a tanfolyamot kiváló úszószakemberek vezették. Fel sem merült senkiben, hogy az úszás tanítását másképp is lehet kezdeni, mint mellúszással, itt ugyanis csak erről hallottunk.

Kétségtelen, hogy ennek légzése a legegészségesebb, hogy mozdulatai hasonlóak az egyszerű gimnasztikai elemekhez, így szárazföldön is könnyen elsajátíthatók, kötöttsége révén a mozdulatok könnyen ellenőrizhetők és javíthatók, jó tájékozódást nyújt, gyenge szervezetűek egészségük veszélyeztetése nélkül egész lassú tempóban is úszhatják és még egy sor előnye van.

Ezekkel szemben áll azonban a kar- és lábütem összehangolásának, valamint a légzés megtanulásának nehézsége. Számtalan gyerek úszik hosszú métereket víz alatt mellúszással, ugyanakkor képtelen egy tempót légzéssel úszni.

Több szakemberünk ugyanakkor az úszásoktatást a gyorsúszással kezdi. Előnye, hogy viszonylag szabad mozgása hasonlít a legtermészetesebb mozgásokra, már a csecsemő rugdalózására, így maga a mozgás rendkívül könnyen elsajátítható, már kezdeti fokon viszonylag gyorsan halad a tanítvány, ez önbizalmat kölcsönöz neki, élvezi a sebességet, gerincferdüléses elváltozások javítására előnyös. Még nagyobb nehézséget jelent azonban a légzés megtanítása, mint a mellúszásnál, mert egy helytelenül megtanult, vagy végrehajtott légzés elronthatja a helyesen megtanult mozgást is.

Az említett cikk a háton történő úszásoktatás valamennyi előnyét felsorolja. Erősen vitatható azonban, hogy ezzel a módszerrel lehet legkönnyebben vízhez szoktatni a tanulót, mert háton fekve maga a tájékozódás is sokkal nehezebb; vegyük még hozzá, hogy mindez egy idegen elemben válik szükségessé. Nem is beszélve arról az esetről, ha a kezdőnek ily módon megy az orrába, vagy szemébe a víz, rögtön elveszti tájékozódó képességét, önuralmával együtt. Kétségtelen, hogy légzése egyszerű, így azt tanítani szinte nem is kell.

Mindezek után le kell szögeznem, hogy nem egyedül vagyok a nem úszó szakos testnevelő tanárok között, akinek nem közömbös úszósportunk helyzete. Éppen ezért aggódva figyelem ezt a megnyugtatóan le nem zárt módszerbeli kérdést.

Vegyék figyelembe úszó szakembereink, hogy a kötelező úszásoktatás bevezetésével és kiterjesztésével évről évre több tízezer gyermeket mi tanítunk meg úszni. Éppen ezért nem lehet közömbös számukra sem, hogy milyen módon nyúlunk hozzá. Az eredményesség érdekében feltétlenül szükséges, hogy szakembereink kidolgozzák az **úszás oktatásának egységes módszereit.**

Nehezen képzelhető el, hogy az ország különböző területein az írást, olvasást más-más betűvel, a számtant más alapműveletekkel kezdenék tanítani, a tanító megítélésére bízva. Ugyanakkor Budapesten iskolai vonalon szinte kerületenként változó az úszás oktatása, mely az úszószakembereink különböző nézeteiből fakad.

Úszósportunk ismét a felemelkedés útjára lépett és ez szakembereink kiváló munkájának eredménye; pedig ezt megtenni Reutlingen óta nem lehetett könnyű dolog. Menynyivel egyszerűbb lenne az említett kérdés megoldása, csak foglalkozni kellene vele.

Egységes nézetek alapján aztán egyszerűbb és eredményesebb lehetne a testnevelő tanárok e téren végzett munkája, melyet jó szándékkal, jó szívvel, de a különböző nézetek között hányódva végeznek az úszósport és az egészségesebb magyar ifjúság érdekében.

Tenke Zoltán
testnevelő tanár

A labdák helyes kezelése

Labdánk sohasem lehet elég. Meghosszabítjuk élettartamukat s ezzel szaporítjuk számukat, ha gondosan kezeljük és a legkisebb hibánál megjavítjuk azokat. A hibás külsőt varrassuk meg, varrassuk át, vagy foltoztassuk meg. A belső hibáját úgy javíttatjuk ki, hogy ha a gumirész kiszakadt, beragasztjuk, ha a szelep ereszt, azt kicseréltetjük.

Helyesebb azonban, ha megelőzzük e hibákat, hiszen már az orvosi gyakorlatban is mindinkább előtérbe nyomul a betegségek megelőzése.

A szelepcserét megtakaríthatjuk, ha a szelepes labda felfúvásához nem kerékpár pumpát és leeresztéséhez nem a régi rendszerű tűt használjuk.

A pumpacső és a régi rendszerű leeresztő tű vége ugyanis éles, hegyes és érdes. Ha a szelepgumiba dugjuk, felsérti és felgyűri annak belsejét. A gyűrődés mellett rés támad, melyen kiszalad a levegő és a labda lelohad.

Használjuk a nemrég forgalomba hozott mintegy 5 cm hosszú csövű, gömbölyű végű szeleptűt, amit nedvesen dugjunk a szelepbe, hogy ne sértse meg annak belsejét. Ezen a tűn a nyílás oldalt van és nem a cső végén. A szeleptűt építsük bele a pumpacsőbe a régi tű helyére és ezt a pumpát csak labdánk felfúvására és leeresztésére használjuk.

Így előzhetjük meg a szelepek korai romlását és hosszabbíthatjuk meg a szelepes labdák életét.

Kecskeméti Gábor
békési testnevelési szakfelügyelő

Pályázat

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése".

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést (anyag és módszer) olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem .Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek:

1. az egészség színvonalának emelésére,
2. a testi fejlődés elősegítésére,
3. a testi képességek fejlesztésére,
4. a mozgásműveltség fokozására,
5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat, s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzőleg elméletileg kifejtett módszer gyakorlati megvalósítása.

A pályamű terjedelme kb. 4 ív lehet. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Díjazás: I. díj: 5000 Ft. II. díj: 3000 Ft. III. díj: 2000 Ft.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

HÍREK

Megnyílt az ország első felsőfokú épületgépészeti technikuma Budapesten. Tanulmányi rendjében a testnevelés heti 1 órában szerepel.

★

A Művelődésügyi Minisztérium Alsófokú Oktatási Főosztály Módszertani osztálya megjelentette: Zsingor László: A kötelző úszásoktatás az általános iskolákban tömegoktatási módszerekkel című munkáját. Zsingor László foglalkozik az úszás elméletével és egészségtanával, szervezési, oktatási kérdésekkel, s részletesen adja a 8 foglalkozás tervezetét is. A könyvecskét az MM minden úszásoktatással foglalkozó iskolának megküldi.

★

Módszertani útmutatót adott ki az OISB az általános iskolai tanulók sportmunkájának szervezéséhez és lebonyolításához. Az útmutató felöleli a legfontosabb szervezési, vezetési tudnivalókat, s létesítmények építési és karbantartására vonatkozó tanácsokat, s tartalmazza a sportversenyek szervezésének és lebonyolításának szabályait. Ismerteti a Kilián TM-at s példákat hoz fel a jelvények megszerzéséhez. A Diák Sport Központ a Kilián TM-ról adott ki útmutatót a középiskoláknak. Iskoláink mindkét útmutatót jól használhatják.

TARTALOM

SOMMAIRE

F. MEGYERI: Les sports et la paix 97
F. HAJDÚ: Le travail de recherche de l'Institut National de Medicine appliquée à l'Éducation Physique et aux Sports en 1960 et ses tâches en 1961 99
L. B.: L'entraîneur a-t-il besoin du cosinus? 101
(L'auteur démontre, que les entraîneurs doivent posséder des connaissances théoriques.)
L'agencement de l'entraînement 101
L. BALOGH: L'observation de la rapidité cinétique et la correction 102
I. BÁRÁNY: Les types de l'inspiration nautique et la brasse 103
(Catégorisation des nageurs de brasse selon le moment de l'inspiration déterminé par le poids spécifique et la force musculaire.)
A. SELMECZY: Sur la gymnastique moderne 103
(Avantages et problèmes à résoudre de la nouvelle épreuve gymnastique.)
K. LAKAT: Où et quand les joueurs de football manquent le coup? 104
(L'auteur analyse un match de football selon le coin du terrain et la période du match où les joueurs perdent le ballon et en cherche les causes.)
Un poison: le tabac 108
(Pourquoi les sportifs ne doivent pas fûmer?)
Comment employer les avances de poids dans les exercices de saut? 108
(L'exemple de Brumel et de Yolanda Balázs montre que le secret des record de saut en hauteur réside dans l' entraînement avec des poids.)
Z. ANTAL: Chiffres sur le passé des championnats mondiaux de football 109
L'influence des exercices imaginaires sur les performances 109
(S'occuper avec sa performance en pensée signifie déjà un avantage pour les athlètes.)
B. POPRÓCSI: Une nouvelle méthode d'instruction des jeunes joueurs de tennis de table 110
(L'auteur est l'entraineur du cadre des juniors; il conclue de son activité que l'on ne doit pas laisser participer les jeunes à des compétitions avant de leur avoir appris les éléments techniques.)
E. FERENCZY—FARKAS: L'instruction athlètiques est indispensable pendant toute l'année 111
(Les nageurs ne doivent pas interrompre les exercices par terre méme au cours de la saison des compétitions.)
E. KEREZSI: Nos devoirs dans la gymnastique 112
(L'auteur tire les enseignements des expériences olympiques de Rome pour définir ce qu'il y a à faire pour améliorer les résultats des gymnastes hongrois.)
F. NIKLAI: L'éducation physique et le sport au village socialiste 115
(Comment les nouveaux intellectuels du village socialiste doivent aider les sportifs de province?)
La formule de l'éducation nautique américaine 118
Compte rendu de quelques articles 119
(La rédactions rend compte d'ouvrages inédits dont les textes sont à la disposition des intéressés à la Bibliothéque du Conseil Scientifique d'Éducation Physique.)
I. B.: Rien de nouveau sous le soleil: un pronostic de Halmay de 1926 119
(Le champion olympique de natation en 1904 a prédit les records actuels sur 400 et 1500 mètres et indique le voie à améliorer ceux sur 100 et 200 mètres.)
S. I.: Sous le signe d'un meilleur travail — la conférence des inspecteurs généraux et des présidents des conseils sportifs des écoles primaires à Csillebérc 120
J. VADAS: Épreuves de relais avec transmission du témoin 121
L. KISS—MOHÁS: Les enfants à inhibitions cinétique aux écoles primaires 122
É. ROMÁK: Les rapports de l'éducation physique et des cercles sportifs scolaires 124
Z. TENKE: Une opinion sur l'instruction de la natation 127
(Il faut résoudre la question, par quel style de nage doit-on commencer l'instruction à l'école.)
Sur la couverture: Exercice d'une élève de l'école coréographique du XI-ième arrondissement (Photo: Z. Kölcsényi) .. ..
Page III de la couverture: Trois nouveaux palais du sport
Page IV de la couverture: Entraînement pour gagner la forme (Photo: L. Kozák)
Annexe: „Questions actuels de l'entraînement" par L. Nádori

CONTENTS

F. MEGYERI: Sport and Peace 97
F. HAJDU: The Research Work in 1960 of the National Medical Institute for Physical Education and Sports and its Tasks for 1961 99
L. B.: Do Coaches Need the Cosinus? 101
The Structure of Training Sessions 101
L. BALOGH: The Observation of Kinetic Velocity and the Correction of Faults 102
I. BÁRÁNY: Types in Aquatic Inhalation and the Breast Stroke 103
A. SELMECZY: Modern Gymnastics 103
K. LAKAT: When and Where Footballers Make Mistakes? 104
Tobacco — a Poison 108
Employing Overweights in Jumping Exercices 108
Z. ANTAL: Data from the History of the Soccer World Cup Tournament 108
Imagination and Sports Performances 109
B. POPRÓCSI: Novel Methods for Teaching Young Table Tennis Players 110
E. FERENCZY-FARKAS: Athletic Build-up is Necessary the Whole Year Round 111
E. KEREZSI: Our Tasks in Gymnastics 112
F. NIKLAI: Physical Education and Sports in the Socialist Village 115
Recipes for Swimming Instruction in the USA 118
Review of Articles 119
I. B.: There's Nothing New Under the Sun: Halmay's Prophecy from the Year 1926 119
On the cover: A Pupil's Exercise in the Choreographical Istitute of District 11, Budapest (Photo Z. Kölcsényi)
Inside of back cover: Three News Sports Palaces
Back cover: Shaping-up Training (Photo L. Kozák)
Supplement: „Up-to-date Problems of Training" by L. Nádori

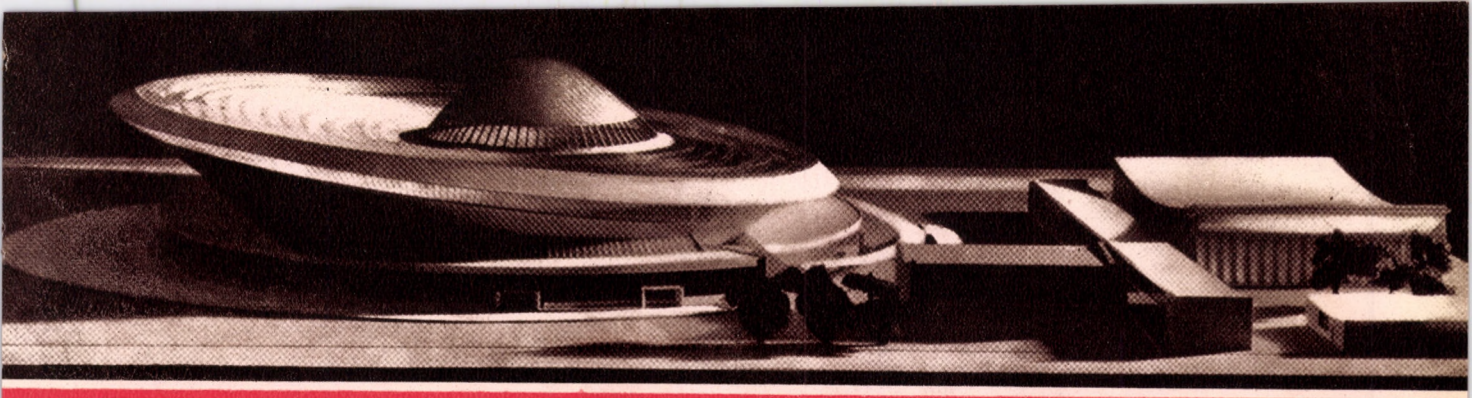
INHALT

F. MEGYERI: Sport und Frieden 97
F. HAJDU: Die wissenschaftliche Forschungsarbeit des Körpererziehungs- und Sportäztlichen Institutes im Jahre 1960 und die Aufgaben für 1961 99
L. B.: Muss der Trainer den Kosinus kennen? 101
Der Aufbau des Trainings 101
L. BALOGH: Die Beobachtung der Bewegungsgeschwindigkeiten und ihre Verbesserung 102
I. BÁRÁNY: Die Arten der Einatmung im Wasser und das Brustschwimmen 103
A. SELMECZY: Über der moderne Gymnastik 103
K. LAKAT: Wo und wann machen die Fussballspieler Fehler? 104
Tabak is für den Sportler Gift 108
Der Gebracuh von Zusatzgewichten bei den Sprungübungen 108
Z. ANTAL: Angaben aus der Vergangenheit der Fussballweltmeisterschaften 109
Die Wirkung der fiktiven Übung auf der Leistungsfähigkeit 109
B. POPRÓCSI: Neue Unterrichtsmethode junger Tischtennisspieler 110
E. FERENCZY-FARKAS: Die athletischen Übungen sind das ganze Jahr über notwendig 111
E. KEREZSI: Unsere Aufgaben im Turnsport 112
F. NIKLAI: Körpererziehung und Sport im sozialistischen Dorf 115
Das Rezept der amerikanischen Schwimmererziehung .. 118
Inhaltsangabe verschiedener Artikel 119
I. B.: Es gibt nichts neues unter der Sonne: Halmays Voraussage im Jahre 1926 119
Titelbild: Übung einer Schülerin der Tanzkunstschule des XI. Bezirkes in Budapest (Photo Z. Kölcsényi)
Innere Rückseite: Drei neue Sportpaläste
Aussere Rückseite: In Form bringendes Training (Photo L. Kozák)
Beilage: „Zeitgemässe Fragen des Trainings" von L. Nádori

СОДЕРЖАНИЕ

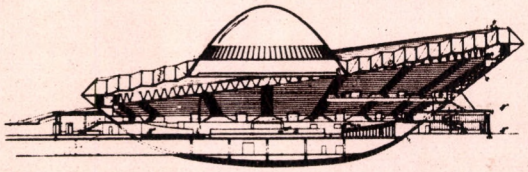
Д-р Ференц Медери: Спорт и мир 97
Д-р Ференц Хайду: Спортивно-врачебная исследовательская работа ОТШИ за 1960 год и задачи 1961 года 99
Б. Л.: Нуждается-ли тренер в косинусе
Лайош Балог: Наблюдение над скоростями движений и исправление ошибок 102
Д-р Иштван Барань: Типы вдыхания в воде и плавание способом брасс 103
Атилла Шельмеци: О художественной гимнастике 103
Карой Лакат: Где и когда производятся ошибки футболистами? 104
Отравливающий табак 108
Применение дополнительных тяжестей в упражнениях по прыжкам 108
Золтан Антал: Данные из прошлого мировых чемпионатов по футболу 109
Эффективность воображений упражнений на работоспособность 109
Барна Попрочи: Новые методы обучения молодых игроков в настольный тенис 110
Ференцне-Фаркаш Ельвира: Атлетическое обучение необходимо в течение всего года 111
Эндре Кережи Наши задачи в спортивной гимнастике 112
Д-р Ференц Миклаи: Физическое воспитание и спорт в социалистической деревне 115
Американские рецептыв воспитании плаванию 118
Библиография — методика тренировки 118
Ознакомление со статьями 119
Д-р Б. И.: Нет ничего нового на этом свете — предсказание Халмаи ... 119
Школьное физическое воспитание .....
Ш. И. В целях лучшей работы — Совещание инспекторов и председателей АИШТ в Чиллеберци 120
Йожеф Вадаш: Эстафетные соревнования с передачей эстафеты 121
Каш Иштванне—Мохаш Ливия: Дети, имеющие торможение в движениях в начальной школе 122
Ева Ромак: Связь между уроком физического воспитания школьным спортивным кружком 124
Золтан Тенке Выступление к обучению плаванию 127
Содержание на иностранных языках 128

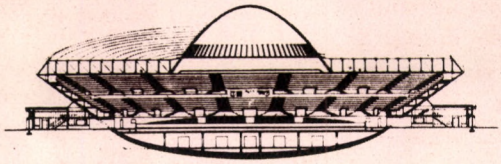
Снимок на верхнейобложке: Упражнение одной из учениц художественной танцевальной школы XI района (снимок Золтана Кельчени)
На предпоследней странице обложки: Три новыхспортивных сооружения
На последней странице обложки: Тренировка в достижении Формы (снимок Лайоша Козака)
Приложение: Современные вопросы тренировки (Л. Надори)



HÁROM ÚJ SPORTPALOTA

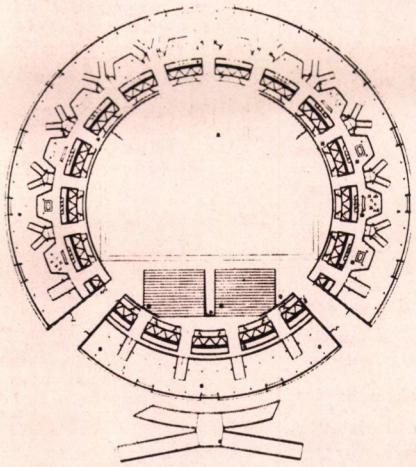
A kattowicei sportpalota terveinek elkészítésére nyilvános pályázatot írtak ki. Képünk fenn a 12 ezer néző befogadására méretezett első díjas pályamunka makettjét mutatja be. A csarnokban 8000 sportolóra méretezett jéghokipálya és a korszerű technika minden vívmányával felszerelt tornaterem is lesz.



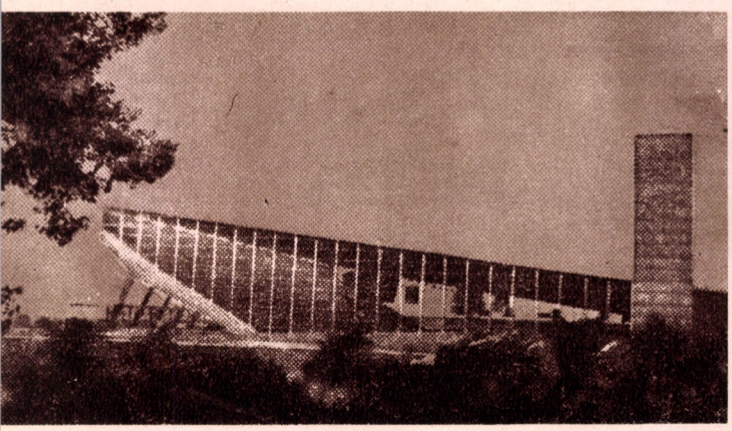


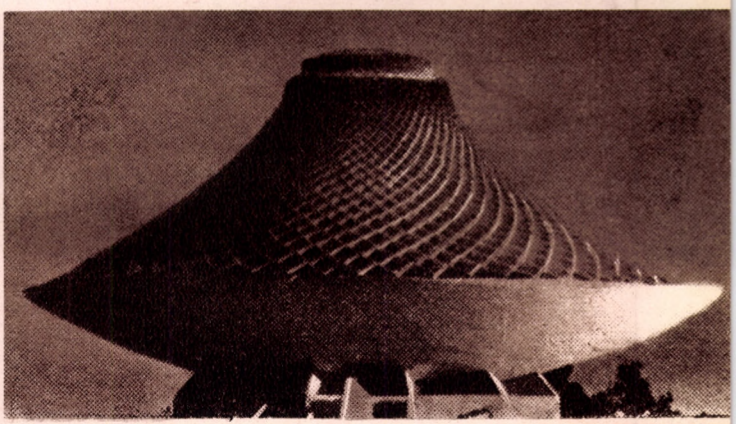
Középen a kattowicei sportpalota keresztmetszeteit és alaprajzát közöljük. A lengyel tervező pályaművében határozott kézzel, de ennek ellenére mértéktartóan kihasználta a modern technika lehetőségeit. A létesítmény alkalmas lesz mind sportesemények, mind nagy társadalmi megmozdulások és ünnepségek rendezésére.

Az új genfi stadion sportközpontjának főépülete; 71 méter fesztávolságú acél tartóoszlopokon nyugszik — közbülső támasztékok nélkül. A tartók az egyik oldalon acéltámaszokra, másik végükkel vasbetonpillérekre támaszkodnak. Alul az acéltartók vastagsága a támasztékoknál a legnagyobb. A stadion befogadóképessége 10 ezer fő, ebből 4600 ülő-, a többi állóhely.



A képen látható sportcsarnok Milánó közelében Bustó Arsicióban épült vasbetonvázas szerkezetekből. Átmérője 52,30 méter. Az épületet vasbeton pillérek tartják, amelyen hatalmas hiperbolloid alakú lamellás vasbetonkupola nyugszik







A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

SPORT ÉS TUDOMÁNY MELLÉKLETE

sport és tudomány

1. SZÁM. »»»«««« 1961 ÁPRILIS

A SPORTEDZÉS IDŐSZERŰ KÉRDÉSEI

Februárban összegyültek Tatán a válogatott keretek edzői és jónéhány más kiváló elméleti és gyakorlati szakember, hogy megvitassák a sportedzés legkorszerűbb elveit és eljárásait, a közelmúlt évek idevágó tudományos és gyakorlati tapasztalatait, röviden mindazt, amivel az edzés oktató-nevelőmunkáját a legeredményesebbé lehet tenni.

Nádori László, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet tudományos munkatársa ismertette az edzésrendszer, az edzésmódszer, a sportolók nevelése, formábahozása és formábantartása napirenden lévő kérdéseit. Ismertetőjében nemcsak a magyar tapasztalatok, hanem a külföld néhány számottevő szakemberének tudományos kutatójának és edzőjének hozzánk eljutott kísérleti eredményei és gyakorlati tapasztalatai tükröződtek. A nagy terjedelmű anyag, a kényszerű tömörség miatt megfelelő vita akkor nem alakulhatott ki. De mert az ott elhangzottak a gyakorlati munka széleskörű megjavítása, korszerűsítése érdekében igen fontosak, elhatároztuk, hogy folyóiratunk mellékletében közzétesszük Nádori előadásának legfontosabb részeit. Igy valamennyi szakemberünk megfelelően tanulmányozhatja, elmélyülhet benne, a különböző sportágak szaktestületei megvitathatják a különböző kérdéseket, a modern elvek alapján részletesen kidolgozhatják szakmai munkájuk legkorszerűbb gyakorlati formáját.

Helyes lenne, ha minden sportszövetségben tudományos módszertani munkacsoportok alakulnának — ahogy a labdarúgó-szövetségben alakult az év elején —, s a legapróbb részletekig kidolgoznák az oktatás, a nevelés, az edzésvezetés legkorszerűbb eljárásait sportágukban. Ha valamit nem látnak világosan, ha valamit másképpen látnak, kérdezzenek és vitatkozzanak. Folyóiratunk helyet ad ezeknek éppúgy, mint a gyakorlati próbálkozások, kísérletezések eredményeiről szóló beszámolóknak.

A felszabadulás utáni három-négy év nem volt alkalmas a sportágak szakmai kérdéseinek felvetéséhez, szakmai problémák megoldásához. Sem itthon, sem külföldön nem születtek ebben az időben olyan intézkedések, amelyek a sportfejlődést meggyorsító feltételeket megteremtették volna. Társadalmunk gazdasági és politikai konszolidációja tette csak lehetővé szakmai problémák felvetését. Az új körülmények adtak lehetőséget arra, hogy fejlettebb edzésmódszerek nyilvánosságot és egyre szélesebbkörű alkalmazást kapjanak. 1949-ben a budapesti VIT keretében rendezett sporttalálkozók alkalmával kerültek a válogatott keretek először egységes irányítás alá. Ekkor még elsősorban szervezetileg adott szilárd bázist a legjobbak munkájában a sportot irányító állami vezetés. 1950-től kezdve a vezetés ráirányította a figyelmet a szakmai kérdésekre és egyre több olyan intézkedést hozott, amely a szakmai munka megváltoztatására irányult. 1951-ben Berlinben az FVB-n már szilárd szakmai vezetésű egységes csapat vett részt a küzdelmekben. Az olimpia főpróbáját jelentő berlini versenyek azt mutatták, hogy helyes úton járunk: a bevezetett módszerek fejlettebbek az előzőknél. Az 1952-es olimpia előkészületei idején már jelentéktelen kisebbségbe kerültek azok a szakvezetők, akik nem értettek egyet a folyamatos, tervszerű, egész éven át tartó edzésmunkával. Még sokan csóválták a fejüket, amikor áprilisban látták a vívókat futkározni, gimnasztikázni, lábteniszezni, kosárlabdázni az Üttörő-sporttelepen... Az ötvenes évek közepén, *1954—55-ben már valamennyi válogatott keretünk egységes elvek alapján, központi irányítással, szilárd szakmai vezetéssel dolgozott.* Az elért eredmények, s helyzetünk a nemzetközi sportélet különböző területein mutatták szakvezetőink, edzőink munkájának helyességét.

Az utolsó négy esztendő értékeléséhez nincs még meg a kellő távlat. A rendkívül nehéz viszonyok között dolgozó sportvezetők és edzők határozott érdeme, hogy ha itt-ott töréssel is, de átmentették a szervezetet és a szakmai értékeket.

Több sportágban megtartottuk az addigi nemzetközi színtet, sőt egyes sportágakban feljebb is nyomultunk. Hiba lenne azonban és a jövő fejlődés gátját jelentené, ha figyelmen kívül hagynánk azokat a hiányosságokat, amelyek még fellelhetők gyakorlatunkban.

A hibák, hiányosságok feltárása, a kiküszöbölésükre alkalmas szervezeti, szakmai intézkedések meghozatala nem lehet egyetlen értekezlet, vagy tanulmány feladata. Hogy mégis foglalkozunk ezzel a kérdéssel, ez azért van, hogy az itt felvetett szakmai problémák összefüggéseit megmutathassuk.

1. Alapvető hiba egyes szövetségeink, edzőink szemléletében, valamint gyakorlatában az, hogy a múlt dicsőségén ábrándozva, elővették egykori bajnokaik elavult edzésmódszerét. Emiatt egy sor idejétmúlt nézet gátolja az edzők, a versenyzők fejlődését. Akik még az újat — például az egész éves edzést — 1956-ig nem emésztették meg, egy torz elképzelést akartak a négyidőszakos edzésrendszer bírálataként elfogadtatni.

Az eddig bevált edzésrendszer továbbfejlesztése helyett annak elvetését, revízióját tűzték napirendre. A sportvezetés jóideig nem tudott úrrá lenni az így keletkezett bizonytalanság, szakmai zűrzavar felett. Az eredmény pedig az lett, hogy az elmúlt négy év alatt nem alakultak ki az egyes sportágak nagytömegű középmezőnyei, amelyek fiataljai — az 1956-ban még serdülő 14—15 évesek — alkotnák a válogatottak szilárd törzsét.

2. Számos új módszer van kialakulóban, de ezek nem jelenthetik a sportbeli felkészülés egész rendszerét. A szakaszos edzésmódszerben például egyesek az egyedül üdvözítő lehetőséget látják az eredményes felkészülésre. Ez oda vezethet, hogy a módszer (amely rész az egészben), helyettesíti lassan a rendszert (az egészet). Ennek megnyilatkozásai azok a törekvések, hogy egyrészt elhanyagolják az általános fizikai képzést, másrészt szakaszos edzésmódszerrel igyekeznek fejleszteni a fizikai képességeket, a technikát, a taktikát, az összerőnlétet.

3. A fizikai képességek fejlesztésének jelentőségét általában széles körben ismerték fel edzőink, a fejlesztés módszereit illetően azonban olyan szerteágazó, megalapozatlan nézetek uralkodnak, amelyek miatt a viszonylag nagyterhelésű és gyakori edzésmunka nem hozhat kellő eredményt.

4. Világszerte tapasztalható olyan törekvés, hogy a teljesítmény-csúcs és a biológiai csúcs párhuzamosan haladásához korábban kell szakosítani az egyes sportágakban. E törekvés helytelen értelmezéséből születnek „bébik" sportiskolái, versenyei...

5. A gyakorlatot segíteni kell az elméletnek és a tudományos kutatásnak. Ám még számos szervezeti akadálya van annak, hogy ez a segítség teljesértékű lehessen. Ebben a tekintetben egyik fontos feladat: kutatni a lehetőségeket, amelyek révén a szaktestületek munkájának középpontjába kerülhet ez a kérdés.

Íme néhány feladat, amelyek megoldásával határozottabb irányt szabhatnánk sportfejlődésünknek. Az alábbiakban azokkal a szakmai kérdésekkel foglalkozom, amelyekben — véleményem szerint — nincs egységes, világosan körvonalazott nézet. Ezenkívül szeretnék említést tenni néhány olyan kérdésről, amelynek megvilágítása, megvitatása időszerű és eredményt ígér.

Edzés és nevelés

A korszerű edzés időszerű kérdései közül igyekeztünk kiválasztani azokat,

a) amelyek a teljesítményfokozás tekintetében a legjelentősebbek, b) amelyek feltárásában a tudományok eddig a legtöbb segítséget adták.

Az egységes szemlélet és az áttekinthetőség kedvéért végig kell haladnunk az edzésfolyamat összetevőin. Kezdjük tehát egy általános érvényű meghatározással, amelyet azután felbontunk összetevőkre.

Mit értünk edzésen?

1. Az edzés céltudatos nevelői folyamat, magas társadalmi értékkel. 2. Az edzés révén — valamennyi testi, szellemi és erkölcsi erőnk latbavetésével — állandó teljesítményfokozásra törekszünk. 3. Az edzés tervszerűen kialakított, meghatározott rendszerben lebonyolított folyamat.

Az edzésfolyamat lényegéhez tartozik az egészségfejlesztés, valamint a képzés sokoldalúsága és alkalmazhatósága.

Az edzők céltudatos nevelőmunkája nyomán kitejlődő sportolók társadalmunk értékes tagjai; magas fokra fejlesztett szellemi-fizikai-erkölcsi felkészültségükkel jelentősen segítik a társadalmi fejlődést. Teljesítményeik, magatartásuk, munkájuk példaképül szolgálhat ifjak és idősebbek számára.

A testnevelés, a sport a szocialista társadalomban méltó elismerést kap. A materialista világnézet alapján álló pedagógia szerint a testi nevelés az egész ember nevelésének szerves része. A sportedzés is beletartozik a nevelés folyamatába, amelyet társadalmunk, a szocialista társadalom tűz az ifjúság vezetői — jelen esetben az edzők — tevékenysége elé. E cél olyan ifjúság nevelése, amely alkalmas is, kész is társadalmi vívmányok kiharcolására, megvédésére. Az élvonalbeli sportolók vezetőinek nevelői tevékenységük során arra is törekedniök kell, hogy növendékeik minél jobb sportteljesítményeket érjenek el.

A teljesítményszint kialakításában több tényező játszik szerepet. Ezek egyike az edzés.

Az edzés fogalma, tartalma — mint erre utaltunk — lényegesen kibővült. Régi értelmében csak a fizikai gyakorlási az izommunkát értették alatta. A korszerű edzésben nemcsak képességeket, készségeket alakítunk ki, hanem nevelünk is. A társadalom szempontjából nem az a döntő, hogy a világcsúcs 100 m-es gyorsúszásban 55 mp felett, vagy alatt áll-e. A sportbeli teljesítmények fokozása természetesen nem lehet cél, hanem csak a cél felé vezető eszköz, bár tudjuk, hogy a nagy sporteredmények, élsportolók kiváló teljesítményei, világversenyeken aratott győzelmei értékesek társadalmunk, országunk számára; mutatják azokat a lehetőségeket, amelyek között a sportolók élnek és edzenek; fényt vetnek hazánk testkultúrájának állapotára, s végső soron egyik bizonyítékát szolgáltatják általános kulturális fejlettségünknek.

Minél inkább tisztában van a sportoló szereplésének társadalmi értékével, annál tudatosabban összpontosít feladataira edzésen és versenyen egyaránt.

A sportoló társadalmi tudata tehát jelentős befolyást gyakorol az általa elérhető teljesítményszintre. Ez egyúttal azt jelenti: az edzőnek állandó tervszerű hatást kell gyakorolnia a sportolóra azért, hogy annak politikai, esztmei-erkölcsi magatartása kedvezően alakuljon. Így válik a sportedzésből céltudatos, nevelési folyamat.

Ezekután vegyük sorra azokat az időszerű kérdéseket, amelyek az edzésnek, mint magas társadalmi értékkel bíró nevelési folyamatnak taglalásából adódnak a jelen gyakorlat tükrében.

Tanulás, munka és sport

A modern élettan említést tesz külső és belső ingerekről, terhelésekről, a szervezetet — mint pszichofizikai egységet — érő „támadás król". Ezekre — amelyek tehát nem feltétlenül sportterhelések — a szervezet a maga védekező mechanizmusával felkészül, s hosszabb-rövidebb idő alatt alkalmazkodik hozzájuk.

Gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy a sportoló szervezete két fő területen kerül harcba környezetével: 1. a társadalmi helyzetéből, hivatásából, családi életéből stb. adódó fizikai-szellemi-lelki területről adódó terhelések, 2. a sportedzésből adódó terhelések területén.

Ha ezekhez a terhelésekhez a szervezet alkalmazkodik, ha szórakozás, alvás vagy más módon kipiheni magát, a terhelés fokozatosan emelhető.

Ha a terhelés és pihenés egyensúlyában eltolódások következnek be, akkor a megszokott működésben is változásoknak kell beállnia. A terhelés egyoldalú növelésével szemben egy idő után a szervezet feladja a harcot, a belső szervek koordinációja (együttműködése) megbomlik, a működés színvonala zuhan lefelé — túledzettséggel állunk szemben. A pihenés egyoldalú növelése viszont a működések, a szervek munkabírásának színvonalát szállítja le. Ez esetben „aluledzett" lesz a sportoló. Az ilyen felkészültséggel versenyzők is, akár a túledzettek, súlyos károsodásokat szenvedhetnek.

A sportolónak kiegyensúlyozott életrendet kell kialakítania, meg kell teremtenie a terhelés és a pihenés egyensúlyát. Ebben feltétlenül helyet kell kapnia a hivatásbeli elfoglaltságnak — a munkának, vagy a tanulásnak — is, amely a terhelés egyik meghatározó jelentőségű következetesen adagolható hányadát jelenti. Ha mindebben nincs meg a kiegyensúlyozottság, olyan lelki válságok — váratlan terhelések — léphetnek fel, amelyek készületlenül érik a sportolót. Aki mögött nem áll szilárd közösségi erő és a saját felkészültségére épülő erő, az túlzott felelősségérzettel áll rajthoz, izgalmi állapota túlhaladja a rajtláz méreteit, s ennek hatására a hormonális működés fékező jellegű lesz, csökkenti a teljesítményt.

A munkájában örömét lelő, biztos jövőjét alakító, vagy céltudatosan tanuló sportoló belső egyensúlyt teremt magának s ezzel megszabadul a jövőtől való félelem terhétől, ami — újabb energiákat szabadít fel.

A kérdést úgy is feltehetnénk: lehet-e hivatásbeli elfoglaltság nélkül tartósan nagy eredményekre törekedni?

Nem!

A sportbeli felkészítés társadalmilag értéktelen lenne, ha sportolóinkat nem készítenénk fel az életre, jövő feladataikra is, de — a sportban is csak azok elé tűzhetünk távlati célokat, akik élethivatásukra céltudatosan készülnek, akik dolgoznak, tanulnak.

Súlyos emberi, társadalmi problémák ezek, túlnőnek a sportkereteken. Nem lehet elhanyagolni őket.

Előfordult, hogy fiatal, tehetséges úszók, labdarúgók, tornászok és más élsportolók szüleik beleegyezésével, a csábító jövő érdekében kimaradtak az iskolából. Az, aki edző áborozás, versenyzés, napi edzés miatt kimarad az iskolából, később nehezen tud megbírkózni az érettségivel. És mi van akkor, ha a sportban sem váltja be a reményeket? Ha megsérül, megbetegszik, vagy, ha nem bírja a fokozott edzésterheléseket? Az edző vagy a sportvezetők által könnyelműen eléje festett sportkarrier kettétörik. Milyen lelki sérülést okoz ez azoknál, akik látják, hogy tanulótársaik, akik pedig szellemileg nem voltak náluk érettebbek, máris többre vitték az életben, hogy előnyük szinte behozhatatlan?

Vegyük azonban sorra azokat is, akiknél indokolt a felkészülési lehetőségek fokozottabb mértékű bővítése, néha átmenetileg a tanulás és a hivatásbeli elfoglaltság, a benne való előbbre-jutás rovására is. Velük szemben is súlyos az edzők, a sportvezetők felelőssége; őket sem hagyhatjuk a későbbi megfelelő társadalmi érvényesülés lehetősége nélkül. *A legkiválóbb sportolónak sem szabad elszakadnia jövőjétől, hivatásától, tanulásától* behozhatatlanul, vagy a súlyos lemaradás veszélyével.

Az edzői magatartás normáiról

Nehéz helyzetben vannak manapság edzőink. Tanítványaik kulturált körülmények között nevelkednek, megszerezhetnek minden magasfokú képzettséget. Jórészük meg is szerzi, mert fiataljaink többségét magasfokú kulturális igény jellemzi. Ha az edző lemarad, ha magatartása, vagy tárgyi tudása nem felel meg a tanítvány igényének: szakadék támadhat mester és tanítvány között, csökken az edzői iránymutatás hitele.

A továbbképzés, az állandó tanulás nagy erőfeszítéseket követel az edzőktől. De nem szabad lemaradniok!

Sok szó esik manapság tudományos labdarúgásról, sportról. Az edző nem orvos, tanár, pszichológus, mérnök egyszemélyben. Ez így is van. De azért érdeklődnünk kell a sporttevékenységet érintő legjelentősebb tudományos megállapítások iránt, mert ezek *érvényesek munkánkra*, akár ismerjük őket, akár nem. Mennyivel biztosabban adagolnánk az edzéseket, ha ismernénk az elfáradás élettanát! És lehet-e kellően tökéletesíteni az ugrásokat, dobásokat fizikai-, biomechanikai ismeretek alkalmazása nélkül?

Amikor a korszerű edzés elveiről beszélünk, talán első helyen kellene említenünk azt, hogy a modern edzés legjellemzőbb vonása *a tudatosság*, az emberi szervezetben rejlő valamennyi energiának tudatos felszabadítása a teljesítmény fokozására. *A modern edző valamennyi szükséges tudományágból ismerni akar mindent, az alkalmazás lehetőségeinek feltárása érdekében.* A különböző területekről adódó segítség szintézise, összeve ése adja a sport elméletét.

Tanulnunk kell tehát, ha nem akarunk lemaradni; tanuljunk — mert nyomunkban az új edzői generáció. Hívatkozhatunk elfoglaltságra, erre, is meg arra is. De aki ezt teszi, feladja a küzdelmet, s előbb-utóbb „kiszámolják" . . .

Egyes edzők nem elég színesen, változatosan vezetik az edzéseket. Kevés bennük a szakmai lelkesedés, a szakma szeretete. Ez a szemlélet akkor is áthat a versenyzőre, ha ennek az edző nem ad hangot. Az edzőnek, mint a művészeknek, minden egyes fellépése előtt át kell lényegülnie feladatához.

Nagy, bonyolult, de szép feladat az edzőé!

Pihenés, szórakozás, sport

Nehéz ebben a kérdésben alapvető, meghatározó szerepet vinnie az edzőnek. A helyes irányítás azonban nevelői feladat, a teljesítményfokozás érdeke. Azt hiszem, ezen a téren az edző példamutatása a legjelentősebb. Az edző széleskörű kulturális érdeklődése hatásos vonzóerő a fiatalok szemében. Érdeklődjön minden iránt, legyen helyes véleménye az edzőnek a kultúra legfontosabb megnyilvánulásairól, mert csak így nevelhet igazán jól.

Különös jelentősége van a kulturált, változatos és szórakoztató szabad idő kialakításnak az edzőtáborokban. A szabad idő arra csábítja az edzőt, hogy a kelleténél többet fordítson szakmai foglalkozásokra. Semmiképpen sem ez a helyes megoldás. Az egyensúlyt, a normális életrendet a lehetőség határain belül meg kell teremtenie. Kitűnő alkalom az edzőtábor arra, hogy a sportoló látókörét, általános és szakműveltségét szélesedjék. Az itt szerzett szokások a tervszerű ráhatás következtében megerősödnek.

A pihenésnek valóban ennek kell lennie, különben az edzés erhelést a szervezet nem tudja feldolgozni. Az éjszakázás, vagy túlzott izgalmak jelentősebb terhet rónak a sportolóra, mint ha ugyanazon a napon még egy edzést tartott volna.

A pihenő idő célszerű felhasználását mindenképpen biztosítanunk kell. Nem véletlen például az, hogy di Stefano ritkán vezet autót. Elhatározását azzal indokolja, hogy az autóvezetéssel rengeteg idegi energiát pocsékol el, amit nincs lehetősége pótolni. Márpedig egy profi labdarúgónak csínján kell bánnia erőtartalékaival . .

Végül szorosan témánkhoz tartozik az is, hogy az edző — tanítványa szellemi felkészültségének megfelelően — gyarapítsa nevelőjének szakmai ismereteit. Különösen időszerű ez a következmény a válogatott versenyzők esetében. Ma még egy edzőre több tanítvány jut a kelleténél. Nehezen teremthetők meg az egyéni edzés feltételei. Éppen ezért több feladat hárul az edzésen a tanítványra. Az edzés hatásfoka annál nagyobb, minél jelentősebb szerepet tud benne vállalni a tanítvány. Az edzésadagok kiszabása nem történhet matematikai alapon, részletekbe menően előre elkészített tervek szerint.

Tervek kellenek, de a pillanatnyi helyzetek — a versenyző testi-szellemi állapota, külső körülmények — módosíthatják terveinket. Ez a módosítás a tanítvány értelmes közreműködése nélkül nem lehet eredményes. Tevékeny, értelmes közreműködésre viszont csak akkor számíthatunk, *ha tanítványunk benne él az edzésfolyamatban: ha ismeri utasításaink okait, ismeri végrehajtandó feladatait, az azokra várható reakciókat,* azaz: ha közös nyelven tud beszélni mesterével. Egyik válogatott edzőnk tanulságos esetét ismertetett ezzel kapcsolatban. Mintegy 15 évvel ezelőtt volt egy nagyon tehetséges tanítványa. Szigorúan bánt vele, még emberileg is alig közeledett feléje. Ezzel igyekezett akaratát reá kényszeríteni. Az eredmény az lett, hogy nem alakult ki edző és tanítvány között aktív-értelmes együttműködés. A tanítvány hol könnyebben, hol nehezebben végezte a kiszabott edzésadagokat, azerint, hogy milyen volt az előző nap, előző este, vagy az előző éjszaka. Jó együttműködéssel növelni, illetőleg csökkenteni lehetett volna az edzésadagon. A tehetséges tanítvány nem fejlődött, majd végleg elmaradt. Az edző pedig egy keserves tapasztalattal „gazdagabban" folytathatta munkáját . . .

Azzal a középtávfutóval, aki intervall edzéssel készül és *nem ismeri, nem érti ennek az edzésmódszernek lényeges követelményeit, aki nem tudja „helyére tenni" a jelenségeket, amelyeket önmagán tapasztal az edzéseken* — azzal csak nehezen, nagy hibaszázalékkal tud edzője boldogulni. A tanítvány érzi és nem az edző azt, hogy a meghatározott időtartamú szünet megfelelelő-e? A kipihenés tartama ugyanis széles skálájú — egyénenként elég nagy szórást mutat. Az az úszó például, aki erőfejlesztő otthoni programot kap edzőjétől, akkor tud csak eredményes egyéni edzést folytatni, ha ismeri az erő élettanának lényegét, ha kellő ismere ei vannak az izomban lejátszódó folyamatokról.

Nem kulisszatitkok ezek, nem olyanok, amelyeket nem szabad elárulni. Szabad. Ha eláruljuk, még nem válunk feleslegessé. *Amig sportoló lesz, addig edző is lesz.*

Elviselhetetlen terhet vesz magára az a sportoló, aki önmagát akarja felkészíteni. *Minél magasabbra tör valaki, annál nagyobb szüksége van külső támaszra.*

A teljesítményfokozás lehetőségei

A képességek, a készségek fejlesztése a szervezetre terhet, munkát ró, azért röviden tegyünk említést arról: *mi történik a szervezetben terhelés hatására?*

Meghatározott szervi átalakulás érdekében *a sportolónak edzéshatásra van szüksége. Azt tapasztaljuk, hogy ugyanaz az edzésmennyiség egyik sportolóra kedvező, a másikra közömbös, a harmadikra esetleg hátrányos hatást gyakorol. Szemmel láthatóan eltérő tehát a különböző szervezetek alkalmazkodóképessége.* Vannak sportolók, akik kevés edzéssel ugyanazt, vagy többet teljesítenek, mint mások sok és kemény edzéssel. Ebben a kérdésben a döntő szót az adottság, a sportolók alkati tulajdonságainak színvonala mondja ki.

A nagy teljesítmény elérésének első feltétele tehát

a rendszeres edzés.

Ismeretes, hogy az ember olyan teljesítőképességekkel rendelkezik, amelyekre a mindennapi életben nincs szükség. A csökkenő igénybevétel azonban fokozatosan csökkenti a teljesítőképességet. Munkában az ember — a nehéz testi munkát kivéve — összerőinek kb 20 százalékát veszi csupán igénybe.

Összerőinek 70 százalékát mozgósítani tudja akarati erőfeszítéssel; 70 és 100 százalék között erői mozgósítását csak rendkívüli erőfeszítéssel képes végrehajtani.

Edzés hatására az alapteljesítmény szintje emelkedik, sőt jelentős tartalékerő halmozódik fel a szervezetben.

Ez a folyamat azért alakul így, mert a szervezet működése szoros kapcsolatban van az igénybevétellel, a terheléssel, a munkával. A nem dolgozó szervek zsugorodnak — alakra, működésre —, az erősen dolgozók pedig fokozatosan alkalmazkodnak a megnövekedett igényekhez. Ezt a biológiai törvényszerűséget úgy fejezhetjük ki: „Munka alakítja ki a szerveket."

Edzésben a szerveket általában teljesítőképességük határáig terheljük. A szervezet a szokottnál erősebb terhelésre a pihenés alatt úgy válaszol, hogy nemcsak a terhelésre fellépő fáradtságot tünteti el, s ezzel a további munkavégzés feltételeit teremti meg, hanem erőtartalékokat is raktároz fel, mintegy védekezésül a várható újabb terhelésre. *Az edzés hatására fellépő fáradtság tehát ingerként fogható fel,* amely bevezeti a regenerációs folyamatot. A terhelésben természetesen a legkedvezőbbre kell törekednünk — sem túlépnünk nem szabad a határt, sem messze elmaradni tőle —, ha a fiziológiás szabályozást kedvező szinten akarjuk tartani.

Az elfáradás

okát a fiziológusok több tényezőben keresik.

Tartós izommunkánál oxigénhiány miatt az izom elsavasodik, csökken a vérellátottsága, majd az izom képtelen lesz összehúzódásra. Ezt nevezhetjük lokális, helyi elfáradásnak.

Az elfáradás okát nemcsak a „tett színhelyén", hanem a parancsadó központokban, az idegrendszerben, az agykéregben is kereshetjük. Feltételezhető, hogy ingerképződéskor az agyszövetben — az izomszövetben lejátszódó folyamathoz hasonlóan — bizonyos anyagoknak mechanikai energiává történő átalakulása megy végbe. Az idegszövet, mivel finomabb, differenciáltabb az izomszövetnél, hamarabb fárad el. Ilyen állapotban képtelen ingerképzésre, parancsadásra.

A modern élettan szerint *a fáradás az izomban és az idegrendszerben egyaránt keletkezik.* Az izomban kémiai, fizikai változások következnek be, s ez az agykéregben jelződik. Erre ott adott esetben kialakul egy gátló folyamat, amelynek hatására az agysejtek beszüntetik működésüket.

(Ez a jelenség természetesen normális egyénekre vonatkozik. Ajzószerek is azáltal hatnak, hogy a kérgi gátlást csökkentik, amivel hozzájárulnak az izomenergia kizsarolásához. Olyan szokatlan túlfáradási állapotba kerül ezzel a sportoló, melynek kipihenéséhez a szokottnál lényegesen több idő kell. A pihenésre fordított időtöbblet azonban csökkenti a teljesítőképességet.)

Az eddigi terhelés csökkentésével — elsősorban intenzitása csökkentésével — az izmok mérsékelt terhelése rendszerint tovább folytatható. Ennek a jelenségnek a szakaszos edzésben van nagy jelentősége.

A perifériás és centrális fáradás egyaránt befolyásolja egymást, hat egymásra. Ilyen módon érthető, hogy lelki problémák, kiegyensúlyozatlan életmód lehetetlenné teszi az izommunka legmagasabb színvonalon tartását, a rendelkezésre álló teljesítőképesség teljes kiaknázását. A teljes elfáradásért mindig az idegrendszer a „felelős".

Alapvető tehát, hogy edzésben eljussunk a jóleső fáradtságérzésig (enélkül nincs ugyanis magasabbrendű alkalmazkodás), de — ne menjünk tovább.

Technika és erőnlét

Cikkekben, vitákon tapasztalható, hogy szembeállítják egymással a technika és a fizikai képességek fejlesztésének fontosságát. Egyesek a technikára, mások a fizikai képességek fokozott és elsődleges fejlesztésére esküsznek.

A két kérdést nem szabad egymástól elválasztva tárgyalni, vagy szembeállítani. Ahhoz, hogy bizonyos mozgásokat, feladatokat hajtsunk végre, tanuljunk meg — szükség van előfeltételekre. Szükség van arra, hogy egyrészt megérise az illető a mozgásfeladatot, el tudja azt képzelni, másrészt legyen a végrehajtásra elegendő, megfelelő fizikai képessége. *Minél magasabbrendű a mozgásfeladat, amelyet el akarnak sajátítani, majd alkalmazni, annál magasabbfokú fizikai felkészültséggel, mint előfeltétellel kell rendelkeznünk.*

Bizonyos sportághoz, bizonyos teljesítményekhez meghatározott színvonalú fizikai képességekre van szükség. Bármelyik hiányzik, a tervet nem lehet végrehajtani. A gyors, korszerű, kevés húzásos támadásépítéshez az kell, hogy a labdarúgó legyen gyors, rendelkezzék magas színvonalú gyorsasági állóképességgel, de gyors mozgás közben is tudnia kell végrehajtani a labdaátvételt, a továbbítást, a lövést. Az erőfutball, az erővívás, az erőbirkózás kellő technikai felkészültség nélkül természetesen nem lehet eredményes, de nem kecsegtet nagy sikerrel a „spilázás", a könnyed, játékos pengevezetés sem — erő, fizikai felkészültség nélkül.

A fizikai képességek fejlesztésében ma már rendkívül változatos módszerek alapján dolgoznak. A sportbeli felkészítésnek ez a területe fellendült, tökéletesedett az utóbbi évtizedben, aminek eredménye többek között a futó-, dobó-, úszó- és súlyemelő-eredmények ugrásszerű fejlődése. Ám a legkiválóbb technika és taktika is elszürkül, ha a teljesítményben nem párosul megfelelő fizikai alátámasztással. Sőt, bizonyos technikai elemek, bizonyos egyéni és csapatstílus, meglepetésszerű új dolgok, mint említettük, *az eddiginél magasabbszintű fizikai felkészültséget követelnek.* A birkózó esetleg bizonyos fogásokat lassan nagyszerűen végre tud hajtani. Ahhoz, hogy gyorsabban hajtsa végre a fogást — gyorsabban, mint ellenfele védekezése — a fogásbiztonság mellett az kell, hogy robbanékonyabb, erőteljesebb, koncentráltabb legyen a fogása, a technikája. Be kell tehát iktatnia a felkészülési programba olyan feladatokat, amelyek révén fizikai képességei fejlődnek.

A fizikai képességeket azonban nem általában kell fejleszteni, hanem a sportági igénynek megfelelően, tehát — speciálisan!

Talán hasznos lesz, ha futólag áttekintjük az alapvetően fontos fizikai képességek belső természetét, élettanát és megkísérlünk általános érvényű következtetéseket levonni, „speciális hasznot" nyerni ebből az áttekintésből.

Az erő

Az izomerő nagysága függ az izomkeresztmetszettől, a rostok összetételétől, a mozgásbeidegzés fokától és még számos tényezőtől. Edzésre változik a keresztmetszet, a belső struktúra, a szerkezet, javul a koordináció, a működés.

Általában nem teszünk különbséget a különböző erőkifejtések között, ami a fejlesztés helyes módszereinek kialakítását nagymértékben megnehezíti. Pedig ismernünk kell az alkalmazott gyakorlatok hatását, különben a kívánt eredményt nem érjük el.

Ezzel kapcsolatban egyik lényeges követelmény a különböző izommüködések ismerete. Tudnunk kell, milyen mozgások tartoznak a statikus gyakorlatokhoz, amelyek izometriás izomfunkcióval járnak és ismernünk kell a **dinamikus** mozgások természetét, amelyeket az izotóniás működés jellemez.

Az egyes mozgások — miután tiszta statikus és tiszta dinamikus működés nincs — aszerint osztályozhatók, hogy melyik jellemzőbb rájuk: a statikus vagy a dinamikus jelleg. Cikkekben, közleményekben, szakvitákon néha olyan utalásokat találunk, hogy lehetőleg kevés legyen az erőfejlesztő gyakorlatanyagban a statikus, a mozdulatlanságot fenntartó izommunka, mert statikus munka hatására a szervezet hamarabb fárad el, mert ez a munka nem gazdaságos; az izomfeszülés következtében szükülnek az érfalak, csökken a vérellátottság. A dinamikus izommunkánál ezzel szemben a feszülés és ellazulás váltakozása lehetőséget ad az izomnak a futó regenerációkra, helyrehozásra, a jó vérellátottságra, továbbá, hogy a dinamikus munkát hosszabb időn át, gyakoribb ismétléssel tudjuk végezni. Ez a tény pedig növeli az edzéshatást, lehetővé teszi a mozgatóidegek és izom együttműködésének nagyfokú javítását.

Ezek a megállapítások általában helyesek, de ilyen izolált értelmezésben félreértésre adhatnak alkalmat.

Az izom összehúzó erejének — ezzel vastagodásának — növelését szolgáló inger nem a mozgás, hanem az izomban kialakuló feszülés, az ellenállás a nyújtás ellen, amelyet súlyterhelés vált ki. *Az erőnövekedést tehát az izomfeszülés okozza.* A dinamikus munka hatására javuló vérellátásnak, általában a vérellátás fokozatosságának nincs szerepe az izomhipertrófia, az izomvastagodás létrejöttében. Az olyan dinamikus izommunka, amely csekély feszüléssel jár — kis súllyal, vagy anélkül végzett gyakorlatok — alig vezet izomvastagodáshoz, bármilyen intenzíven és gyakran végezzük is azt.

Egészen más funkciója van a dinamikus izommunkának, amelyet tartósan végzünk. Ilyenkor nem az erőnövelés a cél, hanem az izom fáradhatatlanságának növelése. Ezt pedig váltakozó, kisfeszülésű munka a keringés megjavításával teszi lehetővé. A kapillárisok volumene (hajszálerek térfogata) ilyenkor a nyugalmi volumen 240-szeresére is megnőhet.

Miután — mint említettük — valamennyi erőgyakorlatban van statikus és dinamikus elem, feladatunk az, hogy az izomfeszülés növelését a sportág igényének megfelelően alakítsuk: a statikus és a dinamikus elemeket olyan egyensúlyba hozzuk, melynek révén a kívánt erőgyarapodás bekövetkezik, s a huzamosabb izommunka is lehetővé válik.

Az erőfejlesztésben fontos követelmény az — és erről rendszerint megfeledkeznek —, *hogy az izomzat megnövelt erejét megszilárdítsák.* Az alapozó időszak intenzív erőedzései gyors izomnövekedést eredményeznek. Az edzés abbahagyása során azonban az erőnövekedést hasonló iramú erővesztéség követi. *Ha az erőfejlesztésre egy lassú, de állandóan fokozódó iram a jellemző, ha hosszabb ideig éri az izmot a rendszeres edzéshatás, akkor eleve szilárdabb természetű lesz az izomerő, s gyengülése is lényegesen lassúbb iramban bonyolódik le.*

Egy időnyben egyszer lehet olyan edzésprogramot beállítani, amelyik azt tervezi, hogy az elmúlt évhez viszonyítva jelentősen emeljük az erőt. Az erőfejlesztésének ugyanis két szakasza van: *az első szakaszban tapasztalható egy gyorsiramú erőnövekedés, a második szakaszban kell gondoskodnunk arról, hogy a megszerzett erőt megszilárdítsuk.* Amíg tehát az alapozó időszakban az erőnövelést végezzük, addig a **következő időszakokban az erő** megszilárdítására kell törekednünk, különben a nagy munkával megszerzett erő elvész, s lényegesen csökken teljesítőképességünk a versenyidőszakban.

Az állóképesség

olyan képessége a szervezetnek, amely *az erős, vagy tartós izommunka nyomán jelentkező elfáradás beállát késlelteti. Az állóképességben tükröződik legkifejezettebben a szervezetnek a fáradással szembeni ellentörekvése.*

Általános és speciális állóképességről szoktunk beszélni. A kettőt gyakran felcserélik, majd szembeállítják egymással. A két típusú állóképesség fejlesztésére rendszerint nem egyértelműek a kidolgozott módszerek sem.

Általános állóképesség alatt értjük azt a képességet, amelynek birtokában lassú iramu izommunkát — bármilyen legyen az: futás, favágás, evezés, vízhordás stb. — a lehető legtovább tudjuk végezni. *Az általános állóképesség szintje nagyjából az egészségi szinttel közelíthető meg a legjobban.* A test valamennyi szerve harmónikusan működik össze, jó a keringési rendszer. Ez az állóképesség nem igazodik sajátos terheléshez, pl. valamely sportág terheléséhez, fejlesztése tehát sokoldalú fizikai igénybevétellel valósítható meg. De növekszik az egészségi szintje, állóképessége természetesen annak is, aki rendszeresen tornászik, játszik, úszik stb.

A speciális állóképesség olyan tulajdonságunk, amelynek birtokában *lehetőleg magas irammal — amelyet rendszerint meghatározott ideig kell tartanunk* — végzünk izommunkát. A futó, úszó, evezős stb. számára a speciális állóképesség a távnak megfelelő iram tartását, sajátos erőkifejtéseket tesz lehetővé.

Amíg tehát az általános állóképesség színvonala a munkatartamot — például a táv hosszát, a munkavégzés idejét — befolyásolja, addig a speciális állóképesség a munkaintenzitást — például a munka iramát meghatározott idő alatt — érinti inkább. A speciális állóképesség akkor születik, amikor azt kérdezzük: *állóképesség, de mihez?*

Felmerülhet a kérdés: van-e egyáltalán értelme a sportbeli felkészítésben általános és speciális állóképességről beszélni? Van-e a sportolónak általános és speciális állóképessége?

Aki rendszeresen üz egy sportágat, annak szervezete alkalmazkodik az illető sportág terheléséhez, ennélfogva kialakul benne egy speciális, „sportági" állóképesség.

(Jellemző példa erre az: ha pl. hosszútávfutók leállnak kosárlabdázni: 20—25 perc után lényegesen jobban elfáradnak, megizzadnak, mint 20—25 perces megszokott iramú futástól.)

Az általános állóképesség sportoló esetében lényegében elméleti alap, amelyről elindul a sportági edzés kezdetkor, s amely a speciális állóképesség fejlődésével együtt nő, mint általános munkabírás. Igaz, hogy a hosszútávfutók jobban elfáradnak a kosárlabdázástól, mint a kosarasok, de az is igaz, hogy a nem sportolók és hosszútávfutók mérkőzésén a hosszútávfutók győznének.

Miért teszünk mégis említést általános állóképességről?

A kérdésnek elméleti, módszertani jelentősége van. A felkészülés bizonyos szakaszában — az átmeneti, az alapozó időszakban — a sokoldalú képzés, az idegi terheléstől mentedzések (tehát a nem speciális munkát jelentő edzések) nagy mértékben járulnak hozzá a speciális állóképesség **további megszilárdításához, felfrissítéséhez** is.

Az, amit mi általános állóképességi munkának nevezünk, lényegében olyan — munkabírást, erőt, gyorsasá-

got összetetten, szintézisben fejlesztő — munkát jelent, amelynek eredményeként kedvezőbb feltételekkel folytatódik majd a különleges, speciális állóképesség kialakítása, megszilárdítása. Ez a munka azt is célozza, hogy a szervezet igénybevételében — a versenyidény lezartától a speciális felkészülésig — ne álljon be törés; a szervek kényszeritve legyenek elért működési szintjükhöz közeli munkavégzésre.

Mikor lép az állóképesség mint fizikai képesség színre a sportteljesítményekben?

Abban a pillanatban, amikor például egy 100 m-es sikfutásban megszünik az abszolút értelemben vett gyorsaság hatóterülete és jelentkezik a fáradtságérzés: itt van az állóképesség hatóterülete. Amíg 50 méterig az izom gyorsasági erőteljesítménye volt az uralkodó, a rendelkezésre álló potenciális energiák felhasználásával — izomglikogén, a rostok összehuzódó képessége stb. —, addig 50 métertől kezdve az elhasznált energiák potlásáról kell gondoskodni, tehát elsősorban az anyagcsere foka határozza meg a teljesítményt. Ilyenkor tehát új képesség lép előtérbe.

Minél hosszabb a megtett táv, annál nagyobb lesz az izomfáradás következtében fellépő időveszteség, s ezzel arányosan növekszik az állóképesség szerepe.

Az állóképesség fejlesztésének módja — ellentétben a gyorsaság fejlesztésével — mérsékelt iramú szakaszok alkalmazása, rövid pihenők beiktatásával (ez a tétel nemcsak futásra vonatkozik), úgy, hogy teljes pihenés ne következhessék be. Ilyen módon sokszor órákig is tudunk tartós munkát végezni.

Ciklikus sportágakban még azt is megfigyelhetjük, hogy a versenyzők versenytávjuknál lényegesen rövidebb szakaszok — a felső határ általában 400 m — ismételt teljesítésével fejlesztik speciális állóképességüket.

Zátopek nagyszerűen fejezi ki az állóképességi munka fejlesztésének módszerében beállott fordulatot:

„Mit jelent ez a szó: állóképesség? Régen azt mondták, hogy néhány kilométer megszakítás nélküli lefutása állóképességi teljesítményt jelent. Ma nem arról van szó, hogy milyen sokáig tudok futni, hanem sokkal inkább arról, milyen gyorsan futok és milyen sokáig tudok a lehető legnagyobb iramban futni. Ha 100 métert egymás után sokszor tudok 15 mp alatt végigfutni, akkor ez azt jelenti, hogy 800 méteren 2 percet futok, de 1500 m-en már 3:45-öt! A gyorsasági állóképesség a döntő az eredményességben. Ezért kell ezt a képességet az edzésben hangsúlyozottan fejleszteni".

A speciális állóképesség tehát a fizikai képességek egészen különleges összetétele, ötvözete, amelyben hol ez, hol az a képesség uralkodik. (A középtávfutók esetében állóképesség + gyorsaság, súlyemelőknél erő + gyorsaság stb.) A speciális állóképességet tehát olyan szervezeti erőtényezőnek tekinthetjük, olyan sajátos teljesítőképességnek, amely több szerv és szervrendszer különlegesen jó működését tükrözi. Ez tehát végső soron azt jelenti, hogy *magasfokú sportbeli teljesítményt csak abban az esetben érhetünk el, ha a teljesítmény eléréséhez szükséges valamennyi szervet edzéssel, fokalkoztatással magas színvonalú működésre tesszük képessé.* Az edző fő feladata ilyen vonatkozásban az, hogy a különböző képességeket egymással helyes irányban feilesszük, számításba véve a sportolóval szemben támasztott — az illető sportágból adódó — sajátos igényeket, mert ezzel tudjuk megteremteni a teljesítményhez szükséges feltételeket.

Az állóképesség fejlesztésénél — a rövidtávokat, rövid ideig tartó teljesítményeket és a kifejezetten tartós teljesítményeket leszámítva — figyelembe kell vennünk azt, hogy az állóképesség és erő fejlesztése pl. a középtávokon és analóg-teljesítményekben ellenségesen állnak szemben, ha az arányok nem megfelelőek.

Gyorsaság.

A gyorsaság — mint ismeretes — olyan képességünk, amelynek birtokában meghatározott mozdulatot, vagy mozgássorozatot a lehető legrövidebb idő alatt hajtunk végre. A futó gyorsaságát a táv lefutásának idejével, a birkózók gyorsaságát az akció végrehajtásának gyorsaságával stb. jellemezzük.

Ismételten utalunk arra, hogy még a 100 méter is túl hosszu ahhoz, hogy valakinek az alapgyorsaságát mérni tudjuk, mert kb. 60 méterig futja az abszolút gyorsaságból, a további távot a futó gyorsasági állóképesség segítségével teszi meg. *Hill* angol fiziológus klasszis sprintereken végzett vizsgálatokkal kimutatta, hogy a 100 és a 200 méter abszolút értelemben nem gyorsasági táv. 60—65 méterig fokozó futás van, vagyis a rajtnál történő maximális erőbevetés ellenére is csak 60 méternél éri el a futó a maximális sebességet, addig gyorsul, további 12 méteren át időveszteség nélkül tartható a sebesség, majd elkerülhetetlenül csökken a futó haladási sebessége. Szovjet mérések hasonló eredményeket hoztak. Ez a magyarázata annak, hogy rosszul felkészült sprinterek az alapgyorsaságukkal szerzett előnyt a hajrában leadják, mert itt már a rendszeres edzést igénylő gyorsasági állóképességre lenne szükség.

Mit mond mindez a gyakorlatnak?

Azt, hogy szükség van magas színvonalú relatív gyorsaságra is. (A sportteljesítményekben ugyanis az abszolút gyorsaság nem jelentkezik.) A relatív gyorsaságot az alábbi példával mutatnám be:

Egy 800 méteres futó relatív gyorsasága a 100 méteres futóteljesítmények, továbbá 200—400 méteren mérhető. A 800 méteres sikfutó abszolút értelemben — sprinter fogalmakban — nem gyors; relatív értelemben azonban gyorsnak mondható, mert olyan gyorsasággal rendelkezik, amelyet (más fizikai képességek segítségével) a sprintereknél hosszabb ideig fenn tud tartani.

A relatív gyorsaság tehát mindig a sportág igényének szemszögéből vizsgálandó és annak megfelelően fejlesztendő, a technikai követelményekkel összhangban.

A gyorsaság az izomzat erejére, elasztikusságára, valamint az ideg rendszerben történő ingerképzésre és ingervezetésre támaszkodik. A gyorsaságot (ez a felismerés az utóbbi évtizedek tudományos eredményeinek alkalmazása révén született meg) sajátos erőfejlesztéssel nagy mértékben lehet fokozni. Különösen 17—25 évig. *Az erőfejlesztés szerepe a gyorsaság* — természetesen relatív gyorsaságra gondolunk — *fejlesztésében annál hangsúlyozottabb, minél közelebb kerül értékben a relatív gyorsaság az alapgyorsasághoz, vagyis minél rövidebb időtartamú izommunkára van szükség az illető mozgásban, sportágban.* Középtávfutóknál, illetve a hasonló mértékű terhelésektől felfelé jelentősége mérséklődik.

A gyorsaságfejlesztés valamennyi sportágban alapvetően úgy történik, hogy maximális igénybevétellel — irammal — teljesítünk munkát, viszonylag hosszabb szünetek közbeiktatásával. Szemben az állóképességi munkával amikoris a terhelés közepes és nincs ilyen mérvű pihentetés a szünetben. Meg kell találnunk azt a távot, vagy időtartamot, amelyben a maximális gyorsaság kifejthető. Futóknál ez — ahogy láttuk — 50—60 méternél van, hasonló módon kell megkeresni más sportágakban is ezt a fokot. Ennél rövidebb ideig tartó terhelésnek elsősorban a mozgástechnika javításában van szerepe.

A gyorsaság fejlesztésére *különböző módszereket alkalmaznak.* Többek között olyat is, amikor a sportoló igyekszik addigi mozgásgyorsaságát is rövid ideig túlszárnyalni futásban, evezésben, kerékpározásban, úszásban stb. Ez a törekves természetesen akkor ésszerű, ha a gyorsabb ütemű mozgás — például csapásszám-emelés evezésben — összhangban áll a versenyző testi-lelki alkatával. A sprinterek mozgásukat úgy gyorsítják fel, hogy 2—3 fokos lejtésű futópályát jelölnek ki, s ezen vágtatnak. Ilyen módszer a húzatás is, amikor járművel húzatják magukat, gyorsítják, szinte mesterségesen „felpörgetik" a futómozgást. Az izom-ideg koordinációt mesterségesen szoktatjuk hozzá egy addig ismeretlen ritmushoz. A fenti módszerek eredményessége valószínű, de eddig nem bizonyított.

Ügyesség

Végül foglalkozzunk röviden az ügyességgel is. E képesség birtokában a mozgásfeladatokat gazdaságosan, tökéletesen — a kettő feltételezi egymást — tudjuk megoldani.

Az ügyes mozgást a lazaság, az erőlködés nélküliség jellemzi, még nagy teljesítményekre való törekvés közben is. Az elegáns, folyamatos mozgás egyrészt a szervezetben végbemenő folyamatok harmóniáját, koordináltságát, másrészt a működés, a fizikai felkészültség magas fokát tükrözi. Az ügyesség, mint fizikai képesség, természetesen a gazdag technikájú és taktikájú sportágakban játszik elsőrendű szerepet.

Az ügyesség magasfokú mozgáskoordinációt jelent. A velünk született adottságok ezúttal is rendkívül nagy előnyt vagy hátrányt jelentenek a képesség érvényesülésében, fejlesztésében.

★

A képességek, amint látjuk, kölcsönösen hatnak egymásra. A kezdőnél minden esetben pozitív a kölcsönhatás. *Minél magasabb tudású, differenciáltabb felkészültségű a sportoló, annál inkább növekszik a lehetősége annak, hogy a fizikai képességek egymással ellentétesen is hassanak. (Például hosszútávfutóknál az intenzív erőfejlesztés ronja az állóképességet, s ezzel a teljesítményt.)* A megvastagodott lábizmokban a keringés átáramló képessége csökken, s vele az izom energiaellátása. Mint ahogy birkózóknak, súlyemelőknek nem lennének hasznosak állóképesség fejlesztésére a hosszú futások. Éppen ezért a képességfejlesztést fiataloknál, élsportolóknál körültekintően kell tervezni, végrehajtani, különben a fejlesztésre fordított nagy munka esetleg hanyatlást, nem kívánt eredményeket hoz.

Az edzés tervezése

Bevezetőnkben utaltunk arra, hogy az edzés tervszerűen kialakított, meghatározott rendszerben lebonyolódó folyamat. Most ennek a témakörnek időszerű kérdéseit taglaljuk.

Egyáltalán lehet-e a sportolók felkészítését tervezni?

Nehéz például távlati tervet készíteni egy tehetséges 14—15 éves úszólány felkészítésére, akinek bizonytalan alkati kialakulása közben váratlan helyzetek elé kerülhet az edző. Ismeretes az is, hogy a pillanatnyi állapot figyelembe vétele nélkül nem lehet élvonalbeli versenyzők előre megszabott edzésadagjait alkalmazni. Váratlan lelki sé-

rülés, egy éjszakai kimaradás befolyásolja a napi edzésadag kiszabását. Ha ezt az edző nem tudja, vagy nem veszi figyelembe, az éjszakai nem alvás után végzett kemény edzés túlterhelheti a sportolót, s a következő edzések hatásfoka is lényegesen csökken mindaddig, amíg a sportoló végül is ki nem pihenni magát.

A látszólagos ellentmondás ellenére is azt kell azonban mondanunk;

lehet és kell is tervezni.

Szükségesek a távlati és az időszaki tervek egyaránt.

Mit értünk sportedzésben távlati terv alatt?

A távlati tervben lerögzítjük azokat a feladatokat, célokat, amelyeket egy belátható, áttekinthető időszak alatt el kell végeznünk, el kell érnünk.

Mit jelent a belátható?

Belátható azok az időszakok, amelyeken belül jelentős szervi, alkati, anatómiai változások nem fordulnak elő. Ezek az időszakok az egyén biológiai érésének fő állomásai.

Ezek szerint *tervezni lehet* a gyermekkorra 12 éves korig, serdülő korra 15 éves korig, ifjúsági korra 18—19 éves korig, a teljes érés beálltáig 21—22 éves korig, majd 3—4 évekre a továbbiakban. Ennél hosszabb szakaszokra nem lehet valósan tervezni.

A távlati edzésterv készítésekor figyelembe kell vennünk azt, hogy a sportoló a tervezés pillanatában milyen felkészültséggel rendelkezik, hány év múlva tud sportágában a teljesítménycsúcsra érni. Ha a teljesítménycsúcs és a biológiai csúcskor — általában 21—23 év között — egybeesik, akkor fennáll a valószínűsége annak, hogy a sportoló feljut a teljesítménycsúcsra. A teljesítménycsúcs tervszerű edzéssel 4—8 év alatt érhető el. Később fokozásra már alig van lehetőség. A csúcsforma elérésének lehetősége mintegy 4 évig még fennáll, azután jön a csökkenés, egyénenként különböző iramban.

A csúcsteljesítmény csak éveken át felépített alapokon tartható fenn hosszabb ideig. Az e nélkül elért kiemelkedő teljesítmények csak kiugró eredményeket jelentenek.

A sportolónak a teljesítménycsúcsig való felkészülését, amely esetleg egy évtized is lehet, szakaszokra kell bontani, a közbeeső időre részcélokat kell kidolgozni. Helytelen lenne ugyanis évről évre ugyanazon módszerekkel dolgozni, egyforma terheléssel irányítani az edzéseket. A feladatok egyébként is sokrétűek, ezek megoldása meghatározott sorrendiséget, tervszerűséget követel.

A távlati tervezés munkájában az alábbi szempontokat vegyük figyelembe:

1. Vegyük számba, lehetőleg objektív mérőeszközökkel, a sportoló egyéniségét, adottságait, hajlamait.

2. Az oktatás, a fizikai képességek fejlesztése, a terhelés fokozatos, ugrás nélküli legyen. Különösen a serdülő korban és az ifjúsági-felnőtt határon.

3. Számolni kell a megváltozott körülményekkel, rögzíteni kell azokat az éves, időszaki, napi tervekben.

Távlati tervet csak olyan sportoló részére készítsünk, aki túl van a rajtiminimumon, s kirajzolódtak már adottságai, fejlődésének körvonalai.

A távlati tervek felnőtteknél kapcsolódjanak az EB-, VB-, illetőleg olimpiai időszakokhoz, tehát 2—4 éves időtartamúak legyenek.

Évi edzésterv

A csúcsteljesítményekhez évek kellenek. Egy év legjobb teljesítménye**nek** eléréséhez pedig a felkészülés hónapjaira van szükség. Minél magasabbszintű a sportoló átlagteljesítménye, annál rövidebb idő kell a csúcsforma eléréséhez. — A helyes (és élettanilag alátámasztható) a fokozatos, hosszantartó előkészület, mert ezzel végső soron az átlagot is növeljük az adott versenyidényben, emellett szilárdabban kialakítható a csúcsforma ideje és tartama.

Nem véletlen az, hogy valamennyi sportágban versenyidények alakulnak ki. A versenyek programot adnak a felkészülésre. Állandó felkészülés, és állandó versenyzés kizárják egymást. Egyik mindig alá van rendelve a másiknak.

Gösta *Holmér* azt írja egyik tanulmányában, amelyben az atléták felkészülésével foglalkozik: *„Amint a természetben az évszakok váltogatják egymást, úgy kell az évi edzést is évszakokra, szakaszokra osztani".*

Rendkívül egyszerű, de mégis mélyértelmű megfogalmazása az egyik edzéstervezési követelménynek, annak, hogy a sportoló — főként élsportoló — felkészülésének időbeli alapköve egy teljes sportidény. Amint a természetben az évszakok változásával van megújulás, gyümölcsérés, lombhullás és pihenési időszak, ugyanez a jelenség ismétlődik — a bioritmusnak megfelelően — a sportoló évi felkészülésében is. A világon valamennyi számottevő sportoló ilyen elvek szerint dolgozik — kivéve a profikat, akik váratlan, alkalomszerű meghívásra, gyorsított, vagy lassított iramban készülnek. Az utóbbi módszer kizsarolja a szervezetet, nincs összhangban az élettel, a környezettel, s nem felel meg természetesen a nevelési elveknek sem.

Eszerint *a sportidény két alapvető szakaszra oszlik:*

felkészülésre és versenyzésre.

A felkészülés idején valamennyi tevékenység — így az esetleges verseny is — a felkészülés szempontjainak van alárendelve. Ha ezen a téren mulasztunk, azt a későbbiek folyamán nem tudjuk behozni.

A versenyidőszakban viszont a felkészülés le van zárva, mindent a versenyre kell összpontosítani. Csak az elért forma kedvező kiaknázására, tartására koncentrálunk.

A felkészülés és a versenyzés idejének aránya az egyéni sportágakban általában kétharmad: egyharmad; 8 hónap felkészülés, 4 hónap versenyzés. Sportjátékokban az arány fordított, tehát 4 hónap előkészület, 8 hónap küzdelem. A felkészülés viszonylag hosszú szakasza a sajátos feladatoknak megfelelően három időszakra osztható fel: átmeneti, alapozó és formábahozó időszakra. Miután a felkészülés feladatai sokrétűek, csoportosítani kell azokat az általánostól a speciális felé.

Az időszakosításra a bioritmustól függetlenül, nálunk éghajlati viszonyaink miatt is szükség van. Kedvező éghajlati viszonyok között is — a bioritmus miatt — szakaszokra kell osztani a sportidényt.

A felkészülés időszakainak feladatait külön közleményben később közöljük.

„Formamentő" időszak

A négyidőszakos edzésrendszernek kialakítását alátámasztják azok a tapasztalatok is, amelyeket régi atlétikai szakírók műveiből nyerhetünk. Ők is felosztották az évet tavaszi, nyári, őszi és téli időszakra és valamennyi időszakra sajátos feladatokat tűztek ki.

Vannak sportágak, amelyekben lényegében két versenyidénnyel kell számolnunk. Ilyen a legtöbb sportjáték — a két bajnoki forduló miatt — és néhány egyéb sportág, amelyben rendeznek kétfordulós csapatbajnokságokat, illetve egyéni és csapatbajnokságokat (birkózás, ökölvívás, torna stb.). Utóbbiak termi sportágak, amelyekben az időjárás nem jelentős tényező. Felmerül a kérdés, hogy a két versenyidényre azonos célkitűzésekkel kell-e felkészülni, vagyis: van-e szükség mind a két versenyidény előtt alapozásra? A kétszeri alapozást a már említett élettani okok miatt ki kell zárnunk. Van azonban sajátos feladat a két versenyidény közötti időben — éspedig az első és második versenyidény közötti időben —, amely különbözik mind az alapozástól, mind pedig a formábahozástól. Ezt az időszakot — amely semleges időszak jellegét veszi fel — *„formamentő" időszaknak* nevezhetjük. Az időszak munkáját úgy alakítjuk ki, hogy az első versenyidényt követően csökkentjük a terhelést, majd fokozatosan rátérünk a formábahozó időszakéhoz hasonló edzésmunkára. Ennek a formamentő időszaknak a hossza általában 1—2 hónap.

Előnyös-e sportjátékokban a válogatott keret gyakori összevont edzése?

A válogatott taktikai felkészítéséhez mindenesetre szükség van közös edzésre, a válogatott fizikai megalapozására pedig azért van szükség, mert a különböző sportkörből jövő versenyzők különböző edzettségi állapotúak. A közös felkészülés esetében vigyázni kell arra, hogy a kluboktól csak az okvetlenül szükséges időre maradjanak távol a játékosok, mert távollétük erősen gyengíti klubtársaik felkészülését, technikában is, különösen pedig csapattaktikában.

Érdemes

a táborozás

elveiről is beszélni. A helyes álláspont az: amikor a versenyzőnek szüksége van a legjobb edzésfeltételekre, a felkészülést elősegítő, kedvező külső körülmények megteremtésére, akkor helye van az edzőtáborozásnak. A táborozás ellen felhozott érvek nem érintik a táborozás létét, vagy nem létét. Legtöbbször olyan negatív példákból indulnak ki a táborozást ellenző szakemberek, amelyek lényegében kikerülhetők lennének a táborozás programjának szakszerűbb megszervezésével, főként pedig a szabadidő kulturált kihasználásával.

Kétségtelen, hogy a megszokott környezetből való tartós kikerülés nem kedvező a versenyző idegállapotára. Az új környezetben új alkalmazkodásra van szükség, amely elsősorban idegi energiákat emészt fel. Helytelen lenne azt gondolnunk, hogy csak táborokkal meg lehet oldani a felkészülést, biztosítani lehet az eredményességet. Nem a tábor, hanem az ott folyó munka, a szakszerű felkészülés a döntő. A tábor csak külső, kedvező keret.

Nagy körültekintéssel kell az öregedő, 28—35 év közötti játékosok, versenyzők terhelését kialakítani

Ahhoz az edzésadaghoz, amihez egy fiatal játékos szervezete jól alkalmazkodik, az öregedő játékos szervezete esetleg nem tud alkalmazkodni; ilyen esetben a még meglévő felkészültségét sem tudja tartani, mert az edzésterhelés „felfalja" erőtartalékait. Idősebb játékosok húzódozását az erőteljesebb terheléstől tehát ne mindig úgy ítéljük meg, mintha kényelemszeretetből, számításból vonulnának félre az edzéstől. Lehetséges, hogy a játékosok magatartásában ilyenkor reflektorikus védekező mechanizmus lép működésbe. Meg kell magyaráznunk a fiatalabbaknak, hogy az idősebbek miért végeznek másfajta munkát, miért lassúbb iramú az edzésük, vagy miért hosszabb időtartamú. Az idősebb játékos formábalendülésével kapcsolatban se legyünk türelmetlenek, mert ők általában később lendülnek formába, viszont a formahullámzásuk is lényegesen kisebb mértékű.

Gyakran beszélünk

edzésadagokról, terhelési százalékokról.

Például azt mondjuk, hogy 60—80 százalék terheléssel végezzük azt az edzést. Mit jelent ez?

A százalékos adatok utalások csupán, nem támaszkodnak, sajnos, objektív módon kialakított, mért, számszerű tényezőkre. Nem is egyszerű a terhelésadagolást megközelítően pontosan meghatározni. A megközelítően pontos adagolásra azonban feltétlenül törekednünk kell, különben a formábahozás és formábantartás rendkívül bizonytalan alapokon nyugszik. Mégis mit lehet tenni? Szét kellene szednj az edzések és versenyek egymástól izolálható terhelési tényezőit, azokat a tényezőket, amelyek külön-külön adagolhatók, mérhetők. Meg kell határozni bizonyos egységeket. Ilyen kísérletezések folytak már. Az atléták napi terhelését például a teljesített futó, ugró, dobó, gimnasztikai stb. adagokkal pontozták. Egy 12.8-as 100 m 10 pontot jelentett a terhelést illetően, egy 10 perces folyamatos gimnasztika 15 pontot stb. Az edzés végén megállapították, hány pontot ért el a sportoló az edzésen.

Ha ilyen módon kísérletezünk, akkor egy év alatt a kapott adatok pontértéke alapján megközelítő pontossággal tudjuk meghatározni az edzésadagok szintjét.

Rendkívül sokat vitatott kérdés manapság a teljesítőképesség, főként pedig

a speciális állóképesség fokozásának lehetősége.

Ebben a vonatkozásban a szakaszos edzésmódszer szinte korszakalkotó fejlődést, teljesítménynövekedést hozott. A módszerekkel a Sport és Tudomány, s újabban a Népsport is többször foglalkozott, ezért most csak néhány rövidre fogott mondattal igyekszünk az edzésmódszer lényegét megvilágítani.

A sportedzésben alkalmazott terhelésre a szervezet ellenállással, az ellenállóképesség fejlesztésével válaszol. A hirtelen történő, rövid ideig tartó maximális teljesítmények oxigénadósságot okoznak a szervezetben, amelyet a szervezet a munka befejezése után nagy gyorsasággal igyekszik pótolni. Minden egyes ilyenfajta terhelés alkalmazkodási folyamatot vált ki a szervezetből. Ezek szerint, ha egy edzés során több ilyen alkalmazkodást kiváltó terhelést tudunk a szervezetre róni, akkor az ilyen edzések hatása növekszik. Két alapvető fázisa van a teljesítménynövekedést biztosító ingerkomplexumnak: *a munka* és az azt követő — illetve két munkateljesítmény közötti — *pihenő*. Mint ismeretes, a keringési rendszer, különösen pedig a hajszálér-hálózat, valamint a légzés, a vér kémiai összetétele működési egységként gondoskodik az oxigén-ellátásról. Ennek szabályozásáról feltétlen reflexek gondoskodnak a vegetatív idegrendszeren keresztül. Ha fokozott terhelést adunk a szervezetnek, az oxigénadósság ebben a működési egységben zavart okoz. Amennyiben nem szűnik meg a terhelés, a változások, zavarok különböző stádiumokon át teljes kimerüléshez, esetleg halálhoz vezetnek.

Vegyünk egy gyakorlati példát. Ha egy úszó meghatározott iramban úszik, az iramtól függően bizonyos idő után oxigénadósság lép fel. Ezt az oxigénadósságot a szervezet reflektórikusan szabályozza anélkül, hogy azt az úszó észrevenné. Ezt követően a reflektórikus szabályozásnak hatásfoka alább hagy, majd fokozatosan kikapcsolódik. A táv utolsó szakaszában bekövetkezhet a szabályozás teljes csődje, amikoris a véredények rendszertelenül — „pániszerűen" — tágulnak-szűkülnek. E szakasznak a munkateljesítmény végét kell jelentenie.

Hasonló módon bonyolódik le valamennyi sportteljesítményben ez a folyamat. Kivételek természetesen, azok az aciklikus sportágak, amelyekben bizonyos módosulásokat tapasztalhatunk, főleg időben.

A fentiekből mit vonhatunk le a gyakorlat számára?

A szervezet az önfenntartás törvénye alapján a növekvő oxigénadósság ellen úgy védekezik, hogy a működési egyensúlyt ellenrendszabályokkal igyekszik fenntartani. Ez a munkavégzés kezdeti szakaszában sikeres. A változatlan további terhelés következtében gyengül az ellenintézkedés hatása, végül hatástalanná válik.

Ez a jelenség világosan tárja elénk az edzés lényegét.

Edzéssel arra kényszerítjük a szervezetet, hogy különböző fokozatokon keresztül növelje a terheléssel szembeni védekező, elhárító erejét.

A szakaszos edzés

kialakításában tehát arra kell törekednünk — mint erre utaltunk —, hogy a szervezet minél gyakrabban menjen át azokon a változásokon, amelyek alatt eredményesen védekezik az őt ért terhelés ellen. Alkalmanként pedig elvihetjük a szervezetet a teljes elfáradásig, hogy versenyben a már említett „működési pánik" minél később következzék be.

Eredményesen úgy alakítjuk az edzésmúsort, ha nem alkalmazunk hosszú terhelési szakaszokat. A viszonylag rövid szakaszok alatt ugyanis ugyanazok az élettani folyamatok játszódnak le — előnyösebb kiadásban —, mint az alacsonyabb iramú, hosszabb szakaszok alatt. Emellett — és ez döntő jelentőségű —, gyakrabban válthatjuk ki az alkalmazkodást követelő ingereket.

A munkateljesítményt követő szünet jelentősége majdnem azonos magával a terheléssel, amennyiben azt megfelelően alakítjuk ki. A szünetben csökken a vérnyomás. Ezzel fokozatosan csökken a szívverésszám. Az oxigénadósság „kifizetésére" azonban a szervezetnek fokozott vérellátásra van szüksége, ezért csökkent pulzus mellett növelnie kell a volument, vagyis az egy szívverés alatt kilökött vér mennyiségét, a verőtérfogatot. Az izmok az oxigénpótlás következtében helyreállnak, a felgyülemlett fáradtsági termékek szétbomlanak, eltávoznak, vagy újraépülnek stb. A munka tehát kezdődhet előlről.

A szünet tartama az előtte lezajlott teljesítménytől, valamint az edzettség fokától függ. Figyelemmel kell lenni arra, hogy a kipihenés hatásossága közvetlenül a munkavégzés után a legkedvezőbb. A szünet időtartamának növelésével ez a hatásfok jelentősen csökken. Ezért az edzőnek nagy gondot kell fordítania a leghatásosabb szünet kialakítására.

Milyen tényezőket kell ehhez alapul vennie?

1. A munkateljesítmény fokát, amely a szakasz hosszából és az iramból adódik. 2. A sportoló edzettségi állapotát. 3. A környezeti tényezőket (napszakot, időjárást, talajviszonyokat stb.).

Ha a szünet túlságosan rövid, a teljes elfáradás hamar bekövetkezik, aminek következtében a sportoló nem tud elég sok szakaszt teljesíteni. Ha a szünet nagyon hosszú, csökken a szervezet munkára kész állapotának színvonala az újabb terhelés előtt.

Az egyes szakaszok részfáradást képviselhetnek csupán az egészben, amint hogy a pihenőszakaszok sem adhatnak teljes pihenést, csak részlegest. Akkor alakítjuk tehát helyesen, eredményesen a szakaszos edzés egyik fő feltételének, a munka és pihenés váltakozásának rendszerét, ha az fokozatos elfáradást eredményez.

Az élettani kedvező hatásokon kívül a szakaszos edzésnek megvan az a hallatlan előnye, hogy *változatossá teszi az edzést, kedvező pszichés feltételeket teremt a nagy megterhelésű munkához. Emellett a szakaszos edzés rendkívül jó akaratnevelő eszköz is*, mert az egyes szakaszokra ismételten fel kell készülni olyan körülmények között, hogy fokozatosan csökken a munkavégző-képesség. Az ilyen módon kialakított akaraterő azután a versenyen a növekvő fáradtságérzés sikeres leküzdésében kamatozik.

Az intervall edzésnek másik rendkívüli előnye a régi hosszantartó munkával szemben az, hogy ezzel az edzéssel az esetek túlnyomó többségében csak az elfáradásig jutunk el és megkíméljük a versenyzőt a kimerüléstől.

Az intervall előnye az is, hogy speciális gyorsasággal, iramml lehet edzeni, ami azt jelenti, hogy a speciális irányba ható ingerek a helyes iramérzéket segítik kifejleszteni. Ezzel az edzésmódszerrel lehet talán a legobjektívebb módon szabályozni a terhelés adagolását.

A szakaszos edzés kihatása három tényező szerencsés összetétele révén történik.

Nevezetesen meg kell határoznunk:

1. *a terhelés időtartamát,*
2. *a terhelés nagyságát,*
3. *a terhelések közötti szünet időtartamát.*

A három tényező azonos „rangot" képvisel. Egyiket sem lehet a másik rovására előnyben részesíteni, mert az ilyen eljárás megbontaná az edzéshatás egyensúlyát.

A terhelés időtartama, mint arra az előzőkben utaltunk, viszonylag rövid legyen. Ezt a körülményt a másik két tényező közül leginkább a terhelés intenzitása, az iram határozza meg.

Általános gyakorlat szerint a terhelés időtartamát 30 mp-től 60—90 mp között ajánlatos megjelölni.

Ez a követelmény természetesen nem zárja ki azt a lehetőséget, hogy az úszók, futók, evezősök például időnként hosszabb mérsékelt terhelésű szakaszokat teljesítsenek, egy-egy délutáni „szabadfoglalkozás", kirándulás keretében. Erre fizikai — koordinációjavítás, mozgáscsiszolás —, főként pedig lelki vonatkozás céljából van szükség.

Bizonyos idő elteltével változtatni kell a szakaszok hosszán

is, természetesen 50—100 méteres csökkentésről, illetve távemelésről van csupán szó. Mindezek az intézkedések felfrissítik a sportolót, értékesebbé, változatosabbá teszik az edzéseket.

A résztávokat különböző intenzitással, iramban, illetve erőfeszítéssel tehetjük meg. Az edzéskialakítás, a napi edzésadagolás talán legkényesebb kérdése az iramválasztás. Az előre lefektetett iram — az egyes szakaszok teljesítésének ideje — változhat a versenyző pillanatnyi, aznapi állapota szerint.

Az iram által okozott ingernek nem szabad gyengének lennie, mert akkor nem okoz kedvező hatást, de túlerős sem lehet, különben idő előtti elfáradás következik be. Az iramnak tehát a maximális erőkifejtés 60 százalékánál kisebbnek és 80 százalékánál nagyobbnak nem szabad lennie. Az előbbi lendületes előrehaladást jelent pl. futásban, az utóbbi erőfeszítéssel, de erőlködés nélkül végzett futást.

A szünet időtartamának kialakítása

jelentősebb feladat, mint gondolnánk. A helyesen megválasztott időtartam teszi lehetővé leginkább a résztávok számának emelését, a fáradás fokozatos beállását.

Élettani tapasztalatok és a gyakorlati szakemberek véleménye alapján kialakult a szünet időtartama. Eszerint 30 mp-nél rövidebb ne legyen a szünet, mert a keringésnek a pihenés felé irányulásához legalább ennyi időre van szüksége. Rendszerint 60—90 mp között állapítják meg a szüneteket olyan esetekben, amikor pl. 200 méteres 70—80 százalékos terhelésű futószakaszokat alkalmaznak. A szünet maximális időtartama ne legyen több 3 percnél.

Hogyan lehet összhangba hozni a három tényezőt, hogyan lehet megállapítani azt, hogy helyesen alakítottuk-e ki a szakasz hosszát, az iramot és a szünetet?

Rendkívül nehéz, több alkalommal végzett megfigyelés alapján a versenyző közreműködésével, érzéseinek lehetőleg pontos tolmácsolásával lehet csupán ezt a feladatot megoldani. Kiindulópontnak a pulzusszám megállapítása szolgálhat. Eszerint

a terhelés végén az egy percre eső szívverésszám ne menjen túl 180-on, az ismételt terhelést pedig akkor lehet elkezdeni, amikor a pulzusszám a szünetben 120—130-ra ment le.

Ezen a téren nagymérvű eltolódások lehetségesek.

Gyakorlatban kétfajta intervall módszert alkalmazunk:

mennyiségi típusú és
minőségi típusú változatot.

A mennyiségi típust jellemzi az ismétlések magas száma, az edzésterjedelem növelése, a lehető legrövidebb időtartamú szünetekkel. A szakaszok természetesen lassú iramban bonyolódnak le.

Az intenzív edzés jellemzője a viszonylag kisszámú ismétlés, gyors iram és hosszabb szünetek.

Az extenzív módszert kezdőknél, ifjúságiaknál és középtávfutó teljesítménytől felfelé helyes alkalmazni. Kezdőknél ugyanis a gyors futás megnehezíti az iramérzék kifejlődését a gazdaságos technika kialakulását stb.

Kezdőknél, ifjúságiaknál a vegetatív idegrendszerben nagyfokú kiegyensúlyozatlanság tapasztalható, a munkavégző és megújuló fázisok nem differenciálódnak eléggé. Előfordulhat olyan eset, amikor ugyanabban az időben a nagy terheléstől megzavart autonóm idegrendszer ellentétes folyamatokat indít meg. Éppen ezért ajánlatos a fiatal szervezetet csekélyebb, fokozatosan erősödő terheléssel szoktatni nagyobb teljesítményekre.

Az extenziv edzés a sportforma megalapozásának kiváló eszköze. Még rövidtávon is kiűnő eszköz az alapozás kezdetekor.

Ezzel szemben az intenzív edzés rendkívül gyorsan fejleszti a speciális teljesítőképességet, ezzel szemben magas színvonalú szintet követel, mert az edzés a versenykövetelményeknek megfelelően bonyolódik le. Verseny idényben mindenképpen helyesebb az intenzív edzéstípus felé közelednünk.

Gyakran esik szó arról,

van-e határa a sportteljesítményeknek?

Hol van ez a határ? Merész vállalkozás lenne ebben a kérdésben konkrét választ kutatni. Azt azonban érdemes rögzítenünk, melyek azok a korlátok, amelyek a teljesítményemelés előtt állnak.

A sportbeli teljesítménynek, teljesítőképességnek vannak és mindig lesznek természetes korlátai. Ezek a határok többek között abból adódnak, hogy nincs elegendő szabadideje a sportolónak a felkészülésre. Sokkal súlyosabbak azok a korlátok, amelyek fizikai vonatkozásban emelkednek a teljesítőképesség fejlesztése elé. A köztudatban lévő elképzeléssel ellentétben nem a szív és keringési szervek károsodnak először rendkívüli nagy terhelésre, hanem a mozgásapparátusban jelentkeznek a károsodások. Ezenkívül az emésztőszervek megbetegedései kerülnek mindinkább felszínre. Az edzésterhelést tehát nem lehet tetszés szerint emelni. A sportolók a rendkívüli erős edzésadagokat sokszor nem tudják feldolgozni és a versenyen nem a kívánt formában szerepelnek. Nem tudják az edzés során nyert fiziológiai előnyöket mozgósítani, mivel az ezek mozgósításához szükséges energiákat az edzésben már felhasználták. Az emberi szervezetnek tehát az igénybevételt illetően bizonyos tűréshatára van, amelyeket ismernünk és respektálnunk kell. Ezeknek a határoknak a felismerése, majd e határok fokozatos kitolása megfelelő edzésadagolással az edzői munka csúcsát jelenti.

Az edzésmódszerek másolása

soha sem vezethet kellő eredményre, mert az edzőnek a magas szinten dolgozó sportolóból állandóan változó feltételek között kell nagy teljesítményeket kihoznia. Éppen ezért a látszólag rögzített, körvonalazott edzésmódszernek is számos változata létezik. Minden edzésmódszer célra, csúcsra vezethet, ha az tehetséges sportolón alkalmazzák és ha ez a módszer — külső megnyilvánulási formáinak különbözősége mellett is — az élettan alapelveire épül. Elvekben, módszerekben keressük tehát az újat. A receptek egyéneknek szólnak, nem mindenkinek hasznosak, sőt egyeseknek kifejezetten ártalmasok.

A versenyidényben előfordul, hogy

egyes sportolók átmeneti hanyatlást mutatnak.

Ez a jelenség még nem jelent kóros letörést. Ennek az az oka, hogy az illetőnek már nincs elegendő fizikai, lelki energiája a versenyzésre. Az ilyen állapot megszüntetése két szakaszban történik. Az első szakasz: néhánynapos teljes edzésszünet. A második méredeken emelkedő edzésmunkával terheljük a sportolót, mintegy 2—3 héten át, a maximumig. Ebben az időszakban a sportoló ne vegyen részt versenyen. A rendkívül erős terhelés után néhánynapos közepes terhelést adjunk és ezzel lezárul a „formamentés" második szakasza. Ekkor ismét indulhat versenyen a sportoló. Az ilyen „gyorstalpaló módszer" azért alkalmazható, mivel a sportolónak felkészültségi szintje, munkabírása nem zuhant le. A gyengébb teljesítmény oka pszichés, idegi okokban kereshető. Az ilyen formazuhanás akkor is előfordul, amikor sok utazás, apróbb betegség, családi és egyéb okok miatt nem tud a sportoló rendszeresen edzeni, kiesik a megszokott életritmusból. Ez is egyik oka annak, hogy a versenyidényt súlypontozni kell, szakaszokra kell osztani, mégpedig úgy, hogy a súlyponti szakaszok között legyen idő egy esetleges formamentő akcióra.

Említést kell tennünk,

az állóképesség fejlesztése érdekében alkalmazott futóedzésről,

futás, elsősorban hosszabb távú futás alkalmazásáról. Néhány évvel ezelőtt a magyar edzők az ausztrál teniszezők, úszók példáján felbuzdulva, a magyar közép- és hosszútávfutók eredményeire alapozva, arra a következtetésre jutottak, hogy az állóképesség fejlesztésének legjobb eszköze a hosszantartó, nagyterhelésű, folyamatos futás.

Mi a helyes álláspont ebben a kérdésben?

A futómozgás, mint az ember legtermészetesebb mozgása, alkalmas arra, hogy gazdaságos energia-felhasználással a szervezet munkabírását igen magas fokra fejlessze. Nem szabad azonban figyelmen kívül hagyni azt, hogy a sportolókban kialakult már egy sportági, speciális állóképesség; izomrendszerük alkalmazkodott a sajátos sportági terheléshez. Ezt az alkalmazkodást megzavarni súlyos hiba. Márpedig, ha 3—4 héten keresztül, esetleg 2—3 hónapon keresztül napi 5—6 km-es folyamatos futóedzést tart valaki, akkor a szervek, az izmok alkalmazkodnak ehhez a terheléshez, a sportág vonatkozásában természetesen negatív irányban. Az ilyen alkalmazkodással nyert szervi előnyök nem jelentenek előnyöket a sportági igénybevételhez. A futóedzés az alapozó időszakban fokozottabb szerepet kaphat az állóképesség fejlesztésére, arra azonban vigyáznunk kell, hogy az ne legyen hosszantartó, folyamatos. Szakítsuk félbe a futást időnként gimnasztikával, játékkal. Ha lehet, a futóedzést változatos terepre vigyük, ahol szintkülönbségek vannak. A terep kényszeríti a versenyzőt a futás iramának állandó változtatására.

Rendkívül fontos tényező a helyes edzésterhelés kialakításában

a versenyző önmegfigyelése.

A sportolók szubjektív észleléseit segítik az edzőt munkájában. A további edzésprogram kialakításában jelentős segítséget jelentenek a sportoló érzései, magán tett megfigyelései. Az edzettségi állapot ugyanis rendkívül nehezen rögzíthető. A sportoló érzi legjobban, milyen az állapota, vannak-e és hol vannak egy-egy edzésben, de egész felkészülésében gyenge pontok. A lánc olyan erős, amilyen erős a leggyengébb szeme, ami átvitt értelemben azt jelenti, hogy a sportoló annyira felkészült, amennyire fejlett leggyengébb fizikai tulajdonsága.

Taktikai kérdésekkel csak egészen röviden foglalkozunk, mivel ezek sportáganként és azokon belül is rendkívül nagy változatosságot mutatnak.

A taktikai felkészítés

akkor szilárd, ha a sportoló rendelkezik az elképzelt taktikához szükséges felkészültséggel; méghozzá olyannal, amelyet adott esetben alkalmazni is tud. A taktikai tudás összetett tulajdonság, amely általános és speciális feltételeken alapszik. Csak az a felkészült sportoló tud taktikázni, aki ismeri tudásának határait.

A helyes taktika kialakításának nagyon sok tényezője van. Egyet említünk meg ezek közül, azt, amelyről az edzők és nagytudású versenyzők is igen gyakran megfeledkeznek: *nyitott szemel kellene részt venni a nemzetközi találkozókon, és tanulni azokon.* Sokan nem használják fel azokat a lehetőségeket, amelyek idegen ellenfelek, azok mozgásának, versenyzésének, fizikai készségeinek stb. megfigyelésére nyújtanak alkalmat. Nem egy edző és versenyző válaszolt így a közelmúltban arra a kérdésre, hogy mit látott Rómában: „Semmit!"

Egy példát említek meg ezzel kapcsolatban. Az új-zélandi Jack *Lovelock*, aki 1936-ban a berlini olimpián az 1500 m-es síkfutást világcsúccsal megnyerte, négy éven keresztül tervszerűen készült olimpiai szereplésére. Az 1932-s játékok után felkereste azokat az országokat, ahol a legjobb 1500 m-es futók dolgoztak. Mire eljött a berlini olimpia ideje, már valamennyi nagy ellenfelének versenyzési módját ismerte. Erre építette fel taktikai tervét. Meg is nyerte az olimpiát.

Elliott sem utazgatott csupán szórakozásból 1958-ban. Természetesen megoldhatatlan, hogy valamennyi nagy versenyzőnk minden ellenfelét megismerje. De arra mindegyiknek lehetősége van, hogy a nagy versenyeken nyitva tartsa a szemét, hogy tanuljon, tapasztalatait feljegyezze, s azután mindezt felhasználja a további nagy versenyekre való taktikai felkészülés érdekében.

Felelős kiadó: a Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. 61.920. Szikra Lapnyomda, Budapest.

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA



V. ÉVFOLYAM
5 SZÁM

BUDAPEST, 1961 MÁJUS HÓ

ÁRA
4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 MÁJUS ★ 5. SZÁM

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

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

TARTALOM

ERDŐS JENŐ: „Pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen" .. 129

KADAS ISTVÁN: A szakszervezeti sport és a Kilián Testnevelési Mozgalom .. 130

TÓTH ISTVÁN—MEGYERI FERENC DR.: Két üzem kísérleti Kilián-versenye .. 132

Világhiradó .. 134

BALOGH LAJOS: Az igen nagy sebességű sportmozgások megfigyelése .. 136

BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A legegészségesebb úszásnem .. 138

Sportkönyvek .. 138

ABÁD JÓZSEF DR.: Edzésmódszerek, serdülők és ifjúságiak felkészítése, idegi erőnlét .. 139

VILÉM NECESAL: Nem megokolt a dobókörök használata 141

MATURA MIHÁLY: Birkozósportunk időszerű kérdései .. 142

SZABÓ JÁNOS: A felkészítés sajátos problémái sportjátékokban .. 144

KABOS GÁBOR: Női tornászaink alapozása és a fizikai képességek fejlesztése .. 146

SOS ISTVÁN: Az első vidéki atlétikai verseny 85 évvel ezelőtt .. 148

ANTAL ZOLTÁN: Adatok a labdarúgó világbajnokságok múltjából .. 149

A szocialista falu sportja

O. NAGY LÁSZLÓ: Jó tavaszi fáradalmak — faluhelyen 150

Mit adott egy falu Európa-csúcstartójának? .. 150

V. GY.: A téli spartakiád döntője .. 153

Iskolai testnevelés

KOVÁCS GÉZA—SÓS ISTVÁN: A mindennapos, óraközi testgyakorlásért .. 154

S. I.: Az általános iskolai testnevelés néhány számadata .. 157

NEMCSIK PÁL: A testnevelés és fizika kapcsolata az általános iskolában .. 158

Hozzászólás a testnevelési érdemjegyek megállapítása című cikkhez .. 159

Idegen nyelvű tartalomjegyzék .. 160

Hátsó borítólapunk belső oldalán: Tiboldi Tibor—Kozák Lajos: Képes módszertan — magasugrás átlépő technikával.

Címképünk: Iskolás lányok karikagyakorlata a Népstadionban.

Záróképünk: Kézilabda jelenet.

★

Az áprilisi számunk mellékletét nyomdatechnikai okok miatt ehhez a számunkhoz mellékeltük.

A TTT életéből

A TTT szakelőadásainak sorozatában márciusban és áprilisban Kereszty Alfonz dr. Budapesten (a kerékpárosoknak) az erőnlét megállapításának mérhető módszereiről, Tóth István Szolnokon a testnevelés jelentőségéről a termelőerők fejlesztésében, Szalay István dr. Budapesten a formaingadozás élettani okairól, Abád József dr. Salgótarjánban a korszerű edzéstervezésről, Pálfai János Miskolcon, Komlón és Pécsett a korszerű edzésmódszerekről. Bárány István dr. Budapesten (a teniszezőknek) és Szarvason a formaidőzítésről tartott előadást; ezenkívül Kórodi Rezső Petőfibányán ismertette a korszerű edzésmódszerekről, Bárány István Budapesten (a teniszezőknek) nagy sikerek és balsikerek lélektani okairól készült előadások anyagát. A TTT szakelőadásainak száma az 1961. évben április közepéig negyven volt.

★

A TTT a sportszakirodalom fejlesztéséért. A testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottság ezévi terveiben a sport szakirodalmának fejlesztése a múlt évinél nagyobb szerepet kap. A bizottság legutóbbi ülésén a Medicina sportlektorátusának vezetője örömmel fogadta ezt a bejelentést. A bizottság tagjai az ifjúsági sportirodalom fejlesztésére 16 pontból álló javaslatot adtak át a lektorátusnak. A javaslatok közt ilyen témák is szerepelnek:

Fiúk sportkézikönyve,

Leányok sportkézikönyve,

Kis sporttörténelem gyermekeknek,

Kérdezz, felelek!

Labdasportok könyve serdülőkorúak számára,

Sportkalauz úttörő táborzásokhoz.

★

Pécsett alakult meg az országban első nek a TTT vidéki szervezete. A szervezet tagjai — orvosok, pedagógusok és sportszakemberek — április 6-án tartották alakuló ülésüket, amelyen elnökké dr. Kálmánchey Zoltánt, a pécsi pedagógiai főiskola igazgatóhelyettesét, a testnevelő tanszék vezetőjét, titkárukká Szabó Józsefet választották. A fiatal szervezet röviddel a megalakulás után, már április 11-én a nyilvánosság elé lépett. A pécsi városi tanács dísztermében rendezték meg első nyilvános ülésüket. Kálmánchey dr. elnöki megnyitója után Béres Tibor, az MTST kiküldöttje, majd Lissák Kálmán dr., a TTT elnöke üdvözölte a helyi szervezetet. Mindketten annak a reményüknek adtak kifejezést, hogy a pécsi kutatócsoport eredményesen folytatja sikeresen induló munkáját. Ezután Szabó József titkár a szervezet munkaprogramját ismertette a hallgatósággal. A TTT részéről Tóth Dezső főtitkár és Dobozy László vett részt az ülésen.

★

OROSZLÁN ZOLTÁN PROFESSZOR 70 ÉVES. A TTT Sportmúzeumi és Éremtani Bizottságának elnöke, a klasszika-archeológia kiváló művelője igen nagy ügyszeretettel segíti elő a testnevelési tudományos munkát is. Tanácsunk nevében azt kívánjuk neki, hogy még sok esztendőt töltsön jó egészségben, eredményes munkával.

★

A Magyar Testnevelési Főiskola felszabadulásunk 16. évfordulója alkalmából egésznapos tudományos ülésszakot tartott. A főiskola tanárai ezen az alábbi előadásokat tartották:

Téves nézetek a testnevelési és sportmozgalomban (Gyenge Zoltán dr.). A fegyelem fogalmának téves értelmezései a testnevelésben (Niklai Ferenc dr.); Az iskolai sportközösség felhasználása a munkára nevelésben (Bíróné Nagy Edit); Morfológiai megfigyelések a TF hallgatóin (Szűcs Endre dr.); Adatok a sportolás során létrejövő rosszullétek mechanizmusához (Kereszty Alfonz dr.); Adatok a rendszeres izomtevékenység és a mellékvese-kéreg működés kapcsolatához (Frenkl Róbert dr. és Csalay László dr.); A sport a politika szolgálatában (Rostás György); Újabb eredmények a motorium pszichológiai kutatásában (Büchler Róbert dr.); A kiegészítő sportágak jelentősége a speciális felkészítésben (Antal József); A szakaszos edzésmódszer alkalmazásának lehetősége a labdajátékokban (Csanádi Árpád és Páder János); Az atlétika tudományos és módszertani kérdései a prágai konferencia és a párizsi kongresszus tükrében (Bácsalmási Péter dr.); A mozgás, mint gyógytényező (Gárdos Magda).

A tudományos ülés munkájában részt vett Marosán György, az MSZMP Politikai Bizottságának tagja, a Központi Bizottság titkára, Sándor József, az MSZMP osztályvezetője, és Terényi Imre, az MSZMP Központi Bizottságának Politikai munkatársa, valamint Eperjesi László, az MTSH elnökhelyettese is.

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

61.13106 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

„Pontosan, szépen, ahogy a csillag megy az égen" —

úgy ment végig a világmindenség peremén Jurij Gagarin őrnagy szovjet űrrakétája nemsokkal a 72-ik május elseje előtt, a szovjet állam fennállásának 44-ik esztendejében. Anna Tyimofejevna és Alekszej Ivanovics Gagarin, a kolhoz-ács és felesége, József Attila álmát váltotta valóra: Teremtettek olyan értelmes bátor fiút,

„ki őriz belőlünk egy foszlányt
mint Nap Fényéből a Tejút
és ha csak pislog már a Nap
sarjaink bízóan csacsogva
jó gépen tovább szállanak
a művelhető csillagokba."

A földkerekség minden lakója azóta sem tud betelni az ámulattól. Honfitársa, a másik Jurij, Vlaszov súlyemelő, azzal ejtette Rómában ámulatba a világot, hogy 537,5 kilogrammot győzött le a Föld nehézségi erejéből. Jurij Gagarin viszont teljes egészében legyőzte a Föld vonzóerejét. 108 perces űrrepülésével olyan mértékben járult hozzá az emberiségnek egész léte óta legszentebb ügyéhez, a békéhez, hogy egyik német író javasolta: az emberiség új naptára kezdődjék 1961. április 12-ével! Jurij Vlaszov csak vasnehezékeket lökött feje fölé a római olimpián. Jurij Gagarin viszont a földi nehézkedés törvényeiből szabadult ki a csillagok közé „új sportág", a világűrrepülés megkezdésével. Bebizonyította, hogy az emberi tudás és győzniakarás nem ismer legyőzhetetlent. Nem csoda, hiszen miképpen az országépítés minden dolgában, akként a szovjet testkultúrában is 44 év tapasztalatainak gazdag tárháza állt nyitva előtte. Nem holmi „natúrbursként", hanem tudományos edzésrendszerekkel szerezte meg azt a bonyolult mozgáskoordinációt is, amellyel a csillagok között is nyugodtan, otthonosan magára talált s összes életfunkciója a mindennapos, egészséges menetét meg tudta tartani.

Mi ennek a titka? — tárgyalják a magyar nép testkultúrájának művelői és irányítói is.

Nem titok, csak tény, hogy Jurij Gagarin — Jurij Vlaszovval s a szovjet sport- és testnevelés millió „Gyurkájával" együtt — annak a társadalomnak a tagja, amelynek ész és technika olyan erői vannak már birtokában, amilyenekről Arkhimédesz óta sem álmodtak

A régi oroszhonban a betűvetés, a szellem és a test művelése csak az uralkodó felsőrendet kiszolgáló szűk csinovnik (hivatalnok) réteg kiváltsága volt. Az orosz nép lángelméje eltemetve maradt a sztyeppéken, tajgákon, őserdőkben, barázdák közt, falvak mélyén. De a mindent megváltoztató Nagy Októberi Szocialista Forradalom még zajlott s Lenin és a párt már lerakta az alapokat ahhoz, hogy a legelnyomottabb muzsikok, a nyomor gyermekei testüket és elméjüket kiművelhessék. Lenin — akit „Oroszország nagy ekéjének" is neveznek — ereje tudatára ébresztette az orosz nép addig legelnyomottabb fiait. A szocializmus magvát olyan termékeny és kedvező talajba vetette, hogy a mélyből vakmerő, ésszel és fortéllyal élni tudó, talpraesett és pusztíthatatlan életerejű hősök nőttek ki. Pedig még a cári világban a végtelenbe nyúló barázdákon, ha összeestek, senki nem törődött halálukkal: „Istennek nem gyertya, ördögnek nem piszkavas!" — szólásmondással húzták rájuk a hantot. És az ördög szemében piszkavasnak sem számító emberek — Gagarin rokonainak végtelen sora — nemhogy piszkavassal, de állványos puskákkal tanultak meg bánni, mozgás közben találva el az ellenséget. S ahogy a felszabadított földjeik végtelen barázdáin alighogy csírázni kezdett a bevetett mag, Lenin — hogy azok a magok kikelhessenek s legyen, aki a termést betakarítsa s megvédje — már 1919-ben létrehozta „A katonai tudás és testnevelés kötelező oktatásáról, a forradalom megvédéséről" szóló rendeletet. Négy évvel később életre hívta a Testnevelés Legfelsőbb Tanácsát. S a nép milliói egyre jobban tudtak élni a felszabadult erőkkel.

Lenin ama hősidőkben tudta: „Lám csak, mi minden orosz és európai Arkhimédeszt magunk mellé fogunk állítani s akkor a világ, ha akarja, ha nem, kifordul sarkaiból!" Azóta Lenin népe megvalósította az első szocialista nagyhatalmat, — a május elsejékben megtestesedő közösségi eszme pedig öt világrészben terjedt el s hódított. Most már Gagarin űrhajózási útja rávillant arra, hogy emelkedhet „a technika révén megnemesített és társadalmilag értelmessé vált munka az ember élvezésébe" és hogyan „szabadult fel az emberi elme — a világ legértékesebb eleme — és válik rettenthetetlenné az ész" — írta Gorkij. Gagarin teljesítménye testi és szellemi világcsúcsok összefoglalata és koronája!

Az ókorban azokat a versenyzőket, akik ugyanazon az olimpián a birkózást és pankrationt is megnyerték — „paradoxonikosnak", „csodagyőztesnek" hívták.

Az emberiség legújabb korát megnyitó percekben az ifjú repülőőrnagyot azért nevezhetjük paradoxonikosnak, mert benne az egész szovjet társadalom erőfeszítése testesedik meg. Rakétarepülésének valóban szenzációs tüneménye mögött ott van az emberi teljesítőképesség legbensőbb motorja, az egyetemes emberi érdek s a haza s annak tudósai, kolhozmunkásai, üzemi dolgozói, neves és névtelen egyedei. S ez a hatalmas erejű kollektíva minden egyede tudja: társadalmi rendszerük belső energiatartaléka kimeríthetetlen!

Miért az?

Ahol a Szovjetunió Tudományos Akadémiájának elnöke, Nyeszmejanov a tudósoknak kijáró aranyérmet az ifjú pilótatisztnek átnyújtotta — nem messze esik az az ősrégi színhely, ahol egy egyszerű moszkvai íródeák, Fedorov Iván a „Nyomdászok Palotájában" 1564-ben először öntött ólom betűket, hogy „szellemi magvakat szórjon szét a világban és szellemi táplálékot adjon mindenkinek". Magát az Akadémiát Nagy Péter hívta létre azzal az alapítói akarattal, hogy „az akadémikusok legyenek a nép tanítómesterei a tudományok valamennyi szakában". Ám hiába szült az orosz föld annyi és annyi Lomonoszovokat, Ciolkovszkijokat, a cári világban a tudós és művelt ember nem egyesülhetett a néppel, a nép érdekeivel. Az első betűöntő, az az egyszerű moszkvai íródeák s a Fehér-tenger-melléki koldus halász fia, Lomonoszov álma csak 1917 óta válhatott valóra: a tudós és művelt ember egyesült és azonosult a néppel! Az Akadémia alapítójának egyéni akarata is csak a Nagy Októberi Szocialista Forradalom kollektív akaratából lett valóság s lettek az akadémikusok — az új Arkhimédeszek, Pavlovok, Tyimirjazevek, Micsurinok, Viljamszok, Liszenkok, Lepesinszkáják — valóban „a nép tanítómesterei a tudományok valamennyi ágában".

Így lett a kolhozács fia, Lenin népének fia Jurij Gagarin a szovjet állam fennállásának 44-ik évében, a moszkvai íródeák kezével kinyomott első nyomtatott orosz könyv megjelenésének 397-ik esztendejében, a 72-ik május elseje előtt népének, hazájának, a világtörténelemnek — az egész emberiségnek hőse.

S mint a nemzetközi munkásköltészet magyar Majakovszkija, József Attila megjósolta:

sarjaink bízóan csacsogva
jó gépen tovább szállanak
a művelhető csillagokba!

Erdős Jenő

A szakszervezeti sport és a

Írta: Kádas István, a SZOT testnevelési

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács júniusi ülése alapos vita után elfogadta és a sportközvélemény tudomására hozta a Kilián György jelvényszerző mozgalom tervezetét. Kidolgozásában részt vettek a szakszervezetek képviselői, s legjobb sportszakemberei is. A javaslat elkészítői figyelembe vették az eddigi jelvényszerző versenyek, — különösen a „Munkára, Harcra Kész" mozgalom — jó és rossz tapasztalatait. A mozgalom 1961. május 1-én kezdődik, s legfőbb célja a dolgozók rendszeres testnevelésének biztosítása.

A nyilvánosság elé terjesztett tervezethez módja volt észrevételeket, javaslatokat fűzni mindenkinek, akik segíteni akarták, hogy ez a testnevelési mozgalom betöltse nemes hivatását. A szakszervezetek a vita során is kifejtették álláspontjukat, hangot adtak véleményüknek, mert komoly feladat hárul rájuk a jelvényszerző mozgalom elterjesztésében is. Ennek a tanulmánynak éppen az a célja, hogy a szakszervezeti sportvezetők, aktivisták előtt megvilágítsa a Kilián Testnevelési Mozgalom jelentőségét, a sportmozgalomban elfoglalandó helyét, azokat az okokat, amelyek létrehozását elengedhetetlenül szükségessé tették, s végül a feladatok, amelyek végrehajtásából a szakszervezeteknek jelentős részt kell vállalniok.

Az első jelvényszerző versenyektől a szocialista tömegsportmozgalomig

Ismeretes, hogy a jelvényszerző mozgalmak mindenkor — különösen a szocializmus építésének időszakában — a sport népszerűsítésének, a sportmozgalom fejlesztésének eszközei voltak. A kezdet kezdetén elsősorban a mérhető sportágakban, különösen az atlétikában hódítottak, később azonban más sportágakra is átterjedtek. Ezeknek a jelvényszerző rendszereknek jellegzetes sajátosságuk volt, hogy — alkalmazkodva a sportmozgalom polgári felépítéséhez — nem foglalkoztattak nagy tömegeket, céljuk is inkább tehetségkutatás volt. Később a jelvényszerzés bizonyos fokig formálissá vált, s tulajdonképpen nem volt más, mint a sportolók elért osztályszintjeinek jelképe.

Hazánkban az első világháború után kezdték alkalmazni: különösen a tornában arattak nagy sikert, mert a vas, bronz, ezüst és arany jelvények ízléses kivitelüknél fogva — valamint az ügyes szervezés eredményeként — sok, elsősorban iskolás fiatalt vonzottak, akik közül nem egy lett országos, sőt világhírű tornász.

A jelvényszerzés, mint sportszervezési módszer a harmincas évek elején a Szovjetunióban teljesen eltérő, újszerű feladatot kapott. A GTO testnevelési rendszer nem egy sportágra szorítkozott és nem az utánpótlás biztosítását tekintette fő céljának, hanem több sportágat népszerűsítve, a szocialista testnevelési elméletnek megfelelően sokoldalúságra igyekezett nevelni a kezdő sportolókat. Fő céljának azt tekintette, hogy a tömegekkel ismertesse és szerettesse meg a testnevelést. A GTO rendszer sikere nyomán a második világháború után elsősorban a szocializmust építő országokban jöttek létre hasonló jelvényszerző mozgalmak, amelyek hatása egyes nyugati országokra is átterjedt.

Magyarországon nyomban a felszabadulás után felmerült egy általános jelvényszerző rendszer bevezetésének terve.

A Magyar Kommunista Párt 1947-ben kidolgozott sportprogramja célul tűzte ki, hogy „rendszeresítsünk új jelvényszerző versenyeket az egész ország területén. A versenyeken korhoz és nemhez mért sportteljesítmények elérését jelvényekkel díjazzuk". Érthető, hogy ilyen elképzeléssel a kommunisták álltak elő, hiszen ebben az időben még csak ők akarták a testnevelést a dolgozók közkincsévé tenni. A helyzet azonban ekkor még nem kedvezett a terv megvalósításának. Csak a fordulat éve után, 1949-ben kerülhetett sor a „Munkára, Harcra Kész" testnevelési rendszer bevezetésére.

A „Munkára Harcra Kész" testnevelési rendszer tanulságai

Az MHK megindításakor igen jelentős szerepet töltött be kibontakozó szocialista sportmozgalmunkban: először sikerült országos méretekben olyan szervezeti kereteket teremteni, amelyek tömegeknek biztosítottak sportolási alkalmat. Az egész sportmozgalmunk fejlődése előtt óriási távlatokat nyitott meg. A felszabadulás után ugyanis a dolgozók — elsősorban az ifjak — tömegesen tódultak a sportpályákra. A magyar sport akkori szervezete viszont a kislétszámú polgári sportegyesületekre támaszkodott. Az MHK lényegesen kiszélesítette a kört és nagy része volt abban, hogy városokban és falvakban új sportegyesületek százai alakultak.

Az MHK nagyszerű alkalmat adott a sport széleskörű propagandájára. Felhívta az emberek figyelmét a testedzés egészségügyi és honvédelmi jelentőségére, sportlehetőséget teremtett az ország legtávolabbi, legeldugottabb részeiben is, s egy sor, addig kevésbé népszerű sportágat ismertetett meg az ifjúság tömegeivel. Nem is egy mai kiválóságunk (Rózsavölgyi, Kazi, Varjú és mások) annak idején az MHK versenyeken tette meg a világhír felé az első lépéseket.

Az MHK első változatában még mozgalmi jellegű volt, később azonban egyre inkább a teljesítmények kerültek előtérbe. Szűkült a választható sportágak köre, mind több lett a kötelező követelmény és a jelvény megszerzése bizonyos teljesítmények elérésétől függött. Ma már látjuk, hogy az MHK ilyen irányú fejlesztése korai volt, mert testnevelési és sportmozgalmunk alapszervezetei, a sportkörök és a szakosztályok nem tudtak a követelményekkel lépést tartani. Kevés volt a sportpálya, a hozzáértő szakember és még nem alakultak ki a tömeges foglalkoztatásra alkalmas szervezési és oktatási módszerek. Ráadásul sportvezetésünk elkövette azt a hibát, hogy olyan „tervszámokat" állított a szakszervezetek elé, amelyeket az akkori feltételek között nem tudtak teljesíteni. Mivel azonban közöttük verseny folyt, amiben senki sem akart lemaradni, egyre liberálisabban kezelték a követelmények teljesítését, sőt nem egy alkalommal egyszerűen meghamisították a statisztikákat.

A Kilián Testnevelési Mozgalom létrehozásának szükségességéről

Az ellenforradalom elsősorban ezeket a hibákat használta ki, amikor általánosan tagadta a jelvényszerző versenyek létjogosultságát. Hogy az MHK milyen szerepet töltött be a magyar sportmozgalomban, arra elsősoban az ellenforradalom leverése után, a sport szervezeti zűrzavara idején derült fény. Ekkor lehetett tapasztalni, hogy mennyire hiányzik sportmozgalmunkból egy általános jelvényszerző verseny, amely széles tömegek sportolását segíti. Az igényekre misem jellemzőbb, mint a VIT, valamint az olimpiai jelvényszerző versenyek sikere. Mindezek közös vonása volt: lényegében azonos célkitűzéseket igyekeztek megoldani különböző módon.

A Magyar Szocialista Munkáspárt sporttézisei is leszögezték, hogy „az egységes testnevelési rendszert tovább kell erősíteni és ezen belül olyan tömegnevelési formákat kell alkalmazni, amelyek változatosságuknál és vonzó jellegüknél fogva minden ifjúsági és dolgozó rétegnek lehetőséget adnak a rendszeres részvételre. Különösen nagy gondot kell fordítani az általános jelvényszerző verseny fejlesztésére".

Az általános jelvényszerző verseny bevezetését az MTST ötéves sportfejlesztési tervének kidolgozásáról és többek között a sportolók számának 25 százalékos növeléséről elfogadott határozata is szükségessé tette.

A Kilián Testnevelési Mozgalom alapelvei

A Kilián Testnevelési Mozgalom úgyszólván valamennyi, hazánkban népszerű sportágat magába foglalja és jelentős szerephez juttatja az elsősorban egészségügyi célokat szolgáló és szórakoztató jellegű természetjárást, kajak,- és kerékpáros túrákat, nyári táborozásokat, sítúrákat, sőt motoros, autós kirándulásokat is. A dolgozó ember számára nagy vonzóerőt jelent a tervezett mozgalomnak az a sajátossága, hogy általában nem követel meghatározott teljesít-

Kilián Testnevelési Mozgalom

és sportszakosztályának vezetője

ményeket — az arany jelvény fokozatai kivételével; itt már van bizonyos követelmény — tehát nem kívánja, hogy valaki 100 métert bizonyos idő alatt fusson vagy ússzon. Megelégszik azzal, hogy valaki részt vesz egy versenyen, túrán vagy táborozáson. A dolgozók örömmel fogadták a mozgalomnak ezt a nagy szabadságát, s egyáltalán nem érzik terhes kötöttségnek, hogy az úszás és a kerékpározás megtanulása kötelező, s bizonyos előadások meghallgatása, vagy tanfolyamok elvégzése nélkül nem lehet a jelvényt megszerezni.

A dolgozó emberek sokaságában él a sport iránti vágy. Jelenlegi sportegyesületi bajnoki és versenyrendszerünk azonban csak kevesek számára teszi lehetővé a rendszeres sportolást. Ha valaki nem mutat figyelemre méltó tehetséget egyik sportágban sem, vagy ha egyszerűen csak „kiöregszik" — többnyire szögre akaszthatja sportszereit és kénytelen megelégedni az alkalmi sportolással. A Kilián Testnevelési Mozgalom ezen a helyzeten segít, nem teljesítményeket követel résztvevőitől, hanem rendszeres, gyakori — nem bizonyos eredmények eléréséhez kötött — sportolást. Hatéves kortól nyújt sportolási programot résztvevőinek, s a teljesítmények fokozását oly módon kívánja elérni, hogy megközelítőleg azonos korú, azonos feltételek között élő emberek számára rendszeresen biztosít versenyeket, s ezek közül a résztvevők választhatnak. A versenyeken indulást pontokkal jutalmazzák, s bizonyos számú pont elérése árán meg lehet szerezni a vas, bronz és arany jelvény különböző fokozatát.

Sportmozgalmunk még nem mentes sok régi, elavult módszertől, s az új, helyes vezetési elvektől — például a kollektív vezetéstől, a meggyőzésen alapuló szervező munkától — sokan idegenkednek. A Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetése — amely hosszú évekre, évtizedekre megveti alapját az önkéntes tömeges testedzésnek — nemcsak módot ad, hanem szükségszerűen előírja a vezetési, szervezési módszerek továbbfejlesztését is. Mindenekelőtt tervszerűbb, elmélyültebb munkára van szükség. A gondosan kidolgozott évi versenynaptár — amely felöleli az alapfokú versenyeket, túrákat, szövetségi bajnokságokat — elősegíti a mozgalom bevezetését.

A jelvényszerzés nem egy időszakra kidolgozott akció, hanem állandó jellegű, — társadalmi munkások ezreinek támogatását, részvételét tételezi fel. Magyarán: arra van szükség, hogy az MHK bevezetése idején kiképzett szervezőket újra bevonjuk a munkába s gondoskodjunk új, lelkes, önzetlen társadalmi aktivisták kiképzéséről. A mozgalom sikere sportköreink jó vagy rossz munkáján múlik, éppen ezért fokozott figyelmet kell fordítanunk a sportköri elnökségek, szakosztályvezetőségek munkájának fejlesztésére. Csak azok a sportkörök oldhatják meg feladatukat, ahol érvényesül a kollektív vezetés, s a tagság véleményére, javaslataira támaszkodnak.

Igen lényeges eleme a mozgalomnak az önkéntesség.

A sport a legnépszerűbb társadalmi mozgalmak egyike. Semmi szükség arra, hogy szervezéskor bármiféle kényszerítő eszközt vegyünk igénybe. Az önkéntesség azonban nem jelent spontaneitást, sőt fokozott sportpropagandát tesz szükségessé. Ez — különösen az üzemekben — lényeges feltétele a rendszeres sportolásnak, az igények helyes kialakításának, a különböző sportágak iránti érdeklődés felkeltésének. Nem tekinthető, természetesen, kényszerítő eszköznek az sem, ha az iskolákban mindent elkövetnek a testnevelés fejlesztése érdekében, s éppen úgy megkövetelik a testnevelési feladatok teljesítését, mint a többi tantárgy anyagának elsajátítását.

Alapfokú versenyek, újszerű adminisztráció

A Kilián Testnevelési Mozgalom tervezete lényeges eltéréseket mutat az eddigi jelvényszerző versenyektől.

A sportszervezetek, amelyek a Kilián Testnevelési Mozgalom versenyeinek rendezésével foglalkoznak, komolyan törődnek a versenyek ügyével, mert a résztvevők is ösztönzik őket. Eddig a sportszervezetek működésének általában csak egyetlen mércéje volt: milyen eredményeket értek el a versenyzők, milyen helyet foglaltak el a bajnokságokban a csapatok. Most új, s talán még lényegesebb mérce alapján lehet megállapítani tevékenységük hasznosságát: milyen tömegeket kapcsoltak be a Kilián Testnevelési Mozgalom segítségével a rendszeres sportolásba.

A mozgalom résztvevői csak akkor lesznek képesek megszerezni a jelvények valamelyik fokozatát, ha megfelelő számú alapfokú versenyen vehetnek részt. Tehát egyre több versenyre, bajnokságra lesz szükség, amelyeken pontokat lehet szerezni. Ily módon megoldódik a magyar sport egyik legrégibb problémája: az alapfokú bajnokságok és versenyek kibővítése. A Kilián Testnevelési Mozgalom ugyanis alkalmas arra, hogy a jelenleg nálunk alkalmazott különféle alapfokú versenyeket egységes keretbe foglalja, s felszámolja az egészségtelen és a fejlődést semmiképpen sem segítő ellentéteket az úgynevezett szövetségi és a szakszervezeti bajnokságok és versenyek között, lehetőséget nyújtva egy sereg eddig kevéssé alkalmazott versenyzési forma rendszeresítésének.

A lényeg: az alapfokú versenyeket a rendező szerveknek nagyon komolyan kell venniök, s azokat az alapvető szabályokat, amelyeket ezekre a versenyekre hoznak, szigorúan meg kell tartaniok. Így lehet csak elérni, hogy a megszerzett Kilián sportjelvény értékes és rendszeres sportmunkát fémjelezzen.

A mozgalom tervezett adminisztrációja szintén új módszerek alkalmazásán alapul. Az az alapelv, hogy az adminisztráció túlnyomó részét maguk a résztvevők intézzék, a sportszervekre csak az igazolványok kiadásának feladata, az adminisztráció ellenőrzése és a jelvények kibocsátása tartozik. Bár ez a megoldás kezdetben bizonyára nehézséget okoz és sok sportvezető majd azt mondja, inkább magam végzem az adminisztrációt, minthogy rosszul vezetett igazolványokkal bajlódjam. Mégis ki kell tartani az adminisztrációnak e módja mellett, nemcsak nevelő hatása miatt, hanem mert nagy tömegek részvétele esetén szinte ez az egyedül lehetséges megoldás. Kezdetben lesznek nehézségek, ha azonban a sportvezetők az első időszakban alapos segítséget adnak, rendszeres ellenőrző munkát végeznek, akkor később éppen az adminisztráció egyszerűsége lesz a mozgalom egyik lendítője.

A szakszervezetek minden erejükkel támogatják a jelvényszerző mozgalmat

A szakszervezetek és a közvetlen irányításuk alatt dolgozó sportkörök annak tudatában látnak munkához, hogy a sportmozgalom a munkásosztály hős fiának, Kilián Györgynek nevét viseli. Minden szakszervezeti sportvezetőt, sportolót, aktívát az a harcos, osztályöntudatos, hazáját és népét szerető Kilián György szelleme hasson át, aki sportemberként is példaképe lehet a sportolni vágyó fiataloknak.

Kilián György neve arra kötelez bennünket, hogy az 1961. május 1-én meginduló jelvényszerző mozgalmat, annak célját a dolgozó tömegek között széles körben ismertessük, használjunk fel minden eszközt a mozgalom népszerűsítésére, vonjuk be a legjobb szakembereket, élsportolóinkat, sportolóinkat, edzőinket, társadalmi aktíváinkat, hogy az elkövetkezendő időt a jó felkészülés jellemezze. Ez a mozgalom sikeres megindításának döntő tényezője. Ily módon segítsük e nemes hivatást betölteni, a dolgozó emberek egészséges, harmonikus életének kialakítását segíteni.

A jövőben fokozott mértékben kell erősítenünk a sportért felelős szervek együttműködését. A mozgalom sikerének az erők összefogása, a feladatok egységes értelmezése és megoldása az alapja. A szakszervezetek abban a szilárd meggyőződésben támogatják a Kilián Testnevelési Mozgalom bevezetését, hogy ezzel is a szervezett dolgozók testedzésének, szocialista nevelésének ügyét szolgálják.

Két üzem kísérleti

Ki volt nagyobb?

1960-ban a textilesek összetett pontversenyében a Kőbányai Textil lett az első a Magyar Pamut előtt, de csak egy hajszállal, mert a Magyar Pamutnak például a dolgozók létszámához viszonyítva több mint kétszer annyi olimpiai jelvényese volt (900 — 18%), mint a Kőbányai Textilnek (285 — 8%).

Ki lesz nagyobb?

Majd elválik. Itt a kitűnő alkalom: indul a Kilián Testnevelési Mozgalom. Tudta ezt már márciusban minden illetékes, ezért talált tárt ajtókra e két üzemben a TTKI 100 pontra menő Kilián Testnevelési Mozgalom kísérleti versenye. A kísérlet tervezetében mindkét üzemben 40 férfi és 40 nő bevonását irányoztuk elő. A sport-

AZ EGYIK...

A Kőbányai Textilben már a kapuban megkapjuk az első tudósítást: „Atlétikában, asztaliteniszben, kézilabdában, röplabdában és kispályás labdarúgásban biztosítja számodra a sportolás lehetőségét a KILIÁN-KUPA" — hirdeti egy tetszetős tábla.

Nem eredménytelenül. A kísérleti mozgalom szervezői és részvevői már régen túl vannak a kezdet nehézségein. A nők 6—8-as csoportokban, körmérkőzéses rendszerben, már lebonyolították az asztalitenisz egyéni bajnokságot. A selejtezőben (5—7 mérkőzésen) 10—14, a hatos döntőben pedig további 11—16 pontot lehetett gyűjteni. A két telephelyről 5 üzemegység 5 röplabda csapatot küldött harcba. Márciusban meghátráltak a hideg elől, de áprilisban a mérkőzések két fordulóban rendre lezajlottak. Ez újabb 33—37 pont. Természetjárásban április 9-én a Vöröskőszikla-i emléktúrával indult meg a pontszerzés, mindjárt 12 ponttal (12 km.) A turistaszakosztály tárt karokkal fogadta a jövevényeket.

A természetjárás 40 pontja

a legbiztosabb pontoknak tekinthető. Ez pedig már közel 100 pont. A hiányzó pontokat atlétikában még az is könnyedén megszerezhette, aki valahol elmulasztotta a pontszerzési alkalmat. A mezei és pályaversenyek erre bőséges alkalmat nyújtottak. Versenyzési kedvben sem volt hiány. *20—30 pont már olyan vonzó, mint a takarékbetét.* A versenyszellem magával ragadta még a vöröskereszt-csoport tagjait is, akik csak pulzusmérési szándékkal jelentek meg a versenyeken. Ők is alakítottak egy csapatot...

A férfiak ugyancsak 5 csapattal, 35—40 fővel szerepelnek. Az ötödik csapat különösebb szervező munka nélkül a „földből nőtt ki". Ez az igazi. Ennél szebb már csak az, ha a többség jelentkezik ilyen természetes sportigénnyel. A férfiak is asztalitenisz versenyekkel kezdtek, a nőkhöz hasonló módon, de nagyobb lendülettel folytatták, mert március 19-én megkezdték a kispályás labdarúgó-mérkőzéseket. Hetenként két mérkőzést is játszottak, de ez sem elégítette ki mozgásigényüket, tehát a mérkőzések elé egy-egy könnyebb atlétikai számot illesztettek be — a bemelegítés betetőzéseként. Bíráltuk ezt az eljárást, de a közhangulat erősebb volt. A természetjárás közös programmal megy. A pontok száma hasonlóképpen alakult, mint a nőknél.

A kísérlet eredményének elemzését még nem adhatjuk, de beszámolhatunk néhány tanulságról, amelyet a kísérlet felszínre vetett.

Tomcsányi Zoltán sportköri elnök, a tömegsportmunka irányítója szerint

a 80 dolgozó mozgósítása nem volt nehéz.

A küszöbön álló Kilián Testnevelési Mozgalom iránti érdeklődés, a tudományos munka iránti kíváncsiság termékeny talajt teremtett. Az ezekre épülő két cikk a Kőbányai Textil újságban, az egyéni agitáció és a többi hagyományos mozgósítási módszer gyors eredményt hozott. Mindez azonban a Kilián Testnevelési Mozgalomban aligha lesz elegendő.

Egyik fontos feladat:

frissen kell tartani a mozgalom eszmei tartalmát.

Ennek biztosítására a versenynaptárt pl. a szocialista mozgalom legfontosabb állomásainak évfordulóihoz kapcsolják. Április 4-e, május 1, augusztus 20-a és a november 7-e lesznek tömegsport mozgalmuk naptári mérföldkövei.

Ezeket a napokat mindig versenysorozatok előzik majd meg és csak a döntőket időzítik az ünnepnapokra. Május 1-én sporttelepüknek már hagyományos programmja van. Ezt az idén is megismétlik. A felvonulás után kispályás villámtornák lesznek a különböző labdajátékokban; ez jelenti az üzemben a KTM hivatalos megindítását is. Legnépszerűbb a labdarúgás. A kispályás labdarúgó mérkőzések tavaly 30 csapatot mozgósítottak.

Létesítménygondjaik a jelenlegi igények mellett nincsenek. Ha lesznek, akkor majd olyan sportágak felé irányítják a jelentkezőket, amelyeknél a nehézségek áthidalhatók. Az egynapos természetjárás lehetőségei például korlátlanok. A család együtt sportolhat.

Atlétikában sincs akadálya a nagy tömegek mozgósításának. Már évek óta népszerű náluk

a „Kőb.-Text Olimpia".

Ennek kereteit is kiszélesítik: összekapcsolják a közeli nagyobb textilüzemek tömegsportjával. Elsősorban a KISTEXT-re és a Lőrinci Fonóra gondolnak.

Üzemükben nagyon sok a vidéki dolgozó, de a budapestiek is a legkülönbözőbb kerületekből járnak be. Megkísérlik felszítani a versenyszellemet a különböző falvak és kerületek dolgozói között.

A nagyobb nehézségek közé tartozik *a három műszak* is.

Különösen a délutáni műszak nehezíti a rendszeres sportolást, pedig a pályát délelőtt használják legkevésbé. A legnagyobb nehézség azonban

az aktívahiány.

Ehhez a sportmunka nagyobb megbecsülése szükséges. Egyenrangúvá kell tenni a többi kultúrmunkával.

A szakszervezet ebben példát mutat. Arany Károly tavalyi kiváló tömegsportmunkájáért az idén egyhetes csehszlovákiai jutalomüdülést kapott.

Az „üzemi háromszögből" Horváth Zoltán, a szakszervezeti bizottság titkára támogatja a tömegsportot. Járai Gézáné igazgatóhoz is bizalommal fordulhatnak, de neki most a legnagyobb gondja az üzem technikai korszerűsítése és minden, ami ezzel jár.

A Minisztertanács határozata a Kilián Testnevelési Mozgalomról mindenesetre nagy lépés a tömegsport igazi társadalmi jelentőségének elismerése felé.

Ha a Kilián Testnevelési Mozgalomban átütő sikert akarunk elérni, fejlesztenünk kell a szervezeti formákat és a szervezési módszereket is. A Kőbányai Textilben a tömegsport a sportkörön nyugszik, a sportágankénti megmozdulások szervezése pedig a szakosztályokra hárul. Ma úgy látják, hogy a szakosztályok vezetői, intézői már nem tudják ellátni az egyre növekvő feladatokat.

Az egyes szakosztályokban külön tömegsport-felelősre van szükség.

Ők alkotnák a tömegsportbizottság alapját.

A mozgósításban először műhelyenként 8—10 főből álló csoportokat igyekeznek megnyerni a rendszeres sportolásnak. Tőlük várnak komoly segítséget a szervezésben is. Egyelőre csak azt tűzték ki célul, hogy két-három hónapos szakaszokban a dolgozókat minél nagyobb számban „megmozgassák", és így nyerjék meg az egész évi rendszeres sportolásnak. Szerzett pontjaikat nyilvánosan számontartják, hogy ezzel is táplálják a versenyszellemet.

A feladat nehéz és felelősségteljes. 3500 dolgozó testkultúrájának fejlődéséről van szó.

Minden jel szerint a Kőbányai Textil eredményekben gazdag úttörője lesz a Kilián Testnevelési Mozgalomnak.

Kilián-versenye

foglalkozásokat két hónapra ütemeztük és anyagát a fokozatos megterhelés szem előtt tartásával állítottuk össze mert a részvevők nagyobb része még nem, vagy csak alkalmilag sportolt. Röplabdát és vele párhuzamosan természetjárást, kézi- és kosárlabdát, kispályás labdarúgást és párhuzamosan mezei edzéseket és versenyt. majd atlétikai versenyeket terveztünk heti kétszeri rendszeres sportolással Ezt a tervet az üzemek sportvezetői a helyi viszonyoknak megfelelően átalakították: Hogyan és milyen eredménnyel? Ebből nyújtunk át olvasóinknak május elsején; a Kilián Testnevelési Mozgalom indulása napján két „csokorravalót":

A MÁSIK...

Beszélgetésünk panasszal kezdődött. Övék volt az egyik legszebb létesítmény Újpesten — mondják. Ma az edzőpályán szénlerakodóhely van, de a sporttelep többi része is elhanyagolt. Nem is lehet másképpen, az egészet egy dolgozó kezeli. Nincs létszám, nincs béralap. Ha nem tudnánk, hogy a múlt évben másodikak lettek a textiles üzemek közötti tömegsport versenyben, mi is elkeseredtünk, de mert tudtuk — a tömegsportra tereltük a beszélgetést.

Hogy is volt az a 900 jelvényes?

A kérdés eloszlatta a felhőket. Baji Károly, a tömegsportbizottság elnöke elmondja, hogy országos mintára ők is megalakították az operatív bizottságot. Tagjai az igazgató, a párttitkár, a szakszervezeti bizottság titkára, a KISZ titkár és a sportköri elnök.

A bizottság összetételéből világosan leolvasható, hogy a Magyar Pamutban a sport vállalati, állami, társadalmi ügy. Annyira az, hogy Kurimszki Sándorné igazgató az osztályvezetőket is beszámoltatja a vezetésük alatt álló részleg tömegsportjának állásáról. Ez, persze, továbbgyűrűzik.

Még testnevelő tanáruk is van.

Működése — szervező, tanácsadó, edző egyszemélyben — alapján Bánhalmi Ferenc úgy látja, hogy minden üzemben szükség lenne testnevelő tanárra.

Ameddig ez nem lehetséges, legalább az üzem egyik rátermett dolgozóját kellene egyéves tanfolyamon hasonló munkára kiképezni. Ez a Kilián Testnevelési Mozgalomnak is nagy segítséget jelentene.

Életre való gondolat. Különösen azután, hogy a Minisztertanács határozata fémjelezte a testnevelési mozgalmat.

Az üzemek külön tömegsportbizottsága van, ez a sportági és műhelyfelelősökből áll. A házibajnokságokban minden induló csapatnak van egy-egy intézője. Ő tartja a kapcsolatot a tömegsportbizottsággal, mozgósít és adminisztrál. Együttesen alkotják a sportági intéző bizottságot.

A vázolt szervezeti forma most már a Kilián Testnevelési Mozgalom szolgálatában áll. Az üzemi lapban a mozgalomról és az itt is megszervezett kísérletekről több cikk jelent meg. A mozgalom lényegéről és a közvetlen tennivalókról a műhelybizottságokat szóban és körlevélben többször tájékoztatták.

A létesítménygond közös a versenysporttal, de a tömegsportszertár ma gazdagabb, mint a versenysport-szakosztályoké.

Az elmúlt évben 25 000 forintot költöttek felszerelésre, az idén pedig 39 000 áll rendelkezésünkre.

Ezek után nem meglepő, hogy a Magyar Pamut a múlt évben a tömegsportmozgalomban a textilvállalatok között a második, a IV. kerületben pedig az első volt.

A múlt kötelez.

Dolgoznak a Kilián Testnevelési Mozgalomból eredő feladatok munkamegosztásán. A mozgalmi feladatok mindegyikének — szervezés, vezetés, irányítás, ellenőrzés, agitáció, propaganda, adminsztráció stb. — felelős gazdája lesz. Folyik a hitelesítők képzése, a játékvezetők és versenybírók toborzása. Készül a sportágakra, határidőkre és létesítményekre bontott versenynaptár. Ebben a nyáron különösen fontos szerepe lesz a békásmegyeri üdülőnek és vízitelepnek.

Érdekes epizód a vezetők, dolgozók és a testnevelés kapcsolatában a bérelszámoló és egyéb adminisztrációs részleg „esete" a munkaközi tornával. A vezetőség bizonyos idő eltelte után megszüntette. Az indokolás nem volt egyértelmű, tehát ne bolygassuk. Nem így a bérelszámolók. Ők ismét kiharcolták, hogy legyen, s ma is megy. Nagy sikerrel.

Az is érdekes, hogy a kísérleti mozgalom megindítása gondot okozott.

Rövid volt az előkészületi idő és mostoha a március. Túl a kezdet nehézségein azonban már itt is erősen benne vannak a versenyek sodrában. Több mint 50 férfi és közel 40 nő kapcsolódott be. Mind a férfiak, mind a nők már túl vannak az asztalitenisz és mezei versenyeken. A kispályás labdarúgó-bajnokságnak 8, a női kézilabda bajnokságnak 6 csapat résztvevője van. Valamennyien üzemegységeket képviselnek.

A labdarúgók egy nap két mérkőzést is játszanak.

Nem követendő példa, de nem is elrettentő: egy-egy mérkőzés kétszer 15 percig tart. Nem „mohóság" ennek az oka, hanem pályahiány. A természetjárás minden hét programjában szerepel, mindkét nemnek.

Baji Károly külön is megemlékezik az erőtelep és a TMK elevenségéről, tettrekészségéről, a KISZ serénységéről és Göcze Sándorné SZB titkár fáradhatatlan segítségéről.

Mi pedig arról emlékezünk meg, hogy a tavalyi jó tömegsport munkájáért Baji Károly is bekerült a csehszlovákiai turisták közé. Megérdemli. Közel 5000 ember gondja az övé, de tegyük hozzá: öröme is.

A 100 pontra menő versenysorozat bebizonyította, hogy a Kilián Testnevelési Mozgalom vasjelvénye

heti kétszeri sportolással két hónap alatt

megszerezhető. Ez azonban a kezdőnek versenyhalmozást jelent, nem nyújt edzési alkalmat és túlterheléssel járhat. A három-hat hónapos időszakban az edzések és a versenyek összhangja jobban biztosítható. Ennél hosszabb időszakban a 100 pont megszerzése heti egyszeri rendszeres pontszerzést nem igényel. A pontszerzési variációk és ezzel kapcsolatban a felkészülés és terhelés mértéke külön vizsgálódást igényel.

Két nagymúltú, régi üzem és egy új testnevelési mozgalom barátkozik egymással. Biztosak vagyunk abban, hogy tartós barátság szövődik közöttük.

Tóth István és Megyeri Ferenc dr.

A Kőbányai Textil női röplabdacsapatának mérkőzése





Tornászok és motorosok gúlája a prágai sportfelvonuláson

Nem mind arany, ami fénylik. Peter Snell, a római olimpia 800 m-es győztese a minap megdöbbenve vette észre, hogy olimpiai aranyérméről lemállott az arany. Bejelentette a nemzetközi olimpiai bizottságnak. Otto Mayer, a NOB titkára válaszában közölte; az olimpiai aranyérem csak aranyozott, de azért nem szabadna előfordulnia, hogy az aranyozás ilyen hamar lejöjjön róla. Megígérte, hogy kicseréli Snell érmét...

●

Vízilabdázók dobóerejének fejlesztésére nehezebb labdákkal kísérleteztek az NDK-ban. Legjobban a 2 kg-os, 85 cm kerületű labda felelt meg a célnak. Az ezzel való dobálás hatására a vízilabdázók izomereje csaknem 14 százalékkal nőtt. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1961. 1. szám.)

Sportábrázolású sírkamrák Tarquiniában

Milanóban a közelmúltban jelent meg C. M. Lereci—R. Bartoccini-M. Moretti „La tomba della Olimpiadi" című terjedelmes könyve, amely a tarquiniai sírmezőkön folytatott ásatások *sportszempontból igen jelentős* eredményeiről számol be. Az i. e. 520 körüli évekből származó eddig feltárt sírkamra falain *sportábrázolások egész sora látható:* táncosok és siratók között különböző versenyjátékok, ökölvívó-pár, diszkoszvető, három versenyfutó, távolugró és négy kétlovas kocsi versenye követi egymást. A kétlovas kocsi egyik hajtóját egy megbokrosodott, illetve megbotlott lova éppen kirepíti kocsijából. A versenyjátékok sorában különösen érdekes egy töredékesen megmaradt jelenet: zsákfélével lekötött fejű ruhátlan férfi karddal, s mellette a Tomba degli Auguri és a Tomba del Pulcinella jól ismert „versu" alakja, névfelirat nélkül ugyan, de a két másik sírból ismert hegyes süvegben, kockás ruhában és álarcnak értelmezett szakállas arccal. A befedett fejű alak feltehetően vadállattal harcolt.

A görögök versenyjátékainak halotti kultuszbeli eredete közismert, de az etruszkoknál nem tudunk ténylegesen megrendezett versenyjátékokról, bár ilyen ábrázolásaik vázáikon is igen gyakoriak. Déli-itáliai görög győztesek azonban igen gyakran szerepelnek az olimpiai győztesek között. Itáliában a versenyjátékok szokása görög formában terjedt el már a császárkor előtt, s hogy az etruszkok nemcsak itáliai szomszédaiktól ismerhették meg a versenyjátékokat, arról Olympiában és Delphiben előkerült etruszk fogadalmi dedikációk is tanúskodnak.

Mindezek ellenére lehetséges, — mint ezt Szilágyi János György írja, —, hogy az atléta-küzdelmek az etruszk sírok falán nem etruszk szokás ábrázolásai, s csak mint a helyzet és alkalomhoz illő képek kerültek a falra.

VILÁG

A freskók művészettörténeti értékük mellett sporttörténeti szempontból is jelentőséggel bírnak és érdekességként megemlítjük, hogy az új sírkamrát megtalálói *az Olimpiák Sírjának* nevezték el.

●

Semmi sem új a nap alatt

A világ egyik legkitűnőbb atlétikai szaklapja, a Moszkvában megjelenő Legkaja Atletyika minden számában közöl tudományos kutatások eredményeiről és gyakorlati tapasztalatok felhasználásáról érdekes anyagokat. Az idei 1. számban például az átmeneti időszak, valamint az alapozás és a formábahozás s edzésmunkájáról, a kalapácsvetés és a súlylökés, valamint Bolotnyikov edzéséről, a teljesítőképességről és ennek műszeres méréséről, a sportiskolák munkájáról és még más szakmai kérdésekről olvashatunk a havi folyóiratban cikkeket.





A szám egyik különösen érdekes cikke a régi görögök terheléses, súly-

»Lökésszerű« edzéshatások

A korszerű gyógyításban előfordul gyógyszerek „lökésszerű" alkalmazása, írja T. Nett a Leichtathletik idei 9. számában. Egy bizonyos gyógyszerből nem a szokásos háromszor egy tablettát adják naponta, hanem háromszor hármat (vagy négyet, ötöt stb.) és így lökésszerűen támadják a kórokozókat.

Bizonyos esetekben a futóedzésekben is alkalmazható az a módszer, melynek „lökésszerű edzés" a neve. Főleg az NDK, valamint a lengyel versenyzők alkalmazzák. Főleg akkor, amikor valami ok miatt nem edzhet rendszeresen a sportoló. A módszer alkalmazását a következőképpen írja le R. Donath (NDK):

Először is csak olyan versenyzők élhetnek vele, akik több éve rendszeres edzésben álltak, tehát akiknek megvan a kellő alapjuk hozzá.

A kihagyás (pihenő) után három héten keresztül adjuk a lökésszerű terhelést, ami azt jelenti, hogy a terhelés erőssége gyors iramban emelkedik, s főleg az edzés futórészében a lehető legmagasabb fokú.

Ebben az időszakban tilos a versenyzés, mert ez fokozott idegterhelésével túledzettséget okozhat.

Három hét után az edzésadag, s ennek erőssége is a szokottra tér vissza, s egy hét után a sportoló ismét indulhat versenyen.

Néhány élversenyző a nagyobb versenyek előtt minden kihagyás nélkül is ilyen módon készül. Van, akinek ez a módszer megfelel, van akinek nem. Általános szabályokat e tekintetben sem lehet felállítani. Mindenkinek ajánlatos ebben a tekintetben is tapasztalatokat gyűjtenie.

Lakótelepek és tömegtestnevelés

Az NDK népi sportmozgalmának nagy problémája a lakótelepek sportéletének megteremtése. Először is — írja a Theorie und Praxis der Körperkultur idei 2. számában — az új lakónegyedek középpontjába mindenütt megfelelő sportteret kell tervezni. Ezek zömét társadalmi munkában elkészíti a lakosság, de munkájukat feltétlenül szakembereknek kell irányítaniok. Amikor ez megvan, a tömegek megmozgatása és a felszerelések biztosítása, valamint a szakvezetés kérdését kell megoldani.

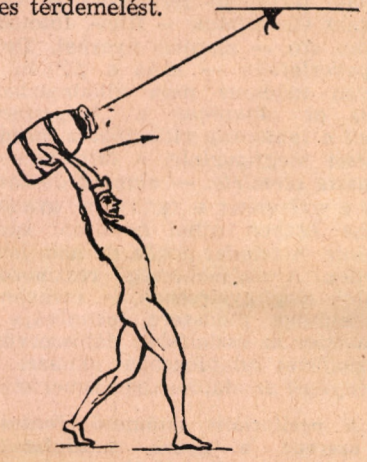
Birger Ruud méltó utóda

Még kisgyermek, amikor a thüringiai hegyekben magasépítette sáncról ugrik. Először hat, majd nyolc, aztán tíz métert. Hol állva, hol bukva, de kedvét soha el nem vesztve. Tizenkét éves korában iskolai bajnokságot nyer. Egy évvel ezután, már nagysáncra merészkedik. Nagyot bukik. Tanul belőle. Még szorgalmasabban gyakorol. Aztán visszavág a bukásért: tizennégy éves korában a kis műszerész-tanuló kerületi bajnokságot nyer Seligenthalban.

HIRADÓ

zós erőfejlesztéséről szól. Ebből kiderül, hogy már az ókorban tervszerűen törekedtek az atléták az izomerő különleges fejlesztésére, gimnasztikával, súlyzókkal, valamint vízben futással is.

A cikkhez mellékelt tíz képből közlünk hármat. Az egyik a felsőtest izmainak erősítését mutatja — felfüggesztett homokzsákkal; a másik a vízben futást, a harmadik a terheléses térdemelést.



A Legkaja Atletyikát a világ minden táján olvassák, Amerikától Ausztráliáig. A mi szakembereink közül is sokan megrendelték a Kultúrán keresztül és rendszeresen tanulmányozzák.

●

Síugrás kenőszappannal borított sáncról. A finn síugrók egész nyáron át ugranak, de nem a drága műhavon, hanem kenőszappannal síkossá tett sáncról — vízbe. Felszerelésük ennek megfelelően síléc és fürdőnadrág. (Der Winter 1960—61. 1. szám.)

Bíróság elé kerülnek a sportbűnösök Argentínában

Argentínában rövidesen érvénybe lép a sporttörvény, amelynek alapján a bíróságok eljárnak a vesztegetők, az ajzószert alkalmazók, a sportpályákon botrányt okozók, verekedők stb. ellen. A vesztegetők pl. egytől 4 évig terjedő elzárást kaphatnak büntetésül, a dopingszert alkalmazók pedig egy hónaptól két évig terjedőt.

●

Ritmikusan hullámzó terhelést

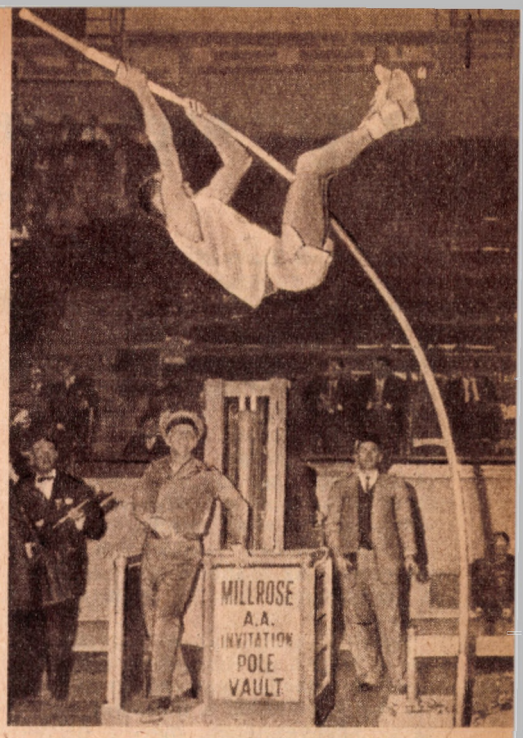
Kárpáti Károly olimpiai bajnok birkózónk, a Bp. Honvéd edzője az edzés különféle kérdésével foglalkozik beküldött módszertani vonatkozású hozzászólásában.

Hogyan lehet jobb eredményt elérni — teszi fel a kérdést —, ha állandóan magas szinten tartja az edző növendékei terhelését és ezzel az edzettségi szintet, vagy pedig ritmikusan hullámzó terheléssel, amikor az erős terhelést gyengébbek követik, s ilyen hullámzó terheléssel jut fokozatosan feljebb és feljebb a sportoló teljesítőképessége? Kárpáti Károly a másodikat tartja jobbnak.

Mindezeknek a kérdéseknek a tisztázása, a szükséges gyakorlati kísérletek és vizsgálatok elvégzéséhez minden sportág szövetségének együtt kellene működnie a Testnevelési Tudományos Tanáccsal, illetőleg a tudományos kutatóintézettel. Így az egységes elveket a különböző sportágak sajátságainak megfelelően lehetne alkalmazni egész testnevelési és sportmozgalmunkban.

●

Columbus megmenti Amerikát. J. Lorimer kezdeményezésére az ohiói Columbus AC elhatározta, hogy a női atlétika fellendítése végett fejlesztési programot dolgoz ki. A terv szerint serdülő korú leányok tömegét vonják be a tervszerű atlétikai képzésbe. A cél: Tokió. Glenn Davis, a 400 m-es gátfutás olimpiai bajnoka és világcsúcstartó bejelentette: minden erővel segíti a Columbus Club programjának megvalósítását.



Az üvegrost-rúd egyelőre nagyon hajlik, s csak 75 kilón aluli versenyzők használhatják. De a kísérlet folyik tovább, olyan műanyagrudat szeretnének a szakemberek alkotni, amelynek nagy rugalmasságát a nehezebbek is ki tudják használni

A toledói (Ohio) középiskola atlétikai pályáját ún. grasstex-borítással látták el, írja a Theorie und Praxis der Körperkultur. A műanyag-borítású futó- és ugrópályák elkészítése annyiba kerül, mint a gondosan elkészített salakpályáké (négyzetméterenként 5—6 dollárba).

●

Két ember három óra alatt fedett teniszpályát „varázsolt" elő, írja a Tennis de France c. folyóirat 1961/93. számában. A varázslat annyiból állt, hogy a szabadtéri teniszpálya fölé plasztik borítást fújtak, ezt rögzítették és készen volt a mindenféle időjárással dacoló fedett teniszpálya. A lap szerint ez a szellemes és olcsó megoldás még nagyobb méretekben is megvalósítható.

Még fejletlen a technikája, de vakmerő 1954 nyarán maga mellé veszi őt az egykori bajnok, Hans Rennen, a műanyagsánc megalkotója. Télen már az NDK ifjúsági bajnoka a thüringiai fiú. Keményen dolgozik tovább, sokoldalúan képezi magát s csiszolja ugrótechnikáját. És 1957-ben, nem egészen húszéves korában a hagyományos Holmenkollen győztese. Aztán 124 méteres ugrás a planiciai óriássáncon, diadal a négysánc-viadalon, világbajnoki 3. hely Lahtiban és 1960-ban olimpiai győzelem Squaw Valley-ban.

Ez a huszonhárom éves munkás fiú méltó utóda a norvég Birger Ruudnak, írja a zürichi Sport. A neve:

Helmut Recknagel.

Izomsérülésre káros az injekció

G. Heimel a zürichi Sportban kifakad egyes orvosok ellen, akik injekcióval igyekeznek csillapítani az izomsérülést szenvedett sportolók fájdalmát és visszaküldik őket a pályára. Ezek az orvosok veszedelmes játékot űznek, írja a cikkíró, mert ha a sportoló nem érzi a fájdalmat, továbbra is erőteljesen használja sérült végtagját, ami a sérülés súlyosbodását okozza. A sérült izommal úgy kell bánni mint egy gyermekkel: ha kívánja a mozgást, akkor hagyni kell, hadd mozogjon, de ha nem, akkor nem szabad erőltetni. Különösen nem fájdalomcsillapító injekcióval.

Még több tudományos segítséget!

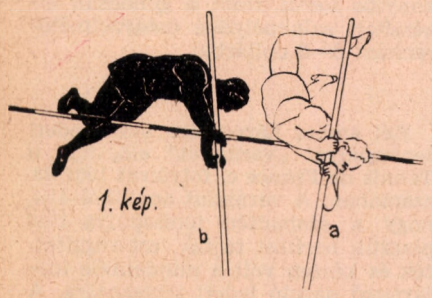
A szocialista tábor országainak sportolói a helsinki olimpián az érmek 29, a megszerezhető pontok 28 százalékát szerezték meg, 1956-ban már 34 és 33, 1960-ban pedig 39,6 és 40 százalékát — idéz a Szovjetszkij Szport cikkéből az Auslandsport, a lipcsei TF kutatóintézetének kiadványa —, de az eredményekkel mégsem teljesen elégedettek ezekben az országokban. A szovjet sportolók például a futószámokban (100-tól 1500-ig), rúdugrásban, súlylökésben és diszkoszvetésben, női magasugrásban, birkózásban és ökölvívásban, különösen pedig úszásban nem értek el a kellő szinteket. Okai: nem mindenütt valósították meg teljes mértékben a testnevelés és sport alapelveit, a versenyzők kiválogatása nem történt mindig a kellő gondossággal, a válogatottak tapasztalatait nem hasznosították széles körben. Ezekre a jövőben gondosan ügyelnek, azonkívül a tudományos kutatások eredményeit még fokozottabban felhasználják a gyakorlati munkában.

Az igen nagy sebességű sportmozgások megfigyelése

Írta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője

A Sport és Tudomány áprilisi számában a sportmozgások sebességének megfigyelésével és az ezzel kapcsolatos hibajavítás kérdéseivel foglalkoztunk. Említettük, hogy a sportmozgások sebességváltozásainak megfigyelése nem könnyű feladat, mert kettős műveletetet jelent. Egyidejűleg kell figyelnünk a térben is és az időben is a mozgás lefutását. Említettük még, hogy *helyesen akkor járunk el, ha a mozgás térbeli játékának a megfigyelése, mindig megelőzi a mozgás időbeli játékának a megfigyelését.* Az alábbiakban ezeknek a kérdéseknek további elemzéséről lesz szó.

Áprilisi számunkban kifejtettük azt is, hogy a sportmozgások sebességének emelkedő, vagy eső tendenciái jól megfigyelhetők a holtponti helyzetek környezetében, mert e helyeken a mozgássebességek irányt váltanak s így a lelassuló, vagy felgyorsuló mozdulatok jól érzékelhetők. Az itt felhozott példába sajnálatosan egy sajtóhiba csúszott be. A példa a rúdugrás megfigyelésére vonakozott, de ez a szövegből nem tűnik ki. A helyes szöveg az alábbi: *„ugyanígy könnyen észlelhető az is, hogy a rúdugró az ugrás tetőpontját, (az ugrás*



A sötét alak a rúdugrás holtponti helyzetét, az ugrás tetőpontját szemlélteti. Ezt megelőzően az ugró mozdulatai fokozatosan lelassulnak, míg végre a holtpontban a mozgás egy pillanatra megáll. Az ugrónak a holtpontot megelőző lelassuló lendülő-tolódó mozdulatai (fehér alak) tehát — az oktatás közben, a puszta szemlélet révén is — jól megfigyelhetők

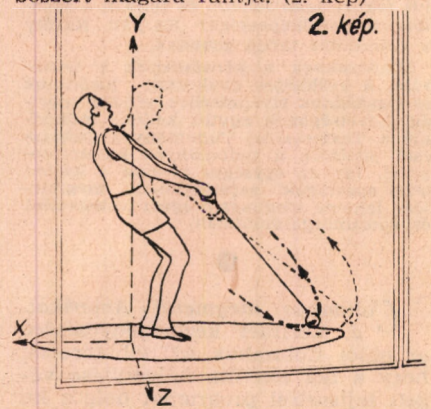
pályájának holtpontját) megelőző lendülő mozdulatait elsieti, vagy elkési.” A rúdugró mozgásának e jellegzetes — a puszta szemlélet révén is — jól megfigyelhető szakaszait az 1. kép szemlélteti. A tanulmányban egyébként becsúszott még egy sajtóhiba, amit szintén itt helyesbítünk. A mozgásképfogalmát tárgyaló fejezetet téves címszó *„A mozgásképzés”* vezette be. Ez az elírás a helyes címszó *„A mozgáskép”* helyet került a fejezet élére.

A mozgássebességek fokozásáról

Tudjuk azt, hogy az atlétikai eredmények javításához elsősorban a mozgássebességek fokozására kell törekedni. Ez igaz és ez a törekvés természetes, helyes, szükséges követelmény is. De e kérdés mégsem ennyire egyszerű, mert ide tartozik még egy második ugyancsak fontos követelmény is. Ez pedig az, hogy *a mozgássebességek fokozása közben sohasem szabad megfeledkeznünk a mozgások térbeli kapcsolatairól.*

A mozgássebességek minden áron való növelése, erőltetése ugyanis rendszerint azzal jár, hogy ezzel a mozgások pályája szenved kárt, torzul, megrövidül. Ez mindig az eredmény rovására megy, különösen minden — nagy erőkifejtéssel járó — atlétikai gyakorlat, de elsősorban a forgásos dobások esetében.

Ilyen eset például az, amikor a kalapácsvető, vagy diszkoszvető — a sebesség fokozása érdekében — a kidobás túl heves indításakor a dobószert magára rántja. (2. kép)



A kép azt a hibás mozdulatot mutatja be, amelyben a kalapácsvető — a sebesség fokozása érdekében — a dobószert magára rántja. Ilyenkor a szer mozgáspályálya a képen ábrázolt módon megrövidül. A szer kívánt felgyorsulása elmarad, mert a dobó erejét a bekövetkező káros terhelések felemésztik

A felgyorsulás ilyenkor csak látszólagos, mert csak a szögsebesség — és nem a pályamenti sebesség — növekedik. A szer mozgáspályája torzul, megrövidül és káros (centripetalis) terhelések keletkeznek. A dobó a szert már csak a megrövidült pályán gyorsíthatja, de arra nincs ereje, mert a káros terhelések minden energiáját felemésztik: a dobó teljesítménye méterekkel visszaesik. De hasonlóképpen káros például az ugrások lendítő sebességének minden áron való fokozása, mert ez mindig rövid, csökevényes lendítést és elhamarkodott kevésbé hatásos felugrást vált ki. *Az legyen tehát a szabály, hogy a mozgássebességek fokozására mindenkor törekedni kell, de nem minden áron; mindenkor úgy, hogy a mozgássebességek fokozása mellett a kedvező és gazdaságos mozgáspályák kárt ne szenvedjenek.*

Az igen nagy sebességű mozdulatok megfigyeléséről

Említettük, hogy a mozdulatok sebességének növekedésével, a megfigyelés művelete is egyre nehezebbé válik. Különösen szembetűnő ez a nagy teljesítményekben, amikor az élatléták mozgásának egyes részmozdulatai villámgyorsan suhannak el szemeink előtt. Itt elégséges, ha példaképpen csak az ellépő láb villámgyors átrántását a gáton, vagy a dobószerekkel végzett ostorcsapásszerű befejező mozdulatokat említem meg.

A gyors mozgások elemzése mélyebb tartalmat természetesen csak exakt vizsgálatok — film-, fototechnika stb. — alapján nyerhet. De *a gyakorlatban* — kinn a pályán — ilyen módszer nem alkalmazható. Ott *az oktatónak a „helyszínen” kell a tanítvány villámgyors mozdulatait megfigyelnie, a látottak — a puszta szemlélet — alapján döntenie* és e műveletet a tanítvány gyakorlása közben újból és újból ismételnie. A feladat nehéz, de nem lehetetlen. A nagysebességű részmozdulatok megfigyelésének is megvan a lehetősége, módszere, technikája. E módszer az észleléshez látószervünk fiziológiai tulajdonságát aknázza ki. Lényegét az alábbiakban ismertetem.

A periferiális látómező fontos szerepe a gyors mozdulatok megfigyelésében.

Ismeretes, hogy szemünk látóideghártyája a látómező területén nem egyenletesen érzékeny. (A látómező a szem ideghártyájának az a területe, amelyet a térből az ideghártyára vetülő és észlelt pontok összessége határol.) Látásunk csak kis területen, az ideghártya centrumában az úgynevezett sárga foltban éles érzékenységű. E centrumtól távolodva kifelé, az ideghártya mind kevésbé érzékeny és így az ideghártya határai felé látásunk is egyre életlenebb. Tehát *a szemlencsén át az ideghártya centrumára vetülő képek élesek, a perifériákra vetülő képek életlenek.* Ennek megfelelően beszélünk centrális és periferiális látásról.

Nagyon érdekes az a tapasztalat — amit a látásélettani vizsgálatok (Nagel, Wertheimer, Kaffka, Metzger) is megerősítenek —, hogy *„periferiális látásunk a gyors mozgások iránt magas érzékenységet mutat, még a látómező szélein is.”* A szemeink sarkába vetülő *gyors mozgásfolyamatok elsuhanó képei, a leírt mozgáspályák nyomai a periferiális mezőben érzékenyen jelentkeznek. E nyomvonalakat nyomsávokat periferiális látásunk szinte rögzíti.*

Ezzel szemben centrális látásunk a mozgás sebességének növekedésével mindinkább veszít érzékenységéből, élességéből. Ennek megfelelően — *a sebességek növekedésével — a centrális látással megfigyelt észleléseink pontossága is egyre csökken* és az igen nagy sebességeknél, már jó-

val kevesebbet mond a mozgásról, mint periferiális látásunk. A vívók például nagyon jól tudják, hogy az a versenyző, aki nem az ellenfél szemébe fúrja, hanem annak kardjára szegezi tekintetét, s így centrális látásával figyeli a penge mozgását az elveszett; ellenfele támadásait késve érzékeli és nem tudja hárítani. A sebes mozgást a szemgolyó már nem tudja követni, a szemlélő a képet elveszti, mert az szinte kifut a centrális mező zónájából. Ezen kívül centrális látásunk szűk térre korlátozott, míg periferiális látásunk széles területet ölel fel.

A villámgyors mozdulatok megfigyelésének technikája.

A fentiekből nyilvánvalóan következik — de a tapasztalat is azt mutatja —, hogy a gyors mozgások, a villámgyors mozdulatok megfigyelésének technikáját elsősorban periferiás érzékelésünkre kell építeni. Semmi értelme tehát, hogy centrális látásunkat nagy mozgássebességek megfigyelésére összpontosítsuk, mint, ahogy ez általában szokásos. Ezt legfeljebb nagyobb távolságból tehetjük meg. Így viszont látásunk — a nagy távolság miatt — veszít érzékenységéből és a megfigyelt részmozdulatok (lendítések, hajlítások villámgyors befejezése stb.) pályájára, görbületeinek (konvex, konkáv, vagy inflexiós) alakulására nézve nem kapunk kellő tájékoztatást.

A helyes eljárás tehát magától értetődik és ez a következő: figyelmünket a villámgyors mozdulatot végző testrész olyan kisebb sebességgel mozgó — előre kiszemelt — pontjára kell összpontosítani, ahol a lassúbb elmozdulásokat centrális látásunk még megfelelő élességgel követheti. *Tehát a végtag törzsi ízületének környezetére, a részmozdulat centrumára és nem a szélső kitérésekre összpontosítunk. Az így megfigyelt pont mozgásviszonyairól centrális látásunk alapos tájékoztatást nyújt. Emellett a végtag szélső kitéréseit, az alszár és lábfej, az alkar vagy kézfej elsuhanó villámgyors mozgásjelenségeit — mint a térben leírt vonalakat, vagy nyomsávokat — periferiás látásunk híven rögzíti.*

A jó gerelyhajítás egyik lényeges követelménye például a gerely helyes vezetése a hajítás befejező villámgyors mozdulatában. De az oktató igen nagy hibát követ el, ha e villámgyors mozdulat észleléséhez figyelmét a dobó kézfejére vagy a gerely kötésére irányítja, összpontosítja. Így sohasem nyerhet kielégítő képet a szer vezetéséről. Legfeljebb a kihajítást követően a szer röppályájának kezdeti alakulása adhat számára e tekintetben némi tájékoztatást.

A gerelyhajítás e befejező mozdulata — a gerely kicsapása — tudvalevőleg *a legnagyobb sebességű atlétikai mozgás.* Ennek ellenére az ismertetett eljárás — a puszta szemlélet révén is — lehetővé teszi, hogy sikerrel figyeljük meg még e nagysebességű mozdulat lefutását is. Nem



A kép — a leggyorsabb atlétikai mozdulat — a gerely kicsapásának kezdeti és végső helyzetét szemlélteti. A képen eredményvonallal jelöltük a hajítókar mozgásának belső (kartő) és külső (kézfej) pályáját. Látjuk, hogy a külső pálya hossza — és ezzel a külső mozgás sebessége is — több, mint háromszorosa a belsőnek. Az ilyen nagy mozgássebesség mellett a gerely helyes, vagy hibás vezetése már csak periferiális érzékelésünkkel figyelhető meg. A képen látható mozdulatban a kézfej pályája nem egyenes vonalú, hanem konkáv (alulról nézve homorú), tehát a gerely vezetése hibás volt.

kell mást tenni, mint e gyors mozdulat lefutásakor figyelmünket — centrális látásunkat — a dobókar tövére (a 3. képen látható körrel jelölt pontra) irányítani.

Így a dobókar tövének lassúbb részmozgását könnyen és pontosan követni tudjuk. Egyidejűleg — *a periferiális érzékelés révén — a hajító mozdulat külső pályájának* — a már említett egyenes, konvex, konkáv, vagy inflexiós vonalú — *alakulását is megfelelően észlelhetjük.*

Hasonlóképpen kaphatunk kielégítő tájékoztatást — a puszta szemlélet révén — az ugrások oktatásában oly fontos lendítőmozdulatok kiviteléről, sebességi tendenciáiról,



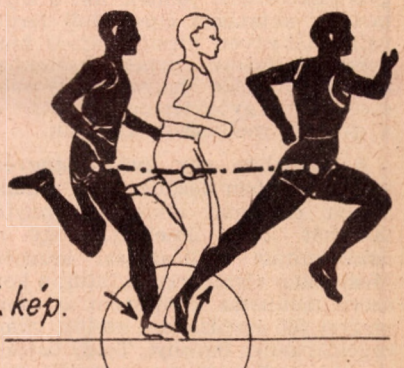
A kép a magasugró felugrását szemlélteti, a kitámasztás kezdetétől a lendítés befejezéséig. A szaggatott vonalak összehasonlításából jól látható, hogy a lendítő mozdulat szélső, (a lábfej) mozgáspályájának úthossza — és ezzel a mozgássebességek alakulása is — közel háromszorosa a lendítést vezérlő combtő-mozgás pályájának, illetve sebességének.

ha figyelmünket nem a lendítőmozdulat — nagysebességű — szélső kitéréseire, hanem a combtő vezérlő, lassúbb mozgására irányítjuk.

A gyors mozgások holtponti helyzeteinek megfigyelése

A mozgássebességek alakulásának megfigyelésére igen alkalmas az alábbi módszer is, amely szintén részben a centrális, részben a periferiális érzékelésre támaszkodik. Tudjuk, hogy az atlétikai mozgások periódikusan változó — emelkedő és csökkenő — mozgássebességek láncolatából adódnak. E láncolatokra mindenkor jellemzőek *a — már említett — holtponti helyzetek, és egyúttal jó támpontot is adnak a környezetükben lelassuló, majd felgyorsuló sebességek megfigyelésére.*

Ilyen jellegzetes momentumok például az összes ugró, futó és gátfutó gyakorlatokban a lendítések szélső holtponti helyzetei. Ezt a pillanatot a 4. képen az ugró (jobb oldali sötét alak) lendítő lábának, illetve az 5. képen a vágtázó (jobb oldali sötét alak) fellendült térdének szélső kitérése szemlélteti.



A kép a vágtázó mozgását ábrázolja — a lábfejnek a talajjal való érintkezése — az ún. átgördülés szakaszában. A futó e szakaszban egyik lábával a talajon tartózkodik, mialatt súlypontja 1,1 métert halad előre. A berajzolt eredményvonal — e szakaszban — a súlypont mozgását mutatja.

E helyzetek jellegzetesek, mert a sebességek, vagy a relatív sebességek nulla értékűre csökkennek. Technikai szempontból pedig általában kritikusak s így az oktató számára fontosak. E helyzetek centrális látásunkkal is jól megfigyelhetők. Megfigyelhetők pedig egyrészt azért, mert bekövetkezésükre már előre felkészülhetünk, másrészt nyilvánvalóan azért, mert a mozgás itt egy pillanatra megáll. A holtponti helyzeteket megelőző, vagy követő környezeti szakaszokban a centrális, a távolabbi szakaszokban pedig a periferiális érzékelés révén nyerhetünk kielégítő tájékozódást.

A gyors mozgások talajjal érintkező szakaszainak megfigyelése

Hasonlóképpen *jellegzetesek — minden atlétikai mozgásban— az atléta lábfejének a talajjal érintkező mozgásszakaszai.* E mozgásszakaszok szintén *jól megfigyelhetők;* egyrészt azért, mert aránylag huzamosabb ideig tartanak, másrészt pedig azért, mert *a talajjal való érintkezés közben a lábfejnek — haladó mozgása nincs — csak gördülő elmozdulása van.* A 4. és 5. kép jól szemlélteti az atléta ugró, illetve ellépő lábának a talajjal érintkező és az ún. támaszon átgördülő — az ábrákon körrel jelölt — mozgásszakaszait.

Említettük, hogy az atléta lábfejének a talajjal való érintkezése aránylag huzamosabb ideig tart. Erről az 5. ábrából is meggyőződhetünk. A talajjal való érintkezés időtartama alatt ugyanis, a vágtázó súlypontjának előrehaladása — amit az ábrán eredményvonallal jelöltünk — 1,1 m. Ez 10 méteres másodpercenkénti sebességet feltételezve azt jelenti, *hogy az átgördülés időtartama 0,11 másodperc volt.* Ennyi idő pedig centrális látásunk számára is elégséges ahhoz, hogy lábfej gördülő és a boka rúgózó mozgásáról, ha szükséges pontosan is tájékozódjunk.

A legegészségesebb úszásnem

Gyakran jelennek meg az uszodákban a szülők vézna és nyurga gyermekeikkel és esztendők mulasztása után úszni tanítatják őket. A gyermekorvostól jönnek, aki a rossz tartású, aktatáska cipelésétől ferdevállú, hányaveti üléstől hajlott hátú gyermek részére enyhébb esetekben gyógytestnevelés helyett, súlyosabb esetekben a gyógytestnevelés után — a gyakori mellúszást ajánlják.

A napokban egy gyógytestnevelő szemrehányóan közölte, hogy annakidején örömmel olvasta, mennyire lándzsát török amellett, hogy az úszástanítást mellúszással kezdjék. Most aztán elszörnyedve látta: a korszerű mellúszás korántsem az, mint amivel fél évszázaddal ezelőtt világcsúcstartóink: Baronyi, Toldy úsztak! A mai mellúszók nem tárják szét oldalt a víz színén nyújtott karjaikat, hanem igyekeznek könyökben mielőbb hajlítani, majd a mell alatt beforgatni karjaikat, s ezzel összeszorítják mellkasukat.

Siettem megnyugtatni a szemrehányót. Bár igazat adtam neki abban, hogy most másként úsznak a mellúszók, mint régen, annak ellenére, hogy a nemzetközi versenyszabályok határozottan előírják: a karokat oldalt széttárva kell a víz színén, vagy a víz alatt hátravinni. Mégsem illet szemrehányás, mert mind a szárazföldi oktatásnál, mind a vízben azzal kezdjük a mellúszás karmunkájának tanítását, hogy oldalt vízszintes síkban egészen a vállak vonaláig nyújtott könyökkel széttáratjuk a karokat. Csak később a gyakorlás során módosul, mondhatjuk, finomul a gyermekek mellúszó karmunkája odáig, hogy nyitás után hamarosan hajlítják a könyököt, majd beforgatják a törzs alatt a mell elé a két kart.

De ekkor már a korszerű úszásoktatásban jelentkeznek a többi úszásnemek, elsősorban pedig a karkiemelés nélküli páros karú hátúszás, vagy ahogyan az angolok hívják a „converted braest stroke", vagyis szószerint „átalakított mellúszás", értelemszerűen *mellúszás hanyattfekvésben.* Ez a közvetlenül haszontalan úszásnem — haszontalan azért, mert versenyeken nem úsznak, műúszásban, vízilabdában, sőt mentőúszásként sem használatos — a leghasznosabb célgyakorlat kezdőnek, haladónak, bajnokúszónak egyaránt.

Hasznos azért, mert csak laza vállövvel hajtható végre, hasznos mert erős homorítást követel, hasznos mert a karok előrevitelekor tágul a mellkas és mert a hasizmok ugyanakkor végeznek erős munkát, amikor a mell és hátizmok, tehát a legegészségesebb lélegzetvételt biztosítják s ez a lélegzetvétel nincs időhöz kötve, korlátlan időtartamon keresztül szívhatja be az úszó a levegőt.

Éppen ezért ezt a mostohán kezelt úszásnemet, amely a versenyszabályok értelmében nem is úszásnem, bátran tarthatjuk a legegészségesebb úszásnemnek. Mihelyt az úszni tanulókat már rávehetjük, hogy hanyattfekvésben lebegjenek a víz színén, ami körülbelül a mellúszás megtanulásával esik egybe, karkiemelés nélküli pároskarú hátúszással, vagy ha tetszik, mellúszással hanyattfekvésben úszathatjuk.

Ennél az úszásnál az úszó hátraszegett fejjel, feje fölött nyújtott karokkal, zárt és nyújtott lábszárakkal fekszik a vízen. Mindkét könyökét hátra, vagyis a medence feneke irányába feszítve lapos és az előrehaladás irányára merőleges tenyereit félarasznyira a víz színe alatt, közvetlen a fej, majd a törzs és a combok mellett a térd irányában hátratolja s közben orron és csucsorított szájon át a levegőt kifújja.

Ezután a kezeket ugyanazon az úton, tehát a test mellett a víz színe alatt visszük vissza, vagyis a két könyököt ismét hátrafeszítjük és közben erősen homorítunk, de a két kézfej most könnyed tartással, lazán elengedett ujjakkal, lefelé forduló tenyérrel nyomul a fej elé. A lélegzetvételt tátott szájon át a kezek felhúzásakor megkezdjük és végezzük mindaddig, míg a kezekkel a fej előtt ismét vizet nem fogunk. Miközben a kezek előrenyomulásuk második felét végzik, vagyis a vállaktól a fej elé kerülnek, térdben erősen szétterpesztett, sarokkal egymást érintő lábainkat felhúzzuk úgy, hogy a sarkak a térdek helyére kerüljenek. Mikor pedig az előbb már leírt hatékony karmunkát végezzük, azzal egyidőben a combokat kifelé csavarjuk, ezzel a sarkakat a labdarúgás oxford mozdulatához hasonlóan oldalt széttárjuk, térdeinket nyújtjuk és lábainkat széles terpeszen át közvetlenül a víz színe alatt nyújtott lábszárakkal zárjuk.

Bárány István dr.

SPORTKÖNYVEK

A MAGYAR SPORT ÉVKÖNYVE 1961.

Az Endrődi Lajos szerkesztésében készült, a magyar sport egészét átfogó 364 oldalas könyv cikkeit Béni Miklós, Eperjesi László, Kádas István, Lakatos Tibor, Léwald György, Lukács László, Murai István, Sass Tibor, Tabák Endre, Várkonyi László és Vető József írta. Az első cikk a Magyar Testnevelési és Sport Tanács tevékenységével foglalkozik. Az MTST a Párt testnevelésre és sportra vonatkozó tézisei alapján végezte munkáját, az MSZMP művelődéspolitikájának szellemében. Ez a munka azt eredményezte, hogy sportmozgalmunk 1960-ban is jelentős lépést tett előre; mind nagyobb tömegek kapcsolódnak a rendszeres, tervszerű testedzésbe, s a szélesedő alapon egyre jobban izmosodik a minősített sportolók rétege, több sportágban örvendetes mértékben javultak az eredmények. Ezt elsősorban az 1960-ban lefolyt olimpiai játékok bizonyították, ezen országunk a nemzetek nem hivatalos sportversenyében az ötödik helyre került.

A további írásokban részletes ismertetést olvashatunk arról: mit tett a SZOT és irányításával a különböző szakszervezet a dolgozó tömegek sportolása érdekében, hogyan fejlődött, erősödött ifjúságunk testnevelése és sportja 1960-ban, milyen mennyiségi és minőségi előrehaladás történt a honvédelmi sportban és testnevelésben, milyen tanulságokat hozott a római olimpia, a „nagy teljesítmények és a nagy meglepetések" olimpiája, végül beszámolók a magyar labdarúgás fejlődéséről.

BUDAPEST ISKOLAI SPORTJA

Tanácsrendszerünk fennállásának 10. évfordulójára adta ki a fővárosi tanács oktatási osztálya három részből álló könyvét az általános-, és a középiskolák sportjáról, valamint a fővárosi tanács sportvándordíjáért lefolyt küzdelmek eredményeiről. Ez a munka is igen erőteljesen bizonyítja: a testnevelés és sport iránti igényt elsősorban az iskolákban kell kialakítani, annál is inkább, mert olyan világvárosban, mint Budapest, a sportolás elengedhetetlen, s legjobb egészségvédelem! Budapesten az általános- és középiskolákban tanuló többszázezres felnövekvő nemzedéknek a helyesen irányított iskolai testnevelési és sportmozgalomban való részvételére annál inkább szüksége van, mivel az ifjúság megfelelő arányú sportolása, a tömegsport kifejlesztése egyaránt szolgálja a szocialista közösségi gondolat, a bajtársiasság kialakulását s a szép iránti érzék fejlődését is.

A könyv elemző része és adatai egybehangzóan bizonyítják: sportéletünknek jelentős bázisává fejlődött az iskola s ezt csak a szocialista társadalmi rend tette lehetővé. A tanulók még a háziversenyeknek is minél kulturáltabb körülmények közötti lebonyolítását igénylik. A különböző sportágak egyre jelentősebb eredményeket mutatnak fel. Ezzel nemcsak a szabadidőt használják fel helyesen és kulturáltan, hanem az ifjú nemzedék egészségét is jól fejlesztik. (SPORT, 1961.)



Edzésmódszerek, serdülők és ifjúságiak felkészítése, idegi erőnlét

Írta: Abád József dr., a TTKI osztályvezetője

A testnevelési Tudományos Kutató Intézet edzésmódszertani osztályának feladatkörét az igények és a lehetőségek szabják meg.

A megnyilvánuló igények a sportbeli felkészítés minden időszerű kérdését felölelik. Az igényeket szakszövetségek, egyesületek, sportkörök, vezetők és sportolók egyaránt támasztják.

Az igények kielégítésének lehetősége azonban meglehetősen korlátozott, az osztálynak mindössze két tagja van. Ezt a keretet egyelőre csak úgy tudjuk kibővíteni, ha programkapcsolást hajtunk végre a TTT edzésmódszertani bizottságának munkatársaival, valamint azokkal a sportkérdésekkel foglalkozó külső kutatókkal, akiknek érdeklődési köre munkánkkal összekapcsolható.

Munkánk elsősorban a következő három problémakör vizsgálatára terjedhet ki:

1. Milyen mértékben hatják át a korszerű edzésmódszerek irányelvei sportolóink sportbeli felkészítését az egyes sportágakban.

2. Serdülő és ifjúsági élsportolóink felkészítési módszereinek elemzése és tökéletesítése, különös tekintettel az 1964. és 1968. évi olimpiákra.

3. Az idegi erőnlét különböző hatótényezőinek, körülményeinek vizsgálata, a szerzett eredmények széleskörű alkalmazásának elősegítése.

A korszerű edzésmódszerek

tekintetében meg kell állapítanunk: mi a mai szint, hol tartunk jelenleg? Mit fogadtunk el általános nemzetközi szintnek, mit ölel fel a mai korszerű nemzetközi irodalom anyaga? Ezt a hatalmas anyagot átfogni próbáratevő feladat. A feladatot a feldolgozás megkönnyítése végett rétegezni kellett. A következő módon kerestük a megoldást:

a) lefordított cikkek feldolgozása; *b)* szemlézett cikkek rendszerezése; *c)* az idegen nyelvű cikkek feldolgozása és lehetőségek szerint, a szükségesek fordíttatása, szemléztetése; *d)* a fontosabb alapvető és rendszerező könyvek feldolgozása.

Másodszor: szükséges a hazai anyag feldolgozása és rendszerezése olyan formában, ahogy azt a gyakorlati sport keresi és igényli.

Harmadszor: szükséges annak megvizsgálása, hogy a korszerű ismeretek, edzésmódok milyen mértékben hatják át versenysportfelkészítésünket

a) szövetségi-irányítási, *b)* vezetői-egyesületi-végrehajtási, *c)* edzői-oktatói-nevelői és *d)* versenyzői szinten.

E kérdéskör feldolgozásában odáig jutottunk, hogy kidolgoztunk egy módozatot, amely lehetővé teszi az irodalmi anyag rendszerezését sportágak szerint és edzésmódszertani témák szerint.

Ezt a keretet megtöltöttük tartalmilag annak az anyagnak feldolgozásával, amely széles körben is hozzáférhető, tehát a lefordított, szemlézett és hazai cikkanyaggal.

A további részek feldolgozása folyamatos.

Negyedszer: a gyakorlati igények kielégítése, a továbbfejlődés és fejlesztés érdekében szükség van egy olyan kézikönyvre, amely ha röviden is, de összefoglaló képet nyújthat azokról a fogalmakról, ismeretekről, amelyek szükségesek a korszerű sportfelkészítéshez. Az Intézet vezetőségétől azt a megbízást kapta az osztály, hogy

„Sportvezetők, edzők kézikönyve"

címmel szerkessze meg ezt a művet.

A kézikönyv tartalmazná a sporttevékenység történeti áttekintését (kiemelve kultúrtényezői szerepét), valamint a tudományos elvekre épült korszerű edzésmódok kialakulását, fejlődését.

Az *edzésfolyamat* taglalása felölelné a versenyek, a teljesítményre való felkészítő munka neveléstani, lélektani tennivalóit, valamint bemutatná az élettani vonatkozásokat az erőnlét kérdéseivel, a fizikai képességek fejlesztésével, valamint az edzésvezetés követelményeivel együtt.

A technikai-taktikai felkészítés már régen túljutott az utánzás és a puszta begyakorlás módozatain. Meg kell kísérelni a mozgással kapcsolatos korszerű ismeretanyag célszerű felhasználását és ennek az eddiginél nagyobbmérvű általánosítását.

Megkíséreljük a *versenyzést* a sportfelkészülés szerves részeként elhelyezni a sporttevékenységben és ennek alapján kidolgozni a versenyzés feltételeit.

A sport felkészítésének tervezését már annyi szempont, követelmény köti meg, hogy az ezek kielégítését szolgáló ismeretek összegyűjtése és rendezése időszerűvé vált. Külön kell foglalkozni a versenyző társadalmi helyzetével, környezetével, ezek hatásával, azaz: meg kell keresni azokat a tényezőket és ismereteket, amelyek a fizikai erőnlét mellett a versenyző idegi erőnlétét is biztosítják.

A kézikönyv elkészítése mellett az osztálynak másik főfeladata

a serdülők és ifjúságiak

sportoltatása kérdésének vizsgálata.

A téma nagyterjedelmű, a nemzetközi irodalomnak is állandó „napirendi pontja". A téma főkérdése az ifjúságiak élsportja (különös tekintettel az olimpiákra), de nagy a jelentősége annak is: milyen legyen az ifjúsági kort megelőző sportfelkészítés, és hogy „kiöregedéskor" miként kapcsolódjék az ifjúsági a felnőttek felkészítésébe.

Különös figyelmet igényel a „rajtminimum" kérdése. Ez ad választ arra: miből mennyit kell „tudnia" és miben mennyire kell „jeleskednek" lennie a serdülőnek, hogy versenybe állhasson. Hasonlóan fontos vizsgálati kérdés a testi-lelki képességek fejlesztésének üteme és mértéke, valamint kapcsolata a technikai, taktikai képzéssel.

Az idegi erőnlét

kérdésének vizsgálatára még csak anyaggyűjtést végez az osztály.

Az osztály csak úgy tudja e vázolt széleskörű feladatát ellátni, ha segítséget kap azoktól az elméleti és gyakorlati kutatóktól, a folyton kísérletező, újat kereső sportnevelőktől, sportvezetőktől, akik akarnak is, tudnak is ilyen területen dolgozni.

A megfelelő kapcsolatok megteremtése és hasznos tapasztalatok gyűjtése érdekében az osztály előadássorozatot indított a szövetségek és a nagy egyesületek edzőtestületei számára. Az előadások célja a korszerű ismeretek terjesztése és kiváló edzőink értékes tapasztalatainak, munkamódszereinek feltárása. A TTT edzésmódszertani bizottsága különösen segíthet a korszerű elvek, módszerek és eljárások minél gyorsabb elterjesztésében.



BIBLIOGRÁFIA

Edzésmódszertan (folytatás)

L. Sz. Homenkov: A sportedzés korszerű módszerének problémái. Teorija i Praktika 1960. 6. sz (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 29. old.)

N. G. Ozolin: A korszerű sportedzés és problémái. Teorija i praktika 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 30. old.)

Karl-Heinz Wozniak, Fritz Hässelbarth: Alaptervezet a teljesítménysport eredményeinek összehasonlítására. Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 28. old.)

L. P. Matvejev: A világ legjobb sportolói sporteredményeinek dinamikájáról. Teorija i praktika 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 33. old.)

Sidorowicz Waczlaw: A verseny-forma megállapítása ortosztatikus vizsgálat alapján. Kultury Fizyczna 1960. 5—6. sz. (K. Sz. T. 1960. 40. sz. 35. old.)

V. A. Rogoskin: A foszfátok befolyása az emberi szervezet munkaképességének fokozására. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 39. old.)

Dr. E. Asmussen, K. Heeboll, Nielsen, S. V. Molbech: Az izomerő meghatározásának módszerei. Bulletin de la Fédération Intemationale d'Éducation Physique 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 34. old.)

P. de Patil: A bajnokok „formája". Science et avenir 1960. 163. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 34. old.)

J. Horak, M. Rezniková: Az edzettség fokának megállapítása laboratóriumi, kombinált légzési vizsgálatok segítségével. Teorie a Praxe telesné vychovy 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 36. old.)

V. Fjodorov: Az izmok ellazításának jelentősége a sportoló számára. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 38. old)

I. Ligeti: A tejesítményfokozás alapjai a sportorvos szemszögéből. Der Sportarzt 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 38. old.)

J. Bazsanov: A mérkőzések módszertani fotografálása. Szportivnije Igri 1950. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 26. old.)

H. Mellerovitz: Az edzett sportolók teljesítményének 0_2 szükségletéről. Der Sportarzt 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 18. old.)

Werner Hennig: A sportoló személyiségének megfigyeléséről és megítéléséről. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 33. old.)

M. P. Ivanova, I. N. Preobrazsenszkij: A kosárlabdajátékosok a játék és pihenő közti szünet időtartamától függő felsőbb idegtevékenységének vizsgálata kombinált módszerrel. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 341. old.)

R. Majzelisz: A sportoló idegrendszere funkcionális állapotának értékelése az éjszakai alvás alatt végzett megfigyelések alapján. Teorija i praktika, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 23. old.)

I. E. Puljkina: Az edzés és versenyzés kihatása a sportoló éjszakai alvására. Teoria i Praktika 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 23. old.)

Biomechanika

Dr. F. Fetz: Bizonyos mozgásidők állandóságának elve. Leibesübungen 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 90. old.)

G. Hochmuth: A kiindulási erő biomechanikai elve. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 28. old.)

G. Hochmuth: Az erőmaximum kedvező helyzetének biomechanikai elve. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 28. old.)

G. Hochmuth: A hosszú és egyenesvonalú mozgás gyorsulásának biomechanikai elve. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 29. old.)

G. Hochmuth: A részimpulzusok koordinációjának biomechanikai törvénye. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 37. old.)

G. Hochmuth: Az ellenhatás biomechanikai elve. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 36. old.)

G. Hochmuth: Az impulzus megmaradásának biomechanikai elve. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 37. old.)

Filmfelvételek

Hüttel Karl: Filmtorony sportfelvételek számára. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz.)

Klaus Kroll: Hogyan kell megválasztani a felvevőgép helyét a tudományos célokat szolgáló mozgássorozatok filmfelvételeinél. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 34. old.)

Shoults Paul: Az „északnyugatiak" am. futball film-programja. Scholastic Coach 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 34. old.)

Winik Dick: Tanácsok kosárlabda-filmezésre. Scholastic Coach 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 34. old.)

Seymur Stephen: A lassított film — áldás az edzéshez. Amateur Athlete 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 32. old.)

Hainfeld Harold: Lassított film — úszóedzőknek. Scholastic Coach 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 35. old.)

Sportszerek, edzéseszközök

Berbard Peysson: Izomerősítés homokzsákok segítségével. Education Phisique et sport 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. su. 77. old.)

Harald Beul: Segédeszköz az úszóedzéshez: mentőöv. Schwimmsport 1959. 39. és 40. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 117. old.)

Hüttel Karl, Gundlach Heinrich: Új szer az erőfejlesztésre. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 84. old.)

H. G. Grable: Járulékos terhelésre szolgáló szerek ugrógyakorlatoknál. Der Leichtathlet 1959. 46. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 118. old.)

D. Müller: Szerek dobók téli edzéshez. Der Leichtathlet 1959. 46. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 117. old.)



Felszabadulási váltó: a középiskolások harmadik futóinak csoportja.

7 megyében gondoskodnak az alsófokú úszásoktatók kiképzéséről

A Kilián mozgalom szabályzata megköveteli minden részvevőjétől akinek lakóhelyén úszási lehetőség van, hogy tudjon úszni. Ez viszont az úszó szakemberek szaporítását kívánja szerte az országban. Éppen ezért a megyei úszószövetségeknek gondoskodniok kell arról, hogy a Magyar Úszó Szövetség irányításával és ellenőrzésével elegendő gyakorló úszóedzőt és uszodai úszómestert képezzenek ki.

A magyar úszósport visszaesésének egyik oka éppen az volt, hogy különösen a vidéken sokan foglalkoztak az úszással olyanok is, akik nem voltak tisztában az alapelemekkel. Igen rombolólag hatott az a felfogás is, hogy jó úszónak tartották azt is, aki éppen csak hogy nem fulladt bele a vízbe. Ilyen laza felfogás mellett vált az lehetővé, hogy fiatalok százai úsznak ma is teljes helytelen mozdulatokkal. Mitró, Dobai és Lantos elért eredményeiket lényegesen felülmúlták volna, ha szakember keze alatt, helyes technikával tanultak volna meg úszni. Az egrieknek pedig éppen az az előnyök, hogy ott immár ötven esztendeje az is ért az úszástechnikához, aki éppen csak, hogy mindennapos látogatója az egri uszodának.

A Magyar Úszó Szövetség gondos előrelátással biztosította már a múlt évben a gyakorló edzői egyben uszodai úszómesteri tanfolyamok anyagának tankönyvben való megjelenését. A budapesti úszószövetség négy év óta minden tavasszal rendez ilyen tanfolyamot, tavaly pedig a csongrádmegyei, somogymegyei és pécsi úszószövetség rendezésében került sorra teljes értékű tanfolyam. Tolna, Veszprém megyékben és Debrecenben is tartottak vizsgákat, amelyekre azonban kivételesen egyénenként képezték ki a vizsgázott edzők a jelölteket.

Az idén a Magyar Úszó Szövetség háromnegyedéves erőteljes unszolása ellenére is csak nyolc városban rendeznek tanfolyamot és tartanak vizsgát a szabályzat előírásának megfelelő időben.

E nyolc gyakorló úszóedzői egyben uszodai úszómesteri vizsga helye és időpontja a következő: Budapest: április 22., Szolnok: április 23., Eger: április 30., Békéscsaba: május 14., Esztergom: május 21., Székesfehérvár: május 27., Zala megye: május 28. és Nagyatád vagy Kaposvár: június 4.

Dicséretes Zala megyének az a kezdeményezése, hogy itt a KISZ balatoni táborozása során kerül megrendezésre az egyhetes tanfolyam. Békés megye viszont öt egymást követő vasárnap felhasználásával rendezi meg közelfekvő városainak szakemberei számára a tanfolyamot, hogy ezek munkanapot ne veszítsenek.

Vannak azonban követésre nem ajánlható példák is. Így Hajdú-Bihar megyében a megyei úszószövetség hiába érvel annak érdekében, hogy a tizennégy hajdúsági város uszodáiban vizsgázott úszómester működjék, ami egyébként belügyminiszteri előírás. Ezekben a városokban magas koruk miatt csökkent munkaképességű dolgozókat alkalmaznak az uszodákban, hogy figyeljék a vizet és riasszák a fürdőzőket, ha valaki fuldoklik. Kívánatos lenne már a fürdőzők életbiztonsága érdekében is, ha a rendőrség érvényt szerezne a belügyminiszteri rendeletnek a hajdúsági uszodákban.

B. I. dr.

Nem megokolt a dobókörök használata

Írta: Vilém Necesal, a prágai műegyetem testnevelési tanszékének tanára

Az atlétikának több más sportággal szemben az az előnye, hogy eredményei időben és távolságban kifejezhetők. Ennek megfelelően használatosak a határvonalak, melyektől kiindulva mérik az eredményeket. Ilyenek a futásoknál a rajt és célvonalak, ugrásoknál az elugróhely, vagy a léc, a dobások közül a gerelyvetésnél az a határvonal, mely mögül kell a gerelyt elhajítani. A súlylökésnél, diszkoszvetésnél, és a kalapácsvetésnél azonban egy második korlátozást is találunk a dobókör hátsó része alakjában.

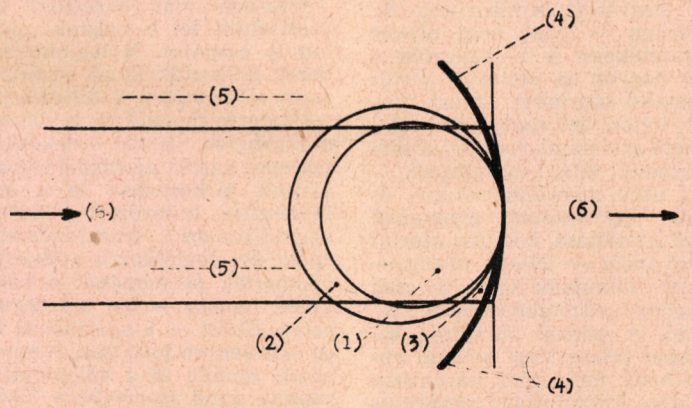
Logikus oka ennek a kettős elhatárolásnak nincs, sőt a dobókör egyáltalán nem látszik időszerűnek. Annakidején a diszkoszt nem is körből, hanem négyszögből dobták. Olyan ez a szabály, mintha akár a gerelyvetőnek, akár az ugróversenyzőknek még egy hátsó határt is szabnának arra, hogy azon túlról nekifutniok nem szabad.

Ebből az igazságtalan helyzetből kiindulva — melynek következtében a súlylökőnek, diszkoszvetőnek és kalapácsvetőnek nem csak messzire kell eldobnia eszközét, hanem azt úgy kell végeznie, hogy egy meghatározott körből történjék az s így egy második készséget is el kell sajátítania, — azt a javaslatot terjesztjük elő, hogy valamennyi dobószámot egy körív mögül kelljen végrehajtani s nevezzük ezt akár a kör hátul történő kinyitásának, akár pedig a hátsó körív eltörlésének.

Ezt a javaslatot alátámasztja a többi atlétikai számokra egyaránt érvényes alapelv, mely nem szab határt a nekifutásnak. Magától értetődik viszont, hogy az egyetlen korlátozás, a legszélső eldobóhely megjelölése egy körív megvonásából állhat.

E felfogás ellen aligha lehet ellenvetést tenni, még akkor sem, ha a módosítás fokozottabb fejlődést eredményezne ezekben a dobószámokban.

A javaslathoz tartozik annak meghatározása, hogy mekkora legyen annak a körnek az átmérője, amelynek íve mind a négy dobószám részére öt méter átmérőjű körnek egy része lehetne. A mellékelt rajz feltünteti a kalapácsvetés (1), a diszkoszvetés (2), továbbá a gerelyhajítás (3) mai eldobóhelyét, továbbá a javasolt új határvonalat valamennyi dobószám részére (4), az e mögött lévő korlátozás nélküli nekifutóhelyet (5), végül a dobás irányát (6).





Ez a javaslat nem érinti a távolugrásban a belépést gátló gerenda, az érvényes dobások körszeletének határvonalait és a kalapácsvetés védőrácsát, de azt sem, hogy a javasolt határvonal milyen módon legyen megjelölve, meszeléssel-e, beépített gerendával, vagy pedig sánccal.

A javaslatnak egyébként már múltja is van, mert az 1945. évben a csehszlovák sajtóban történt ismertetése után az 1948. évi londoni nemzetközi atlétikai kongresszus elé került, mely azonban sem elfogadásra, sem elvetésre nem ítélte. Most ismét időszerűnek látszik a felelevenítése.

(Szerkesztőségünk nem foglal állást a javaslattal kapcsolatban, csak arra mutat rá, hogy úgyszólván minden atlétikai számnál felvethető a kérdés, hogy az előírásokban hol a logika? Így például mért vannak 100, 110, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 és 10 000 méteres távok, miért meghatározott súlyú minden dobószer és így tovább. Azt viszont minden kérdésre határozottan felelhetjük, hogy a versenyek hagyományai alakították ki ezeket a mértékeket. A gyakorlati élet kívánt meg ezután változtatásokat, így például teljesen elmaradt a helyből távolugrás és helyből magasugrás, mely a semmire korlátozta a nekifutást.)

H. Gundlach: Segédeszköz korongos súlyzóval való edzéshez. Der Leichtathlet 1959. 44. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 96. old.)

H. Gundlach: Labdarúgó-szán, jó lenne rövidtávfutóknak is. Der Leichtathlet 1959. 25. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 91. old.)

E. Rüssmann: Ifjúságiak áttérése a gerelyhajításra. Leichtathletik 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 81. old.)

K. Kerssenbrock: A gerely szerkezetének vizsgálata. Lehká Atletika 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 118. old.)

R. V. Ganseln: Az aerodinamikai feltételek hatása a gerely röppályájára. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 95. old.)

J. R. Brunner: Szemlélődés a trampolinnal kapcsolatban. Der Deutsche Schwimmsport, 1959. 18. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 92. old.)

Dr. H. Braecklein: Tapasztalatok a trampolinnal. Der Deutsche Schwimmsport 1959. 21. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 91. old.)

R. Harris: Trampolinozás mindenkinek! Scholastic Coach Building and Equipment 1959. jan. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 78. old.)

L. Xavier: Rugany-akrobatika. Amateur Athlete 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 116. old.)

H. U. Beer: Pillantás a gyakorlatba. Ugrás „trampolin" segítségével. Die Körpererziehung — L. Education Physique 1959. 10/11 sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 117. old.)

Dr. Gerhardt Pauli: Síkötések szerelésének kérdései. Leibesübungen 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 91. old.)

Sz. I. Bondarjev: Piramis a sílécek tárolására. Fizicseszkaja Kultura v Skolje 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 91. old.)

E. Herberger: A „loipe-si", mint a sízés fejlesztésének egyik eszköze az NDK-ban. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 81. old.)

G. Flaig: Fémből vagy fából készült sí? Der Winter 1959/60. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 118. old.)

A. Bicsev, H. Borov: A korszerű versenykerékpár mechanotechnikájának egyes kérdései. Vaproszi na fizicseszkaja kultura 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 85. old.)

J. Korbut: Hogyan végezhetjük el egyedül az ütő húrozását. Szportivnije Igri 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 3. sz. 103. old.)

Roffra: A teniszrobot — igen ajánlható edzési eszköz. Leibesübungen Leibeserziehung, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 103. old.)

F. Pieper: Rendben van-e elektromos tőröd? Fechtsport 1959. 1. és 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 81. old.)

Tietzte K.: Van-e előnye a légpárnás ökölvívó-kesztyűnek? Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 79. old.)

G. Abramasvili: Gyep létesítése az iskolai sportpályán vegetatív módon. Fizicseszkaja Kultura v Skolje 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 104. old.)

J. Tokareva: A labdarúgó-pálya gyepének karbantartása. Szportivnije Igri 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 104. old.)

Schery Rober W.: A legjobb gyep sportpályák számára. Scholastic Coach 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 90. old.)

Dr. Clemens Peters: A Német Evezős Szövetség által mintaként készített rajthídról és indítóbíró-hídról. Ruder Sport, 1960. 25. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 90. old.)

Birkózó sportunk



Az április elején Budapesten megrendezett nemzetközi versenyen birkózóink bíztatóan szerepeltek, három győzelmet és több helyezést szereztek. Képünkön Matura Mihály a lepkesúlyú kötöttfogású verseny győztesének, a jugoszláv Vukovnak és a helyezetteknek (Rádi és Kerekes) átadja a díjakat

A sportfejlődés általános jelenség. A szakvezetők, edzők feladata, hogy felismerjék a fejlődés irányát, azokat a tényezőket, amelyek a színvonalemelést elősegítik.

Februárban a válogatott keretek edzői Tatán tárgyalták meg azokat az általános szakkérdéseket, amelyek ismeretében előrelendíthetik munkájukat. Ezúttal arra szeretnék rámutatni, hogy a birkózás edzésének, a versenyzők felkészítésének milyen időszerű problémái vannak.

Elegendő röviden visszapillantanunk a birkózás történetére és markánsan rajzolódik ki elénk

a fejlődés rendkívül gyors iráma.

A birkózó küzdelmek időtartamát régen nem korlátozták. Kétvállas győzelemig, vagy végkimerülésig birkóztak. Az 1912-ben Stockholmban megrendezett VI. olimpián például az orosz Klein és a finn Asikainen 11 óra hosszat mérkőzött. A svéd Ahlgren és a finn Böhling küzdelme „csak" hat óra néhány percig tartott, a magyar Varga Béla „mindössze" 2 óra 10 percet birkózott.

A versenyzők munkabíró képességének magas színvonalra emelkedése következtében a győzelmek kiharcolása egyre nehezebbé vált, a küzdelem egyre hosszabbra nyúlt. A stockholmi olimpián ezért határozták el és vezették be a meghatározott menetidőt, amely ezt a sportágat tömegversenyek rendezésére alkalmasabbá, népszerűbbé tette.

17 éves koromban kezdtem birkózni. Ekkor még 3 × 15 percet, azaz 45 perces menetidőt küzdöttünk végig. Az 1924-ben Párizsban rendezett IX. olimpián 20 perc volt a küzdelem ideje, de ha ezen idő alatt egyik fél sem tudott pontfölényt kiharcolni, akkor 2 × 3 perccel meghosszabbították a mérkőzést. 1948-ban, a londoni olimpián kötöttfogásban 20 perc, szabadfogásban 15 perc volt a menetidő. Az itt tartott kongresszuson ezt mindkét fogásnemben egységesen 15 percben állapították meg. Az 1956. évi melbourne-i olimpia alkalmával 12 percre mérsékelték a küzdelem idejét. Ma pedig a Nemzetközi Birkózó Szövetség vezetősége a 10 percre csökkentendő menetidőről tárgyal. Bevezetésére vonatkozóan a Jokohamában megrendezendő világbajnokság alkalmával döntenek.

A menetidők módosításának ismertetésével csupán azért foglalkoztam, hogy ezáltal is rávilágítsak arra, hogy

az egyre jobban lecsökkentett menetidő megváltozott követelményeket támaszt az edzésmódszerrel szemben is.

A lerövidített menetidő határozott, gyors, robbanékony, tusratörekvő küzdőmodort követel meg, tétovázásra nincs idő. Az edzések során ezt kell elsősorban szem előtt tartanunk.

Pályám kezdetén ismeretlen volt a mai fejlettségű edzésrendszer. Azt mondhatnám, hogy inkább a sportoló akarterején, kitartásán, szorgalmán múlott, hogy eredményes versenyzővé küzdje fel magát. Edzőnk, vezetőnk volt ugyan, aki a birkózás rejtelmeibe beavatott és irányított, de ösztönszerűen — lehet, hogy olykor túlzott mértékben is — végeztük a ma már nagyon is előtérbe került ún. kiegészítő sportokat: futást, labdarúgást, különböző szabadgyakorlatokat, mert szükségét éreztük a birkózás elemeitől eltérő mozgásnak.

Munka után mentünk edzésre, és ott edző, vagy idősebb gyakorlott versenyző irányítása, belátása szerint különböző ideig — 20—60 percig — birkóztunk. Olimpiák előtt is csak igen szerény „edzőtáborozásról" lehetett szó. A párizsi olimpiára kijelölt csapat felkészítése például abból állt, hogy hetenként háromszor munka után, összejöttünk edzésre az MTK-pályán. Az edzés befejeztével mindenki kapott egy pohár tejet, hozzá vajaskenyeret, majd megkapta a villamospénzét és hazament. — Az amszterdami olimpiára való készülődés már egy fokkal kedvezőbb volt. Két hétig táboroztunk a Szunyog-szigeten. Barakképületben laktunk, a Dunán fürödtünk és a vezetők feleségei főztek részünkre... Később sem sokat javult a helyzet...

Régen a birkózás változatosabb volt, mert a támadó küzdőmodor vitte a vezetőszerepet.

A védekezés csak annyiban érvényesült, hogy a tusveszélyes helyzetet hídmunkával kivédték. Ma a versenyzőknek egyformán otthonosaknak kell lenniök a támadásban és a védekezésben, sőt talán a védekező küzdőmodor a kelleténél jobban előtérbe is került. A tecnikai edzéseken egyformán szerepel a támadó és a védekező mozdulatok beidegzése. S az természetes, hogy a mérkőzéseken senki sem várja be, míg ellenfele a megkezdett fogást vele végrehajtja, hanem azonnal védekezésbe, sőt ellentámadásba megy át. Régen, ha valakin egy fogás végrehajtását megkezdték, azt rendszerint be is fejezték, mert az ellenfél a tusbaesést hidalással védte ki. A fogás végrehajtásának megakadályozására nem fordítottak annyi gondot, mint manapság. A régi birkózást éppen ezek a változatos fogások, a hidalásokkal kivédett veszélyes helyzetek tették színessé, érdekessé és lendületessé.

Az 1948-as londoni olimpiára már ennek szellemében készült Tatán a válogatott keret. —

1951-ben következett be a nagy változás

a sportéletben, amikor a testnevelést állami feladatnak minősítették. Megalakult az Országos Testnevelési és Sportbizottság, érvényre jutott a központi irányítás, bevezették az orvosi ellenőrzést, tudományos alapra igyekeztek fektetni az edzést. Ettől az időponttól az egyre tökéletesedő edzésmódszer, a tervszerű munka jellemezte minden sportágban a versenyzők felkészítését.

1952-ben már edzésterv alapján készítettük fel a helsinki olimpiára induló csapatot. A legjobb szakemberek dolgozták ki az edzésterveket, szem előtt tartva a birkózósportban világszerte meginduló fejlődést. A jó eredmények elérése érdekében nagy szerepet kapott *az edzőtáborozás*. Kialakult birkózásban is a korszerű felkészítés határozott rendszere, a négyidőszakos edzésrendszer. Az egész évi foglalkozás szükségességét elismerték és nemcsak a válogatott keret, hanem — bár szerényebb keretek között — a sportkörök edzésein is érvényre juttatták. A sportegyesületi munka és a válogatott keretmunka mind szorosabbra fűződött.

A jó alapot az egyesületi edzőknek kell megadniok. Az egyesületekből kapja a válogatott keret a jó képességű birkózókat, ennélfogva a sportegyesületi edzők nagyjelentőségű feladatot látnak el, amikor évek hosszú során át fáradságos munkával nevelik és oktatják a rájuk bízott fiatalokat. Munkájukba kapcsolódik bele a keretedző. A válogatott keretekben a magasabbszintű felkészítés a feladat. Erre lehetőség is nyílik.

A válogatott versenyzőnek meg kell felelnie bizonyos alapkövetelményeknek, mint például a jó hidalókészség, mert enélkül nem tudja kivédeni a dobásokat, a tusveszélyes helyzeteket, de maga sem tud hídon keresztül dobásokat végezni.

Ismernie kell ezenkívül a kulcsponti fogásokat, így *kötöttfogásban* állásból a hátraeséseket, csípődobásokat, rogyasztásokat, a mögékerülésből levivést, *lenti helyzetben* a for-

időszerű kérdései

Írta: Matura Mihály, országos birkózó szakfelügyelő

dított és hátsó kiemelést, felfordítást, karfelszedést, a húzásokat, a felülkerülést;

szabadfogásban, állásból a lábraménéseket, kiemeléseket páros combfogással, lábkulcsos hátraesést, mögékerülésből levivést, csípődobásokat gáncccsal;

lenti helyzetből a lábkulcsokat, orsót, emeléseket, fel- és átfordításokat, felülkerülést.

A négyidőszakos felkészítés

egyes szakaszait is mélyebb elemzés alá kellene vennünk. *Az alapozó időszakban* az a célunk, hogy a versenyzők fokozatosan erősödő, általános hatású munkát végezzenek. Ezzel felfrissülnek, idegeik megnyugodnak. Az alapozó időszak első részében birkózás egyáltalán nincs, akkor a birkózó-mozgásoktól eltérő, más izomcsoportokat megmozgató, kiegészítő sportokat és gyakorlatokat végeztessünk, amelyek változatosságuknál fogva frissítőleg hatnak. A birkózás elemeiből mindössze az alapvetően fontos híd-, emelő- és nyakerősítőgyakorlatokat vegyük műsorba. Az alapozó időszak második részében fokozatosan térjünk rá a birkózásra. Célunk ekkor az általános fizikai erőnlét megszerzése, növelése, a technikai és taktikai tudás megalapozása. (Általános fizikai erőnlét alatt a szervezetnek a birkózásra fokozott megterhelésre alkalmassá tételét értjük, az alapvető képességek — az állóképesség, erő, gyorsaság és robbanékonyság — kifejlesztésével.)

A formábahozó időszakban a különleges, vagyis a speciális erőnlét megszerzése a cél, amely az általános erőnléten alapszik. Ezen időszak feladata, hogy a technikai és taktikai tudás fejlesztésével hozzászoktassuk a sportolókat a versenyszerű terhelések kivédéséhez.

A formábantartó időszak a megszerzett forma és erőnlét megtartását, állandósítását célozza.

Az átmeneti időszak az aktív pihenés ideje, amikor a versenyzők nem birkóznak, hetenként közös szórakozásokra — úszás, labdarúgás, kirándulás stb. — jönnek össze.

A négyidőszakos edzésrendszer imént vázolt követelményei természetesen módosulhatnak sajátos feladatok, például szokatlan időpontra kitűzött világbajnokságok stb. következtében.

A birkózás edzésében

egy idő óta jelentőségéhez mérten aránytalanul kis szerepet adunk a technikai képzésnek,

a fogásgazdagság kialakításának.

A technikai edzésben mindig vegyük figyelembe az egyéni adottságokat, az edzettségi állapotot s azt, hogy a birkózónak melyik a megfelelő, mondhatnánk kedvelt fogása, amelyikkel eredményes tud lenni. Emellett a kulcsponti fogások ismerete, természetesen, elengedhetetlen.

A technikai feladatok körébe tartozik a fogáscsiszolás, a fogások minél pontosabb, magabiztosabb végrehajtása is. Szabadfogásban különösen lényeges a lábmunka — gáncsok, lábkulcsok, lábmunka kiemelésekben — beidegzése, ezért erre igen nagy gondot kell fordítanunk a felkészítés során.

A versenyző jó taktikai felkészítése

ugyancsak elsőrendű követelmény. A taktikai képzést a birkózás elemeinek az oktatásával egyidejűleg kell megkezdeni. A kezdet kezdetén is hasznát veszi a sportoló annak, ha erejével megfelelő beosztással tud élni, ha ismeri a szőnyegtér megfelelő kihasználását (ha nem a szőnyeg szélén hajt végre fogásokat, amelyek kívül fejeződnek be és nem értékelhetők). Megtanulja felismerni az ellenfél sajátosságait, hogy kivel milyen küzdőmodorban birkózhat eredményesen. Taktika az is, ha elsajátítja: hogyan kényszerítheti ellenfelére saját küzdőmodorát; vagy amikor többirányú küzdőmodor kialakítására törekszik. (Ezt elérjük többek között azzal, hogy a különböző modorban birkózó versenyzőket megfelelően párosítjuk, vagyis a lassú mozgásút gyors, lendületessel, a fogásratörekvőt a védekezővel birkóztatjuk stb.)

A technikai és fizikai felkészültség egyensúlyára mindenkor figyelemmel kell lenni, mert magasabbfokú technikát csak úgy lehet megkövetelni, ha kellő színvonalú fizikai adottsággal rendelkezik a birkózó. A fogások, emelések stb. végrehajtásakor nemcsak az ellenfél súlyával kell számolni, hanem annak ellenállását, helyezkedéseit is le kell győzni, tehát fokozott erőkifejtésre van szükség. Fontos a fejlett állóképesség is, hogy ne fáradjon el az idő előtt a birkózó. A gyorsaság és a robbanékonyság is kell, hogy a küzdelem irányítását kézben tudja tartani, hogy megelőzze és elhárítsa a támadásokat.

A különleges erőnlét fejlesztését a tudományos alapon álló edzésmódszer segíti elő a felfokozott, majd mérsékelt terhelések váltakozásával, a szakaszos edzésnek a gyakorlatban való helyes megvalósításával.*

Egyelőre csak a válogatott keret edzésein vezettünk be szakaszos edzést,

de az edzőtanácson keresztül országos viszonylatban is arra törekszünk, hogy valamennyi sportegyesületben, sportkörben alkalmazzák. Az alábbi biztató próbálkozások voltak:

küzdőedzéseken 3 percenként 30—60 mp szünetet iktattunk be, majd 3 percenként 30 mp szünetet tartottunk a végig állásból vívott 12 perces küzdőedzésben. Hasonlóan jártunk el a 15 perces osztott, illetve végig állásból vívott küzdelemben is.

A 10 perces, végig állásban vívott mérkőzéseken 5 perc után 30—60 mp szünetet iktattunk be, tekintettel a várható új szabályokra.

A közbeiktatott pihenők elegendők arra, hogy a megterhelés alatt beállott oxigénadósság kiegyenlítődjék, az érverés viszonylagosan megnyugodjon. Fél-, illetve egy perc alatt a vérellátás foka még a hajszálerekben is változatlanul megmarad, az izomzat rugalmassága, ereje nem csökken. A szervezet a felhalmozódott anyagcsere-termékek egyrészét el tudja távolítani, és képes a további magasszintű munkára. Hosszabb pihenő beiktatása azért nem ajánlatos, mert akkor megszűnik az előző terhelés hatása, a hajszálerek 3—4 perc szünet után elzáródnak, azonos színvonalú terhelés tehát nem folytatható.

A szakaszos edzés jó eredményeként a birkózók munkabírása jelentősen emelkedett: szervezetük lényegesen kedvezőbben válaszolt a nagy terhelésekre, mint régebben. A versenyzők fogásvégrehajtásának száma a szakaszos edzés bevezetése óta emelkedett!

Orvosi ellenőrzések megállapították, hogy amíg azelőtt akadt olyan mérkőzés, amikor a pulzusszám 200 körüli volt, a szakaszos edzés bevezetése óta a maximális terhelésre sem megy ilyen magasra a pulzus. Megállapítást nyert az is, hogy a pulzus megnyugvása ilyen edzések után hamarább következik be, mint a folyamatos küzdőedzések után. A szakaszos edzés rövid ideig veszi igénybe a szervezetet, de ugyanakkor nagyobb erőkifejtésre, aktivitásra készteti azt.

A szakaszos edzést másként kell kialakítani a válogatott versenyzőknél, mint a serdülőknél, ifjúságiaknál. Az ilyen megállapításokhoz még pontos megfigyelésekre, orvosi vizsgálatok eredményeire van szükség. Szükséges, hogy minden edző itt is megfigyeléseket végezzen. Az edzőbizottság feladata lesz majd, hogy a nyert tapasztalatokat összegezze és egységes módszert dolgozzon ki a fiataloknak is, hogy a versenyzők felkészítése országszerte eredményes lehessen.

Jó lenne, ha edzőink, szakvezetőink tovább mélyítenék elgondolásaimat, ha ismertetnék tapasztalataikat, mert ezzel segítenék válogatottunk s vele együtt az egész magyar birkózás fejlődésének meggyorsítását.

---

* A módszer alkalmazásában felhasználtuk a külföldi tapasztalatokat, de magunk is kísérleteztünk. (A szovjet, a török és más birkózók már évek óta e módszer felhasználásával készülnek fel. Goncsarev „A klasszikus birkózás kézikönyve ifjú birkózók számára" c. 1957-ben megjelent könyvében például erre sok gyakorlati útmutatást ad.)

EDZŐK

A felkészítés sajátos

Írta: Szabó János, kosárlabda-edző

Az egész évi tervszerű felkészülés igazán csak a négyidőszakos edzésrendszer elvei alapján, közel tíz évvel ezelőtt indult meg nálunk. Ez az edzésrendszer végre szilárd, tudományosan megalapozott elveket adott a sportjátékokban is és tervszerű munkára késztette az edzőket. Az új felkészülési rendszer alapelveit azonban nem minden szakember értelmezte helyesen. *Sportjátékokban például a helyes elveket nem a sportjátékok sajátságainak megfelelően alkalmazták, s így az alapozásban kizárólag az atlétikus képességek, valamint az állóképesség fejlesztésére fektették a súlyt,* a technikát és taktikát elhanyagolták. A másik hiba az volt, hogy úgy képzelték; az alapozás a fizikai képességeknek olyan alapot ad, ami elégséges egy egész idényre, sőt talán egész évre is.

A felkészülés egyensúlyának ilyen furcsa alakulása hamarosan megmutatkozott a csapatok játékában, s a technikai és taktikai hibákért, fejletlenségért egyesek — furcsa módon — a négyidőszakos edzésrendszert tették felelőssé. Voltak olyanok is, akik azt mondták, hogy a sok munka, az erős edzések tönkreteszik a játékosokat, s ezek nem játszanak, hanem küzdenek a játéktéren.

A kérdést így tekinteni annyi, mint tagadni a tervszerű, az edzés alapvető elveire, az időszakok, a bajnoki rendszer és az egyén sajátságaira épülő éves, sőt többéves rendszeres felkészülés helyességét. Véleményem szerint a négyidőszakos edzésrendszer alapelvei feltétlenül a fejlődést, a haladást szolgálják. A feladat az, hogy *a sportjátékok sajátságainak megfelelően* érvényesítsük azokat a különböző edzésidőszakokban.

Mik ezek a sajátságok?

A bajnoki rendszer, a fizikai képességek, a terhelés és a pihenés sajátságai, a frisseség, a robbanékonyság, a formaidőzítés, az idegfáradtság problémái, a sokrétű felkészítés, az alapmozgás, a technika fontossága.

A BAJNOKI RENDSZER

sajátságai miatt az edzésidőszakok másképpen alakulnak a sportjátékokban, mint általában az egyéni sportágakban. A csapatok évente két bajnoki idényt játszanak, mindegyik 12—16 hétig tart, köztük egy-egy **8—10 hetes holtidénnyel, nyári és téli szünettel. A bajnoki idényt** esetleg megnyújtják nemzetközi mérkőzések, kupaküzdelmek stb.

A mérkőzések nagy száma miatt *a játékosok fizikai és idegi megterhelése erős és hosszantartó.* Az egyéni sportágak versenyzői nem vesznek részt ennyi versenyben, s ami ugyancsak súllyal esik a latba: nem minden versenyük jelentős. Egy atléta például megengedheti magának, hogy az év 3—4 nagy versenyére összpontosítson, s a többit előkészületként hasznosítsa. A sportjátékokban részt vevők ilyen fényűzést nem engedhetnek meg maguknak. Nekik rendszerint hétről hétre, minden mérkőzésen teljes erővel kell küzdeniök, mert hiszen a bajnokság, a helyezés vagy a kiesés kérdése esetleg gólarányon dől majd el. A játékosok egyetlen mérkőzést sem vehetnek könnyen. A legkönnyebbnek tartottat sem.

Hosszú időn át kell tehát a játékosoknak tartaniok a formát, néhány fontosabb mérkőzésre még különlegesen időzíteniök is. Mindent összevetve: a sportjátékok bajnoki rendszere hosszantartó fizikai és idegi megterhelést jelent.

A bajnoki rendszerből fakadó különlegesség, hogy sem az alapozásra, sem a formábahozásra nincs annyi ideje a sportjátékosoknak, mint az egyéni sportágakat űzőknek. Igaz, a rövidebb nyári és téli átmeneti időszak alatt nem is esik annyit az előzőleg elért formaszint...

A FIZIKAI KÉPESSÉGEK

közül hármat emelek ki, mint olyanokat, amelyeknek fejlesztése a sportjátékokban sajátságos. Ezek: az állóképesség, a gyorsaság és a ruganyosság.

AZ ÁLLÓKÉPESSÉG

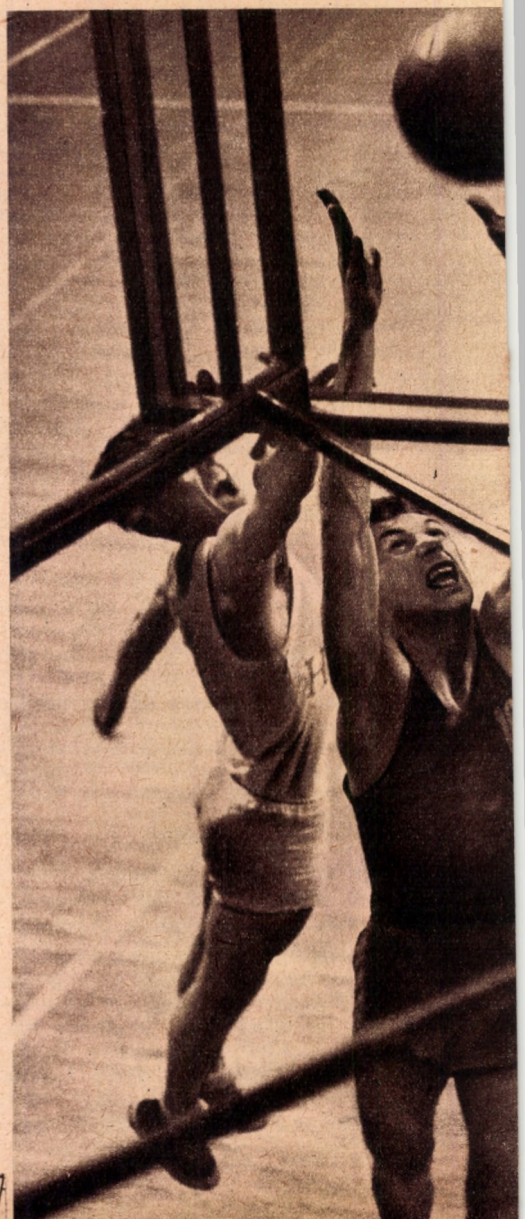
két formája szerepel általában a felkészülés során: az általános és a különleges állóképesség. A kettő úgy függ össze, hogy először az általános állóképességet kell megszereznie a sportolónak, majd ebből sajátságos mozgásokkal, mozgássorozatokkal, gyakorlatokkal alakítható ki a különleges állóképesség. Eddig a gyakorlatban igen sok időt és energiát fordítottunk az általános állóképesség kifejlesztésére, ami a már említett helytelen felkészülési egyensúlyhoz vezetett.

Véleményem szerint van egy ún. *alapállóképesség* is. Ez valamely sportág legjellegzetesebb, legtöbbször előforduló mozgásának huzamos végzését teszi lehetővé. A labdajátékok ilyen mozgása általában a futás, a vízisportoké az úszás stb. Ha tehát például labdarúgásban futás közben végeztetünk technikai, taktikai és erőnléti gyakorlatokat, akkor egyúttal az alapállóképességet is fejlesztjük; ennek különleges fejlesztésére tehát a későbbiekben kevesebb időt és energiát kell fordítanunk.

A GYORSASÁG

a sportjátékokban a szükséges mozdulatok és a helyváltoztatás gyorsaságát jelenti. A játékos mozgása azonban úgyszólván sohasem független a labdától, a játékostársak, az ellenfél helyzetétől, a játéktér helyétől stb. Eszerint *a mozgásban állandó idegi, szellemi tevékenységek is szerepelnek.* A tulajdonképpeni mozgást helyzetfelismerés, ennek gyors értékelése és elhatározás előzi meg.

A játékokban a mozgás mindig ingervétel után indul meg, s ez mintegy állandó vezérlés alatt tartja a mozgás gyorsaságát. Az ingerek jelentésének megfelelően gyorsul vagy lassul a mozgás, következik be hirtelen megállás vagy irányváltoztatás. Ezért váltakozó ritmusú és jellegű a játékos mozgása. *A futó zavartalanul összpontosíthat gyorsaságának kifejtésére, a játékos a leggyorsabb futás közben is azokra a tényezőkre figyel, amelyekhez mozgását viszonyítania kell.* Egy bizonyos pontra a játékosnak a legjobb időben kell érkeznie, sem előbb, sem utóbb. A mozgás gyorsaságában tehát a jó időzítés a



OLDALA

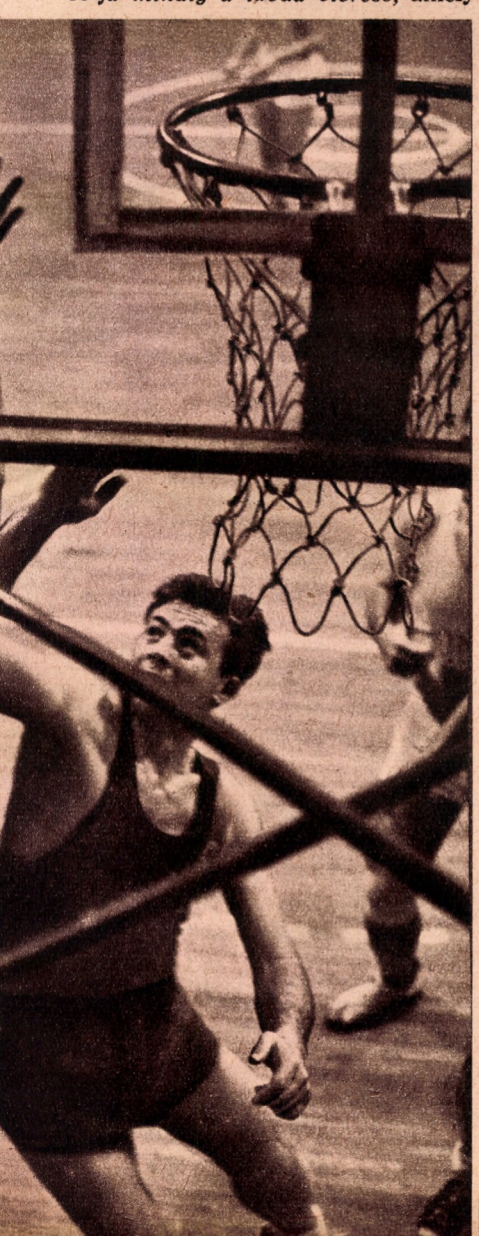
problémái sportjátékokban

legfontosabb. A játékosok gyorsasága mindig időzített gyorsaság. A jó időzítéshez néha nagyfokú gyorsaság szükséges, de néha nem vesszük észre a lassú játékos lassúságát sem azért, mert jól időzíti a mozgását a helyzethez. A nagy gyorsaság sem sokat ér a játékokban, ha hiányzik belőle az időzítés.

RUGANYOSSÁG

A magasabban szálló labda irányának megváltoztatása, illetőleg a labda megszerzése nagy mértékben függ a játékos felugrásának mértékétől, azaz ruganyosságától, elrugaszkodó erejétől.

A sportjátékokban a ruganyosság értelmezése némileg eltér az atlétikai értelmezéstől. A játékokban *az ugrás célja mindig a labda elérése*, amely sokszor test-testelleni küzdelemmel párosul (kivéve röplabdában, teniszben). Minthogy a felugró játékosnak az emelkedését a labda haladásának sebességéhez és röppályájához kell viszonyítania, az eredményességben az elrugaszkodó erőn kívül nagy fontosságot kell tulajdonítania a *tempóérzéknek* is.



Egy-egy atléta és játékos ugrása között lényeges különbség van. Például a magasugró zavartalanul összpontosíthat a nekifutásra, a dobbantásra, a lendítésre stb., *a játékos figyelmének középpontjában a labda van.* Hogyan fut neki, hogyan időzíti az elugrást stb. — mindez beidegzett. Azonkívül a játékosnak úgy kell visszaérkeznie ugrás után, hogy azonnal játékrakész állapotban legyen.

A ruganyosság fejlesztésének a sportjátékban kettős problémája van: 1. az ugróerő fejlesztése, 2. a tempóérzékes ruganyosság kialakítása. A gyakorlati tapasztalatok alapján az utóbbi a fontosabb. A tempóérzékes ruganyosságnak kosár- és röplabdában van a legnagyobb jelentősége. Kézilabdában és labdarúgásban a küzdelmi tényezők, a keményebb pozícióharc lehetőséget ad a ruganyosság csökkent értékének bizonyos mértékű kiegyenlítésére.

IDEGI FRISSESÉG — IDEGI FÁRADTSÁG

Ahogy már említettük, a technikai és taktikai tudás, valamint a különböző fizikai képességek kifejtésében mindig szerepet játszik a kisebb-nagyobb idegfeszültség is, amiben mérkőzés közben vannak a játékosok. Különösen mutatkozik ez röplabdázásban, mert ott a labda megjátszása teljes idegi összpontosítást kíván, hiszen a legkisebb hibának is jóvátehetetlen következményei lehetnek. A többi sportjátékban a hibából adódó helyzetet még az ellenfél is elronthatja (rossz átadás, kosárradobás, lövés stb.).

A játékosok edzésében, ennek tervezésében feltétlenül *figyelembe kell venni egy-egy gyakorlat, vagy gyakorlatsorozat idegi megterhelésének mértékét is.* Ez a legnagyobb a technikai és a taktikai gyakorlatokban, bár nem szabad elfelejteni, hogy a fizikai megterhelés okozta fáradtság viszont kihat az idegműködésre. Ha nincs meg a kellő idegi frisseség, a játékos nem tud kellően összpontosítani az egyes feladatok megoldására, nem tud eredményesen megtanulni valamit.

Hiba, ha a sportjátékok edzéseit vezető szakemberek minderre nincsenek tekintettel.

A FELKÉSZÍTÉS SOKRÉTŰ FELADATA

A felkészítés célja minden sportjátékban azonos: olyan technikai, taktikai képzés és begyakorlás, olyan erőnléti — fizikai és idegi — szint elérése, olyan csapatmunka kialakítása, amely lehetővé teszi *a minél eredményesebb szereplést.* Mindez rendkívül bonyolult edzéstevékenységet kíván.

A technikai felkészítés nem oldható meg olyan egyszerűen, mint az egyéni sportágakban — mint például távolugrásban, vagy műugrásban —, mert a játékban rendszerint nem elégséges a technikai elemek begyakorolt formájának alkalmazása; gyakran a helyzetnek megfelelően módosítva kell ezeket alkalmazni.

A taktikai felkészítés megfelelő technikai képzéssel és taktikai jellegű gyakorlatokkal indul, s számtalan támadó- és védőmegoldás begyakorlásával folytatódik. Mindez sok időt, sok gyakorlást kíván, s egyúttal nagy fizikai és idegi megterheléssel jár; mindezen felül a jó csapatmunkához sok együttjátszás, sok mérkőzés sok közös tapasztalata is szükséges.

Az általános jellegű mozgásanyag végzése képzett játékosoknál *a labdaérzék frissentartását* jelenti, azaz ugyanazt, amit a gyakorlás az énekeseknél, a zenészeknél. Van néhány sajátságos elem, adogatás, leütés, sáncolás, beadás, labdavezetés, cselezés, kapuralövés, amely az eredményesség szempontjából elengedhetetlen, s számtalan formája lehet. De vannak azonos körülmények között jelentkező megoldások is (nyitás, szögletrúgás, bedobás, büntető stb.), bár ezek is többféle formában hajthatók végre.

Az erőnléti felkészítés részben egybefolyik az előbbi kettővel, hiszen a különféle technikai és taktikai megoldások végrehajtása mozgásban történik, s mérkőzéskörülmények közötti végrehajtásuk időről- időre nagy megterhelést jelent, de mindemellett *szükség van különleges erőnléti munkára is.* Ebben is tekintettel kell lenni az egyéni különbségekre, s különféle más körülményekre.

A MEGTERHELÉS FORMÁJA MÉRTÉKE ÉS ARÁNYA

A sportjátékok felkészítésének munkájában a legnehezebb feladat a helyes arány kialakítása. A helyes arány egyaránt vonatkozik az edzésfeladatokra fordítandó időre és a játékosok energiájának helyes felhasználására. Arányosan kell foglalkozni a szükséges mozgásanyag gyakorlásával, az erőnlét fejlesztésével, a támadó- és védőfeladatok gyakorlásával, mégpedig úgy, hogy *az edzésterhelés tegye lehetővé a fejlődést is, a különleges technikai és taktikai feladatok tanulását és továbbfejlesztését is.* A gyakorlatok nagy részének tehát összetettnek, komplexnek kell lenniök.

A sportjátékokban az öncélúan végeztetett erőnléti, állóképességi

gyakorlatok szükségtelenül elvonják az energiákat a felkészülés egyéb fontos területeiről (a technikától, a taktikától). Az ilyen eljárás a felkészülés helytelen arányait okozza, s a játékosok képzésének kisebb-nagyobb mértékű egyoldalúságát „eredményezheti".

AZ „ALAPMOZGÁS"

Minden sportágnak megvan a maga jellegzetes alapmozgása. A sportjátékok legtöbbjében (elsősorban kézi- és kosárlabdában, valamint labdarúgásban) *a sajátos alapmozgás a sportjáték jellegének megfelelő futás.* Mert nem egyformán fut játék közben a kézilabdázó és a kosaras vagy a labdarúgó és gyeplabdázó, mint ahogy valamennyi eltér a vágtázó vagy a középtávfutó mozgásától is. Az eltérés megmutatkozik a futás közbeni testtartásban, a karok helyzetében és mozgásában stb. Tévedés azt hinni, hogy a játékosok sajátságos futása — mivel ez nem alkalmas az abszolút futógyorsaság fokozására — gátolja a játékosnak mérkőzés közbeni kifejthető gyorsaságát.

Egy-egy sportjáték alapmozgásának sajátságos kialakulása hosszú évek eredménye. Ezen változtatni éppoly káros, mint az atléták futómozgásának módosítása. *A helytelen alapmozgáson legfeljebb azért kell változtatni, hogy az minél inkább megközelítse a legcélszerűbbet,* s nem azért, hogy a futógyorsaság érdekében utánozza a vágtázók vagy középtávfutók mozgását.

Ezzel kapcsolatban felmerül a kérdés: *kell-e tanítani a játékosoknak az idealizált futótechnikát* a gyorsaság fokozása érdekében? Véleményem szerint nem, mert ez zavart okozhat az alapmozgás kialakításában. Az alapmozgás — tehát a sportjáték jellegének megfelelő futás — gyorsaságát a játék jellegének megfelelő mozgásokkal, gyakorlatokkal kell fejleszteni.

A TECHNIKA FONTOSSÁGA

Úgy gondolom, nem vagyok egyedül azzal a véleményemmel, ha lehet beszélni „legfontosabbról" a sportjátékokban, akkor ez a technika. A magas fokra fejlesztett technika olyan fegyver, amely különösebb taktikai felkészültség nélkül is szinte legyőzhetetlenné tehet egy csapatot. A jó technika adja a taktika alapfeltételét, de egyben a mozgások gazdaságosságát is jelenti, ami kihat az erőnlétre. Minden taktikai elképzelés, minden akarás, futkározás hiábavaló, ha nem sikerül a labda átvétele, továbbítása, vagy a kínálkozó helyzet kihasználása...

Minthogy a *technika a játék leglényegesebb része,* nyilvánvaló ennek kell állnia a felkészítés középpontjában. Ez azt jelenti, hogy a technikai gyakorlatoknak igen fontos szerepet kell játszaniok a taktika és az erőnlét (a fizikai képességek) fejlesztésében és magas szinten tartásában egyaránt.

Női tornászaink alapozása és a fizikai képességek fejlesztése

Írta: Kabos Gábor, a Testnevelési Főiskola adjunktusa, a válogatott női keret edzője

Kerezsi Endre, a Testnevelési Főiskola torna tanszékének vezetője a Sport és Tudomány április havi számában értékelte tornasportunk nemzetközi helyzetét és megjelölte azokat a feladatokat, amelyek véleménye szerint előbbrevinnék tornasportunk fejlődését. Első feladatként a testi képességek fejlesztését említette s ezzel edzőtársaimmal együtt egyetértünk.

Tornásznőink testi képességeinek fejlesztése — mint a női válogatott keret edzőjét — már régebben foglalkoztat és még a római olimpiai versenyek előtt több szakemberrel folytattam tapasztalatcserét ezekről a kérdésekről. Így merült fel például

A SÚLYZÓS ERŐFEJLESZTÉS KÉRDÉSE

is, amelyről korábban az volt a vélemény, hogy a tornásznők ne végezzék, mert „a súlyemelés nem nőknek való" és rontja a könnyed, táncosjellegű, finom mozgást. E téren igen tanulságos a szovjet tornaszakemberek véleménye, mely szerint a súlyzós erőfejlesztés egyáltalán nem ártalmas a női szervezetre, ha megfelelő előkészítés után alkalmazzák. Természetesen mindig figyelembe kell venni az életkort és az előképzettséget is.

A súlyemelés kérdését a női keret tel foglalkozó edzőtársaimmal megvitattuk és arra az elhatározásra jutottunk, hogy mi is megkíséreljük alkalmazását. Abból indultunk ki, hogy az erő az alapja a gyorsaságnak, tehát az erő fejlesztésével párhuzamosan alakul ki a gyorsaság.

A mi gyakorlatunkban is beigazolódott, hogy az izomerő fejlesztése jó hatású lehet a gyorsaságra. Ezt elsősorban lóugrásban tudtuk leméri. Tervezünk ezzel kapcsolatban egy másik módszert is, éspedig a futást — megterheléssel. Ezt azonban az idei alapozótáborban még nem tudtuk megvalósítani.

Egyezett edzőtársaimmal véleményünk abban is, hogy egyetlen alapozó tábor munkájától nem várhatunk csodát, a munka csak akkor lehet eredményes, ha

EGÉSZ ÉVEN ÁT RENDSZERESEN

fejlesztjük tornásznőink testi képességeit a megfelelő fokra. Egyetértettünk abban is, hogy elsősorban a tornásznők lábizomerejét kell fokoznunk, hogy a lóugrásban és az akrobatikus ugrásokban megfelelő módon előre tudjunk haladni. Erre azért is szükség volt, mert a nőknél a lábmunka igen nagy, hiszen a négy versenyszám közül háromban a lábra hárul a fő megterhelés, amit még a művészi torna és az akrobatikus ugrások iskolázása csak növel. Azt is meg kell említenem, hogy edzőtársaimmal világosan láttuk, hogy az alapozó munka nagy terhelése közepette szükség van olyan foglalkoztatásra is, amely a jókedvet, a hangulatot teremti meg az edzéseken. Ezt játékokkal kívántuk megoldani. Itt szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy *az egyesületi tornaedzések egyik hiányossága éppen az, hogy a játékot nem alkalmazzák,* pedig ezzel igen nagy terhelést lehet szórakoztató formában elérni.

A felsorolt szempontok figyelembevételével készítettük el a női tornászválogatott keret alapozási edzéstervét, s ennek megvalósítása során szerzett tapasztalatokat közismertté teszszük, hogy egyesületeink tornaszakemberei is megismerhessék és szakosztályi munkájukban felhasználhassák.

Az alapozást női keretünk ez év január 9-én kezdte meg Budapesten. Két héten át hetenként háromszor tartottunk edzést. Minden alkalommal szerepelt az edzésen futás, valamint szabad-, nagylabda- és ugrókötél-gyakorlatok. A tornaszereken minimális volt a gyakorlás és az edzés végén játékot, kötélen függeszkedést, azonkívül különleges has- és hátizom-erősítést végeztünk.

A budapesti ún. „előalapozással" hozzászoktattuk versenyzőinket a Tatán végzett mindennapos, még nagyobb megterhelést jelentő munkához. A négyhetes tatai alapozás egyheti edzéstervét napi beosztásban ismertetem. Az edzések heti beosztása azonos volt végig, de a munka intenzitása, a megterhelés hétről hétre emelkedett.

HÉTFŐ

Atlétika. A futómozgás javítása (szabadban):

1. a futómozgás gyakorlása helyben;

2. futás hóban (tornásznőink ugyanis nem emelik eléggé térdüket futás közben s ennek elősegítésére igen alkalmas a hóban végzett futás.);

3. futás lejtőn lefelé lassan, majd élénkebb iramban, gyorsan és teljes gyorsasággal;

4. pályán levezető futás: 50 m lassú futás, 50 m lazítófutás, 50 m lazítófutás váltakozva.

Torna. Nagylabda-gyakorlatok: kar-, has-, hát-, oldal- és lábgyakorlatok egyszerű és összetett formában, továbbá ügyességi gyakorlatok. A nagylabdával történő gyakorlás kb. 30—35 percig tartott. Ezután 2 × 2 perc ugrókötelezés következett, majd pedig tréfásjellegű váltóversenyek dobásokkal, különböző akadályok leküzdésével.

KEDD

Atlétika. A futómozgás javítására a már említett gyakorlatok.

Torna. Speciális ugrókészséget fejlesztő gyakorlatok nagylabdával (például párok egymással szemben terpeszállásban, mély guggolásból felugrással gyors lökés a társhoz), bordásfalnál társsal a nyakban leguggolás és felállás, előbb lassan, majd mind gyorsabban. 3 × 2 perc ugrókötelezés a helyes elrugaszkodás hangsúlyozásával.

Játék. Kosárlabdajáték, illetve pontszerző játék.

SZERDA

Atlétika. A futómozgás javítása.

Torna. Homokzsák-gyakorlatok: a kar-, has-, oldalizmok és a láb erősítésére (egyszerű és összetett gyakorlatok).

Súlyemelés. 1. 20 kg-mal 3—4 guggolás lassú tempóban;

2. 25 kg-mal ugyanúgy, de élénkebben;

3. 30 kg-mal u. a. előbb lassan, majd élénkebb tempóban, végül felugrással. Minden súllyal 2—2 sorozatot végeztettünk.

Ugrókötél-gyakorlatok: 3 × 2 perc, csoportos formában.

Játék. Kézilabda, vagy röplabda, illetve zsámolylabda.

CSÜTÖRTÖK

Atlétika. A futómozgás javítása: 30—40 m-es vágta 5—6-szor.

Torna. Szökdelőiskola zsámolyokon. A szökdelőgyakorlatokat kezdetben terhelés nélkül, majd kisebb terheléssel végeztettük és ugrószekrényen is gyakoroltattuk; a 3. és 4. héten homokzsákkal nehezítettük a gyakorlást.

Súlyemelés. 1. 20 kg-mal lökés 3—4-szer;

2. 30 kg-mal 3—4 guggolás előbb lassan, majd gyorsabban, végül felugrással is.

Játék. Kosárlabda. A játékidő általában 20—25 perc volt.

PÉNTEK

Torna. Nagylabdagyakorlatok: erősítő hatású kar-, has-, hát-, oldal-, és lábgyakorlatok, egyszerű és összetett formában.

Ugrókötélgyakorlatok: 3 × 2 perc.

Váltóversenyek akadályokkal. A váltókat úgy állítottuk össze, hogy erős terhelést jelentsenek. Váltóeszközként felhasználtuk a nagylabdát (két vagy három nagylabdát). A váltókat még azzal is nehezítettük, hogy közben akadályokat kellett leküzdeni.

SZOMBAT

Atlétika. A futómozgás javítása: rövid vágták a gyorsaság fokozására.

Torna. Ugróiskola: mint már ismertettük. Erősítés szereken: bordásfalon erősítőgyakorlatok; kötélen függeszkedés.

Játék. Kézilabda.

Úszás. A Budapestre utazás után.

A heti beosztásból kitűnik, hogy futás öt alkalommal, nagylabda három alkalommal, homokzsák egy alkalommal, súlyemelés két alkalommal, ugrókötelezés négy alkalommal, ugróiskola három alkalommal, szererősítés három alkalommal, váltóversenyek három alkalommal, játék öt alkalommal szerepelt a heti edzésben.

Meg kell jegyeznem, hogy a tervezetben leírtak teljes végrehajtását akadályozta, hogy Tatán ugyanebben az időben alapozott több sportág kerete s emiatt a játékcsarnokot nem tudtuk igénybevenni.

Időjárási nehézségek miatt csak a tornatermi alapozó munkát tudtuk maradéktalanul elvégezni. De ezt sem az eredeti terv szerint, mert az alapozás mellett még a szereken történő gyakorlást is be kellett iktatnunk az igen közeli nemzetközi program miatt.

Ezekre a nehézségekre való tekintettel, úgy véljük: helyesebb, ha tornában mind a válogatott kereteknél, mind a szakosztályoknál az alapozás ne télre essék, hanem inkább nyárra, amikoris a szabadban nem kell teremkorlátozási nehézségekkel küzdenünk és az úszást is be tudjuk állítani programunkba.

Az alapozó táborban a munkával kapcsolatban állandóan kikértük az orvos véleményét. Tapasztalataink szerint a második hét végén, de különösen a harmadik hét közepén jutottunk el az erősebb elfáradáshoz. Ekkor orvosi tanácsra teljesen egyénekre szabtuk meg az edzésadagokat és akinél szükséges volt, csökkentettük a terhelést.

Versenyzőinknél előfordultak lábfájások, lábszárfájdalmak, achilles ín csonthártya-érzékenység, de még a haránt boltozat-süllyedés is. A keretorvos megfelelő kezelést írt elő és több versenyzőnél betét viselését tette kötelezővé.

Tornásznőink nem mindegyike végezte szívesen az alapozómunkát. Különösen a már régebben keretben dolgozó versenyzőket az alapozás elfárasztotta, egyesek erős izomlázat is kaptak. A most keretbe került fiatal tornásznőknél ezt nem tapasztaltuk és ezek szívesebben is végezték az alapozás munkáját. Az alapozást Tata után Budapesten folytattuk és március 15-én fejeztük be.

Tapasztalataink

1. Az alapozás ilyenirányú munkájára szükség van. A jövőben még fokozni kell a megterhelést, hogy a testi képességek fejlesztésében a teljesítményre való törekvés is kifejezésre jusson.

2. A testi képességek fejlesztését és a kiegészítő sportágakat esetleg más formában, de egész éven át végezni kell; elsősorban a futómozgás javítását és a súlyzós erőfejlesztést. Ezenkívül igen jó hatásúnak tartjuk az úszást és a szórakoztató játékokat is.

3. Ha a versenyzőkkel tudatosítjuk, hogy mit miért csinálnak, akkor sokkal szívesebben végzik a számukra sokszor fárasztó gyakorlatokat is.

4. Az alapozást helyesebb nyáron végezni. Ezt a már említett nehézségeken kívül még az is indokolja, hogy a tanulók — ilyen sok van a keretben — könnyebben résztvehetnek a közös előkészületben, mint a tanévben.

TOVÁBBI FELADATAINK

1. A láb és a vállöv izomzatának további erősítése.

2. Különleges láb-, illetve talperősítő-gyakorlatok beiktatása az edzések anyagába.

3. Az atlétika gyakorlása nemcsak a helyes mozgás kialakítására, hanem meghatározott teljesítmény-szint elérésére is.

4. Azokat a más irányú mozgásokat, melyek segítik a tornában a jobb eredmények elérését — egész évben gyakoroltatni kell, még a versenyek előtti időszakban is.

Röviden ezek a tapasztalatok. Úgy érzem, hogy a válogatott női tornászkeret edzői megtették az első lépéseket a korábbi hibák kijavítására. Szerintünk helyes lenne, ha munkánk tapasztalatait az egyesületek is hasznosítanák edzéseiken.

Duca Anikó



Az első vidéki atlétikai verseny 85 évvel ezelőtt

Írta: Sós István, a TTT tagja

(ADATOK A DEBRECENI ATLÉTIKAI GYALOGVERSENY-TÁRSULAT TÖRTÉNETÉHEZ)

A magyar atlétika történetében határkövet jelent az 1875. esztendő, mert ez év május 6-án rendezték az első hivatalos atlétikai versenyt. Ez volt nemcsak hazánkban, hanem a kontinensen is az első ilyen természetű verseny.

Bár 1875. előtti időkben is voltak hazánkban atlétikai próbálkozások, de ezeket a tornaegyesületek csak elvétve rendezték meg a szertorna számai között „népies gyakorlatok" elnevezéssel —, mégis ettől az évtől számítjuk a magyar modern atlétikai élet kezdetét.

Vitás kérdés maradt azonban, hogy az 1875. május 6. budapesti kezdeményezés milyen visszhangra talált vidéken, hatására hol és mikor rendeztek atlétikai versenyt?

A vélemények eltérőek. Van, aki az 1880. július 3-án, Szegeden a dísztornázással együtt rendezett versenyt tartja az „első vidéki asztalitenisz verseny"-nek (lásd: Bártfai László megállapítását a Testnevelés 1934. novemberi számának 554. oldalán). Mások szerint:„...az 1884-ben Győrött a kiskúti víztorony mellett elterülő sétatéren volt az első vidéki hírverő atlétikai viadal" (lásd: Magyarországi sportegyesületek története című könyv 34. oldalát). Siklóssy László közli a *Debreceni Atlétikai Club* gyalogversenyét, amelyet 1875. augusztus 29-én rendeztek. (lásd: Magyar Sport Ezer éve című mű III. 796. oldalát). Zuber Ferenc „Az atlétika története Magyarországon" című művében említi a Debreceni Gyalogló versenytársulatot, ennek alakulását és versenyét azonban az 1876. évre teszi (lásd: Testnevelés 1934. októberi szám 404. oldalát).

Mi az igazság?

Kiindulási pontként azt fogadhatjuk el, amit Molnár Lajos 1875-ben megjelent Atlétika című könyvében a 152. oldalon olvashatunk: „A győri, debreceni, soproni, székesfehérvári, pécsi intelligenciák körében mozgalom indult meg a fővárosi MAC mintájára szervezendő atlétikai egylet alakulása iránt. Eddigelé mindezek közül csak a debreceni atlétikai egyesület, — mely magát „debreceni gyalogló versenytársulatnak" nevezi — megalakulásáról és tevékenységéről van tudomásunk."

Nézzünk tehát utána ennek a gyaloglóverseny-társulatnak!

Forrásul az egykori debreceni és nagyváradi napilapok híradásai, beszámolói szolgálnak, amelyek híven és bő részletességgel tájékoztatnak bennünket az eseményekről.

A GYALOGVERSENY-TÁRSULAT MEGALAKULÁSA

Debrecenben több mint egy hónapi tervezgetés és előkészítés után került sor augusztus 8-án az alakuló gyűlés összehívására a városi zenede termében, ahol az érdeklődők „jelentékeny" számban jelentek meg. Itt határozták el, hogy az egyesület a Debreceni Gyalogverseny-társulat címet veszi fel.

A sajtó az egyesület megalakulásáról többek között ezeket írta: „Részünkről csak örvendezünk, hogy a magyar főváros után Debrecen és különösen a debreceni tüzesvérű ifjúság az, mely a haladó korral fel tudja fogni mindenkor a nagy horderejű eszméket minden irányban."

A társulat megválasztott elnöke (Budaházy Endre) lelkes hangú cikkben állapítja meg, hogy „a szellemi művelődésnek nélkülözhetetlen, elválaszthatatlan kiegészítő része a testerő-képzés."

A VERSENYKIÍRÁS

Augusztus 12-én már megjelent a társulat versenykiírása: járás Nagyváradra. A kiírás 8 pontban részletesen felsorolja a tudnivalókat A kiírásban többek között ez is szerepelt:

„Indulás előtt minden pályázó kézfogás és becsületszóval magát a járás szabályai szigorú megtartására és a futás teljes mellőzésére kötelezi." (Ehhez tudnunk kell, hogy a MAC július 23-án rendezett egy gyalogló versenyt Budapestről Balatonfüredre, s az egyik versenyző: Virágh Lajos, az út egy részét kocsin tette meg, s cselekedetét igen elítélték, az egyesületéből ki is zárták.)

A verseny tisztaságára hívta fel a figyelmet a MAC titkárának Császár Ferencnek levele, melyben jutalmazásul két érmet ajánl fel. A kiírás szerint minden versenyzőnek induláskor és beérkezéskor színes szalagot, vagy sapkát kellett viselnie.

A verseny iránt az érdeklődés napról napra fokozódott. A nevezési határidőig (aug. 21.) 8 versenyző jelentkezett, de a versenyzők neveit csak a versenyt megelőző napon hozták nyilvánosságra. Ekkor azonban már csak 7 fő (és nem 8, ahogyan Siklóssy közli) nevét és színét közölték a lapok: Nánássy Lajos fehér-égszínkék, ifj. Gyűrki Sándor zöld-fehér, Schlesinger Miklós rózsaszín-zöld, Szaitz Károly sárga-piros, Kiss Mór meggyszín, Tóth Ödön rózsapiros, Kálnai Sándor zöld.

A VERSENY LEFOLYÁSA

Nagy izgalom és várakozás előzte meg a verseny napját: augusztus 29-ét, vasárnapot. A verseny lefolyásáról az egykori tudósító így számolt be:

„Vasárnap reggel 3 órakor már százakra menő népcsoport lepte el a Népkert előtti tért. Balázs Kálmán kitűnő zenéje a derengő reggelben az egész összegyűlt közönség lelkesedését méginkább fokozta. Nem képes toll a „derék gyerekek" (amint Nagyváradon őket elnevezték) arckifejezéseinek leírására, kikre most oly óriási feladat vár, mindenki igyekezett közelükbe jutni, mindenki szerette volna őket látni. A pillanat elérkezett, a becsületszóadás megtörtént, a versenybírák egyikének ajkairól elhangzott az „egy-kettő-három", a lövés eldördült — és elindultak. Szűnni nem akaró éljen riadal hangzott fel a hűs légben a nép százainak ajkairól s nem akartak elválni a gyaloglóktól, s a nagy csapat megindult utánuk és sokan egész Kis-Pércsig kísérték őket. A hat gyalogló (Szaitz ugyanis nem indult el) egymás mellett haladt a legszebb rendben, mindegyiket csak egy cél lelkesített a nehéz, röges úton és a lelkesedés adta az erőt a valóban felette nagy feladat megoldásához."

A tudósítás beszámol arról is, hogy Derecskén a tűzoltók egy szakasza tartotta fent a rendet. Beretytyóújfaluban igazolási bizottság működött, láttamozta az igazolási jegyet. Két versenyző útközben feladta a versenyt: Tóth Ödön és Kiss Mór.

A négy versenyző együtthaladt egy darabig, egyik sem tágított a másik mellől. „Ha az egyik sebesebben kezdett lépni, mindnyájan sebesen haladtak; Püspökinél vette kezdetét a tulajdonképpeni harc, mert itt Nánássy előre lépett és oly sebesen haladt, hogy szemtanúk állítása szerint soha oly lépéseket még nem láttak" — olvassuk a tudósításból.

A CÉLBAN

Nagyváradon az indóház előtt óriási tömeg gyűlt össze s izgatottan várták a versenyzők beérkezését. Bár rekkenő hőség volt, mindenki kitartott a helyén, mert látni akarta a „derék gyerekeket". A célnál két kiszegezett zászló jelezte a beérkezés helyét. A rendet itt is a tűzoltók tartották fent.

Végre feltűnt az első versenyző, aki a közönség hatalmas üdvrivalgása közepette érkezett be a célba. A verseny eredménye ez volt: 1. Nánássy Lajos, beérkezett 4 óra 57 perckor, 2. ifj. Gyűrky Sándor 5 órakor,

Adatok a labdarúgó világbajnokságok múltjából (1930-1958)

1963 APR 16



Albert Flórián jellegzetes fejelése

II.

A SPORT ÉS TUDOMÁNY legutóbbi számában megjelent első közleményben az egyes országok VB-részvételéről és az ott elért helyezéseikről ismertettünk adatokat. Ezúttal az országok VB-rangsorát mutatjuk be olvasóinknak.

B) AZ ORSZÁGOK RANGSORA

Az eddigi labdarúgó világbajnokságokon szerepelt országok rangsorát a 16-os döntőkben elért eredményeik alapján állítottuk össze. A selejtezőkben nyújtott teljesítményeket figyelmen kívül kell hagyni, mert *a)* igen sok gyenge játékerejű csapat is szerepelt azokon, amelyekkel szembeni eredmények irreálisan növelnék az ellenfelek teljesítményeinek értékét, *b)* a selejtezőmérkőzések száma az egyes csapatoknál erősen eltérő. (Pl. volt olyan eset, hogy a VB 16-os döntőjébe játék nélkül jutott be csapat, míg sok más csapatnak legalább 4 mérkőzést kellett játszania a döntőbe-kerülésért!)

Az eddigi hat VB 16-os döntőjében lejátszott mérkőzések alapján az első 20 ország rangsora a következő:

Helyezés	Ország	J.	Gy.	D.	V.	Gólok:	Pont	%
1.	Uruguay	13	10	1	2	46:17	21	81
2.	Olaszország	14	10	1	3	33:18	21	75
3.	Brazília	23	14	4	5	66:31	32	70
4.	Német Szöv. Közt.	12	7	2	3	37:28	16	67
5.	Magyarország	15	9	1	5	54:24	19	63
6.	Németország	6	3	1	2	14:13	7	58
7.	Jugoszlávia	13	6	3	4	23:20	15	58
8.	Svédország	16	8	2	6	38:35	18	57
9.	Argentína	9	5	—	4	25:22	10	56
10.	Spanyolország	9	4	2	3	14:15	10	56
11.	Ausztria	12	6	1	5	26:26	13	54
12.	Franciaország	14	7	—	7	36:28	14	50
13.	Szovjetunió	5	2	1	2	5:6	5	50
14.	Svájc	12	5	2	5	25:27	12	50
15—17.	Észak-Írország	5	2	1	2	6:10	5	50
	Kuba	3	1	1	1	5:12	3	50
	Wales	5	1	3	1	4:4	5	50
18.	Chile	6	3	—	3	10:9	6	50
19.	Csehszlovákia	13	5	2	6	23:22	12	46
20.	Egyesült Államok	7	3	—	4	12:21	6	43

Megjegyzések: Amint látható, a rangsorolásban nem az elért pontszámot tekintettük döntőnek, hanem a százalékos teljesítményt, amely ilyen szempontból a legreálisabb tényezőnek tekinthető! — Holtversenyeknél (pl. 50%-osak) az elért legjobb VB-helyezés döntött. — Szembetűnő, hogy az első 20 helyezett között olyan országok válogatottjai nem kapnak helyet, mint pl. Anglia (eddigi teljesítménye 40%-os), Lengyelország, Mexikó (noha négyszer szerepelt 16-os döntőben!), Peru, Románia, Skócia. — A táblázat realitását igazolja, hogy az élen (az első 4 helyen) az eddigi világbajnokok foglalnak helyet, közvetlenül mögöttük a kétszeres 2. helyezett magyar válogatott következik. Feltűnő az egy 4. helyezéssel rendelkező spanyolok viszonylagos jó, a már 2. helyezést is elért csehszlovákoknak pedig a rossz helyezése. Eddigi — többnyire hullámzó — teljesítményeiknek megfelel a jugoszláv, svéd, argentin, osztrák és francia válogatott helyezése. A szovjet válogatott teljesítményének és helyezésének értékelésénél figyelembe kell venni, hogy csak egy, az utolsó VB küzdelmeiben vettek részt, tehát számukra a VB-légkör még természetesen szokatlan lehetett. — Egyébként eddig összesen 35 ország válogatott csapatai szerepeltek a 16-os döntőkben. Megoszlásuk kontinensenként: Európa 22, Amerika 10, Ázsia 2 és Afrika 1. Szembeötlő, hogy olyan labdarúgó kultúrával rendelkező európai országok válogatott csapatai, mint Bulgária, Dánia, Írország és Portugália együttesei — egyszer sem, Lengyelországé pedig mindössze egyszer szerepelt az eddigi 16-os döntőkben. Ha figyelembe vesszük, hogy a felsoroltaknál már jóval gyengébb játékerőt képviselő csapatok is szerepeltek a döntőkben, — többnyire „pofozógépként" — megállapíthatjuk: a 16-os döntő tagjait kiválasztó — területi alapokon nyugvó — selejtezőrendszer nem biztosítja a legjobbak döntőbejutását, tehát akad rajta javítani való!

Néhány *érdekesség* a selejtezők adatait is magában foglaló statisztikai számok köréből: Eddig a legtöbb selejtezőmérkőzést Mexikó játszotta, számszerint 18-at. Utána Jugoszlávia (17), Írország (16), Luxemburg (14), Bulgária és Finnország (13—13) csapatai következnek. A magyar válogatott összesen 7 selejtező mérkőzést vívott. — Luxemburg mind a 14 mérkőzését elveszítette, de Izrael válogatottjai sem szerepeltek jobban: 8 mérkőzés — 8 vereség! — Eddig a legtöbb VB-mérkőzést Jugoszlávia labdarúgói játszották: 30-at. Őket a brazilok és mexikóiak (29—29), továbbá a franciák és svédek (26—26) követik. A magyarok összesen 22 VB-mérkőzésen szerepeltek.

Végül lássuk az eddigi összes mérkőzések adatait: selejtezők száma 218, a 16-os döntőkben játszott mérkőzéseké 136. Végeredményben tehát 1930 és 1958 között összesen 354 VB-mérkőzésen izgulhatott-szurkolhatott világszerte a labdarúgás sokmilliós tábora!

Következő alkalommal a világbajnokságok gólstatisztikájának legérdekesebb adatait mutatjuk be.

Antal Zoltán

---

3. Kálnai Sándor 5 óra 20 perckor, 4. Schlesinger Miklós 5 óra 27 perckor. A győztes ideje ezek szerint a 68 km-es távon 12 óra 57 perc volt. A versenyzőket nagy ünneplésben részesítették. Este díszvacsora volt, rengeteg szónoklattal, reggelig tartó tánccal.

UTÓHANGOK

A verseny hullámai lassan ültek el, mert a Nagyváradi Szabadság napilap egyik cikkében olyan hangot ütött meg, hogy a győztes a versenytársai legyőzésére cselt használt. A győztes tiltakozott a gyanúsítás ellen s kijelentette, hogy a cikk „téves és maliciózus értesülésen alapszik."

Később már mind a négy versenyző nyilatkozott s kijelentették, hogy becsületesen tették meg az utat.

A nagysikerű kezdeményezésre mégis a feledés homálya borult.

A sajtó is sokalta a mély hallgatást s szinte szemrehányólag vetette fel, hogy talán csak nem a téli álmát alussza az atlétika s sajnálnák, ha az érdeklődés hiánya miatt ejtenék el az atlétikai club megalakítását. Az ellenkezőjét remélik.

A reménykedés nem vált valóra. A Gyalogverseny-társulat több versenyt már nem rendezett. Mint ilyen társulat meg is szűnt. Később a Debreceni Torna Egylet atlétikai szakosztályaként próbálkoztak az atlétikát, illetve a gyaloglást életre kelteni és évek múlva rendeztek is néhány versenyt.

Jó tavaszi fáradalmak — faluhelyen

Némely ember azt hiszi, hogy ilyenkor tavasszal faluhelyen semmi egyéb nem szokott kibontakozni, csupán a természet — no és a mezei munka. Pedig valójában sokminden bontakozott most, különösen a fiatalabbak körében.

Például a sportélet. A falusi fiatalság jelentős része javában készül a tavaszi-nyári mérkőzésekre. A színe-java már cselekszik is. Javítja a helyi sportpályát, terveket sző, szurkol az eljövendő diadalokért és biztatja komáit, leánybarátait: ki ne maradjanak az idei Spartakiádból!

Javában „idegeskednek" már községük, sportkörük várható eredményeiért a vezetők. Karmacson — többek között — Kövér Imre, Sármelléken például Vas Imre, Városföldön Bozsik Károly, Tiszakécskén Tóth Sándor, Lovas Béla — és ki győzné felsorolni mindőjüket? A falusi fiatalság sportoló kedvének, egészségének sokezer főnyi istápolói ők. Nem ebből élnek, önzetlenül munkálkodnak, de úgy érzik: ez színesíti meg életüket.

Rövidesen kezdődik a falvak sportpályáin az ifjúság tavaszi ügyesség- és erőpróbája: az idei Spartakiád!

Még annak is megpezsdül majd a vére a láttán, aki már „kinőtt" az ilyesmiből, meg az is, akinek a nyilvános szereplés nem természete és inkább csak nézni szereti a vetélkedést. Hát még aki csinálja is! Hátha úgy jár, mint Libár sporttárs tavaly a bajai járási Spartakiádon. Neki ugyanis — járatlan termelőszövetkezeti fogatosnak — csak egy héttel előbb mutatták meg, hogyan kell távolba ugrani — Baján pedig 6 méter 40 centis eredménnyel egyből a megye legjobbjai közé rúgta föl magát...

De az se baj, ha nem lesz bajnok valakiből. Ha sportol, mindenképpen különb ember, edzettebb, fegyelmezettebb fiatal válik belőle. Még jobban hozzászokik a közösséghez, a többiekhez. Nem véletlen, hogy a heténygyházi Micsurin termelőszövetkezet elnöke egy összejövetelen azt mondta, nagyon szeretné, ha a gazdaság fiataljai rendszeresen sportolnának. Mithogy az sem véletlen, hogy Ágoston Gábor újdonsült zalaegerszegi ifjúmunkás pár hónapi városi élete után visszament termelőszövetkezetébe. Semmi baja nem volt, Egerszegen megbecsülték, rendesen is keresett. — Csak éppen „nem birta ki" sportköri pajtásai nélkül. Sokfelé már ma sem rossz a helyzet, de az egész országban egyre inkább meg kell teremtenünk szövetkezeti fiataljainknak a szórakozás és a sportolás lehetőségeit.

A falusi sportkörök vezetői azt remélik, hogy az idén többen sereglenek a Spartakiádra, mint eddig bármikor. Bárcsak a lányok s fiatal nők többen lennének az eddiginél! Ma még sajnos nem ritka, hogy a túlszigorú édesanyák, „érzékeny lelkű" vőlegények tiltják a leányt: ne „pucérkodjon" sportruhában a világ szeme előtt... Pedig hát ma már mindennapos dolog, hogy strandon, sportpályán a nők is oda illő ruhát viselnek. Abból meg éppen nem származik baj, hogy a sport, a helyes életmód egészségessé teszi őket, s tovább maradnak fiatalok!...

Rajta hát, sporttársak, férfiak, nők — várjuk az idei Spartakiád eredményeit. Mindenkinek szurkolunk!

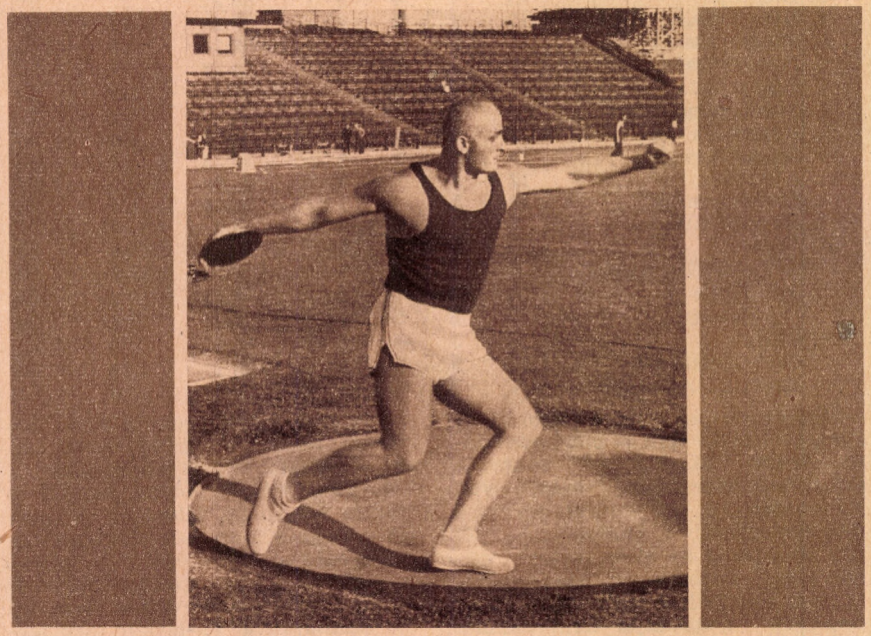
O. Nagy László

Mit adott egy falu Európa-csúcstartójának?

— A sikert a diszkoszból nem lehet kidalolni — tanuld meg fogását és gyakorold! Csak akkor lehetsz bajnok!...

Valahogyan így hárította el tágabb mellű, gyorsan bizakodó és türelmetlen cimborái ösztökélését már a Testnevelési Főiskolán Szécsényi József, amikor valódi „zűrös", fővárosias meglepetést, gyors befutást követeltek tőle.

— Nyugalom, barátaim, nyugalom! — tért ki finoman előlük. — Én addig nem járok nagy mellényben, míg nincs mire.



De mert az ugratók tudták, hogy „a Jóska" mennyire bújja a könyveket, s még a magyar lovagkor lovagi tornáit is kívülről fújja —, úgy próbáltak belecsípni, ami nagyon fájhat. Azzal ugratták, olyan ő éppen, akár csak Holubár, aki a krónikák szerint nagy vonakodva állt ki lovagi viadalra Mátyás királlyal. „A Jóska" úgy tett, mintha nem értené, mire megy a „pakli". Lényegében egyáltalán nem volt gyáva, sem feladattól húzódzkodó! Csak a sokoldalú, művelt sportember volt az eszményképe. Tudásvágyába a modern élettan, fiziológia, anatómia, lélektan megismerése épp úgy belefért, mint ahogyan korszerű sportembernek is akkor érezte magát, ha minél többet bújja a régit, s van mihez mérnie, honnan jutottunk a mához, s mit kell a régiből értékesítenünk. Akárhogy is évődtek vele, a tréfálkozásokon kívül és túl látta a világ sportjának mai, vértelen, békés küzdőterét, hová a népek fejlett nemzeti testkultúrájuk olyan kiváló versenyerőit küldik, hogy aki nem vértezi fel magát elég tudással, ha vértelenül is, de már az előmérkőzéseken elbukik. Ezért választotta a lemondásokkal járó kemény edzéseket, s úgy gyűjtötte a tudást, mint drága kincset. Ha ama fogadásra kihívásnál nem tudott aranyat vetni az asztalra —, másfajta aranya máris volt e célra: a szorgalom, a töretlen akaraterő, a türelmes felkészülés. S főképp: **az elavult gyakorlatok elvetése.**

— Elkísérletezed már az életed! — vetették oda néha neki a türelmetlenek. Erre azonban nem sokat adott. „Ez a gyűjtés korszaka" — hárította el magától ezt a szellemet. S a mesterség olyan aprólékos részleteire is kiterjedt a figyelme, akár Dédaluszé egykor, ki már a madarak röptét figyelte, csakhogy egyszer az ember is felrepülhessen a napba. Szécsényi agyában egy gondolat vert tartós fészket: bajnoki pályát gyűjtő kor-szak nélkül befutni reménytelen! **Csak a mennyiségi fejlődést követi a minőségi ugrás!**

Így ért főiskolai tanulmányai végére.

Eltelt a bizonyítvány kézhezvétele óta egy év, majd két év. És a „minőségi ugrás" csak nem jelentkezett!

S ekkor kezdődött a gyűjtés után az alkotás korszaka.

Ekkor jött a fordulat.

S ha még oly igézetes is egy élsportoló előtt a Főiskola elvégzése után a fővárosi környezet, s a reflektor alá kerülők után szívesen halászgatnak az edzők — ő mégis hazament szülőfalujába, Szegvárra.

Mindjárt erősebben dobogott a szíve, amikor az otthoni tájat meglátta. Hiába, no, mégiscsak otthon jó, otthon szép ez élet, hű barátok között...

Mikor az első próbára kiállt — a nyárfákon muzsikáltak a méhek. A lombokon keresztültörő napsugarak átfonták a kissé Spartacuséra emlékeztető boltozatos koponyáját.

És amikor látta, milyen szeretet fogadja, szíve megtelt felséges könnyedséggel. Egykori pajtásai, iskolatársai, közeli és távoli rokonai és ismerősei oly feltétlen együttérzéssel sereglettek össze, akár ama régi századok mélyén —, amelyet annyi iróniával emlegettek a türelmetlen fővárosi társak — Holubár és Mátyás király

FALU SPORTJA

lovagi tornájára. Ott a nyeregből kivert Holubár istentelen nagy termetétől dobbant a föld — itt a diszkosz csattant a szegvári talajon. S a tapsok és üdvrivalgások úgy telezengték a kék szegvári égboltozatot, hogy még a galambok is kiröppentek oduikból!

Hej, de milyen más levegő volt ez, mint a múlt csökevényeként diáksága színhelyén megmaradt klubsovinizmus levegője!

Szécsényi tudta, hogy eddig is szinte minden neves diszkoszvetőnk vidéki volt, a népből való. Csakhogy versengéseiket egészen más társadalmi háttér ösztönözte, mint a mai.

Mert azelőtt a faluvégek, legelőszélek nyújtottak esetleg ötven-hatvan méternyi területet a dobáshoz a fiataloknak. S amíg gyakorlatoztak friss, ösztönös játékos kedvből, még a pacsirta se repült a tájukra, nyugton hagyta őket. Az a madár nem tiltakozott a parasztok virtuskodása ellen. Annál inkább a hatalom, s vagyon birtokosai. Nekik szúró, döfő, dobó, futó, ütni-vágni tudó paraszt csak „háborús nyersanyagként" kellett. A parasztok eme vértelen, békés küzdőszeleme — esetleg több szerrel, eszközökkel kezükben — másfajta, véresebb küzdelembe torkollhatna: ettől tartottak az urak. De különben is — a munka terhétől ritkán kínálkozott ilyesmikre magát kellető alkalom a falu népének.

Most már Szegváron sem a pacsirta a vetélkedő, kedvéből sportoló fiatalok, s felnőttek „szurkolója." A szabad hazában a munka szeretete is gazdagodott a népben. S a Viharsarok régi nyomorúságai megszüntével az új élet értékét a jómóddal emelkedő, s szaporodó sportolási alkalmak is növelik. Állam és társadalom csatornái táplálják a terebélyesedő testkultúra fáját. Szegvár, Mindszent, Derekegyháza, Szentes régi kubikosai, mezei népe a múlt minden visszahúzó kapcsát széttörte. Még az ükapáiktól örökölt, s egykor oly becsben levő bográcsot — a múlt nyomorának jelképét, mellyel egykor Galiciától Svájcig vándoroltak — a padlásokra rakták. Nincs rá szükség, semmi használt nem veszik már, ha csak nem üttörő gyermekeik kirándulások alkalmaira!

Ezért következett el az a mennyiségi változásokból kicsapó minőségi ugrás Szegvár hű atlétafiánál is.

Nemcsak szívbéli figyemet edzéseihez, hanem megbecsült kenyeret, testnevelői tanári állást is kapott. S aztán hamarosan otthont, családot alapított. Fizikai, szellemi képességeinek ama hosszú, türelmes, alapos befektetései pedig kezdték meghozni gyümölcseiket: előbb az Európa-csúcs megjavítását, majd az olimpiai negyedik helyezést. Nyílt szívvel, széltében-hosszában magyarázza mestersége „titkait", melyek nem titkok, hanem: **gyermekkortól kezdve bevezetett rendszeres, és módszeres, tervszerű és korszerű tanulás! Edzett izom, edzett agy!**

Így szeretne feljebb és feljebb jutni tanítványaival — a sportutánpótlás friss ígéreteivel együtt — maga Szécsényi József — odakint Tokióban is.

Ezt adja Szegvár Európa-csúcs tartójának abban a nagy társadalmi átalakulásban, ahol a sportnak ilyen szép **emberérlelő** feladat jutott.

Ezt tanúsítja ez a kis utazás Szécsényi József spartacusi koponyája körül . . .

Mi lesz az Erős Istvánokból és a „súlyemelő palántákból"

Jó pontokon érinti a *Sport és Tudomány* falusi rovata a vidék sportkérdéseit, amikor eddig is rámutatott, hogy az együttformálódó emberek nagy táblává olvadó határaikban hogyan váljanak egységes közösséggé nemcsak a munkában, hanem a pihenésben, szórakozásban, testi-lelki kinyújtózásban — sportban!

Most néhány sorban villantsuk fel Vas megye falvainak egy-két sportkérdését.

Ebben az egykor sárba, sötétségbe fulladó világban — miként arra Fehér Lajos a megyei értekezleten rámutatott — most folyik az utóbbi évek legnagyobb társadalmi eseménye éppúgy, mint egész hazánkban: a közös gazdaságok megszilárdítása.

Ehhez megvan a gép, megvan a nagyüzemi munkaszervezés szépen formálódó új medre. Megvan hozzá az emberek szíve, akarása — de van-e jó egészsége, erős izma, szervezete, hogyan szolgál jó életkedve: mire megy Csepreg a sportban?

A terméshozamok már két éve magasabbak, mint egyéni korukban. De van elég edzettségük, felkészülésük erőben, egészségben, hogy ezt továbbemeljék?

Most csak egy községet vegyünk reflektor alá — majd adandó alkalommal beszámolunk másokról. Most Csepreg van soron.

4300 lakosból — 390 sportköri tag, hat szakosztályuk működik s amire főképpen büszkék, a megye székhelyén kívül csak itt van pezsgő, eleven súlyemelő szakosztály. Tagjuk, Erős István a legutóbbi dunántúli területi versenyen harmadik helyen végzett. Másfél évvel ezelőtt sem voltak utolsó helyen: Horváth Ferenc nyerte a súlyemelő vidéki bajnokságot. Hogy haladhassanak ebben is tovább?

Hütter József sportköri elnök mondott erről elgondolkodtató szavakat.

Azt, hogy a megyei székhely „Haladás" sportegyesületének súlyemelőivel együtt rendezzenek hírverő és bemutató mérkőzéseket a megye 320 községének bármelyikében!

Ezzel igen-igen elősegíthetik ennek a sportágnak a népszerűsítését. Az eldugott kis vasmegyei falvakban régente inkább néhány virtuskodó parasztlegény, vagy a vándorcirkuszok erőművészei „produkálták" magukat. Nem is messze esett onnan Bécs. Ott volt a századvégi első súlyemelő iskola. Az öregek is emlékeznek, amikor néha megjelent Türk Vilmos súlyemelő bajnok a határmenti kisvárosokban. Akkoriban kezdődött a magyar súlyemelősport is — épp olyan „stílusban", ahogyan Türk mester csinálta: a súlyemelés nagyrészt testi erőre, virtuskodásra épült.

Most másról van szó: Csepreg Erős Istvánjai nemcsak puszta erejükkel, hanem eszükkel, korszerű szovjet edzésmódszerekkel „súlyemelő palántákból" a világporondon fej fej mellett kiálló bajnokok akarnak lenni. Segítsünk nekik! *S. F.*

Megvalósult 320 vasmegyei falu álma

1960. elején, alighogy megindította az MTST az „Építsünk sportpályát!" mozgalmat, — a sportoló fiatalság szabadidejében máris megmozdult. Tolták a talicskákat, az idősebbek kezükbe vették a malteros kanalat, gyalut és fűrészt s egyre több pálya, öltöző s különbnél különbféle sportlétesítmény nőtt ki a földből. A versenyzők igyekezetét 1-től 250-ig terjedő ponttal méltányolják.

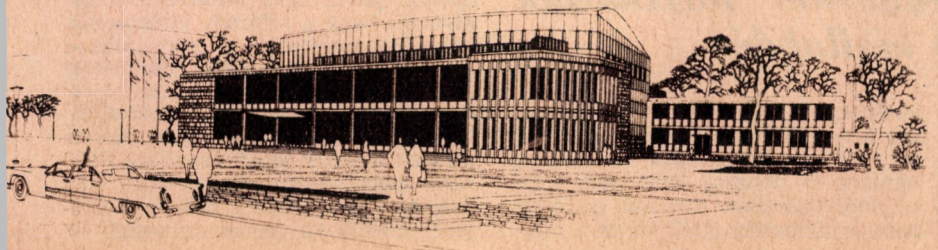
A verseny első szakasza az idei tavaszon zárul. Máris bebizonyosodott, hogy a mozgalom nagy tömegek szívügye.

Az ünnepélyes díjazás előtt érdemes kiemelnünk a Vas megye 320 községének részvételével csaknem teljesen felépült szombathelyi Művelődési és Sportházat.

Fölépítésére az állam és a társadalom 15 millió forint értékű munkát és nyersanyagot teremtett elő.

A 320 falut átgyűrűző mozgalomból még a serdülő gyermekek is kivették részüket. Kiss József, a szombathelyi Városi Tanács osztályvezetője a gyermekek gyűjtőszenvedélyét okosan gyümölcsöztette: olyan szalvétákat bocsátott ki, amelyekre rányomtatták a Művelődési és Sportház képét. A szalvéták napok alatt százezres példányszámban elkeltek. A sporttól eddig elzárt legkisebb falucskával is tudatták: a szombathelyi Művelődési és Sportház nagyterme mérkőzéseken 800 nézőt fogad be. A nagyterem mellett gyorsan felépítették az önkéntes munkások bevonásával a tornaterem nagyságú gyakorló termet: ide járnak majd a vasmegyei falusi sportolók minden kedvező alkalommal.

A gyakorló teremnek más szerepe is lesz: az összekötő fal széthúzása után ugyanis színpaddá válik. A sportcsarnokból egy mozdulattal színház, vagy hangversenyterem lesz: ilyenkor ezren is befférnek. Ezzel Vas megye falvainak régi álma valósult meg.





Atlétaparadicsom — kicsiben

Tizenhét év körüli fiúk hajladoznak, sürögnek, szorgoskodnak a kecskeméti Katona József gimnázium tágas udvarán. Néhányan talicskát tolnak tele salakkal, mások anyagot szállítanak, s egyik gyerek keveri a kettőt egymással. Emitt simítóval egyengetik a talajra szórt agyagos salakot, amott ketten jókora hengerrel adják meg neki a végső nyomatékot.

Pályát csinálnak, valódi 210,5 méter kerületű atlétapályát. Lesz rajta egy 20 × 40 méteres kézilabda- és két 12 × 24 méteres kézilabda tér, súlylökőkör, mellette egy magas- és egy távolugrópálya, de az utóbbin magasat is lehet majd ugrani. A rúdugrás helyéről sem feledkeztek meg építői. A pálya egyik oldalán, fákkal kerített nyájas helyen kombinált tenisz- és röplabdapálya készül, s már láthatók a futópályák téglaszegélyei. A kecskeméti paradicsom világában *atléta-paradicsom — kicsiben.*

Berecz Vendel és Adamek Ferenc testnevelő tanárok lelkesedése magával ragadta az ifjúságot; mindnyájan megérdemlik a dicséretet. Leginkább talán a II/c, és a III/a osztály tanulói.

Nem csekély társadalmi munkáról van itt szó: több mint kétszázezer forint kellett volna ennek létesítéséhez, s valójában mégis mindössze a Kispályaépítési Bizottságtól kapott 22 300 — forint a költsége. A munkát teljesen a fiatalság végzi, s a szerszámokat különböző vállalatoktól kapták kölcsön. Politechnikai órán csinálták a kézilabda kapukat, a rúdugró-szekrényt, ott javították meg a hengert és így tovább...

Néhány hét múlva (talán mire e sorok megjelennek) elkészül a pálya s akkor már „csak" a szépítése — a fásítás, az élőnövények ültetése, a füvesítés — marad hátra.

Várják is a gyerekek, hogy készen legyen már!

Egyébként nem is csupán saját pályájukat csinálják, hanem az épülő nagy kecskeméti Stadion létesítésében is részt kértek és kérnek maguknak. És nemcsak maguknak — a Duna—Tisza közi homokkultúra dolgozóinak! Tavaly kétszer kéthetes táborok összesen mintegy kétszázötven fiatalja járult a Stadion felemelkedéséhez — ők nyerték meg a megyei pályaépítési versenyt. Saját gondjaik nem gátolják őket az idei részvételben: mintegy kétszázan a nyáron is segítik a Stadion építését.

(n. l.)

Fiatalok és idősek egyaránt játszhatják a kispályás kézilabdát

A kézilabda-játék, a többi sportágakhoz viszonyítva, fiatal sportág, de hamar népszerű lett. Széles tömegek űzik hazánkban és szerte a világon, úgyszólván korhatár nélkül.

Népszerűségét elsősorban annak köszönheti, hogy technikája aránylag könnyen elsajátítható, az ember természetes mozgásaira, a futásra, ugrásra és dobásra épül. Már egyszerűbb technikai tudással is játszható és többszöri játék során a megfelelő technikai és taktikai készség elsajátítható. Magasabb fokon, különböző dobásformák változtatásával, a játék mozgalmasságával, s a gólok számának növelését célzó különböző elképzelésekkel a kézilabdajáték minden szépsége megmutatkozik, s a játékot a nézők számára is érdekessé, élvezetessé teszi.

A játék közkedveltségét növeli egyrészt, hogy bármilyen korúak játszhatják, másrészt, hogy műveléséhez semmilyen különlegesebb pálya, vagy felszerelés nem szükséges. A kézilabda-pálya 25 × 50 m-es, salakos terület, szükségmegoldásként azonban füves területen is kijelölhető. Két kapuja 3 m széles és 2 m magas, 8 cm-es gerendákból készült, melyet saját erőből is össze lehet állítani.

A játékteret középen egy felezővonal osztja ketté. Mindkét kapu előtt az alapvonaltól 6 m-es távolságra, vele párhuzamosan húzott 3 m hosszú egyenes vonal van, ennek két végét egy-egy 6 m-es sugarú negyedkör köti össze az alapvonallal. Az így elhatárolt terület az ún. kapuelőtér, ebben csak a kapus tartózkodhat. A kapuelőtér vonalától 3 m-re (tehát az alapvonaltól 9 m-re) párhuzamosan húzott szaggatott vonal van: a szabaddobás vonala. A kapu közepétől 7 m-es távolságra húzott 1 m-es hosszúságú vonal — a büntető vonal.

A játékot 7—7 játékos játssza (egy kapus és hat mezőnyjátékos). Felszerelésük tornacipő, sportnadrág és sporttrikó. A játékhoz használt labda férfiaknál 58—60 cm, nőknél 54—56 cm kerületű. A labda lábbal érintése szabálytalan. A labdát állóhelyben, vagy mozgás közben csak egy kézzel lehet a földhöz ütögetni, két kézbe csak akkor vehető, ha ezt követően három lépés után, illetve három másodpercen belül kapuralövés vagy átadás következik. A játék kezdése a középvonalnál történik, és minden gól után ismét középkezdéssel hozzák a labdát játékba. A játékszabályok megengedik a testtel való játékot, durváskodás azonban tilos.

A játék célja, hogy a labdát szabályos körülmények között a kapu előtér vonala előttről az ellenfél kapujába bedobjuk. Mivel a játék szépségén túlmenően a játék „savát-borsát", valamint végeredményét a gól határozza meg, a mezőnyjátékosoknak arra kell törekedniök, hogy a labdát a mezőnybe adogatva, vagy gyors labdavezetéssel, az ellenfelet átjátszva, megfelelő lövő helyzetbe kerüljenek és minél több gólt érjenek el.

A kézilabda sok és gyors mozgást igénylő játék, mely feltétlenül megkívánja, hogy a kifáradt játékosokat időnként cseréljük. A csere-játékosok beállításával a játék lendületét, iramát fokozhatjuk, s ezáltal még élvezetesebbé tehetjük. A mérkőzés tartalma alatt egy kapust és három mezőnyjátékost lehet cserélni. Bajnoki mérkőzéseken, a játékidő férfiaknál 2×30 perc, nőknél 2×20 perc, köztük 10 perces szünettel.

A téli spartakiád döntője

1961. április hó 12-én az országos döntőkkel lezárult a Falusi Dolgozók X. Spartakiádjának első szakasza — az őszi-téli forduló. Figyelembe véve a IX. spartakiád eredményeit, az idei versenyek igen komoly fejlődést hoztak, amit nemcsak a különböző szinteken megrendezett versenyek magas színvonala, hanem a résztvevők számának emelkedése is mutatott. Az elmúlt évben 1618 községben 45 606 indulóval rendeztek versenyeket, az idén pedig 1937 községben 73 300 résztvevője volt a spartakiádnak. A résztvevők zöme ugyan fiatal, de a helyi versenyektől az országos döntőkig szépszámmal vettek részt a spartakiád versenyeken idősebb dolgozók is. A budai járási döntőn például a legfiatalabb versenyző tizenötéves, a legidősebb ötvenhat éves volt. Jelentősen növekedett a nők részvételi aránya is. Az 1960. évhez hasonlítva az idén 55%-kal több női induló volt.

A számszerű fejlődés mellett azonban még nem mindenhol fordítottak kellő gondot a helyi és körzeti versenyek megrendezésére és lebonyolítására. Szabolcs-Szatmár megyében a községek ötven százalékában rendeztek spartakiád helyi versenyeket. Helytelen előkészítés következtében a kisvárdai járási döntőre asztalitenisz sportágban például csak két községből jelentek meg versenyzők.

A kiírás értelmében a járási döntők előtt körzeti versenyeket kell rendezni.

E versenyek célja az, hogy még több versenyzési alkalmat biztosítsunk a falusi dolgozók sportolásához.

A legtöbb járásban ezt a lehetőséget nem használták ki és a körzeti versenyek megrendezését teljesen elhanyagolták.

A járási, megyei, de főként az országos versenyek azt mutatták, hogy a versenyzők többsége igen komolyan készült fel a döntőkre. Ez látszott meg a versenyek magasabb színvonalán, valamint abban, hogy a csapatok játékerőben igen közel álltak egymáshoz.

Az országos döntőn az alábbi csapatok, illetve egyének értek el első helyezést:

Női asztalitenisz csapatbajnokság I. helyezettje: Vas megye. Kovács Béláné, Berta Paula.

Férfi asztalitenisz csapatbajnokság I. helyezettje: Tolna megye. Sáth Sándor, Vida László, Pálinkás János.

Női asztalitenisz egyéni I. helyezettje: Kovács Béláné, Vas megye.

Férfi asztalitenisz egyéni I. helyezettje: Thurzó Lajos, Nógrád megye.

Vegyespáros asztalitenisz I. helyezettje: Pálinkás János, Pálinkás Jánosné, Tolna m.

Férfi páros asztalitenisz I. helyezettje: Pálinkás János, Vida László, Tolna megye.

Női páros asztalitenisz I. helyezettje: Kovács Béláné, Barta Paula, Vas megye.

Női sakk bajnoka: Sápi Ilona, Hajdú megye.

Férfi sakk bajnoka: Jámbor János, Békés megye.

Női sakk csapat bajnoka: Heves megye, Szendrei Vilmosné, Kertai Józsefné, Vértes Gyuláné, Dr. Jorgov Mariann.

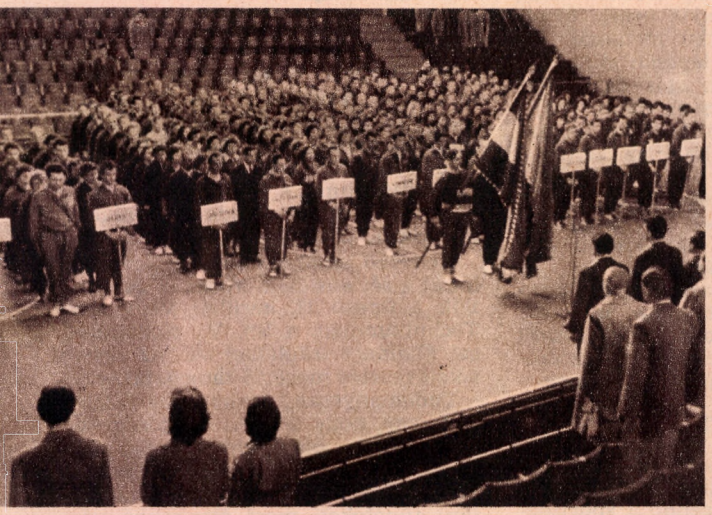
Férfi sakk csapat bajnoka: Szabolcs megye, Molnár László, Tóth Kálmán, Nyitrai Zoltán, Kovács Endre.

Az őszi-téli fordulóval csak egy része zárult le az 1960—61. évi spartakiádnak. Április elején a helyi versenyekkel indul a nyári forduló. Igaz, hogy az őszi-téli versenyek számszerű emelkedést mutattak, azonban a nyári fordulón még nagyobb gondot kell fordítani a spartakiád tömegesítésére. Ez csak úgy érhető el, ha a járási KISZ-bizottságok, Testnevelési Sport Tanácsok, KISZ-alapszervezetek és sportkörök még több gondot fordítanak a helyi és körzeti versenyek megrendezésére.

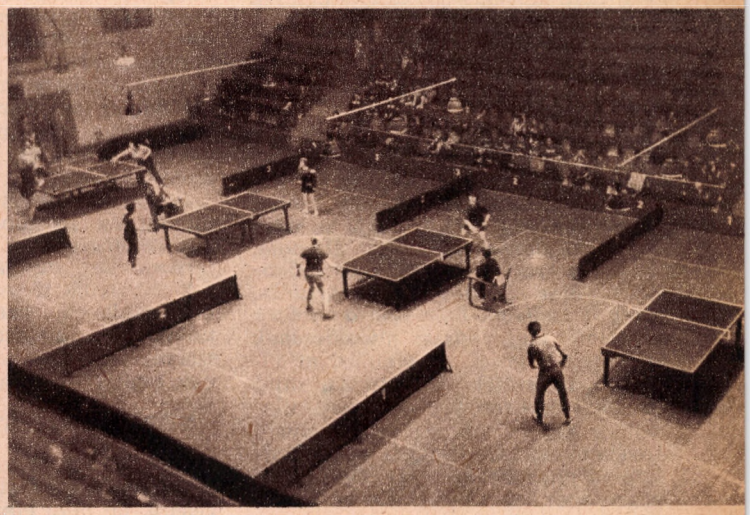
Ez azért is fontos, mert az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom sportkövetelményének teljesítéséhez, többek között, a spartakiád helyi és körzeti versenyei adják meg a lehetőséget. A helyi járási bizottságok és KISZ-szervezetek, valamint a sportkörök rendezzenek termelőszövetkezetekben, állami gazdaságokban, gépállomásokon és falvakban a dolgozók széleskörű bevonásával helyi spartakiád versenyeket. A járási döntőket előzzék meg a körzeti versenyek. E versenyek lebonyolítása úgy történjék, hogy a helyi versenyeken legjobb eredményeket elérő versenyzők egy körzeti versenyen mérjék össze erejüket. Helyes, ha a körzeti versenyekre nemcsak az első helyezetteket viszik el, hanem a harmadik-negyedik helyezettek is részt vesznek azokon. A körzeti versenyeken az egymáshoz közeli Tsz-ek, ÁG-ok, községek versenyzői vetélkedjenek. Lehetőleg ne egy napon bonyolítsák le a különböző sportágakban a versenyeket, hanem két-három alkalommal. Így nyílik mód arra, hogy a falusi dolgozók is többször sportolhassanak.

Figyelembe véve a spartakiád versenyszámait, a helyi és körzeti versenyek helyes megrendezése nemcsak az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom sportkövetelményeinek teljesítésére ad bő lehetőséget, hanem lerakhatja az adott községben, vagy termelőszövetkezetben a május 1-ével induló Kilián Testnevelési Mozgalom alapjait is.

V. Gy.



A megyék válogatott falusi sportolói az ünnepélyes megnyitón



Az asztalitenisz mozgatta meg a legnagyobb falusi tömegeket

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A mindennapos, óraközi testgyakorlásért

Társadalmunk egyre nagyobb gondot fordít az ifjúság nevelésére. Biztosítani kívánja mindazokat a feltételeket, amelyek a tanuló ifjúság szocialista neveléséhez szükségesek. Ennek az általános gondoskodásnak keretében nem feledkezhetünk meg *a testi nevelés* feltételeinek megteremtéséről és folyamatos biztosításáról sem.

Az iskolai testnevelésnek eddig két fő szervezeti formája alakult ki és honosodott meg iskoláinkban: a *testnevelési óra* (kötelező jelleggel) és a *tanórán kívüli sportfoglalkozás* (önkéntes, mozgalmi jelleggel). E két fő szervezeti formán kívül vannak azonban még egyéb, már kialakult szervezeti formák is — ezek azonban még nem terjednek ki az összes iskolára. Ilyenek pl. a gyógytestnevelési és sportiskolai foglalkozások, a kötelező úszásoktatás, testnevelési és sportünnepélyek, táborozások, kirándulások stb.

A már meglévő szervezeti keretek *továbbfejlesztése lenne a mindennapos, iskolai óraközi testgyakorlás bevezetése, amely a 20 perces nagy szünetben kerülne lebonyolításra.*

ELVI INDOKLÁS

A szellemi tevékenységnek is fizikai, testi feltételei vannak, tehát nagymértékben befolyásolja a szervezet általános egészségi állapota, az egyes szervek harmónikus működése. Már Pavlov bebizonyította, *hogy a szellemi, lelki tevékenységek a felsőbb idegrendszer működésének megnyilvánulásai.* A tanulás, az elméleti ismeretek elsajátítása, mint szellemi tevékenység — a testi állapothoz kapcsolódik. És ez a szellemi tevékenység fáradtsággal — elsősorban idegfáradtsággal jár. De fáradtságot okoz az iskolai élettel összefüggő sok ülés, a hosszú ideig azonos testtartás, levegőtlenség stb. is.

Mindezek a fáradtságot okozó tényezők fokozatosan rontják az egész szervezet működési összhangját. A központi idegrendszer elfáradása nehezíti az idegműködést. A mozgás hiánya miatt a fáradtságtermékek felhalmozódnak, romlik a vérkeringes, s ezzel együtt a sejtek táplálásának és a táplálkozási végtermékek elszállításának az egyensúlya. Az életfontosságú működés (légzés, vér, nyiroksejtközötti keringés, májfunkciók, vérkép, belső táplálkozás, filtrálás stb.) csökkenése következtében a szervezet kedvezőtlen állapotba kerül s így csökken a munkaképesség. Kellemetlen közérzet lép fel. Ezeknek a kedvezőtlen jelenségeknek ismétlődő és fokozódó hatása következtében maradandó ártalmak, elváltozások, betegségek léphetnek fel.

A kedvezőtlen hatások első megnyilvánulásai *a szellemi tevékenység lanyhulásában mutatkoznak:* figyelmetlenségben, ingerlékenységben, esetleg érdektelenségben. Ösztönös védekező jelenségek: a motorikus jelenségek, mint babrálás, kezek-lábak mozgatása, a fészkelődés stb. — jellegzetes tünetei a szellemi fáradtságnak.

A hagyományos tapasztalat alapján iktatták be az órák közötti szüneteket, a tízperces szüneteket. A tízperces szünetek évszázados gyakorlata bevált, a mai követelményeknek azonban már nem mindenben felelnek meg.

Okai:

1. A spontán pihenés nem mindig a legésszerűbb és önmagában nem is elegendő.
2. Nem minden gyermek él a pihenés ésszerű felhasználásával, némelyik félrehúzódik, leckét tanul, vagy üldögél, némelyik pedig túlzottan is a mozgásokba menekül (rohangálás udvaron, lépcsőn stb.)
3. Az ösztönös mozgás nem mindig helyes, a gyermek nem tudja, hogy szervezete milyen hiányosságoktól szenved és, hogy az adott viszonyok között mit kellene tennie.
4. Az iskolavezetés sem biztosítja mindig az „ösztönös" jó megoldások lehetőségét, pl. az udvaron való tartózkodást, mozgást.
5. Iskoláink térviszonyai általában kedvezőtlenek, azért az indokolt, tudatos, jó ráhatások csak tervszerű szervezéssel, az iskolavezetés egészének segítségével valósíthatók meg.

TÖBB MOZGÁST!

A heti két testnevelési óra nem elegendő az elméleti órák ellensúlyozására, de nem elegendő a sportfoglalkozás sem, amelyet ma még nem is terjeszthetünk ki minden tanulóra. De számolnunk kell azzal is, hogy a személyi és a tárgyi feltételek hiányosságai miatt, mindkét foglalkoztatási forma ma még nem minden iskolában érte el a megkívánt fejlettségi fokot sem.



Sportszobor a székesfehérvári Ütépítési Technikum új tornacsarnokának előterében (Turáni Kovács Imre műve.)

Figyelembe kell vennünk a tanulók szabadidejének leszűkítését is (otthoni tanulás, házifeladatok elkészítése, különórák stb). *A tanulók napi és heti munkaideje gyakran túllépi a felnőttek részére előírt munkaidőt,* de túllépi például a termelésben dolgozó fiatalok törvénybiztosította napi 6 órás munkaidejét is. Leszűkült az iskolai sportlétesítmények (ha egyáltalán van) tanórán kívüli igénybevételi lehetősége is — a kétműszakos tanítás miatt foglaltak az iskolaudvarok, a tornatermek. Egyre kevesebb lesz a mozgásos játékokra alkalmas közterület is (különösen városokban) a beépítések, parkosítások miatt.

EDDIGI TAPASZTALATOK

Az óraközi testgyakorlást, mint mozgásos pihentetést — jó eredménnyel alkalmazzák már több külföldi államban. A Szovjetunióban, az NDK-ban már komoly múltja van. De olvashatunk a kapitalista országok kísérleteiről, rendszeres alkalmazásáról is.

Kedvező tapasztalatokkal jártak a hazai kísérletezések. Második éve folyik a Bpesti II. kerületi Vegyipari Technikumban, a Bp. V., Nádor utcai általános iskolában stb. az egész iskolavezetés megértő támogatásával.

Tudományosan, gyakorlatban igazolt tény, hogy *a celszerű mozgással összekötött pihentetés csökkenti, illetve megszünteti az iskolai munka közben fellépő fáradtságot,* s az ezzel járó tüneteket, mert élénkebbé válik a vérkeringés, és így a vérellátás szaporodik, a légzésszám, az oxigénellátás, a fáradtság-termékek eltávolítása, az idegrendszer működése javul. Helyreáll a *biológiai egyensúly:* ez a további jó szellemi működés biztosítéka.

Tudomány és gyakorlat egyaránt indokolja, hogy a tízperces testgyakorlást iskoláinkban meghonosítsuk, s fokozatos bevezetéséről gondoskodjunk.

TARTALMI KÉRDÉSEK

A mindennapos óraközi testgyakorlás célja és feladata az iskolai szellemi munka ártalmainak az *ellensúlyozása, a felfrissítés, a munkaközbeni fáradtság kiküszöbölése.*

Itt tehát a testnevelésnek az *ellenható, kiegyenlítő* szerepe dombo-

rodik ki. Ezért nem tévesztendő össze a testnevelési órák és sportfoglalkozások céljával és feladataival, ahol a testnevelésnek elsősorban a *képző, fejlesztő* hatását tartják szem előtt (testformálás, képességek, készségek fejlesztése, technikai és taktikai ismeretek nyújtása, aktív szellemi hatások elérésére való tudatos törekvés stb), tehát mindazok a nevelési-oktatási-egészségügyi feladatok, amelyek az irányított testnevelési órák és sportfoglalkozások körébe tartoznak.

A mindennapos testgyakorlás nélkülözhetetlen feltétele: a *jó levegő* és a kellő intenzitású *mozgás!*

A jó levegőt azzal biztosíthatjuk, ha az udvaron tartjuk a foglalkozást. Ha az udvaron való foglalkozás nehézségbe ütközik (sár, eső, erős szél stb.), akkor — ha elegendő fedett tér van — ablakok kinyitásával biztosítsuk a jó levegőt.

A mozgás intenzitása olyan lehet, hogy azt minden tanuló, könnyített iskolai ruházatában elvégezhesse — izzadás veszélye nélkül. A gyakorlatozás összterhelését a gyengébb fizikumú tanulók teherbírásához kell szabni.

A gyakorlatvezetésnek biztosítania kell, hogy a tanulók a gyakorlatokat, a gyakorlatelemeket egyéni ritmusban, erejüknek, ügyességüknek megfelelően testi adottságaik szerint végezhessék.

A szabadgyakorlatok végzése többféle *foglalkozási formában* történhet. Egy vezető esetén az iskola tanulói egyszerre foglalkoztathatók, egy csoportban. Több vezető esetén több csoportban célszerűbb a foglalkozásokat levezetni.

A testgyakorlás anyaga elsősorban: *szabadgyakorlat* (gimnasztika) lehet, szem előtt tartva azok *tartásjavító* hatásait, illetve a padban üléssel járó görnyedt testtartás ellensúlyozását.

Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága márciusi ülése dr. Bencédy József elnöklésével megtárgyalta a mindennapos óraközi testgyakorlás bevezetéséről szóló javaslatot Sós István előterjesztésében; a pedagógiai főiskolák tanfolyamrendszerű levelező oktatási formáját Bolló Bertalan és Kálmánchey Zoltán dr. előterjesztésében; valamint az általános és középiskolai sport 1961/62. tanévi programtervezetét — Huszár János és Mezőfi András jelentései alapján.

●

Az eredményes támadójáték előfeltétele az asztaliteniisz edzők egyhangú megállapítása szerint az, hogy a játékos a labdát már akkor üsse vissza, amikor az röppályájának felszálló ágában száll. Áprilisi számunk 110. oldalán közölt cikk elején, az új alapelvek felsorolásában a 2. pontban közöltek ennek megfelelően helytállók.

●

A testgyakorlatok olyanok legyenek, hogy a szervezet minden részét mozgassák meg. *Általában 6—8 ismert gyakorlatból álljon* egy-egy foglalkozás, s légzésgyakorlattal végződjék.

Az óraközi testgyakorlás anyaga lehet még a szabadgyakorlatokon kívül néhány ismert játék, váltó, sorverseny is —, ha erre megfelelő terület van.

A mindennapos, óraközi testgyakorlás időtartama annyi legyen, hogy maradjon még elegendő idő a tanulók számára az egyéb teendők elvégzésére is (tízóraizás stb.), és hogy a tanulók a következő órára idejében az osztályteremben legyenek — már tanításra, tanulásra alkalmasan.

SZERVEZETI KÉRDÉSEK

A mindennapos óraközi testgyakorlást — mint ahogyan fentebb már ismertettük — a *20 perces nagyszünetben* indokolt és célszerű is lebonyolítani. A nagyszünet a harmadik óra után van, ami élettanilag is indokolt (ekkor lép fel a fáradtság).

A ki- és bevonulások jó megszervezése nélkülözhetetlenné teszi az *egész iskolavezetés bevonását.* Ezért megszervezése, lebonyolítása nem szorítkozhat csak a testnevelőre. A mindennapos, óraközi testgyakorlás — mint az iskolai munka jobb elvégzésének egyik fontos feltétele, amely *elsősorban tehát az elméleti munkát segíti elő, az iskola állandó tanulmányi rendjének szerves része lehet és csak az igazgatás és a tantestület együttes gondozásában valósítható meg.*

A testnevelőnek a többi nevelő nyújthat segítséget az osztályok idejében történő levezetésével, a rendfegyelem fenntartásával. Felsőbb osztályokban *nagymértékben kell támaszkodni az ifjúsági aktívák, az ifjúsági szervezet tagjaira is.*

Fontos feladat mind a nevelők, mind a tanulók, mind a szülők tudatosítása. Nagy segítséget jelenthet az iskolaorvosok, osztályfőnökök és nevelők felvilágosító, meggyőző munkája.

A MEGVALÓSÍTÁS ÚTJA

A mindennapos, óraközi testgyakorlás rendeleti bevezetése nem lenne helyes. Iskoláinkban ugyanis nincsenek azonos feltételek. Ezért a bevezetése csak *önkéntes jellegű lehet, az ifjúsági szervek aktív közreműködésével.*

Az iskolák különböző feltételei miatt minden iskolában egyformán alkalmazható egységes útmutatást adni sem lehet. A nevelők nagyfokú aktivitása, leleményessége szükséges iskoláinkban az óraközi testgyakorlás minél jobban elterjedéséhez.

Folyóiratunkban a jó javaslatok, tapasztalatok közreadásával, a felmerülő kérdések tisztázásával ehhez a munkához további segítséget adunk.

Kovács Géza
és
Sós István

TETSZIK

ha az öltözőben helyükön vannak a ruhák és a cipők

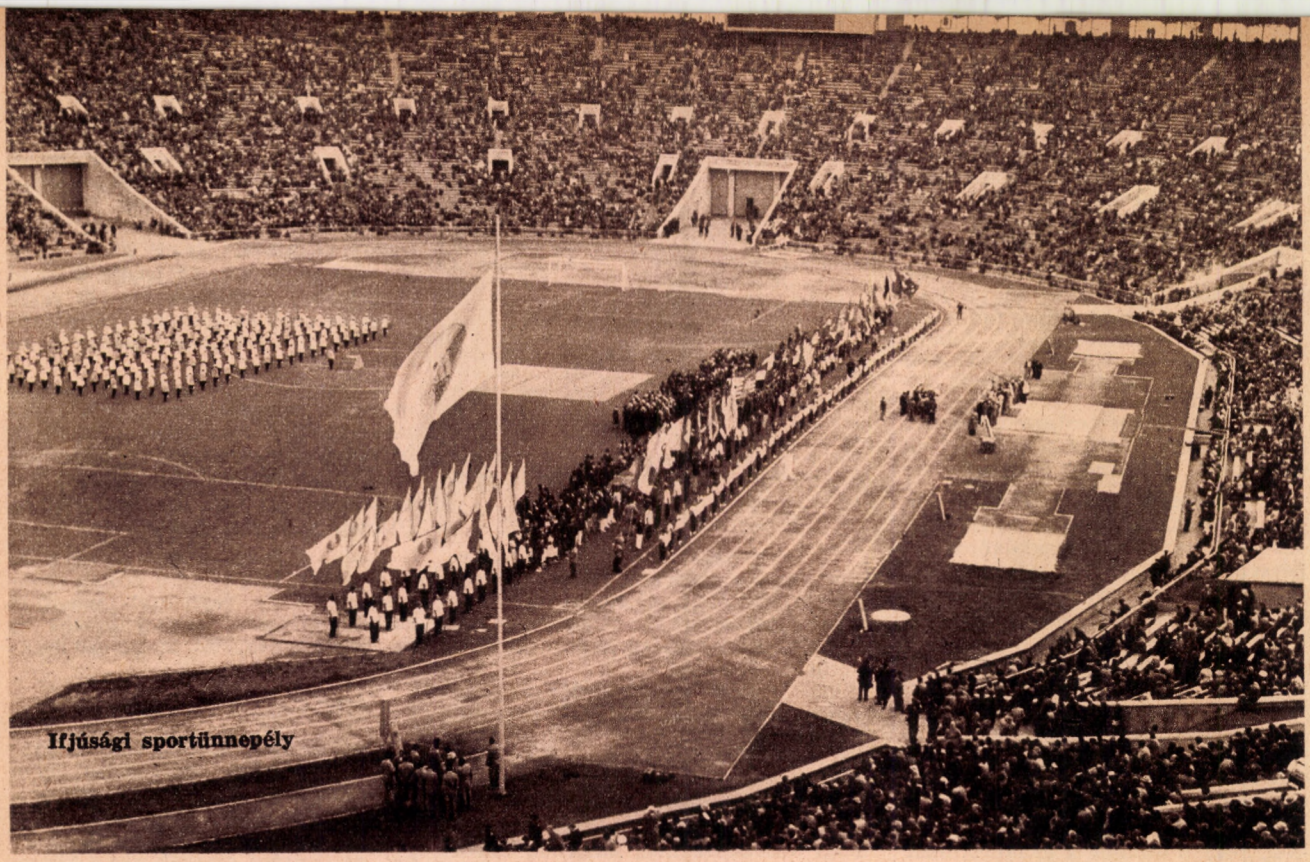


NEM TETSZIK

ha ilyesmit lát az ember

(Kozák Lajos felvételei)





Ifjúsági sportünnepély

Középiskolás ifjúsági sportolók átigazolása

„A 17—1/1959. (VII. 16.) MTST számú határozattal kiadott egységes sportminősítési, nyilvántartási és átigazolási szabályzatot az egyetemre és főiskolákra beiratkozott sportolók átigazolására vonatkozó rendelkezések után, külön cím alatt, 35/A pontként az elnökség az alábbi rendelkezésekkel egészíti ki:

Azok a középiskolás ifjúsági sportolók, akik olyan középiskolai sportkör színeiben szerepelnek, amely valamelyik sportszövetség ifjúsági bajnokságában szerepel, más sportegyesületbe azonnal átigazolható abban az esetben:

a) ha az ifjúsági sportoló az ifjúsági korhatárt betöltötte az adott sportágra megállapított korhatár szerint,

b) ha az ifjúsági sportoló középiskolai tanulmányait befejezte,

c) ha az ifjúsági sportoló más sportegyesületbe való belépését az iskola igazgatója (a Diák Sportközpont — DSK) véleménye alapján engedélyezi. Ez esetben az általános, a középiskolai és az ipari tanulók iskolai sportkörön kívüli sportfoglalkoztatásáról szóló 24—2/b./1958. (X. 21.) MTST sz. határozat rendelkezéseit értelemszerűen alkalmazni kell.

Mindhárom esetben az egyes sportszövetségek által kiírt bajnokságokban vagy versenyeken való részvétel jogosultsága tekintetében a Szabályzat 27. pontjában foglalt rendelkezések az irányadók.

A Szabályzat kiegészítésében foglalt rendelkezéseket visszamenő hatállyal 1961. évi március 1-től kell alkalmazni."

KITÜNTETÉSEK. A Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnöksége a testnevelés és sport területén végzett munkájukért több testnevelőt tüntetett ki. A „Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója" kitüntető jelvényt adományozta *Ujvári Ferencnek* (Cegléd, Kossuth gimnázium), *Mozolai Jánosnak* (Tolna megyei Atlétikai Szöv. elnöke), *Mozsdényi Józsefnek* (Veszprém, iparitanuló int.), *Énekes Árpádnak* (ökölvívó válogatott keretedző), *Tálay Jánosnak* (ökölvívó szakoktató); „Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója" kitüntető jelvényt adományozta: *Sárdi Jánosnak* (Kisbér, gimn.), *Kamarás Istvánnak* (DVTK kosárlabda edzője). „Díszoklevél" elismerésben részesítette: *Patinszky Andrást* (Balatonfüred, gimn., *Szőke Dezsőt* (Szombathely, ált. isk.), *Hortobágyi Ferencnét* (Kőszeg, ált. isk.).

„GYERMEKEK ÚSZÁSOKTATÁSA" címmel jelent meg négy évvel ezelőtt Bárány István dr. kézikönyve, mely az általános iskolai kötelező úszásoktatás bevezetésekor az oktatás vezérfonala lett. A magyar nyelven 1000 példányban kiadott könyvet az idei tavasszal oroszul Moszkvában a „Fizkultura i Szport" 30 000, angolul Londonban a „Collets Holdings Ltd" 3000 és németül Budapesten a „Corvina" 2000 példányban adta ki. Most folynak a könyv francia, olasz, spanyol és portugál nyelvű kiadásainak előkészítő munkálatai.

A SZEGEDI ÁLTALÁNOS ISKOLAI TESTNEVELŐK, a továbbképzés keretében néhány napos budapesti kirándulást szerveztek a művelődésügyi osztály támogatásával. Megtekintettek több edzést a tornatermekben, úszodákban, sportpályákon — a gyermektornától kezdve — a válogatott keretek edzéséig. A kulturális programon kívül előadásokat is hallgattak az iskolai testnevelés és sport időszerű kérdéseiről.

FRANCIAORSZÁGI GONDOK. A római olimpia kudarca felett nem tud nyugvópontra jutni a francia sportközvélemény. A 2 második és a 3 harmadik helyezéssel nincsenek megelégedve. Heves nyilatkozatok, cikkek jelennek meg a sajtóban. A francia közvélemény keresi a kudarc okát. Ennek keretében mutatnak rá az iskolai testnevelés szomorú állapotára is. Nincs elegendő sportlétesítmény, az új iskolák mellé nem építenek tornatermeket, sportpályákat, ötven fővárosi gimnázium közül csak egyben van megfelelő öltöző stb.

Emlegetik „az iskolai program esztelenségét" is. A századeleji írók igen megbecsülték a sportot, de a mai oktatásügyi szervek mint egy kissé megvetésre méltó szórakozásnak tekintik a sportot — állapítják meg maguk a franciák. De megkérdezik azt is, hogy ha nem építenek tornatermeket, miért alakítják át tanteremmé a meglévőket? Mindent az iskolában kell kezdeni — hangoztatják — egyelőre eredménytelenül. A francia munkás szakszervezet külön füzetet is adott ki, amelyben a hibákkal és javaslatokkal foglalkoznak. A javaslatban első helyen az iskolai testnevelés színvonalának emelése szerepel. A munkás szakszervezet részletes javaslatainak megvalósítása esetén reménykedik a francia közvélemény a sikeresebb 1964-es és 1968-as olimpiai szereplésben.

Az általános iskolai testnevelés néhány számadata

Februári számunkban közöltünk már néhány számszerű adatot az általános iskolai testnevelésről. Az országos adatokat érdemes megyei bontásban is tanulmányozni, részben, hogy az egyes területek helyzete összehasonlítási alapul szolgáljon az ország más területének helyzetével, részben pedig azért, mert ez az első ilyen természetű adatfelmérés.

Nézzük meg először, hogy **egy testnevelőre mennyi tanuló esik.** (A testnevelők alatt itt csak a szakos képesítéssel rendelkező nevelőket vettük figyelembe.) Mint várható volt, a legjobb helyzet a városokban mutatkozik. A legjobb és a legrosszabb között kb. hatszoros a különbség.

I. táblázat

EGY TESTNEVELŐRE ESŐ TANULÓK SZÁMA:

1 Pécs	307
2. Budapest	430
3. Szeged	502
4. Miskolc	621
5. Debrecen	677
6. Tolna	759
7. Baranya	827
8. Pest	842
9. Komárom	848
10. Bács	856
11. Szolnok	872
12. Győr	877
13. Veszprém	1018
14. Békés	1049
15. Heves	1090
16. Csongrád	1122
17. Hajdú	1126
18. Fejér	1133
19. Borsod	1389
20. Somogy	1435
21. Szabolcs	1476
22. Zala	1626
23. Nógrád	1698
24. Vas	1744
Országos átlag:	888

A rendszeres és folyamatos testnevelés tanításnak fontos feltétele a **fedett gyakorlóhely.** Ha most azt nézzük meg, hogy egy tornaterembe (beleértve a szükségtermeket is) mennyi tanuló jut, akkor az alábbi sorrendet kapjuk:

II. táblázat

EGY TORNATEREMRE ESŐ TANULÓK SZÁMA:

1. Szeged	651
2. Pécs	759
3. Budapest	844
4. Baranya	1011
5. Tolna	1049
6. Bács	1150
7. Miskolc	1160
8. Debrecen	1161
9. Somogy	1177
10. Borsod	1329
11. Szolnok	1347
12. Békés	1368
13. Vas	1370
14. Győr	1383
15. Veszprém	1384
16. Pest	1425
17. Komárom	1556
18. Heves	1573
19. Csongrád	1730
20. Hajdú	1738
21. Nógrád	2038
22. Fejér	2125
23. Szabolcs	4237
24. Zala	4474
Országos átlag:	1450

Ha a két kimutatás eredményét összegezzük (összeadjuk a helyezési számokat), akkor a következő eredményt kapjuk:

III. táblázat

EGY TORNATEREMRE ÉS EGY TESTNEVELŐRE ESŐ TANULÓLÉTSZÁM ALAPJÁN ELÉRT HELYEZÉSI SZÁMOK ÖSSZESÍTÉSE:

1. Pécs	3
2. Szeged	4
3. Budapest	5
4. Miskolc	11
5. Baranya	11
6. Tolna	11
7. Debrecen	13
8. Bács	16
9. Szolnok	22
10. Pest	24
11. Békés	26
12. Győr	26
13. Veszprém	28
14. Somogy	29
15. Borsod	29
16. Heves	33
17. Csongrád	35
18. Komárom	36
19. Hajdú	37
20. Vas	37
21. Fejér	40
22. Nógrád	44
23. Szabolcs	44
24. Zala	46

A testnevelés alól **felmentett** tanulók száma általában nem nagy. Itt viszont fordított a helyzet: a városokban a legnagyobb. Budapesten a legmagasabb az egész országban.

IV. táblázat

TESTNEVELÉS ALÓL 3 HÓNAPNÁL HOSSZBB IDŐRE FELMENTETTEK SZÁZALÉKA

1. Csongrád	1,14
2. Borsod	1,22
3. Baranya	1,22
4. Zala	1,24
5. Bács	1,26
6. Fejér	1,33
7. Hajdú	1,40
8. Heves	1,42
9. Szabolcs	1,49
10. Pest	1,63
11. Somogy	1,66
12. Veszprém	1,72
13. Nógrád	1,76
14. Békés	1,79
15. Vas	1,81
16. Győr	2,10
17. Szolnok	2,10
18. Tolna	2,17
19. Komárom	2,20
20. Miskolc	2,59
21. Pécs	2,74
22. Szeged	3,14
23. Debrecen	3,16
24. Budapest	3,34
Országos átlag:	1,88

Végül még egy adat: **a sérülések száma** (csak a testnevelési órán). Legrosszabb helyzet itt is a városokban van.

V. táblázat

SÉRÜLÉSEK SZÁZALÉKA:

1. Baranya	0,12
2. Szabolcs	0,14
3. Veszprém	0,14
4. Hajdú	0,18
5. Komárom	0,18
6. Nógrád	0,18
7. Pest	0,18
8. Tolna	0,18
9. Győr	0,19
10. Csongrád	0,20
11. Békés	0,21
12. Szolnok	0,22
13. Vas	0,23
14. Zala	0,23
15. Fejér	0,23
16. Miskolc	0,25
17. Borsod	0,26
18. Somogy	0,26
19. Bács	0,27
20. Debrecen	0,28
21. Heves	0,31
22. Budapest	0,32
23. Pécs	0,37
24. Szeged	0,06
Országos átlag:	0,23

*

Az adatokból sok érdekes és értékes megállapítás mérhető le. A területi tapasztalatokat és a további teendőket azonban már az egyes területek érdekelt illetékeseinek kell levonniok. Minél hamarabb — annál jobb!

S. I.

ISKOLAI, SPORTEGYESÜLETI KÖNYVTÁRAK FIGYELMÉBE!

A Testnevelési Tudományos Tanács két sorozatban teszi közzé a testnevelési tudományos kutatás eredményeit. Az eddig megjelent kiadványok:

A TTT KÖNYVEI

A testneveléstudomány a gyakorlatért. Ára 25,— Ft.

A TTT FÜZETEI

Gárdos Magda: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatanyaga. 25,— Ft.

Keresztényi József: Sportérmészet. 7,— Ft.

*

A sorozatok beszerezhetők a *Testnevelési Tudományos Tanácsnál* (Bp. XII., Alkotás utca 44.) és a *Sportpropagandánál* (Bp. VIII., Rákóczi út 57.).

Pályázat

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel ne mrendelkező iskolák testnevelése".

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést (anyag és módszer) olyan általános iskolákban melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek:

1. az egészség színvonalának emelése,
2. a testi fejlődés elősegítésére,
3. a testi képességek fejlesztésére,
4. a mozgásműveltség fokozására,
5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat, s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva, legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzőleg elméletileg kifejtett módszer gyakorlati megvalósítása.

A pályamű terjedelme 4 ív lehet. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1960. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapes, XII., Alkotás utca 44.) kell beküldeni.

Díjazás: I. díj: 5000 Ft, II. díj: 3000 Ft, III. díj: 2000 Ft.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

A testnevelés és a fizika kapcsolata az általános iskolában

Oktatási-nevelési rendszerünkben növendékeink sokoldalú képzésben részesülnek. Ez a tény önmagában is figyelmeztet, hogy sokoldalúan képzett testnevelőkre van szüksége a társadalomnak akkor, amikor pedagógiánk új szakaszában az oktatás és termelőmunka egyre jobban összekapcsolódik. Pedagógusainknak, testnevelőinknek politechnikai ismeretekkel is kell rendelkezniök. A politechnikai ismeretek egyik döntő csoportja a fizikai jelenségek tételei.

Ezért kell foglalkoznunk a testnevelés és a fizika kapcsolatával.

Milyen módon teremthetik meg a kapcsolatot a két tárgy foglalkozási és képzési anyaga között?

Egyrészt saját tárgyukon belül jelentkezik ennek a haszna. Tanulóink a fizikai tételek alaposabb elsajátítása során észszerűbben, eredményesebben hajtják végre a kívánt mozgásformákat. Másrészt hozzájárulunk ahhoz, hogy tanulóink előtt még meggyőzőbbekké válnak a fizika tételei, amelyek a korszerű műveltség megszerzésében nélkülözhetetlenek.

A testnevelő igen sokat tehet, hogy a növendékek kitapasztalják a fizika törvényszerűségeit. A testnevelési órán nemcsak szemlélői, de szereplői is lehetnek egy-egy fizikai törvény igazolásának. Ha az egyes testnevelési gyakorlatok végeztetése közben utalunk a fizikai törvényszerűségekre, ezzel a tanterv szellemében járunk el, mert tanulóink általános értelmi nevelését is végezzük.

Ez alkalommal csak egy kérdést vizsgáljunk meg: milyen mechanikai törvényszerűségek érvényesülhetnek a testnevelés tanításában?

Vizsgáljuk meg a Fizika — általános iskola VII. o. számára készült — tankönyvből a Mechanika fejezetet.

MECHANIKA

1. Az erő

a) A tanuló támaszhelyzetet vesz fel alacsonykorláton, nyújtón, gyűrűn, dobbantódeszkán. Érvényesül a *hatás-ellenhatás* törvénye, mert a tanuló teste erőt gyakorol egy másik testre, a másik test pedig erőt gyakorol az előbbire.

b) Tanulóink a gurulótechnikát azért tanulják az átlépő magasugró technikával szemben, mert a test súlypontját az előbbi technikával magasabbra emelhetik. Tapasztalhatják, hogy a *testek súlyát a Föld vonzása okozza.*

c) Több tanuló egy irányba húzza a kötelet, mellyel valami nehezebb tárgyat akarunk elmozdítani. pl: pályaépítésnél fatörzset kihúzni a talajból. *Egyirányú erők összetevése az erők összegét eredményezi.*

d) Foglalkozás anyaga: kötélhúzás. *Ellentétes irányú erők együttesen csak akkora hatást fejtenek ki, mint a két erő különbsége.*

e) A kötélhúzás eredménye: döntetlen. *Ha egy testre egy egyenesbe eső, ellentétes irányú, egyenlő nagyságú erők hatnak: a test nyugalomban marad, az erők egyensúlyban vannak.*

f) A zsugorfejenállást könnyebb végrehajtani, mint a kézállást. *Biztos egyensúlyi helyzetben a test súlypontja a lehető lemélyebben van.* (Súlypont, súlyvonal, egyensúlyi helyzetek.)

g) Kézállás, és általában támaszgyakorlatok esetén eredményesebb, biztonságosabb a gyakorlat végrehajtása, ha a kéz ujjait nem zárjuk össze, hanem nyitjuk. *Az 1 cm -re jutó terhelést, vagy nyomóerőt nyomásnak nevezzük.*

h) Egyre több általános iskolában indul meg az úszásoktatás. *A folyadék súlyából lefelé, felfelé és oldalt ható nyomások származnak.*

i) Tanulóink teljesítményeit, és különösen a felnőtt versenyzők teljesítőképességét erősen befolyásolhatják a légköri viszonyok. *A levegő nyomása változik az időjárással.* (Légnyomás.)

j) Tanulóink szívesebben játszanak keményre felfújt labdákkal, mint puhákkal, mert az előbbiek továbbítása könnyebb (pontosabb irányítás, pattintással átadás). *A nyomás és térfogat összefügg, a levegő és gázok térfogata nagymértékben változtatható.*

k) Tanulóink úszásoktatás közben könnyebben lemerülnek a víz alá, ha kifújják tüdejükből a levegőt. *Folyadékban azok a testek úsznak, melyeknek fajsúlya kisebb, mint a folyadék fajsúlya.*

2. Mozgások

a) Tanulóinkat síkfutásra, akadályfutásra, ugrásokat megelőző és eredményesebbé tevő nekifutásokra oktatjuk. *Ha a test egyenlő időközök alatt egyenlő utakat tesz meg, akkor egyenletes mozgást végez.*

b) Az egyik futó megelőzi a másikat. *A testek sebességét az időegység alatt megtett úttal jellemezzük.*

c) Az úttörők négytusa háziversenyén a tanulók 60 m-es futásának időeredményeit számítjuk ki. Kiszámítható az eredményekből az átlag. Másik esetben váltófutást rendezünk, melynek szintén kiszámítható az átlaga. *Változó mozgással kapcsolatban átlagsebességről beszélünk.*

d) Párosgyakorlatokat végeznek tanulóink. Az egyik tanuló hátán viszi a társát. Mikor a társhordó hirtelen megindul, vagy megáll, a háton ülő társ hátra, illetve előre bukik. *Az erő és a mozgás kapcsolatában lép fel a testek tehetetlensége.*

e) Ugrásoknál nagyobb teljesítmény eléréséhez hirtelen felgyorsulás szükséges, különösen ha a nekifutás távolsága rövid. *Az erő és a mozgásállapot-változás összefügg.*

f) Labdajátékoknál elképzelhetetlen a mozgás irányának gyors megváltoztatása fékezés nélkül. Minél nagyobb felületen tud a kéz fogást venni a szereken, vagy kézi szereken, annál biztonságosabb a gyakorlat végrehajtása, és az erőközlés lehetősége. *Mozgást akadályozó erők között nagy jelentősége van a súrlódásnak.*

g) A kezdő úszó nehezen halad a vízben. A futók mozgását akadályozhatja az ellenszél, segítheti a hátszél. *A közegellenállás növekszik a sebességgel, a mozgó felület nagyságával, függ a közeg anyagától, és a mozgó test anyagától.*

h) Tanulóink szívesen végeznek ingamozgást bordásfalon, kötélen, gyűrűn, nyújtón. *A fonál végére kötött test, kimozdítás után két szélső helyzete között ide-oda leng.*

i) Tanulóink érdeklődéssel szemlélik a magasfokú szertorna gyakorlatok között az óriáskört a nyújtón, pároskörzést a lovon, szabadátfordulásokat a talajgyakorlatokban. *Ha a test fordulatszáma a forgás folyamán az egymás után következő másodpercekben állandó, akkor a test forgása egyenletes.* (Forgás, körmozgás.)

j) Tanulóink megfigyelhetik a kalapácsvetés, vagy a diszkoszvetés mozzanatait. A szer kibocsátása pillanatában a test az érintő irányában halad tovább. *A körmozgás fenntartásához szükséges erő a centripetális erő.*

3. Munka és energia

a) Tanulóink a párosgyakorlatok végzése közben egymást emelhetik, átfordíthatják, hordhatják, támaszthatják, tolhatják, húzhatják stb. *Fizikai értelemben vett munka az, ha az erő saját irányában elmozdulást hoz létre. Munkavégzés: súrlódással mozgó testet állandó sebességgel vízszintes talajon mozgatunk.*

b) A kötél teljes magasságáig felmászott tanulónak helyzeti energiája van. Az eldobott kislabda, vagy futómozgást végző test mozgási energiával rendelkezik. *A helyzeti és mozgási energia: mechanikai energia. E kettő összefügg.*

c) A helyesen táplálkozó, és nagy tápértékű élelmet fogyasztó versenyzű sportágában nagyobb teljesítményt érhet el. *A természetben minden jelenség energia-átalakulással jár. Energia nem vész el, csak átalakul.*

d) A tanulók rézsútos padon lefelé futnak, rézsútos padokra helyezett szőnyegeken gurulóátfordulást végeznek lefelé többször egymás után. A mezei futó kihasználja a lejtőket, és gyorsít. *A lejtőn leguruló golyó mozgása egyenletesen gyorsuló.*

Nemcsik Pál
testnevelő tanár
Borsodnádasd

HOZZÁSZÓLÁS:

A testnevelési érdemjegyek megállapítása című cikkhez

Egyetértek a cikk írójának legtöbb mondanivalójával. Hozzá szeretném tenni azonban még, hogy tanáraink maguk választhatják meg, hogy miből osztályozzanak és a tantervi anyag nem minden mozgását kérjük számon a testnevelésben. Mit kell tehát számon kérnünk?

Az atlétika-, torna- és játék-mozgásanyagából egyenlő arányban körülbelül 12—14 mozgásanyagot. Az atlétika megadott számszerű követelményei maguk után vonják úgyis az osztályozási anyag magától érthetőségét (pl. távol- és magasugrás, kislabdahajítás, futás), a torna és játék mozgásanyagáról, mint osztályozási lehetőségről gyakran elfelejtkeznek tanáraink, pedig ezek is, mint tanítandó testgyakorlati ágak szerepelnek a tantervben. Egy tanuló egy évben legfeljebb 12—14 osztályzatot kapjon csak, és ebből az atlétikai készségét kb. négy mozgáson keresztül mérjük fel, és egyenlő arányban 3—4 ellenőrzési anyag a torna és játék mozgásanyagából kerüljön ki. Vegyük figyelembe, hogy az alsó és felső test arányos foglalkoztatását az osztályozás is tükrözze és így osszuk el az ellenőrzési anyagot, egy felső, egy alsó testet inkább foglalkoztató számonkérési anyag, hogy ezáltal is biztosítsuk a test arányos fejlesztését.

Nem értek egyet az időszakos és alkalomszerű osztályozásról kifejtett véleménnyel.

Ma már elavultnak érzem a „zöld könyv" alkalomszerű osztályozási eljárását, amióta ismerjük Pavlov tanítását a mozgáskészség kialakulásáról. Ahhoz ugyanis, hogy egy tanuló bármilyen mozgásból osztályozható legyen, nem egy órára korlátozhatjuk a mozgás elsajátítását. Egy adott gyakorlatot a jobb mozgáskoordinációjú, az úgynevezett ügyes tanuló hamarabb sajátítja el, mint a gyengébb. Több órát kell tehát adni a gyengébbnek, hogy ő is mozgáskészségévé tehesse a kívánt osztályozási anyagot. Egy órán legfeljebb 8—10 alkalma lehet gyakorlásra, az pedig a gátlásos, gyenge mozgáskészségű tanulónak nem elegendő. (Szabadgyakorlatból komolytalannak ítélem meg az osztályozást.)

Néha 4—8 órát is kell szánni egy mozgásra, hogy az osztály többsége ötös, vagy négyes jegyet kaphasson belőle, márpedig, megítélésem szerint, ez a célunk. A testnevelést meg is kell szeretetnünk. Ha kell, szánjunk rá két összetett tanítási egységet is, de ne hamarkodjuk el az osztályozást.

Gondoljunk arra, hogy egy adott órán sok, 8—10 alkalmat is adjunk a gyakorlásra, az 4—8 órán át 40—80 gyakorlási alkalomra tevődhet össze, melynek biztosításával nyugodt lelkiismerettel ellenőrizhetjük a gyengébb tanulót is.

Mi történjég az ügyesebb tanulóval?

Ismét nem értek egyet a cikkíróval, hogy egy órára korlátozódjék az osztályozás. Az ügyesebb már a 3—4. órán is kaphat osztályzatot, mégpedig a gyakorlás folyamatában és nem kiragadott ellenőrzési órán. A gátlások megszűnnek, ha a tanuló érzi, hogy több kísérletet tehet osztályzatáért, sőt bátorsága, igyekezete fokozódik, ha azt is tudja, hogy 6—8 órája van a gyakorlásra. Helyes tehát már év elején kiírni és közölni a tanulókkal: mi lesz az osztályzási anyag az év folyamán. Az összetett tanítási egység elején pedig a tanár szintén utaljon arra, hogy ez az anyag osztályozásra is kerül.

Év elején atlétikából elsősorban a technikát, évvégén a számszerű követelményeket is kérjük számon. Tornában, atlétikában a tanuló pontosan ismerje, mi pl. a guggoló átugrásnál az ötös, négyes stb., úgyszintén a játékban, pl. kézilabdában az egykezes felsődobásnál.

A testnevelésben nem szabad egyedül az osztályozási lehetőséget látni, hanem inkább azokat a feladatokat, amiket a testi nevelés területéről veszünk át.

Lévay Pálné
testnevelési szakfelügyelő

Bertalan Zoltán írásával egyetértek.

A testnevelést komoly és teljes értékű nevelési eszközzé csak az teszi, ha az **osztályozást is, mint nevelési tényezőt tekintjük.**

Éppen az teszi az iskolai testnevelést egyik legkomolyabb nevelési tényezővé, hogy az osztályozásában megközelíti az életet.

Az életben is sokszor nehéz körülmények között, komoly küzdelemmel lehet eljutni egy-egy feladat megvalósításához, megoldásához, a testnevelésben sem hiányzik a fáradság, a fizikai erőfeszítés. Amint az életben is előfordul a feladat megoldásához szükséges erő, ügyesség, leleményesség, úgy itt még nyilvánvalóbban csak ez vezet sikerre.

Így a testnevelés osztályzata fokmérője annak, hogy **kiben mennyi a küzdelem vállalása, mennyi az életre készülés akarata.** Nagyon jól jegyezte meg Bertalan Zoltán, hogy a testnevelés jó jegyét minden épkézláb tanuló megszerezheti: **ha akarja!**

Ha pedig valami gátlás van a jó minősítés megszerzésében, akkor milyen címen kívánja bárki, hogy a jókkal egyenértékű minősítést kapjon? Az élet melyik területén nézik el az akarat hiányát, a termelésben mutatkozó hiányt? Az élet minden területén azt látjuk, hogy aki nem tett annyit, nem végzett annyit, nem produkált annyit, nem termelt annyit, mint az egyenlő feltételek mellett dolgozó társa, ezt a negativumot nem tekintik erénynek, s azt a minősítésében, anyagi dotációjában juttatják kifejezésre. Ha ebben a minősítésben igazság van, akkor egyik dolgozó sem szokta, de nem is meri és nem is szokás azon vitatkozni, hogy a termelésben alulmaradt hiányosságát akár kozmetikázással, akár zöld asztal melletti szemfényvesztéssel, egyenlő értékűvé akarnák tenni annak munkájával, aki jól elvégzi a feladatát.

Bertalan Zoltánnak igaza van. Tudatosan alkalmazza azokat a lehetőségeket, melyekkel ezt az igazságos minősítést el kell és lehet érni. De minden nevelő társamnak szíves figyelmébe ajánlom, hogy ez a minősítés valóban **a szubjektivitás teljes kizárásával** és a tanuló mindenoldalú megismerésének összetevőjéből szülessen meg.

Ez a baj akkor kezdődött, amikor valaki elkezdte azt mondogatni, hogy „nem lehet mindenki egyforma tehetséges!" Hát ez teljesen igaz. De kell-e az iskolai testnevelés anyagához tehetség? Nem kell! Ehhez csak annyi szorgalom, megbecsülés és munka szükséges, mint akármelyik egyéb más tárgyhoz.

Akkor vitatkoztak azon, hogyha valakinek nincs tehetsége, akkor nem is lehet annyit követelni tőle, mint a tehetségestől. Hát mi ezen sem vitatkozunk. Ez így igaz! De akkor az a szülő és közvélemény által tehetségtelennek tartott gyermek mi jogon követeli, hogy annyit érőnek láttassa magát, mint a tehetséges? Nézzük csak meg az életet!

Ha a gép mellett felfedeznek egy tehetséges gépészt, akkor ez előtt is jövő áll, nő a keresete, az életszínvonala. Ha a tsz-ben egy tehetséges brigádvezető akad, akkor jön a jobb termés. De ha bárhol tehetségtelen valaki, ezért nem dédelgetik, és ezt a tehetségtelenséget nem a munkahely és nem a vezető nyakába akarják varrni.

Ebből és sok mindenfajta kibúvót kereső elgondolásból megszületett egy testnevelésellenes hangulat. Azért nevezem így, mert a minősítés elleni harc nem csak a nevelőre, nem csak az iskolára, de a testnevelésre is lekicsinyítő, elmarasztaló.

A testnevelésben egyik nagyon fontos tényező a **szorgalom.**

Ha egy tanuló igyekezetével bebizonyítja, hogy szeretné a feladatot minden erejével megoldani, akkor ez a szorgalom igen sokat számít a minősítésben. Mikor tehet erről bizonyságot? A testnevelési órán, a játékdélutánokon, a sportkörökön!

Az a tapasztalat, hogy a gyermek nem tehetségtelen, csak nem szereti az erőfeszítő munkát, a kék foltokat, a túlzott fáradsággal járó küzdelmet. Szülei nem segítik az élet felismerésében, s abban, hogy az életben sem hull minden ingyen az ölünkbe.

Jön a nevelőtestület is, mely rendesen a rosszabb jegyet szereti javítani. Mi pedig megijedünk, mert nem hiszünk a magunk igazában. Amíg a testnevelésben tananyag van, tantervi követelmmény van, ennek a feladatnak elvégzése minden ép, egészséges tanulónak kötelessége, addig maradjunk csak meg a magunk álláspontja mellett és tegyük a testnevelés osztályzatát komoly **nevelési tényezővé.** Ezt az élet, az igazság követeli így tőlünk.

Somorjai László,
szakfelügyelő, Hajdúnánás

Az osztályozás szempontjai közé javaslom felvenni a **fegyelmezettséget** is. Ezen nem azt értem, ami a „magatartás" osztályzatába való, hanem a gyakorlatozás alatti magatartást, amit pl. rend-, a szabad-, a talajgyakorlatok, vagy a játékok végzése közben tanúsít a tanuló. Tornaversenyen is pontozzák a magatartást, — a játékok szabályai is büntetik az illetlen beszédet, a hangos megjegyzést stb. Véleményem szerint sok a 20—25 osztályzat, 14—16 elegendő, s az osztályozást nem célszerű egyetlen órára sűríteni.

A testnevelési osztályzat elismertetéséért szívós harcot kell folytatni. Iskolámban már elértem, hogy nevelési és szülői értekezleteken, külön beszélgetéseken, a gyerekek igazságérzetének fejlesztésével kiküszöböltük a testneveléssel kapcsolatban vallott helytelen nézeteket — az igazgató támogatásával.

Kovács Ferencné,
Budapest, XV., Alagi téri ált. isk.

NEM ŐK A HIBÁSAK...



. . . hogy az úttesten görkorcsolyáznak és rollereznek

. . . hogy a park pázsitján rúgják a labdát



TARTALOM

SOMMAIRE

J. ERDŐS: „Précisement et gentiment, comme l'étoile procède au firmament" 129

I. KADAS: Le sport sydical et le mouvement d'éducation physique Kilián 130

I. TÓTH—F. MEGYERI: Départ de deux grandes usines dans le mouvement Kilián 132
(La rivalité de l'usine de Textile de Kőbánya et des manufactures de Coton Hongroises dans les cadres du mouvement d'éducation physique Kilián dans une compétition d'essai dirigée par l'Institut de Récherches Scientifiques d'Éducation Physique.)

Actualités mondiales 134

L. BALOGH: Observation des mouvements sportifs de très grande vitesse 136

I. BÁRÁNY: Le style de nage le plus hygiénique 138
(L'auteur prouve, que la brasse sur le dos est le style de nage le plus favorable pour augmenter l'effet hygiénique de la natation.)

J. ABÁD Méthodes d'entraînement préparation des adolescents et des juniors, condition nerveuse 139
(Parmi les tâches de l'Institut de Recherches Scientifiques d'Éducation Physique en 1961. ces trois problèmes figurant occupent les premières places.)

V. NECESAL: L'emploi des cercles de lancement n'est pas fondé 141
(L'auteur propose que le lancement du disque, du marteau et du poids soient executés comme celui du javelot: derrière une seule ligne.)

M. MATURA: Les questions actuelles de la lutte en Hongrie 142
(Le style du combat et le développement de la méthode d'eintrainement. Le système d'eintrainement à quatre phases. Instruction technique et tactique. Essais réussis de la méthode par étapes.)

J. SZABÓ: Les problèmes spéciaux de la préparation aux jeux sportfils 144
(Comment les joueurs doivent se préparer, s'assurer la forme et la conserver; comment développer la vitesse spéciale, l'endurance et l'élasticité. Les mouvements fondamentaux. L'importance de la technique.)

G. KABOS: Préparation initiale de nos gymnastes féminines ez le developpement des capacités physicales 146
(L'entraîneur des séléctionnées donne une compte-rendu de ses expériences concernant le développement de la force musculaire, l'élasticité spéciale et quelques autres aptitudes.)

I. SÓS: La première compétition d'athlétisme en province avant 85 ans 148
Le Club Athlétique de Debrecen organisait il y a 85 ans la première compétition d'athlétisme en province: une course de footing.)

Z. ANTAL: Chiffres sur le passé des championnats mondiaux de football 149

Les sports des villages socialistes 150
(Bonnes fatigues printanières à la campagne. — Ce qu'un village a donné à son recordman d'Europe. — Jeunes et âgés peuvent également jouer le handball à sept. — Que deviennent les débutants des poids et haltères? — La finale de la spartakiade d'hiver. — La rêve de 320 villages du département Vas réalisée. — L'eldorado en miniature des athlètes.)

Éducation physique scolaire 154
(L'éducation physique quotidien pendant la récréation. — Mutation des sportifs juniors éleves des écoles secondaires. Quelques chiffres sur l'éducation physique aux écoles primiares. — Les rapports entre éducation physique et physique aux écoles primaires. — Contribution à la question de l'établissement des notes d'éducation physique. — Méthodologie illustrée; saut en hauteur, style enjambant.)

Sur la couverture: Exercices avec cerceaux des écolières au Stade Populaire.

Page 4 de la couverture: Scène d'un match de handball.

CONTENTS

J. ERDŐS: „Precisely and Finely, Like the Star Moves on the Firmament" 129

I. KADAS: Trade Union Sports and the „Kilián" Movement for Fostering Physical Education 130

I. TÓTH—F. MEGYERI: The Start of Two Factories in the „Kilián" Movement 132

World News 134

L. BALOGH: The Observation of High-speed Movements in Sports 136

I. BÁRÁNY: The Most Healthy Swimming Style 138

J. ABÁD: Training Systems; Preparing Adolescents and Juniors or Competition; Nerves' Condition 139

V. NECESAP: The Use of Throwing Circles Is Unreasonable 141

M. Matura: Questions of Wresting in Hungary 142

J. SZABO: Special Problems of Training for Games 144

G. KABOS: The Actual Training of Hungary's Woman Gymnasts and the Development of Their Skill 146

I. SÓS: The First Athletic Competition in the Hungarian Provinces — 85 Years Ago 148

Z. ANTAL: Facts from the History of the Soccer World Cup Tournament 149

Sports in the Socialist Village 150

Physical Education in the Schools 154

On the cover: Hoop Exercise of Schoolgirls in the People's Stadium, Budapest.

Back cover: Scene of Handball Game.

INHALT

J. ERDŐS: „Genau und schön, wie der Stern am Firmament geht" 129

I. KADAS: Der Gewerkschaftssport und die Kilián Bewegung 132

I. TÓTH—F. MEGYERI: Wettkampf zwei Grossbetriebe in der Kilián Bewegung 132

Weltrundschau 134

L. BALOGH: Die Beobachtung von Sportbewegungen mit sehr grosser Geschwindigkeit 136

I. BÁRÁNY: Die gesundeste Schwimmart 138

J. ABÁD: Trainingsmethoden, Vorbereitung von Jugendlichen und Junieren, Nerven kondition 139

V. NECESAL: Die Anwendung von Wurfkreisen ist unbergründet 141

M. MATURA: Aktuelle Fragen unseres Ringens 142

J. SZABÓ: Die besonderen Probleme der Vorbereitung bei Sportspielen 144

G. KABOS: Die Grundbildung unserer Turnerinnen und die Entwicklung der physischen Fähigkeiten 146

I. SÓS: Der erste Leichtathletik-Wettkampf in der Provinz vor 85 Jahren 148

Z. ANTAL: Angaben aus der Vergangenheit der Fussballweltmeisterschaften 149

Sport im sozialistischen Dorf 150

Körpererziehung in der Schule 154

Titelbild: Reifenübungen von Schülerinnen im Volksstadion.

Rückseite: Szene aus einem Handballspiel.

СОДЕРЖАНИЕ

Енё Ердёш: Тогно, красиво, как звезда идёт но небу! 129

Иштван Кадаш. Профсофзный спорт и физкультурное движение им. Килиана 130

Иштван Тот—Д-р Иерена Медери Начало физкультурного движения им. Килиан в двух больших предприятиях 132

Вокруг света 134

Лахош Балог Наблюдение над весьма быстрыми движениями в спорте 136

Д-р Йожеф Абад Методы тренировки, подготовка подъ ростков и юношества нервная физическая подготовленность 139

Вилем Некезал Не обосновано применение круга для метани 141

Михах Матура: Современные проблемы в нашей спортивной борьбе 142

Янош Сабо. Особые проблемы подготовления в спортивных играх 144

Габор Кабош. Формированиеосновнойформыиразвитиефизической силы наших гимнасток 146

И тван Шош. Первое провинциальное соревнование по легкой атлетике 85 лет тому назад 149

оолтан Антал. Данные из процлого мировых чемпионатов по футболу 149

Спорт социалистической деревин 150
Школьное физическое воспитание

Снимок на вехней обложке: Упражнения школьниц с обручем на Народном стадионе

Снимок на обложке: Момент игры в ручной мяч

KÉPES MÓDSZERTAN

MAGASUGRÁS ÁTLÉPŐ TECHNIKÁVAL

Az általános iskolai tanterv a VII—VIII. osztályban, a középiskolai pedig az I. osztályban írja elő az átlépő technikát a leányok számára.

(Tiboldi Tibor és Kozák Lajos)



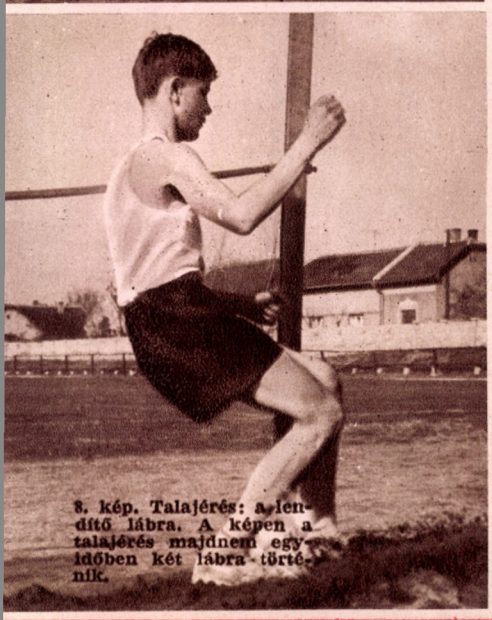
7. kép. A lendítőláb a talaj felé kinyúlik, előkészül a talajfogásra.



6. kép. A lábcsere megkezdődik; a lendítőláb a talaj felé süllyeszt, az elugró láb átemel.



5. kép. A léc feletti helyzet: a léc felett a lábak egymásután kerülnek át, a törzs előre dől. A képen az elugró láb korán emel, mert nem kezdődött meg a lendítő láb süllyesztése.



8. kép. Talajérés: a lendítő lábra. A képen a talajérés majdnem egyidőben két lábra történik.



4. kép. A sodródás: a szerzett lendülettel emelkedik az ugró, az elugró láb csípőből lazán nyújtva, lógva marad.



1. kép. Az ugró az utolsó lépés alatt előkészül az elugráshoz — ez a lelapulás mozzanata.



2. kép. Kitámasztás: az utolsó futólépés megnyújtásával az elugró láb sarka kerül a talajra, a törzs ennek megfelelően kissé hátra dől.



3. kép. Lendítés-felugrás: a léc felőli lendítőláb a léccel párhuzamosan előre felfelé lendül, a felugrás erejét növeli a futómozgásnak megfelelő karlendítés — a magasugrás leglényegesebb mozzanata —, az elugróláb térdből, bokából kinyúlik.

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

sport és tudomány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

V. ÉVFOLYAM
6 SZÁM
ÁRA
4 FORINT
BUDAPEST, 1961 JÚNIUS HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 JÚNIUS ★ 6. SZÁM

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

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

TARTALOM

Eperjesi László: Egymillió egyszázezer ... 161
Bakonyi Ferenc dr.: Mit tapasztaltam a nagyvilágban? ... 163
Leveleki Lászlóné Regdánszky Matild: Női testnevelésünk és sportunk helyzete ... 164
Matuschek Béláné dr.—Jakó Péter dr.: Az ökölvívók keze 166
Az edzés korszerű elveiről és módszereiről hangzottak el előadások és hozzászólások Prágában ... 168
Világhíradó ... 171
Kárpáti Károly: Hozzászólás a birkózás szakaszos módszerű edzéséhez ... 172
Szabó János: A felkészítés sajátságai sportjátékokban ... 172
Lakat Károly: Hogyan figyeljük meg következő ellenfelünket? ... 174
Nádori László: Edzésciklusok kialakítása ... 176
N. L.: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban: evezés, kajak-kenu és kerékpár ... 178
Bakó Jenő: Úszósportunk fejlesztésének útja ... 180
Antal Zoltán: Adatok a labdarúgó világbajnokságok múltjából ... 181
Bibliográfia ... 182
Béres Tibor: A Kilián Testnevelési Mozgalom szervezése a községekben ... 182
A szocialista falu sportja
E. L.: A termelőszövetkezeti sportélet kialakítása ... 184
Dobozy László: Falusi sporttanácsadó ... 185
Megyeri Ferenc dr.: Számok a falu sportéletéről ... 185
Iskolai testnevelés
Nyíri János: A felmentett tanulók testnevelése ... 186
Válasz a csillebérci tanácskozás kérdéseire ... 187
Kálmánchey Zoltán dr.: A „Testneveléselmélet" tantárgy programtervezete az általános iskolai tanárképzés számára 188
Novák István: Az úttörő sportmunka agitációs és dokumentációs feladatairól ... 189
Bárány István dr.—Tiboldi Tibor: A kötelező úszásoktatás első évi mérlege ... 190
Képes módszertan: A mellúszás szárazföldi alapgyakorlatai 190
Idegennyelvű tartalomjegyzék ... 192
A hátsó boríték belső oldalán: Megkezdte munkáját a TTT első vidéki szervezete.
Címképünk: Országúti kerékpáros verseny.
Hátsó címoldalunk: Ébresztőtől tábortűzig, képek egy üdülőtábor életéből. (Kozák Lajos felvételei)

Lapzárta minden hónap huszonötödikén.

A TTT életéből

A TTT iskolai testnevelési bizottsága az áprilisi ülésén megvitatta az 1960. év munkájáról készült beszámolót s azt jóvá is hagyta. Sor került az 1961. évi munkaterv vitájára is. A bizottság megállapította, hogy ez a munkaterv jóval nagyobb feladatokat irányoz elő, mint amilyenek a múlt éviek voltak. Végül a következő kutatási tervek jóváhagyását javasolta a TTT elnökségének Kunos Andrásné—Szemerey Andorné: Az óvodai testnevelés anyagának és tartalmának kísérleti vizsgálata; Dr. Bakonyi Ferenc—Barna István: A zene hatása a testnevelési gyakorlatok megtanítására; Dr. Bárány István — Dr. Dóka József: Mellúszó célgimnasztikai gyakorlatok általános iskolások számára; Bordás Katalin: Tornatermi és szabadtéri testnevelésben részesülő tanulók testfejlődési és teljesítmény adatai; Somorjai László — és a debreceni járás testnevelői: A testnevelési óra hatása a többi órára; Somorjai László — és a debreceni járás testnevelői: Az általános iskolások fogásméretének és a függő szerek fogásméretének vizsgálata.

★

A TTT edzésmódszertani bizottsága dr. Bácsalmási Péter elnöklésével áprilisban ülést tartott. Foglalkozott a TTKI edzésmódszertani osztályának tavalyi munkájával és idei programjával, figyelembe véve az MTST elnökségének vonatkozó állásfoglalását. Megvitatta a bizottság és az osztály programja összekapcsolásának lehetőségét. Tárgyalt arról, hogy az egyéni kutatási tervek hogyan illeszthetők be a közös edzésmódszertani programba. Tartalmas vita folyt az elmélet és gyakorlat kérdéséről. A bizottság amellett foglalt állást, hogy a gyakorlati eredményeket éppen úgy szükséges elméleti kutatási eredményekkel alátámasztani, mint ahogyan fontos az elméleti tételek gyakorlatban való alkalmazása után azok értékelése. Hangsúlyozta azonban a bizottság azt, hogy fizikai törvényszerűségek alkalmazásánál ne az elméleti állásfoglalás legyen a döntő, hanem a kérdést gyakorlati szakemberek csoportja vizsgálja meg és annak állásfoglalása legyen irányadó.

Kínai vendégek látogatása a TF-en és a TTT-ben. Csü Vu, a kínai kulturális kapcsolatok bizottságának alelnöke és a Kínai—Magyar Baráti Társaság elnöke vezetésével Csen Jing-szien, az Anhuej tartományi pártbizottság agitációs és propaganda osztályának vezetője, továbbá Sen Jao-csö, a „Kínai—Magyar Barátság" közösség pártbizottságának titkára, végül Vang Dze-mej, csengtui gyárigazgató megtekintette a Testnevelési Főiskolát és ennek során meglátogatta a TTT és a TTKI vezetőit és munkatársait munkájuk közben. A kínai vendégek nagy érdeklődéssel szemlélték a hallgatók szabadtéri foglalkozását és melegen érdeklődtek az olyan kérdések iránt, amelyek a három intézmény tudományos kutatóit foglalkoztatják. Képünk a kedves vendégeket ábrázolja a Testnevelési Főiskolán tett látogatásuk közben.



(Vikman István felvétele)

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

61.13370 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

Egymillió-egyszázezer

Írta: Eperjesi László, az MTST elnökhelyettese

Számokkal telt lapokat nézegettünk, benne beszámoló a testnevelési és sportmozgalom 1960-as helyzetéről! Az adatok olvasásakor akaratlanul is összehasonlítást tesz az ember a megtett úttal és látja a fejlődést, de a lemaradást is, amely testnevelési és sportmozgalmunkat egyformán jellemzi. Legutóbb egy beszélgetésen több sportvezető elmondotta, hogy sokkal konkrétabban kellene foglalkozni a testnevelési és sportmozgalom egyes szakágainak fejlesztésével. Az elmúlt években újabb és újabb tömegekkel sikerült ugyan megismertetni a testnevelés és sport örömeit és szépségeit—, jónéhány sportágban nem haladtunk előre megfelelően, elmaradunk a nemzetközi színvonaltól.

1960 végén 9445 sportszervezetnek a sportegyesületekben, MHS szervezetekben, természetbarát egyesületekben, úttörő szervezetekben, sportiskolákban és más szervezetekben 1 150 000 tagja volt. Közülük 790 000-en rendszeres sporttevékenységben vesznek részt.

Ha az 1955-ös helyzetet vesszük alapul, látjuk, hogy jónéhány területen nagyarányú a fejlődés. Az általános iskolákban például tizenháromszor annyian sportolnak, mint 1955-ben. Az ipari tanuló iskolákban négyszer, a középiskolákban kétszer annyian sportolnak. Az üzemekben és a falvakban, valamint a főiskolákban és a Szpartakusz sportegyesületekben is növekedett a rendszeres sportolók száma.

A fentieken túl örvendetesen növekedett a különböző tömegversenyeken résztvevők száma is. 1954-ben az MHK-ban 366 400-an, az olimpiai jelvényszerző versenyeken pedig 390 000-en szereztek jelvényt. 1955-ben a falusi szpartakiádon 70 000-en, 1960-ban már 210 000-en vettek részt. Örvendetesen növekedett az üzemekben és az iskolákban a tömegversenyeken, rendezvényeken résztvevők száma is.

Mindez mutatja tehát a fejlődést, de azt is, hogy közelről sem használtuk ki azokat a lehetőségeket, amelyek rendelkezésünkre állnak.

A testnevelési és sporttanácsok, a sportot irányító szervek munkáját még közel sem hatja át az a törekvés, amely sportéletünk alapszervezeteit, a sportegyesületek, sportkörök tevékenységének állandó erősítését, újabb sportegyesületek és sportkörök létrehozását kell, hogy jelentse.

Sok helyütt nem használják fel a sportegyesületek, sportkörök adta szervezeti lehetőségeket arra, hogy ott fejlesszék az egyes sportágakat, növeljék a szakosztályokban rendszeresen sportolók számát, s újabb szakosztályok létrehozásával terjesszenek el területükön sportágakat. Országosan 10 000 lakosra 713 sportköri tag jut. Ennél jobb az arány Miskolcon, Pécsen, Szegeden, Budapesten, Debrecenben, Győr, Komárom és Nógrád megyében. A többi megyékben az országos átlag alatt van az arány. Elgondolkodtató, hogy Bács megyében csak 365, Csongrád megyében 318, Hajdú-Bihar megyében 275, Szabolcs megyében 219 sportköri tag jut 10 000 lakosra.

A sportegyesületek és sportkörök tagságában elég sokan csak ez egyesületi tagságot vállalják, rendszeres sportmunkában nem vesznek részt. A sportegyesületekben 715 000 tag van, ezeknek 45,8%-a vesz részt a rendszeres szakosztályi tevékenységben.

A legtöbb helyen nincs tudatos törekvés arra, hogy a szakosztályok szervezeti kereteit növeljék és egyes szakosztályban az adott keretek között jóval több sportolót foglalkoztassanak. A legjobb az arány ilyen szempontból a Dózsa, az egyetemi és főiskolai, valamint az ipari tanulók sportegyesületeinél és sportköreinél. A szakosztályok nagy többségében azonban megelégszenek azzal, ha ott csupán 10—12, vagy 15 embert foglalkoztatnak. Itt kell megjegyezni, hogy bár abszolút számuk nőtt a sportban résztvevő lányoknak, asszonyoknak, ez a százalék még mindig csak 21,8. Ez az arány jobb Szegeden, Debrecenben, Budapesten és Győr megyében. Gyenge az ilyenirányú munka Nógrád, Baranya, Borsod, Pest és Heves megyében.

Ennek a munkának a gyengesége különösen akkor tűnik szemünkbe, ha a szakosztályok számaiban konkrétan megvizsgáljuk az egyes sportágak fejlődését. 1955-höz viszonyítva 1960-ban csupán labdarúgásban, kézilabdában, természetjárásban, tekében, asztaliteniszben és sakkban értük el és haladtuk túl az 1955-ös színvonalat, a többi sportágban mélyen az 1955-ös színvonal alatt találjuk a szakosztályok számait, az egyes szakosztályok



sportolóinak a számát. Ez a helyzet atletikában, tornában, úszásban, ökölvívásban, vívásban, öttusában és még tizenöt sportágban.

Ha még arról is szólunk, hogy jelenlegi minősítési rendszerünk nem ösztönzi a sportolókat a minősítésre és jelenleg az 1955-ben minősítetteknek csupán $^1/_3$-a van minősítve, akkor még világosabban láthatjuk e lemaradást.

1960-ban növekedett ugyan a szakszervezeti és a községi sportkörök száma, sok településünkön, üzemben még nem működik sportegyesület, sportkör, nem működnek azok a szervezetek, amelyek elősegítenék, hogy a tömegsport különböző rendezvényein résztvevők, megismerkedve a testneveléssel és a sporttal, a sportegyesületek, sportkörök szakosztályaiban tervszerűen folytatnák edzésmunkájukat. Hazánk 3273 településéből 1925-ben van sportegyesület, 1348-ban nincs. Ilyen szempontból legjobb a helyzet Szolnok megyében, ahol 79 településből 76-ban van sportegyesület, Hajdú megyében, ahol 82-ből 66-ban, Komárom megyében 77-ből 54-ben van sportegyesület. Baranya megyében 189, Borsod megyében 158, Zala megyében 168, Veszprém megyében 155, Szabolcs-Szatmár megyében 143 településben nem működik sportegyesület, sportkör. Több üzemben, a községek 42%-ában, az általános iskolák 44,5%-ában nem folyik szervezett sporttevékenység.

Az MTST ötéves fejlesztési tervének irányelvei hangsúlyozzák, hogy a budapesti és a megyei testnevelési és sporttanácsok, szorosan együttműködve a KISZ Bizottságokkal, a szakszervezetek megyei tanácsaival, a sportegyesületekben, sportkörökben folyó munkát javítsák meg és a 25%-os fejlesztési irányt — mindenekelőtt az üzemekben, a községekben, az általános iskolákban, új sportegyesületek, sportkörök szervezésével, illetőleg az úttörő szervezetek sportszervező munkájával — oldják meg. A Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzata többek között ezért hangsúlyozza, hogy mindenekelőtt a sportegyesületek és a sportkörök legyenek a mozgalom fő szervezői, mert ilyen formában a mozgalomba bekapcsolódó dolgozókat később a sportegyesületek, sportkörök szakosztályaiban tudják majd továbbfoglalkoztatni.

A számszerű adatok azt a törekvést igazolják, amely a fejlesztésnek megfelelően újabb sportvezetők, edzők, játékvezetők, versenybírók kiképzését segíti. Sajnos, meg kell állapítanunk, hogy különösen az üzemekben és a falvakban, valamint az általános iskolákban kevés a szakember. Mintegy 2000-rel kevesebb edző van, mint 1955-ben. S bár a játékvezetők és versenybírók száma megközelítően azonos az 1955-höz viszonyítva, azt azért mindnyájan tapasztaljuk, hogy a testnevelésben és a sportban megnövekedett számokhoz megfelelően növelni kell újabb ezrek és ezrek kiképzését.

Az adatok tanulmányozásánál az is kitűnik, hogy 1955-höz viszonyítva évről évre csökken a sportlétesítmények száma. A társadalmi pályaépítési mozgalom biztató eredményei sokat segítettek és segítenek e helyzet javításán. Ugyanakkor az eddiginél sokkal jobban kell kérni az illetékes állami szervek határozott intézkedését, hogy ezt a csökkenési folyamatot megállítsuk. Újabb létesítményeket, különösen kispályákat, küzdőtereket kell építsünk mind a városokban, mind a falvakban! Nagy gondot kell fordítani a meglévő létesítmények állagának megóvására és jobb kihasználtságára. Igaz, hogy a kevés sportra alkalmas termünk túlzsúfolt, de az is igaz, hogy labdarúgó, röplabda, teke és más pályáinkat, létesítményeinket nem használják kielégítően. Létesítményeinken sokszázezer emberrel többen sportolhatnának, mint most még sportolnak.

Csak néhány területét elemezzük a gazdag statisztikai anyagnak. Nem esett szó például az iskolai testnevelésről, a felszerelés gyártásáról és a testnevelési és sportmozgalom sok más emelőjéről.

Az eddigi tapasztalatokból is levonhatjuk a fontos következtetést: a testnevelési és sportmozgalom vezetésével nemcsak országosan, hanem a fővárosban, a megyékben, üzemekben, községekben, iskolákban az eddiginél sokkal konkrétabban kell foglalkozni! Legyen főgondunk az egyes sportágak fejlesztése, a sportegyesületek, sportkörök munkájának további javítása, a vezetés színvonalának minden területen történő fejlesztése. A testnevelési és sportmozgalmat csak ilyen formában tudjuk továbbfejleszteni, s magasabb színvonalra felemelni azokat a területeket, amelyek jelenleg még az elmaradottak között szerepelnek.

Bennem legalábbis ilyen gondolatokat ébresztettek a statisztikai adatok olvasása. Úgy vélem, ha hasonló következtetésre jutnak a cikk olvasói, akkor e néhány gondolat is hozzájárul majd ahhoz, hogy egységesen cselekedjünk a sportmozgalom fejlesztése érdekében.

Mit tapasztaltam a nagyvilágban

Néhány atlétikai szakemberünk márciusban részt vett a Párizsban megrendezett nemzetközi kongresszuson. Köztük Bakonyi Ferenc dr. is, a TTKI osztályvezetője. Tapasztalatairól az alábbiakban számol be.

A kongresszust az Association International des Entraineurs d'Athlétisme, azaz az atlétaedzők nemzetközi szövetsége rendezte meg. Színhelye a Vincennes-i erdőben levő sportintézet, az Institut National des Sports volt. Az intézetben kétféle képzés folyik: egyéves tanfolyamon képeznek ki szakembereket a sportközpontoknak és az általános iskoláknak, s háromévesen a középiskoláknak és az egyetemeknek. Az intézet 36 hektár területen fekszik. Létesítményei: 3 labdarúgó — és egyben atlétikai pálya, 2 külön atlétikai pálya, 2 kézilabda-pálya, egy rögbi pálya, egy fedett uszoda 3 medencével és hét nagyobb, valamint nyolc kisebb épület. Az épületekben található egy 50 m hosszú tornaterem, birkózó-, ökölvívó- és súlyemelő-terem stb. és természetesen az előadótermek, a tudományos kutatóintézet helyiségei, orvosi rendelő. Jelenleg az intézetnek 580 hallgatója van, közülük 280 bentlakó, a többi bejáró.

A kongresszuson 22 ország küldöttei vettek részt. Országunkat dr. Sir Józseffel és dr. Bácsalmási Péterrel együtt hárman képviseltük. Délután tartották az előadásokat, délelőttönként pedig megvitattuk az előző délutánon hallottakat. Összesen 16 előadás hangzott el, s tartottak négy gyakorlati bemutatót is. Mindezeket itt nem ismertethetem, csak három dologról szeretnék röviden említést tenni.

1. *A francia sportélet erősen fellendülőben van.* Ennek egyik jele, hogy országszerte már a kisebb városokban is stadionokat építenek. Egy még épülőben levőt magunk is láttunk Versailles-ben, ahol a polgármester ismertette sportprogramjukat. A fellendülés másik jele — vagy talán inkább még csak igérete — az, hogy a középiskolákban heti 4-re emelték a testnevelés-órák számát.

2. Franciaországban *egy testneveléstudományi kutatóintézet működik.* Főleg orvosok dolgoznak benne. Ennek megfelelően a programjuk is főleg orvosi témákat ölel fel. Jelenleg hat fő kutatási területük van.

Az első *a sportolók táplálkozása.* E kutatások során már sok vizsgálatot végeztek, s így e kérdés megoldása már eléggé előrehaladott.

A második *a bioklimatológia* területét érinti. Itt azt igyekeznek megállapítani, hogy az időjárás miképpen befolyásolja a versenyzők teljesítőképességét; mik ennek okai, és mi módon lehetne a káros hatásokat kiküszöbölni, a kedvező jellegűeket pedig a jobb eredmények elérése érdekében hasznosítani. Ez nehéz és sok évre terjedő kutatás, melynek még csak az elején tartanak.

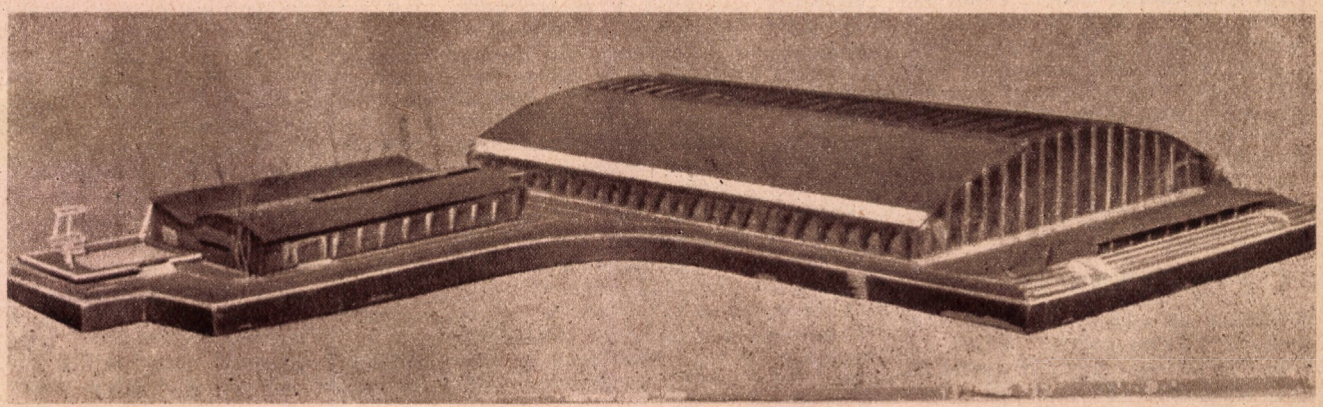
Igen sokat foglalkoznak *az oxigénfelhasználás* lehetőségeivel az eredményesség fokozása céljából. Megállapították, hogy az a jobb eredmények elérését elősegíti. Bajnokságok előtt 7—8 nappal beviszik a versenyzőket az intézetbe, s ott oxigénnel „kezelik" őket. E kezelések után a versenyzők jobban alszanak, több terhelést bírnak el s eredményeik is javulnak.

Igen alaposan foglalkoznak *az elektrokardográfiával,* melyet sikeresen használnak fel a versenyzők formájának megállapítására. Nagyobb versenyzőkről egész elektrokardiogram-sorozatuk van. Így dr. Leclerc (a módszer kidolgozója) igen sok elektrokardiogramot mutatott be nekünk, többek között Delacour, Seye és más neves francia versenyzőkét — a felkészülés különböző stádiumából.

Ötödik kutatási területük a *jobb- és balkezesség* problémája. Azt kívánják megállapítani, hogy mik ennek az élettani okai.

A hatodik *örökléstani kérdésekkel* kapcsolatos. Már az eddigiek során megállapították, hogy a nagy versenyzők rátermettségi foka részben öröklött.

3. A sok orvoskutató ellenére a *francia sportorvosi rendszer még csak most van kiépülőben.* Az ország sportorvosokkal való ellátása még hiányos. Megyénként akarnak egy-egy sportorvosi intézetet berendezni, s ennek érdekében most évenként 14 sportorvost képeznek ki.



Joinville-ben fedett atlétikai pályát építenek, 250 méteres futópályával, ugró- és dobóhelyekkel; még gerelyhajító pályával is. A fedett létesítmény hossza 137,80 m lesz. Képünk a készülő fedettpálya kicsinyített mását mutatja be

---

Lengyel kutatók azt vizsgálták, hogy milyen arányú a fiatalok érdeklődése a sport iránt. A több ezer adat arról tanúskodik, hogy az ifjúság 70%-a érdeklődik a sport iránt. Legnépszerűbb az atlétika és labdarúgás, legkevésbé népszerű a torna — főleg iskolai alakjában.

A bajorországi iskolai testnevelés helyzetét vizsgálta meg Fritz Bach és megállapította, hogy a szükséges tornatermeknek csak a fele van meg s ezek felszerelése is hiányos. Sok iskolában heti egy testnevelési óra van csak. Ennek oka a tanerők és a létesítmények hiánya. Nem megfelelő a tanerők képzettsége sem. A nem állami iskolákban a testnevelést tanítók mindössze egyhatoda rendelkezik az előírt képesítéssel.

Játékokban is állítsanak fel a testnevelők az iskolában csapatokat — javasolja Endert dr. az NDK iskoláinak. Az ilyen csapatok felállítását a technikai és taktikai képzés indokolja. Az egyenlő erősségű csapatok egymás elleni játékában alkalmazhatók jól mind a technikai, mind a taktikai elképzelések. Elsősorban a kézilabdában és a kosárlabdában van erre szükség.

Az egyik amerikai leányiskolában súlyzógyakorlatokat rendszeresítettek 2,5—5 kg-os súlyzókkal. A súlyzókat a leányok testméreteihez és erőállapotához szabták. A gyakorlatok előnyösen befolyásolták a leányok testsúlyát, testarányait, megerősítették laza testrészeiket, s fejlesztették az általános testi erőnlétet.

Az UNESCO kongresszusán több tudós fejtette ki véleményét arról, mi az oka annak, hogy egyre több fiatal szorul rá gyógypedagógiai nevelésre. Stancus professzor a szabadidő jobb kihasználását javasolta. Tapasztalata szerint több kisiklott életű fiatalt a rendszeres sportolás tett képessé arra, hogy a társadalomba visszakerülhessen. Ezek a fiatalok többnyire akaratgyengék, s a sport éppen az akaraterő legjobb nevelője.



Boros Kató

NŐI TESTNEVELÉSÜNK

Írta: Leveleki Lászlóné,

A nők testnevelése és sportja világszerte nagy probléma. Nálunk is az. Nem az eredményességben, mert egyes kiválóságaink eddig is voltak és most is vannak; de a testnevelés és sport felüdítő, egészséget fejlesztő hatását, örömélményeit még nem élvezik a nők nagy tömegei. Különösen nem falun. Pedig szocialista társadalmunk biztosítja ehhez a jogot, s megvannak hozzá a lehetőségeink is. Csak élnünk kellene velük. Dolgoznunk kellene megvalósításukért. Többet és jobban, mint eddig. A Testnevelési Tudományos Tanács és folyóiratunk is szeretne ebben a munkában minden rendelkezésére álló eszközzel részt venni; a nők testnevelésének és sportolásának szélesebb elterjedését itt-ott gátló szemlélet megváltoztatásában is, a társadalmunk biztosította lehetőségek kihasználásában is. Ennek érdekében adjuk közre ezt a cikket, amelyet egykori kiváló atlétánőnk, a jelenleg testnevelő tanárként működő Regdánszky Matild írt. Első lépésnek szántuk ezt az írást, vitaindítónak. Beszéljünk, vitatkozzunk a felvetett kérdésről. S ha a vitában kialakultak a vélemények, felvetődtek a kérdés legjobb megoldásának módozatai, dolgozzunk vállvetve a nők százezreinek egészséges sportolásáért!

Fél évszázaddal ezelőtt e két szó együtt „nő" és „sport", valami szokatlant, valami rendkívülit jelentett. A tánc, a ritmikus mozgás a nagy fizikai erőt nem igénylő játékok már divatosak voltak ugyan bizonyos társadalmi körökben, de versenyszerű, szervezett sport még nem volt. Az akkori társadalmi felfogás szerint a sport nem volt összeegyeztethető az erkölcsös élettel.

A szervezett női sport kialakulása

egybeesik az első világháború idejével. A fronton harcoló férfiak helyét a hátországban a nők veszik át, ami szükségszerűen veti fel a nők edzettségének, munkabírásának fokozását. Először Angliában szervezik a dolgozó nők sportéletét, a különféle jótékonysági bemutatók keretében. 1917-ben Franciaországban és Ausztriában is megkezdi térhódítását a női sport, különösen úszásban és atlétikában.

1917-ben Franciaországban Mme A. Milliat megalapítja a „Federation Feminine Sportive de France"-t, az első nemzeti női sportszövetséget, majd később közreműködésével létrejön a „Federation Feminine Sportive Internationale", a Nemzetközi Női Sport Szövetség. Az osztrák női sport úttörői a „Danubia" Női Úszó Clubban és a Vienna AC-ban sportolnak. A szocialista forradalom győzelme a Szovjetunióban az egyenjogúságot, s vele a sportolás teljes lehetőségét teremti meg. Japánban és Németországban —, az utóbbiban már 1904 óta — rendeznek női versenyeket, egyre több női szakosztály alakul. 1919-ben Lengyelországban már női atlétikai szövetség létesül, utána rövidesen Olaszországban, Svájcban, Belgiumban, Norvégiában. Csehszlovákiában a Sokol mozgalom keretében nyílik lehetőség női szakosztályok felállítására.

1921-ben Monte Carlo-ban rendezik meg az első nemzetközi női atlétikai versenyt. Egy évvel később, a második Monte Carlo-i versenyen a részvevők száma már a 300 főt is meghaladja. De a fejlődést megakasztja az, hogy hasonlóan az ókorihoz, a modern olimpiákon sem engedélyezik 1912-ig a nők indulását.

A női sport előharcosai azonban nem hátrálnak meg. A Nemzetközi Női Sportszövetség 1922-ben tartott második ülésének befejezése után 2 nappal megrendezik Párizsban a „Women's Olimpic Games"-t, a női olimpiai játékokat. 20 000 néző előtt öt nemzet leányai vetélkednek, ennek eredményeképpen 18 új világcsúcs születik.

A Londoni Játékok (1924-ben), majd a göteborgi (1926-ban) végérvényesen biztosítja a versenyszerű női sport elfogadását. 1928-ban, az amszterdami olimpián a női sportolók már atlétikában is együtt versenyeznek a férfiakkal, hitet téve az olimpiai eszme mellett. Hazánkban, bár az osztrák sportolónők már 1919-ben hírverő versenyekre jönnek, a kibontakozás igen lassú. 1920-ban az MTE iktat egy-egy női számot a férfi versenyszámok közé. A Nemzeti Torna Egyletben, a Ferencvárosi Torna Clubban és a Vívó és Atlétikai Clubban is folyik versenyszerű munka. Valójában azonban csak a húszas évek közepétől beszélhetünk szervezett női sportéletről.

A nők életformája a fejlett kultúrájú országokban az utóbbi évtizedekben nagy átalakuláson megy keresztül. A nők szemlélete világosabbá, kulturális igénye sokrétűbbé válik. A női testnevelés és sport jelentősége, szükségessége általánosságban már elfogadott. Egyre több nő ismeri meg az egészséges testmozgás erőforrásait, a sport örömeit. Napjainkban e két szó együtt „nő" és „sport" már természetesebben, megszokottabban hat. A múlt felfogásával szemben a sport annyira hozzátartozik életünkhöz, akár a férfiaknak.

A nők sportja napjainkban

A nők sportját is tömegsportra és versenysportra osztják.

A tömegsport fogalmába tartozik:

a) a megelőző testnevelés (az egészség megőrzése, az erőnlét megtartása, a munkaképesség fokozása);

b) a különleges testnevelés (a munkaártalmak elleni védekezés, illetve a deformációk javítását szolgáló gyógyító testnevelés).

A versenysport fogalomkörébe tartozik:

a) az élsport (azaz a nemzeti válogatottak kialakítására irányuló tevékenység);

b) a szórakoztató versenysport (ami lényegében a tömegek versenyszerű sportolását jelenti s egyben az élsport tömegbázisául szolgál).

Bár a tömegsport jelentősége, a testnevelésnek általánosságban való kiterjesztése a fontosabb, nálunk jelenleg a versenysporttal kapcsolatos problémák tárgyalása az időszerűbb.

Napjainkban igen nagymértékű a fejlődés a nők sporteredményeiben. A női sportágak valamennyiében ugrásszerű az előrehaladás, az emberi teljesítőképességet objektív eszközökkel mérhető sportágakban — úszás, atlétika — pedig olyan eredmények születnek, melyekről röviddel ezelőtt álmodni sem mertünk.

Megcsodáljuk az elért eredményeket, a társadalom elismerését juttatja kifejezésre a teljesítmények és azok elérői előtt. A technika, a tudományok rohamos fejlődésének mostani időszakában várjuk az egyre jobb eredményeket, de közben elfeledkezünk foglalkozni olyan kérdésekkel, hogy ezek az eredmények hogyan születnek meg, s milyen tényezők segítik elő az eredmények javulását. Nem figyelünk fel néha azokra a jelenségekre sem, amelyek helytelen irányt, esetleg károsodást jelentenek. Azaz: a testnevelés, a sport gyakorlati munkáját nem mindenki és nem mindenkor a tudományos ismeretek alapján végzi.

Mitől függenek az eredmények?

A történeti felmérés, a gyakorlati munka és a szakirodalom világosan megmutatja, hogy az eredmények kialakítását

1. a társadalom adta lehetőségek,
2. az egyéni képességek,
3. a szakmai irányítás és
4. a tudományok segítsége határozza meg.

A társadalmi adottságok

A társadalmi jelenségek, illetve változások hatása bevezetőben már megvilágításra került. Szükséges

ÉS SPORTUNK HELYZETE

Regdánszky Matild

azonban röviden a nevelés új formájáról szólni.

Az iskolai testnevelés feladatának, jellegének és céljának megváltozása igen fontos tényezője az új eredmények kialakulásának. A neveléstudomány klasszikusainak a testnevelésről alkotott tételei, elsősorban a szocialista tábor országaiban, a megvalósulás stádiumába kerültek. A testnevelés a nevelés szerves része lett s így az ifjúságot az értelmi és testi nevelés harmonikus egysége alakítja.

Az iskolai testnevelés mozgásanyagának kiválasztása, módszeres oktatása s nem utolsó sorban a kötelező órák számának növelése révén sikerült a képességek és készségek kialakítását olyan fokra emelni, hogy a legkiválóbbak szinte az iskolapadból indulva érik el világraszóló eredményeiket.

Az egyén rátermettsége

Nem szorul különösebb bizonyításra, hogy világraszóló eredmények elérésében döntő szerep jut az egyén rátermettségének, testi-lelki-értelmi adottságainak, nemkülönben erkölcsi-akarati tulajdonságainak. De mindez csak megfelelő életmód és helyes edzés, gyakorlás révén érvényesülhet.

A helyes szakmai irányítás

A helyes szakmai irányítás függ az oktató, az edző egyéniségétől, elméleti és gyakorlati felkészülésétől, valamint az oktatás elveinek helyes alkalmazásától. Az ismert alapelvek közül is döntő befolyása van a rendszerességnek, a fokozatosságnak, a tudományosság elvének, s az életkori sajátosságok figyelembevételének.

A tudományok segítsége

A teljesítőképesség mai magas szintje a testneveléstudomány és az egyes sportágak elméletének kialakulása nélkül nem jöhetett volna létre. Ugyanakkor meg kell jegyezni, hogy ez az elméleti megalapozottság nemcsak a gyakorlati tapasztalatok leszűréséből, hanem a társtudományok, — pedagógia, pszichológia, orvostudomány és a természettudományok — ismeretanyagának felhasználásából tevődik össze.

A tudományos kísérletek, vizsgálatok adnak útmutatást a versenyzők képességeinek fejlődésével, helyes életmódjával, táplálkozásával stb. kapcsolatban. Ugyancsak a tudományok segítik olyan kérdések kialakítását, mint az időbeni szakosodás, megterhelés, elfáradás és pihenés, hogy csak néhányat említsünk.

Mi a helyzet nálunk?

Ha a magyar női testnevelést és sportot a fenti szempontok szerint vizsgáljuk, a kép nem megnyugtató.

Bár hazánkban sokkal inkább biztosítják a nők sportolásának lehetőségét, mint sok európai országban, szervezetileg és tárgyi feltételek tekintetében egyaránt elmaradtunk. A nők nagy tömegének igényét még nem elégítjük ki.

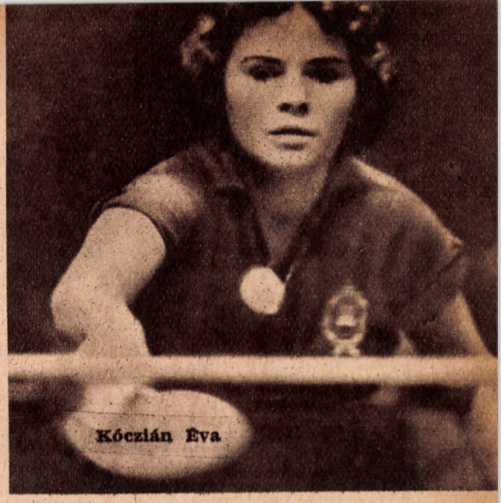
Az egyesületekben nincsenek „műkedvelő" sportoló tömegek. Egyesületeink általában csak azokat foglalkoztatják, akikben a szakemberek „fantáziát" látnak, azaz akiktől lehetőleg gyorsan eredményeket várhatnak. Igaz, az egyesületi sport elsődleges feladata ma még a minőségi sport fejlesztése, de kié a tömegek versenysportja? Nézzük például az üzemi sportot. A női dolgozók számához viszonyítva elenyésző azok száma, akik az üzem vagy vállalat alkalmazottaiként kezdték megízlelni a sport szépségeit és örömeit. Többnyire az a helyzet, hogy a sportoló minősített versenyzőként kerül az üzem vagy vállalat alkalmazásába, vagy pedig középiskolás diákként képviseli az üzem színeit. Helyes, hogy jó sportolóink elhelyezést nyernek s eredményeikkel dicsőséget hoznak üzemüknek. Az is helyes, hogy a sport és munkahely egységben van, de talán helyesebb lenne olyan üzemi, illetve vállalati versenysport megszervezése *valamennyi alapsportágban*, amely kizárólag az üzem vagy vállalat dolgozóinak nyújtana *állandó sportolási lehetőséget* és egyben az élsport utánpótlását is szolgáltatná tehetséges sportolók felszínrehozásával. Nagy Rózsi, Fekete Ilonka, a régi kézilabda-válogatott és sok más kiváló versenyző is az üzemi sportolók sorából került ki...

Az iskolai testnevelés

vonalán látszólag egészségesebb a helyzet. A problémák itt sem nyertek még teljes megoldást, de az újnak és jobbnak állandó keresése a jövőt illetően reményekre jogosít. Megoldásra váró feladatok:

1. *A tárgyi feltételek mielőbbi biztosítása;* tornatermek építése, a meglevők még jobb felszerelése; gyakorlóterek és pályák építése, illetve a meglevők használatának biztosítása.

2. *A kötelező testnevelési órák számának növelése.* Ez biztosítaná a serdülő és ifjúsági korú leányifjúság valamennyiének a minőségi és mennyiségi testnevelési foglalkoztatást s nem utolsósorban az annyira hiányolt tudatos aktivitás kialakítását. Petrik J. csehszlovák szakíró tanulmányozta az iskolai testnevelést és megállapította, hogy bizonyos alapképességek fejlesztésében az iskolai testnevelés mennyisége és minősége is szerepet játszik. Azokban az országokban, ahol a testnevelés súlyponti tárgy — USA-ban alsóbb fokon heti 3, felsőbb fokon heti 6 a kötelező órák száma, Ausztráliában 4, Japánban 4, a legtöbb nyugat-európai országban 3—4 óra, a Szovjetunióban heti 2 óra és 500 iskolában kísérletképpen heti 3 óra (ezek 1959-es adatok, ma még kedvezőbb a helyzet) — az alapképességek tudatos fejlesztése révén kiváló sportolókat lehet az iskolai tanulókból nevelni. Ahol az iskolai testnevelés nem súlyponti kérdés, ott az a minőségi versenysportban is megmutatkozik, ha egybevetjük a fentebb felsorolt államok női versenyzőinek a világ sportjában elfoglalt helyét és eredményeit és velük szemben a fel nem sorolt államok versenyzőit. Természetesen mindez nem zárja ki, hogy egy-egy kiváló tehetség is megfelelő eredményt érhessen el! Petrik megállapításai az iskolai testnevelési órák számának emelését megindokolják. Az óraszám emelkedése azonban nem oldja meg az ifjúság tömeges sportoltatását az iskola keretein belül, bármennyire is szorgalmazzák azt a hivatalos körök.



Kóczián Éva

Az iskolák szervezeti és rendtartási szabályzatai bizonyos kötelezettségeket rónak mind a pedagógusokra, mind a tanuló ifjúságra. S ezen túlmenően: egyetlen testnevelő tanár sem képes az iskola növendékeinek sportolási igényét az atlétikától az asztaliteniszig, a tornától a kosárlabdáig különböző versenyzési fokon szakmailag irányítani, sem időbelileg rendszeres gyakorlását biztosítani.

Kiválóságok és tömegek

Az olimpiai, Európa-bajnoki, világbajnoki és főiskolai világbajnoki versenyeken való eredményes szereplés tekintetében nincs mit szégyenkeznünk. Mindig voltak kiváló női sportolóink: Csák Ibolya, Elek Ilona, Székely Éva, Kóczián Éva, Körmöczi Zsuzsi, Madarász Csilla — hogy csak néhányat említsünk. Tehetségekben sohasem volt és ma sincs hiány.

AZ ÖKÖLVÍVÓK KEZE

Írta: dr. Matuschek Béláné és dr. Jakó Péter

Edzők, oktatók sora foglalkozik a nők edzésének vezetésével. Nyilvánvaló, hogy nagy érdemük van az eddig elért eredményekben. De világraszóló eredményeink ellenére sem beszélhetünk kellően szervezett, központilag irányított, ellenőrzött és felügyelt női sportról. A TTKI-nek és a TTT-nek sincs női osztálya vagy bizottsága. Nem beszélhetünk női edzésrendszerekről, sajátos módszerekről sem, amelyek a női alkat, szervezet fiziológiai, pszichológiai folyamatainak figyelembe vételével készültek volna. A szerzett gyakorlati tapasztalatok feldolgozása sem történt meg kellően. A legfőbb hiányosság abban mutatkozik, hogy nem kutattuk fel azokat az okokat: *miért tüntek el sokat igérő serdülő és ifjúsági versenyzőink a vetélkedések porondjáról, vagy miért álltak meg fejlődésükben?* Itt kell megemlíteni azt a követelményt is, hogy *a sportorvosnak legyen elsősorban szerepe* az edzésterv elkészítésében, a megterhelések, edzésmódszerek alkalmazásában, mivel az esetleges károsodások gyógyítása már úgyis az illetékes szakorvosok hatáskörébe tartozik.

Szegényes szakirodalom

A tudományosan megalapozott szakelmélettel kapcsolatban szemléltető képet kapunk, ha a szervezett női versenysport megindulásától kezdve számszerűen feltüntetjük az ezzel kapcsolatos magyar nyelvű sportkönyveket s mindazokat az értekezéseket és cikkeket, melyek hazai folyóiratokban jelentek meg.

Hazánkban az első cikket a nők sportolásáról 1926-ban írták! Ettől az időtől 1944-ig női sportkérdésekkel foglalkozott 38 személy. (Ebből 36 nő, 2 férfi.) Könyvet írt (művészeti és történeti jellegű) 2 nő és 1 férfi. Folyóiratban megjelent 35 cikkíró anyaga. A női testnevelés helyzetével és feladataival 2, szervezési kérdésekkel 2, technikai kérdésekkel 1, szakcikk-fordítással 1, az iskolai testnevelés kérdéseivel és tanulmányúti beszámolóval 29 cikkíró foglalkozott.

1945-től 1954-ig 21 nő és 6 férfi.

Könyvet írt 2 nő (egy szakmait — korcsolyáról — és egy művészeti jellegűt.) Folyóiratban cikket írt 25. Speciálisan női sportkérdésekkel 3, tánccal és művészettel 5, értékeléssel, egyéni tapasztalatokkal 12 foglalkozott. A hat férfi szakíró a megrendezett versenyek hiányosságaival, illetve a kialakult eredmények indokolásával foglalkozott.

1955-től napjainkig a helyzet, sajnos, nem javult.

A statisztika egyben bizonyíték is, hogy a női sportra — néhány kivételtől eltekintve — igyekeztek ráhúzni a férfi sport szemléletét, elméleti és gyakorlati módszereit. Ez is közrejátszott abban, hogy a női sport nálunk nem tudott olyan mértékben fejlődni, mint az kívánatos lett volna.

Az utolsó évtizedben legtöbb vita az összes sportágak közül az ökölvívás körül folyt. Tettek javaslatot kötelező oktatására épp úgy, mint betiltására.

Az értelmetlen, sérüléseket okozó vad verekedésig eldurvult mérkőzéseket senki sem kívánja. Az utóbbi időben szokatlan módon felszaporodtak a sérülések, főként a kézsérülések.

Alkalmazkodás és sérülés

Az ütőtechnika változásával a sérüléseknek tulajdonképpen csökkenniök kellett volna. Ehelyett — emelkedett a számuk.

Versenyzőink olyan nagy számban kerülnek ilyen helyzetekbe, hogy egészségük további megóvása és a sportszerűség megvédése sürgős intézkedéseket tesz szükségessé. Az elsőosztályú ökölvívók 1958—60-ban kivétel nélkül megsérültek. Az OTSI kimutatása szerint a sérülések megoszlása még kedvezőtlenebb: 100 ökölvívóra 128 sérülés esik. 100 ökölvívó közül 49-nek volt kisebb-nagyobb fracturája (törése).

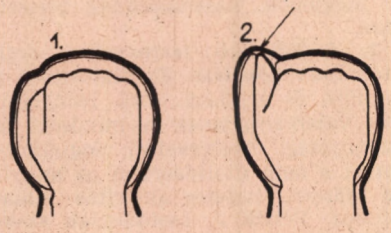
A sérüléseket okozó gyakoribb *külső körülmények:* a) hiányos felszerelés, elhasznált vagy rossz szabású versenykesztyű, hibás zsákkesztyű, a pólya helytelen használata stb.; b) az ellenfél szabálytalan védekezése; a *versenyzőn észlelhető belső okok:* a) alkati eltérések, a csontrendszer sajátosságai, a csontállomány struktúrájában észlelhető elváltozások; b) az ököl anatómiai adottsága, kéz tartás; c) elégtelen alkalmazkodás.

Nem hallgathatjuk el azt sem, hogy az ökölvívó felszerelés egyszerű, más sportágakéhoz viszonyítva nem is költséges, mégis ritka a kifogástalanul felszerelt ökölvívó.

A leggondosabb előkészítéssel sem mindig lehet a versenyző felszerelését biztosítani. Gyakran a kesztyű gyártásmódja, szabása sem felel meg a követelményeknek.

A pólya előírásos felcsavarása esetén a hüvelykujj kellő szögben fekszik rá a behajlított ujjakra, ugyanilyen kéztartással fedi a jól szabott kesztyű az öklöt.

1. kép: Ökölbeszorított kéz helyes, 2. kép: helytelen tartása



A helytelenül szabott kesztyűben a hüvelykujj oldalt áll a tenyértől és túlér a II. III. IV. V. metacarpusok distalis bütykein. Ütés alkalmával a hüvelyk hegye ér a célba és így elkerülhetetlenül megsérül.

A kesztyű szabásán kívül szerepet játszik a tömés elhelyezkedése. Gyakran a hüvelykujj hegyéről teljesen hiányzik a védőtömés. Más fogyatékosság a kesztyű tömésének elhasználódása. Ilyenkor aztán az ütések következtében a tömés vékony rétegben vagy egyáltalán nem fedi az ütőfelületet, a legszabályosabb ütések esetén sem védi az öklöt.

Ugyanez vonatkozik a zsákkesztyűre is. Ezek akkor mennek tönkre és okozhatnak súlyosabb sérülést, ha kemény zsákon egyoldalúan használva, a kesztyű anyaga nem bírja el a rongáló hatást, s az öklöt már nem védi.

Ütőzsákok, pólyák

Nehezíti a helyzetet, hogy a homokzsákok egy része túl kemény, rugalmatlan és nehéz.

Sokszor a nehéz zsákhoz szoktatják a kezdő ökölvívókat is. Azt is láttuk, hogy a zsák kilengési szögéből akarták megállapítani az ütés erejét. Ez az elgondolás figyelmen kívül hagyja a kivitelnél alkalmazott zsák és kesztyű anyagát, valamint az anatómiai viszonyokat. Puha zsákba nagy erővel, nagy kezdősebességgel ütő ököl benyomul a zsák anyagába és nem lendíti ki a függő zsákot. A kéz számára pedig a kemény zsák egész más megterhelést jelent, mint a rugalmatlan, laza. Nagy ütőerejű ökölvívó ütésénél a zsák anyaga benyomódik és megremeg. Az ütés erejét mérő kilendülő szög alig észlelhető.

A kemény zsák teljesen ellenkezik az ökölvívó edzés elveivel. Kezdő ökölvívók ne használjanak keményre tömött, nehéz zsákot! Ha az edzéseken az ökölvívók még jól pólyázott kezekkel tréniroznának, nem volna semmi baj!

Azt látjuk azonban, hogy az ökölvívók hevenyészett, rövid, gyűrött, az előző edzéstől nedves pólyával dolgoznak. A kritikus pontokat nem védik eléggé, túlzottan „meghúzzák" a pólyát, s az ököl nem úgy fekszik a kesztyűben, hogy az sérülés nélkül használható lenne. A szoros bandázsban a kéz nem formál megfelelően öklöt. Gyakori a laza tartásban beadott ütés és következménye a fractúra vagy ízületi tok sérülése. Ha az ökölvívó erőszakolja az ökölbeszorítást, az ütés technikailag bizonytalan és erőtlenné válik. Ritka, de annál veszélyesebb sérülések okozója az ellenfél szabálytalan védekezése. Ez inkább képzetlen ökölvívók vereke-

désszerű harcának következménye. Az alkartörések nagyrésze úgy keletkezik, hogy az ellenfél az ütésbe „belecsap". A két különböző irányból jövő ütésnél a találkozás olyan erőművi hatást vált ki, hogy egyik, másik, vagy ritkán mindkét alkarcsont eltörik. A teljesen szabálytalanul könyökkel védekező ökölvívó, valamint a verekedő vagy lökdösődő versenyző ugyancsak veszélyes a becsületes ellenfélre. A nagy technikájú versenyző is könnyen sérül, ha teljesen rendszertelen, kapkodó verekedővel mérkőzik.

A sérülések súlyossága még nagyobb, ha mindezekhez endogen okok is hozzájárulnak.

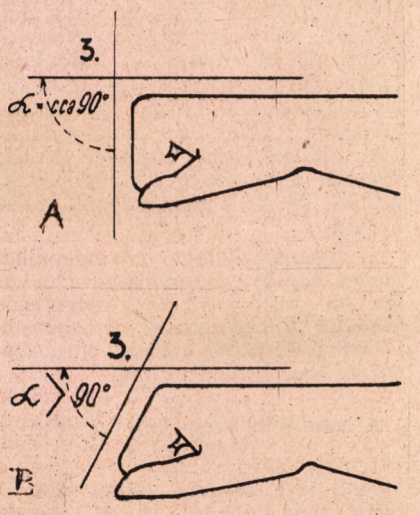
Alkati sajátosságok

Lényegesen egyszerűbb volna a megelőző óvintézkedés, ha figyelembe vennék a versenyzők kiválasztásánál az alkatot is. Sajnos azonban, hogy az edzőt, vagy a sportköri intézőt leggyakrabban semmiféle szempont sem vezeti, csupán az érdekli, hogy van-e kedve a jelöltnek az ökölvíváshoz. A fizikai alkalmasság megvizsgálását teljesen elhanyagolják.

Természetesen, ha valaki nem versenyszerűen, hanem kedvtelésből űzi az ökölvívást, semmi akadálya nincs a tréningnek. Bármilyen szervezetű sportoló alkalmas ökölvívásra. Sőt, minél kevésbé rátermett a versenyre, annál szükségesebb lehet számára az ökölvívó-„edzés".

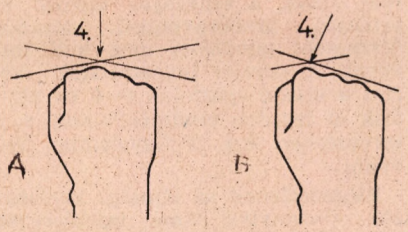
Annál több csalódás éri azonban az edzőt ha tanítványa versenyezni akar és arra alkalmatlan. A kézsérülések megelőzésére tudni kell, hogy csak akkor biztos az ökölvívó ütése, ha a találati pont a III. metacarpus distalis fejecsén van. Ezenkívül az ököl formálásánál a metacarpusok tengelyének a II., III., IV., V. phalangáival derékszöget kell bezárni a (3 A kép 4 A kép ököl profil és felülnézete. 3/B kép 4/B kép ököl-profil felülnézete.)

3. kép. Az ököl formálása



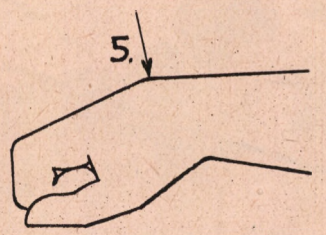
A fent leírt találati pont helyett az egyenesen vezetett ütésnél a II. metacarpus fejecse lesz az ütközési pont és ugyanakkor a metacarpus tengelye a phalanx-szal tompaszöget zár be. A B struktúrájú ököl ökölvívásra nem alkalmas. Az ilyen kéztartású versenyző öklét csak kitartó munkával lehet ütésre alkalmassá tenni.

4. kép. A találati pont



Teljesen elítélendő, ha a helytelen kéztartású ökölvívó sérülése után az újabbat úgy igyekszik elkerülni, hogy öklét lefelé forgatja. Ha leforgatott kézfejjel üt, eredménye rendszeresen subluxatio a carpo-metacarpalis ízületekben. Gyakrabban a II. metacarpus proximalis fejecse luxálódik.

5. kép. A kézfej



Lásd: 3/B kép és 4/B kép.

Egyéb elváltozások inkább therapiás beavatkozást tesznek szükségessé, — megelőzés eszközeivel nem mindig kerülhetők el, így a kéz szalagrendszerének sérülése.

Nehezebben állapítható meg, ha a csontrendszer állománya alkalmatlan a verseny megkívánta megterhelésre. Míg az előző hibát a tapasztalt edző azonnal észreveheti, a csontosodás elégtelenségét csak tüzetes orvosi vizsgálat állapíthatja meg (például lumatum malacia esetében.)

Az edzés hatása

A fiatalkorban ütésekhez szokott kéz anyaga és a csontozat szerkezete alkalmazkodik az ökölvívó rendszeres munkájához. Általában a rendszeres edzés átalakítja az ökölvívó kezeit. Ennek ellenére ismételten észleljük, hogy nagymúltú ökölvívók keze aránylag jelentéktelen terhelésnél sérül — phalanxai, metacarpusai eltörnek. Következményesen a lágyrészek alkalmazkodása nem fejlődik úgy, hogy veszély nélküli mérkőzésekre engedhetnők őket.

A kéz, főleg a lágy részek elégtelen alkalmazkodása a helytelen tréning eseteitől eltekintve — az egyenletes, lassú, fokozódó erejű ütésekkel érhető el. A teljes erejű ütéseket csak később, az alkalmazkodás után lehet megkísérelni és meggyőződni arról, hogy a csontozat teherbíró képessége valóban megváltozott. Az alkalmazkodás ugyanis nem részleges, nemcsak az öklök keménysége változik meg. Egy erőteljes ütésnél az utolsó fázisban a megfelelő mozdulat elvégzésében az egész test részt vesz. A találat pillanatában az izomzat izometriás kontractióba kerül.

Az ütés végrehajtásánál a legnagyobb hibát éppen akkor követi el az ökölvívó, ha a találatnál az említett kontractiot bármely okból elmulasztja.

A passzív tűrőképesség szempontjából ugyanilyen jelentősége van ha az őt érő ütésnél a fenti folyamatt nem következik be. Az ütésekhez való alkalmazkodás aktíve és passzíve a valódi, kívánatos alkalmazkodás, melynek maga az ütés a célja és eszköze. Azért eszköze, mert a testedzésnek ez a formája minden kiegészítő mozgás, vagy sportág gyakorlása mellett sem pótolható. Amíg az ökölvívók szervezete ezen az átalakuláson nem ment keresztül, — ezt helyesen végzett tréning mellett is csak évek alatt érhetjük el — mindig számolhatunk soronkívüli indokolatlan sérülésekkel.

A versenyzők kiválasztása

Itt rá kell mutatnunk az ökölvívó edzés problémájára, egyúttal az ökölvívó sport egyik céljára.

Az ütések megszokása lassú, kitartó, türelmes munkát követel. Ma már az edzők legnagyobb része tudja, hogy a versenyzők nem választhatók ki aszerint, hogy az első tréningen kapott nagy ütéstől „elmenekülnek-e", vagy tovább is járnak edzésekre.

Alapos vizsgálat után azt kell megállapítanunk, hogy lassú, kitartó edzés után alkalmas lesz-e az ökölvívó a tőle várt teljesítményekre.

Azt az ellenérvet, hogy hosszú, többéves edzésre senki sem hajlandó, mert ha korán nem engedik versenyezni, akkor abbahagyja az ökölvívást, — fel kell számolni. Az ökölvívó edzésen a sportolót egész életére alakítjuk át s nemcsak egyszeri versenyzésre készítjük elő.

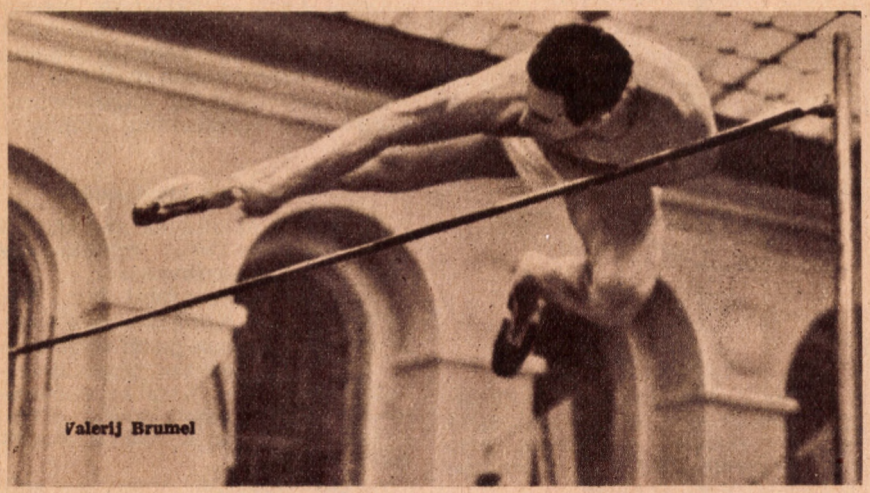
A sportorvosi irodalomban az ökölvívást az aránylag kevés sérülést okozó sportágak közé sorolják. Régebben a sérüléseket az ökölvívás sajátosságának tartották és nem elkerülhető, hibás kéztartás, vagy egyéb elnézés következményeinek. Az ütéstechnika fejlődésével, megfelelő edzésmódszerrel ez a helyzet teljesen megváltozott.

Az edzés korszerű elveiről és módszereiről hang

Atlétikai edzőink mindent elkövetnek, hogy lépést tartsanak a testnevelés, a sport rohamos fejlődésével. A tudományos kutatók és a gyakorlati szakemberek közös munkájának eredményeként évről évre hatalmas mértékű az előrehaladás az oktatás, a nevelés és az edzésvezetés módszerei, eljárásai tekintetében. A lépéstartást szolgálta a tavaly októberben Tatán lefolyt háromnapos edzői értekezlet is. Ezen 134 edzőnk vett részt, saját költségén. (Az idén négynaposra tervezik a hasonló értekezletet.) Azonkívül februárban Prágában, majd utána Párizsban vett részt néhány edzőnk nemzetközi edzői értekezleten. Ezúttal a prágai értekezlet néhány előadását és hozzászólását ismertetjük.

Szovjet tapasztalatok

A. G. Korobkov ismert szovjet szakember bevezetőben hangsúlyozta az edzők nemzetközi együttműködésének nagy jelentőségét. A szovjet atlétika tíz évvel ezelőtt megindult erőteljes fejlődését nagy mértékben köszönhette a baráti országok szakembereivel rendszeresen folytatott tapasztalatcseréknek. Manapság már ott tartanak, hogy az élversenyzők felkészülési terveit az edzők sportorvosok és szaktudósok bevonásával készítik el. Ismertette a legújabb tapasztalatokat, megjegyezve, hogy nem minden atlétikai ágban érték el ugyanazt a fejlődést az elmúlt évek során. Az ugrásokban például sokkal fejlettebbek a felkészítés módszerei, mint rövidés középtávfutásban. Ez utóbbiakban még sok munkára van szükség, hogy megtalálják a szovjet versenyzők számára legmegfelelőbb módszereket.



Valerij Brumel

Brumel, a mintakép, aki a legkorszerűbb guruló technikával állítja fel a magasugrás férfi világcsúcsát

Magasszintű teljesítmények eléréséhez különleges módszerek szükségesek.

Ezeket az edzés pedagógiai folyamatába illesztik. Mint ismeretes, az edzés három lényeges összetevője: 1. az erőnlét, 2. a nevelés, benne az erkölcsi-akarati neveléssel, 3. a szakmai edzés, a szükséges elemző és értékelő tevékenységgel. Minden összetevőt gondosan meg kell tervezni. A szovjet tapasztalatok szerint a kiváló sportolók 6—9 év alatt érik el legjobb eredményeiket, s a tervezésben ezt is figyelembe kell venni.

Elégedetlenek az ifjúsági versenyzők viszonylag lassú fejlődésével. Meggyorsítása viszont összetett, nagy probléma; a legnagyobb nehézséget az idegrendszer okozza, mert esetleges túlterhelése súlyos károsodást válthat ki. Korobkov szerint a sokféle körülményt tekintetbevevő és megfelelő ésszerűséggel végrehajtott korai szakosítás lenne a megfelelő. Példának Valerij Brumelt említette; a 19 éves kiváló magasugró hat éves kora óta sportol, 13 éves korában kezdett el magasat ugrani. Az elmúlt hat évben a magasugrás mellett sokoldalúan sportolt, s nyilván ennek is nagy szerepe volt fejlődésében.

A szovjet atléták évi edzésrendszere három szakaszra oszlik:

1. előkészítő időszak (november végétől május elejéig), 2. versenyidőszak (májustól szeptember végéig), 3. átmeneti időszak (októbernovember). A szakaszok, természetesen, egymásba folynak. Az előkészítő szakasz megtervezésétől függ elsősorban a versenyző fejlődése, eredményes szereplése. Ebben az időszakban az előző évben elért szintre épülő sokoldalú felkészülés folyik. A változatosság, az erkölcsi-akarati fejlődés biztosítása, no meg az előrehaladás ellenőrzése végett ebben az időszakban *48—50 téli, valamint formábahozó versenyt rendeznek.* Ezekből csak mintegy 15 százalék esik a saját versenyágra.

A téli időszakban hetenkint 5—6 edzést tartanak, vegyesen teremben és szabadban. Nagy gondot fordítanak ebben az időszakban az általános és a különleges izomerősítésre. Súlyemelésben vegyesen alkalmazzák a statikus és a dinamikus erőfejlesztő gyakorlatokat.

Nem könnyű az edzés intenzitását (erősségét) előre megtervezni. Biztosan mérheti az ember a gyorsaságot, s megállapíthatja benne a fejlődést, de más téren nagyok a nehézségek annak megállapítására: *mi a legszükségesebb, a leghatásosabb terhelés?* A terhelés mennyisége és erőssége a koratavaszi hónapokban a legnagyobb. Ekkor különleges gonddal kell eljárni, mert az edzés egyhangúsága a legfárasztóbb hatású. Különösen fontos a változatosság a versenyidőszak elején, amikor az edzés erőssége még fokozódik. A különféle képességeket komplex (összetett) gyakorlatokkal fejlesztik általában, a különleges felkészítésben a saját és a rokon versenyágak gyakorlatait egyaránt alkalmazzák.

A gyakorlatanyagot évről évre változtatni kell.

Úgy, mint a szovjet magasugrók is teszik, s nem úgy, ahogy a vágtázók, akiknek edzésanyaga úgyszólván negyven éve változatlan. A változatosságot biztosítják a labdajátékok, az akadályversenyek, a súlyzós gyakorlatok, a terepfutások, a már említett tusák. A terepfutások nemcsak az általános állóképességre jó hatásúak, hanem segítik a gyorsasági és az erő gyakorlatokat is, mert szabályozzák az egész szervezet működését, különösen a vérnyomást. A többtusák beiktatása a különleges felkészülést is szolgálja. A felkészülés időszakának utolsó hónapjában előfordul, hogy a versenyzőknek heti három ilyen versenye is van. Ezekből a versenyekből mennek át azután az ún. formábahozó versenyekre.

A Szovjetunióban a versenyidőszakot *három „csúcsidőszakra"* osztják. Az első a válogatást szolgálja, a második a nemzetközi versenyeket, a harmadik pedig a hazai bajnokságokat, spartakiádokat stb.

A versenyidőszak heti edzésbeosztása:

Vasárnap: verseny. Hétfő: átmozgatás, vagy pihenés. Kedd, szerda, csütörtök, péntek: edzés. Szombat:

zottak el előadások és hozzászólások Prágában

átmozgatás, vagy pihenés. A versenyidőszakban az edzésterhelés általában csökken. A nagy terheléseket a versenyeken kapják a sportolók. A versenyidőben a szovjet edzők gyakran hetenként változtatják az edzésanyagot, ezért erre nem is készítenek részletes edzés-, hanem csak versenytervet. A heti edzések hullámzó terhelésűek, a hétközépi a legerősebb.

Korobkov szerint még náluk is előfordul, hogy nem fordítanak kellő gondot a versenyidényben az erő és az állóképesség szintjének megtartására, s ez az eredményesség fokozatos csökkenéséhez vezet.

V. P. Filin, a szovjet rövidtávfutók edzője, hozzászólásában aláhúzta a többéves tervezés fontosságát. Manapság már, mondotta, nem lehet megfelelő színvonalat elérni enélkül. Az 1964. évi olimpiára a felkészülés már az idén folyik. Ez az év a tulajdonképpeni alapozás.

Az edzés 20—25 féle tényezőből tevődik össze.

Az edzői tevékenység lényege ezeket a tényezőket mindig megfelelően kiválogatni és alkalmazni a cél elérése érdekében. Fiataloknál általános elv az edzésterhelés mennyiségének az emelése, idősebbeknél azonban főleg az edzésintenzitást kell fokozni. Helytelen az, ha az edző csak elérendő eredményt tűz ki célul; a technika tökéletesítését, a taktikai „érzék" fejlesztését, az akaraterő növelését stb. is tervezni kell. Egy-egy részmozdulat csiszolását ugyanúgy be kell állítani a tervbe, akár a résztávokat, azok erősségét stb. De az egész edzésfolyamat nem lehet megfelelően eredményes a sportorvos közreműködése nélkül. Az orvosnak tevékenyen részt kell vennie a felkészülés munkájában.

E. Mertens, az NDK szakkörökben jól ismert edzője a középtávfutók modern edzéséről

beszélt.

Az edzésrendszerek fejlődésében, mondotta, különösen a középtávfutóké volt rohamos az utóbbi években. Általános elvekként a következőket állapította meg:

Először is az előkészítésben

a versenyzőnek öntudatos, önállóan cselekedni tudó sportolóvá kell válnia.

Valentin például fizikailag jól felkészült az olimpiára, de nem jutott döntőbe, mert nem bírta el a küzdelem idegi megterhelését. Másodszor: csúcsteljesítmény eléréséhez többéves tervszerű, rendszeres felkészülés szükséges. 10—16 éves korig sokoldalú testi képzés kell, utána 17—18 éves korban a rátermettek specializálódása, majd kétéves alapképzés után 3—4 éves különleges edzés a sportmesteri színvonal (1:50, 3:45) eléréséhez. A további 4—6 évben juthat el a sportoló egyéni csúcsteljesítményéig.

Az NDK-ban az edzésidőszak: 1. előkészületi időszak (1,5 hónapos téli előidőszak, és 3 hónapos téli, majd 1,5 hónapos tavaszi időszak), 2. versenyidőszak (előidőszak 1 hónap, főidőszak 3 hónap, utóidőszak 1 hónap), 3. átmeneti időszak (tevékeny pihenő) 1 hónap.

Negyedszer:

az edzésidőszakok terhelése ciklikusan váltakozik

az edzésmennyiség és erősség egyaránt). A változás „lépcsőzetes". Például: az előkészítő időszak négy hetéből az első háromban fokozatosan emelkedik a terhelés, majd a negyedik héten a második hét szintjére csökken. Hasonló a helyzet az egyes időszakokban, de az egész év, sőt több év viszonylatában is.

Ötödször: a középfutók modern edzésében a tervezett versenyiramhoz közeli ritmusú futások játsszák a főszerepet, a többi edzéseszköz csak segíti, kiegészíti ezt, változatosabbá teszi az edzésmunkát. A versenyiram alatti, a versenyiramban folyó különleges állóképességi és a közepes iramú általános állóképességi futások aránya az egyes időszakokban nagyjából a következő:

Téli előidőszak: 15(0)% versenyiram alatti erősségű futás, 25(50)% versenyiramú különleges állóképességi és 60(50)% közepes erősségű általános állóképességi edzésmunka.

Téli időszak: 30(15), 50(60) 20(25) százalék.

Tavaszi időszak: 40(20), 45(60) és 15(20) százalék.

Versenyidőszak: 50(25), 40(60) és 10(15) százalék.

Átmeneti időszak: 0(0). 0(0) és 100 (100).

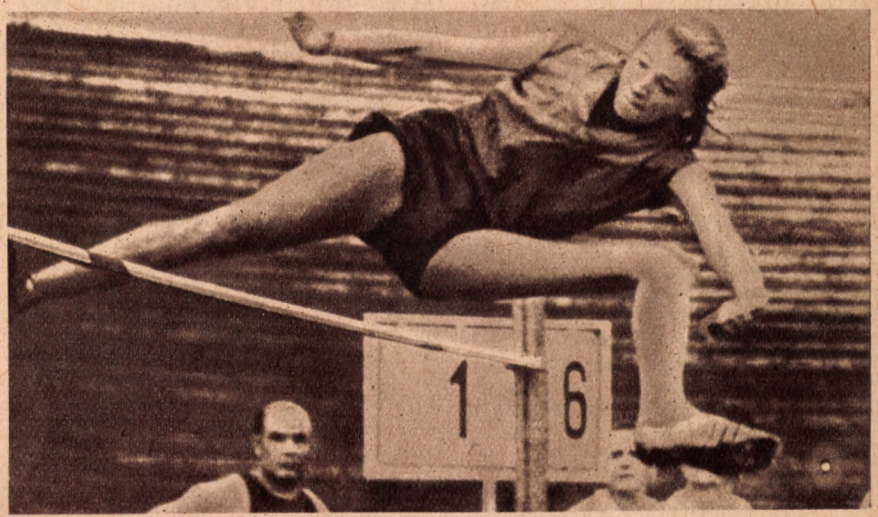
(Az első szám a 800-asokra, a zárójelben levő az 1500-asokra vonatkozik.)

A célul kitűzött versenyritmust a fő versenyidényig — tekintettel a tervezett csúcsforma-időpontjára — fokozatosan emelni kell.

Hatodszor:

a pihenő szakasz — az „intervall" — sem ötletszerűen megállapított,

hanem tervszerű. A terhelésnek és a pihenésnek, a megfeszítésnek és az ellazulásnak ritmikusan kell váltakoznia. A napi edzésben megkülönböztetnek intenzív és extenzív szakaszos módszert. Az intenzív: erős terhelésű edzésmunka (tehát erős iramú futás) kevés ismétléssel; az extenzív: közepes iram és gyakori ismétlés. A tavaszi és a versenyidőszakban a 800-asok főleg az intenzív, az 1500-asok az extenzív formát alkalmazzák.



Balázs, a kivétel, aki a régi átlépő technikával éri el magasugrásban a legjobb női eredményeket

Hetedszer:

nagyon hatásos a sorozatfutások közti hosszabb szünetek beiktatása.

A sorozatokban általában azonos hosszúságú és erősségű futások szerepelnek rövidebb szünetekkel, (kis intervall") de minden sorozat után egy hosszabb szünetet („nagy intervall") tartanak, hogy a következő sorozat erőteljesebb, a fejlődést jobban előmozdító lehessen.

Az olimpiai felkészülés tapasztalatai:

A középtávfutók edzését négyhetes ciklusokra bontották; ebben *az első*

három hét mindig emelkedő (vagy azonos), a negyedik csökkent terhelésű volt. A decemberi-junuári edzés extenzív volt, de nagy mennyiségű, hogy elkerüljék a korai formábajövést. A csúcsformát az országos bajnokságra (VII. 22—24), a válogatóversenyre (VIII. 6—7) és az olimpiai játékokra tervezték. Június 1. előtt egyetlen kerettag sem indulhatott saját versenyszámában.

A futók azonban — túlzott igyekezetből — túlerős iramtávokat futottak és a kelleténél hamarabb magasfokú edzettségi állapotba kerültek. Február-márciusban 12 napos sítáborozás, majd közös előkészület következett. Ez utóbbiban ismét túlerős munka folyt. Április-májusban csökkentették az edzés mennyiségét, de emelték az erősségét. Az edzések versenyszerű jellegűek voltak. Rövidebb résztávokon versenyeket is rendeztek. A finnországi Vierumäkiben tartott kéthetes tábor zárta le a formábahozást.

Megemlítette Mertens, hogy Valentin kiemelkedő formában volt, amikor Achilles-in fájdalmai miatt hat hetet ki kellett hagynia. Emiatt annyira idegessé vált, hogy — bár utána fokozott edzéssel ismét formába lendült és 1000 m-en világcsúcsot futott — a bizonytalanság és félelemérzés lehetett gyengébb olimpiai szereplése oka.

R. Donath

a férfi és női 800-asok

közti szervezeti különbséget ismertette behatóan, s felhívta a figyelmet arra, hogy mindezt tekintetbe kell venni a nők edzésének tervezésekor és vezetésekor. Tapasztalataik szerint a magas termetű, aszténiás (vékony, de izmos, szívós) típusúak alkalmasak elsősorban a 800 méterre. Felhívta a figyelmet arra is, hogy a nők versenysúlya és ereje közt az aránynak mindig meg kell maradnia. Az NDK-ban az a tapasztalat, hogy leghelyesebb, ha a fiatal nők vágtázásról térnek át a 800-ra. Eleinte növelik a gyorsfutás távját, majd hosszabb távon tempófokozásokat végeztetnek a versenyzőkkel, s csak később térnek rá a sajátos iramfutásokra úgy, hogy versenyeket is iktatnak az edzésmunkába. Amikor a vágtatáv hosszának növelésével elérték a kívánt célt, gyengébb iramú 3—5 km-eket futtatnak a versenyzőkkel (legfeljebb 10 km-es óránkénti sebességgel), vagy 300—600 m-eket, sokat, de gyenge iramban. Ezek a futások jó hatásúak az anyagcsere-egyensúly megtartására, a jó vérkeringés biztosítására.

A vágtázásról áttérők részére igen fontosak a 600 méteres versenyek. Szintúgy az általános erőfejlesztő gyakorlatok, valamint az elrugaszkodó erő növelését szolgáló gyakorlatok. A terhelés és a pihenés egyensúlyának megtartására gondosan ügyelni kell.

A vágtázásról középtávra áttérők 17—18 éves korban két éven át különleges előkészítő edzéseket tartanak, majd további 3—4 éves munkával jutnak el 2 : 10 alá. A legjobb egyéni eredményekhez még néhány éves edzés szükséges. Az évi edzésbeosztás hasonló a férfiakéhoz, de az előkészítő időszak nem 6, hanem csak 3—4 hónapos.

Az iramtávok hossza többnyire 250—300 m, az általános állóképességet fejlesztő futásoké legfeljebb 800 m, a gyorsasági edzéseké 30—50 m. Az edzésterhelés lassan növekedjék, ugyanígy a 100—300 m-es iramgyorsasági futások erőssége is. Az iramgyorsaságot fejlesztő 100 m-es futások között 50 mp, a 200-asok között 2—3 perc szünet legyen. A különleges állóképesség fejlesztésekor a 100 m-es résztávok között 40 mp, a 200-asok között 2—3 perc, a 300-asok között 3—4 perc szünet legyen. Az általános állóképességet fejlesztő 400 m-ek között 3—4, az 500-ak között 4,5—5, a 600-ak között 6—7 perc szünet ajánlatos. A szünetek rövidítésére azonban törekedni kell.

A szovjet magasugrók edzéséről

V. Djacskov, Brumel és más kiváló versenyző edzője beszélt. Legfontosabb a fizikai előkészítés, de tekintettel kell lenni arra is, hogy az ugrás technikája megfeleljen a mechanikai elveknek, s meg kell erősíteni az idegrendszert is. Az erős összpontosítás fárasztja az idegsejteket, ezért a léccel történő ugrás az edzésben mindössze 12—16 százalékot tesz ki. Az edzés zömét a kiegészítő gyakorlatok, valamint a rávezető gyakorlatok alkotják. A fizikai előkészítés adja az edzésidő 50—55, az ellenhatású ritmikus gyakorlatok 20—25 százalékát. A fizikai előkészítés gyakorlatai: súlyemelés (lökés, szakítás), súlyzóval térdhajlítások és nyújtások, valamint lábujjra-emelkedések és felugrások, azután rövidtáv-futások, akrobatikus ugrások, tevékeny pihenőt jelentő mozgások (lazítások stb.). A csökkent intenzitású ritmikus gyakorlatok oldják az idegfeszültségeket, csökkentik a vérnyomást.

A súlyemelés gyakorlatait az edzésidőszakokban arányosan kell elosztani.

Az előkészítő időszakban hetenként egyszer, a versenyidőszakban kéthetenként egyszer elegendő ezek végzése. Az ismétlések száma: 3—4. A súlyemelő gyakorlatok 80—85 százaléka szakítás, tehát gyors mozgás legyen. Különleges gyakorlatok az elrugaszkodó erő fejlesztésére: vállra vett súlyzóval mély térdhajlítások és nyújtások; mérsékelt térdhajlításból gyors kinyúlás lábujjállásba; kis és nagy súllyal felugrások. A terhelés fokozására alkalmas a térdhajlítások gyorsaságának és mélységének növelése. Először a lehetséges terhelés felével végezzék a gyakorlatokat az ugrók, később ez fokozatosan emelhető. A gyakorlatokat sorozatban végezzük, egészen addig, amíg fáradtság tünetei nem mutatkoznak. Közben sok lazító gyakorlatot, gyors futásokat kell végeztetnünk.

A terhelést évről évre növeljük. A terhelés mindig hullámzóan növekszik, hogy a szervezetnek legyen kellő ideje az alkalmazkodásra. Az előkészítő időszakban a terhelés fokozatosan emelkedik és februárban éri el csúcspontját. Ezután április közepéig csökken a terhelés, viszont emelkedik a különleges gyakorlás (az ugrógyakorlatok).

Az ugrótechnika tökéletes kialakítására nagy gondot fordítsunk, de sohase ugorjék versenyzőnk a legnagyobb magasságon. Szoktassuk hozzá, hogy minden magasságon elsőre átjusson. A fő figyelmet a nekifutásra és a felugrásra fordítsa. Az ugrótechnikát a tél elején utánzó, rávezető gyakorlatokkal csiszoljuk. Az előkészítő időszak végére már az ugró sajátjává kell válnia az ugrás ritmusának.

Az előkészítő időszak edzésműsora:

Hétfő: erős edzés, súlyemeléssel. Kedd: könyebb ruganyossági gyakorlatok. Szerda: ugyanaz. Csütörtök: pihenő. Péntek: mint hétfőn. Szombat: ruganyossági gyakorlatok. Vasárnap: pihenő. Az előkészítő időszak végén kedden és szombaton ugrótechnikai gyakorlatok. Az ugrások száma 35—45. A magasságot fokozatosan emeljük.

A versenyidőszak edzésbeosztása:

Hétfő: erős technikai edzés. Kedd: tevékeny pihenő. Szerda: szökdelések, ugrások. Csütörtök: pihenő. Péntek: súlyemelés. Szombat: technika csiszolása, versenyszerű ugrások. Vasárnap: pihenő.

Ha a versenyidőszak közepén versenyre készül az ugró, előtte két héttel ilyesféle az edzésműsor:

Első hét. Hétfő: technikai edzés. Kedd: tevékeny pihenő. Szerda: könnyebb edzés, szökdelő gyakorlatok. Csütörtök: pihenő. Péntek: technikai edzés, ugrások, de nem a legnagyobb magasságon. Vasárnap: pihenő. Második hét. Hétfő: technikai edzés. Kedd: erdei futás, szökdelés változatos terepen. Szerda és csütörtök: teljes pihenő. Péntek: súlyemelés. Szombat: verseny. Vasárnap: Pihenő.

Az erőgyakorlatok általában jó hatásúak a verseny előtti napon, verseny után azonban nem. A verseny előtt az erőgyakorlatokat Brumel 60—70 százalékos terheléssel szokta végezni.

Fontos az edzésterhelések sportorvosi ellenőrzése, az edzések változatossága. Az edzésciklusokat mindig az egyéni sajátságoknak megfelelően kell kialakítani.

Sőtér János (Románia) hozzászólásában kifejtette, hogy erős előkészítő edzés után az eredmények ál-

VILÁGHÍRADÓ

A kerékpárosok gyorsasági edzéséről

írt hosszabb cikket a Radsport Woche idei 5. és 6. számában Dieter *Herrmann.* Bevezetőben a teljesítmények fokozásának élettani kérdéseit tárgyalja: az izomműködést, az izomanyagcserét, az oxigénadósság serkentő hatását. A viszonylag lassúbb iramú távok lefutása rövid szünetekkel — ez elsősorban az 1000 és 4000 méteresek számára, de az országútiak számára is fontos. Az ilyen szakaszos edzés elsősorban a szív, a vérkeringés és az izmok állóképességi teljesítményét növeli. *A vágtázók számára legfontosabb az izomgyorsasági edzés, az izom ún. gyorsasági erejének fejlesztése.* Az edzésben a vágták, vagy beleerősítések után hosszabb szüneteket kell tartani, ajánlja a szerző, azaz: ismétléses módszert kell alkalmazni. A hosszabb szünet azt jelenti, hogy alatta a szervezetnek pótolnia kell a gyors mozgás közben fellépő oxigénhiányt, a légzésnek nyugodttá kell válnia.

A vágtázók számára *elsőrendű fontosságú az izomzat erősödése, vastagodása, valamint az izom-ideg összműködés fejlődése.* Az erős iramú hajtás jelenti azt az ingert, ami a gyorsasági erő növekedéséhez vezet. Minden gyorsasági edzés előtt megfelelő bemelegítést, majd előkészítő mozgásokat kell alkalmazni; ezek hosszabb távokat jelentenek, amelyeket váltakozó iramban kerekez le a versenyző. *Az izomerő fejlesztését egyéni módon kell végezni,* mert az eleve erős izomzatú kerékpárosnak nem szükséges tovább erősítenie izomzatát (ez esetleg már hátrányos lehet). Ilyenkor csak a mozgás gyorsaságának növelésére törekszünk.

Kerülni kell a gyorsaság erőltetését, a görcsös erőlködést, mert ilyenkor az ellenható izmok egy része is működik és akadályozza a mozgásgyorsaság kifejtését. Az izmok és idegek összmunkája fokozatosan építhető ki. Először hosszabb távokat menjen a vágtázó, közben-közben erőlködés nélküli beleerősítésekkel. Egy-egy 200 m-es vágta, majd ezen felüli távok lefutása serkenti az izom gyorsasági erejének növekedését, illetőleg alkalmas a már előzőleg elért szint megtartására. A hosszabb távok a vágtázók számára csak a technika, a mozgás javítását, az izomkoordináció (izom-összműködés) fejlődését, az izom-ideg együttműködés helyes kialakulását segítik.

Az alapozás után a vágtázók ne vegyenek részt hosszabb távú versenyeken. Gyorsasági állóképességüket rövidebb távok sorozatban történő lefutásával fejlesszék ki.

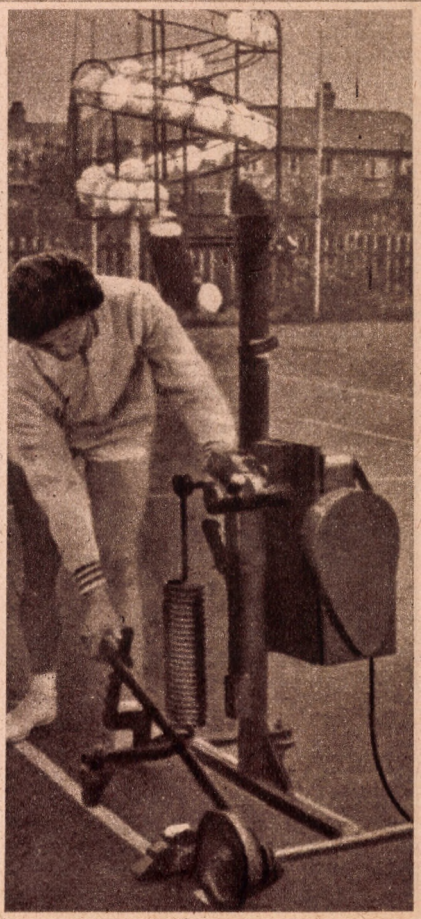


Labdaadogató gépek

P. P. Filippov (Moszkva) olyan labdavető-ágyút szerkesztett, amely a labdarúgás technikájának oktatásában kitűnően használható. Percenként tíz labdát lő ki, a beállítás szerint laposan, félmagasan vagy magasan, 50 m-ig bármely távolságra.

Hasonló ágyú az ausztrálok teniszlabda-vető gépe is. Ennek teljesítőképessége: 40 labdát lő ki megszabott távolságra és ívben, öt másodpercenként egyet-egyet.

A két gépet a berlini Sport Revue alapján mutatjuk be.



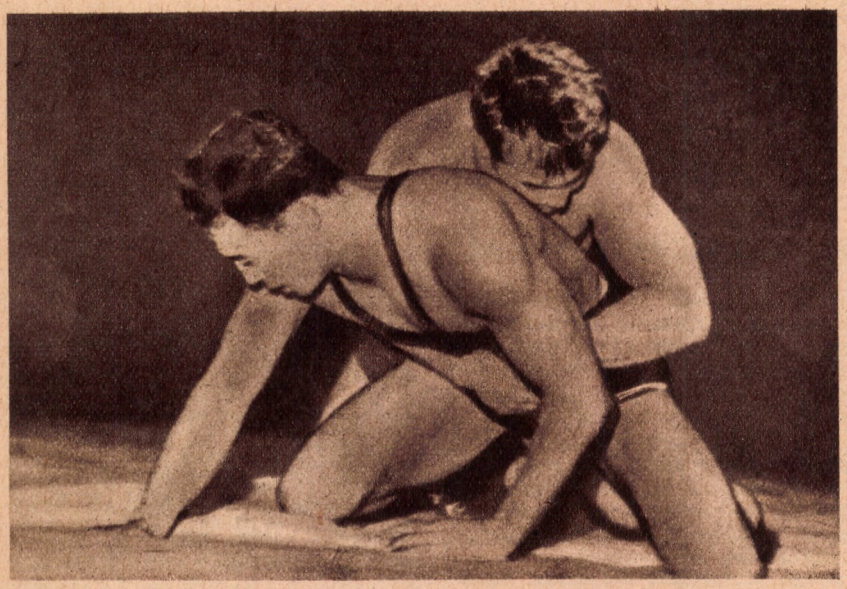
Cyrus Eaton, az ismert amerikai üzletember Valerij Brumel nagysikerű szereplése után cikket írt a New York Times c. lapban. A szovjet tudomány, művészet, ipar, valamint a sport sikerei világosan mutatják azt a lelkes törekvést, hogy Szovjetunió mind több és több területen megmutassa fölényét, írja Eaton és azt javasolja honfitársainak: ismerjék el az „oroszok" teljesítményeit és kettőzzék meg erőfeszítéseiket, hogy le ne maradjanak a nagy versenyben. Ezzel fejezi be cikkét: „A békés együttműködést és vetélkedést hassa át a sportversengés nemes és baráti szelleme."

Az amerikai szaklapok sokat foglalkoznak mostanában a súlyzós mellennyel. Ennek zsebeibe kis ólmlapokat lehet elhelyezni, s így körülbelül 4,5 kg-os terhelést jelent. A szaklapok ezt a mellényt a vágtázóknak ajánlják, az izomerő fejlesztéséhez.

Amik az olimpiai műsorban szerepeltek, aztán kimaradtak... Otto Mayer, a nemzetközi olimpiai bizottság titkára érdekes összeállítást tett közzé az olimpián szerepelt, majd kihagyott versenyszámokról. Ime a lényegesebb sportágak sora: tenisz (1896-tól 1924-ig szerepelt), rögbi (1900—1932), vitorlázórepülés (csak 1936-ban volt), motorcsónak (csak 1908-ban), íjászat (1908, 1920), lovaspoló (1900, 1908, 1920, 1924, 1936), baseball (1904, 1908, 1928, 1932), golf (1900, 1904), téli öttusa (1948), síjárőr (1948), jéglabda (1952).

talában nem biztatók, s az ugrók többé kevésbé *elvesztik önbizalmukat.* Ebben az időszakban az edző minden pszichológiai tudására szükség van, hogy átsegítse versenyzőjét ezen a nehéz időszakon. Balázs Jolán olimpiai előkészületeiről a következőket mondta:

1959 novemberében kezdődött meg az olimpiai felkészülés. Balázs edzéseinek 30—35 százalékát egészen márciusig az erőgyakorlatok tették ki. Ezeket szabadban, havas és erdei talajon végezte. Hetenként 6 edzést tartott, vasárnap pihent. Lécen át csak február végétől ugrott. Ezek rávezető gyakorlatok voltak, a technika csiszolását szolgálták. A női idegrendszer még érzékenyebb a fáradtságra, mint a férfi, az idegi frissesség tehát a nőknél még fontosabb.



Hollósi (fent) támadja a japán Nagait – és győz ellene. Ezzel a fiatal magyar versenyző a szabadfogású birkózás középsúlyú csoportjában megszerezte az ötödik helyet a római olimpián

Hozzászólás a birkózás szakaszos módszerű edzéséhez

Előző számunkban Matura Mihály országos szakfelügyelő **Birkozósportunk időszerű kérdései** c. cikkében foglalkozott a válogatott keretek edzésein kipróbált szakaszos edzésmódszer kedvező hatásával. Kárpáti Károly, a Bp. Honvéd edzője mostani hozzászólásában erre vonatkozó saját tapasztalatait ismerteti.

A szakaszos edzésmódszer birkózásban sem egészen új, hiszen ehhez hasonló elgondolást már 1947-ben kiadott *Birkózás* c. könyvem 12—15. oldalán ismertettem. Hosszú ideje kísérletezem már ezzel a módszerrel. Egyik válfaja ennek az ún. *vágtabirkózás*, amit néhány évvel ezelőtt vezettek be. A „vágta" egy, két, vagy három perces szakaszokból áll: két pár váltja egymást a szőnyegen egy, két, vagy három percenként. Amíg az egyik pár birkózik, a másik tevékeny pihenőt tart.

A Bp. Honvéd birkózóival többféle változatát kísérleteztem ki, a lényege mindegyiknek az, hogy a megszakítás nélküli hosszú edzőmérkőzések helyett több rövid szakaszban küzdenek a párok.

Ha például 12 percig akarjuk birkóztatni a versenyzőt 12×1, vagy 6×2, vagy 4×3 perces meneteket alkalmazunk. Amíg egyik pár birkózik, a másik pár tevékeny pihenőt tart. Ez a megoldás a szőnyeg és az idő gazdaságos kihasználása szempontjából egyaránt jó. A terhelés növelése történhet azzal, hogy pihenőidőt csökkentjük. De végeztethetjük megszakítás nélkül is az edzőmérkőzést úgy, hogy meghatározott időközökben teljes erővel támad a birkózó, közben pedig lefékez (félperctől három percig). Vagy úgy végeztetjük, ahogy Goncsárov leírja. *A klasszikus birkózás kézikönyve ifjú birkózók számára* című, 1957-ben megjelent könyvében:

1. két perc élénk, három perc lassú iramú küzdés, többször egymás után;

2. egy perc gyors, két perc lassú iramú küzdés, utána két perc erős, három perc gyenge, majd egy perc gyors és egy perc lassú iramú küzdés.

Ha a támadás, a gyors munka szakaszai rövidek, a versenyző robbanékonyságát, támadókészségét fejlesztjük inkább; ha ezek a szakaszok hosszabbak, az állóképesség fejlődését segítjük inkább elő. A terhelés növelését jelenti a szakaszok számának emelése is, nemcsak a pihenőszakasz rövidítése.

Ha két szőnyeg áll rendelkezésünkre, még változatosabbá tehetjük az edzésfoglalkozásokat. Lehetőleg egyenlő képességű versenyzőket állítsunk párba. Két-három percenként cseréljük a két pár tagjait, úgyhogy mindenki mindenkivel birkózzék, tehát egy edzőmérkőzésen három „ellenféllel".

Szakaszos módszerrel végeztetjük a fizikai képességek fejlesztését is, elsősorban a gyorsasági állóképességet és az izomerőt.

A szakaszos módszerben a birkózók technikáját, taktikáját, küzdőmodorát tudásának, képességei fejlettségének megfelelően kell érvényesíteni. *Nem célszerű egyenletesen erősiramú támadásból kezdeményezni a fogásokat, a küzdőmodor inkább nagyerejű rohamokból és rövid tevékeny pihenőkből álljon.* A váratlan nagyerejű támadások idegesítik, bizonytalanná teszik az ellenfelet, felőrlik ellenállását. Minél lefékezettebb iramból indul támadásba a birkózó, annál nagyobb lesz az átütő ereje.

A szakaszos módszer eredményei megmutatkoztak nemcsak klubomban, hanem 1960-ban az utánpótlásválogatottban is. Ezeket a fiatalokat tavaly októberben ennek a módszernek az alkalmazásával készítettem elő a román—jugoszláv—magyar viadalra és — sokkal jobb eredményt értünk el, mint egy évvel előtte. A versenyzők gyorsabbak,

A felkészítés

Legutóbbi számunkban ismertettük Szabó Jánosnak, a MAFC kosárlabda-edzőjének gyakorlati tapasztalatok alapján leszűrt véleményét a fizikai képességek fejlesztéséről, a sportjátékok részvevőinek sokrétű felkészüléséről, az idegfrisseségről és fáradtságról, a terhelés formáiról és mértékéről, az „alapmozgásról" (amely úgyszólván valamennyi sportjátékban a futás) és a technika fontosságáról. Ezúttal az egyes edzésidőszakok munkájáról beszél a kitűnő szakember.

Az évi edzésmunkában három időszakot különböztet meg: a felkészülés (alapozás és formábahozás), a verseny (a bajnoki küzdelmek) időszakát és az átmeneti időszakot.

Az átmeneti időszakban feltétlenül kapcsolódjanak ki két hétre a játékosok, hangsúlyozza Szabó János. Ez lehet, természetesen, szervezett sportköri kikapcsolódás is, másirányú szórakoztató sportfoglalkoztatás (nyáron például teniszezés, evezés, úszás stb.).

Két hét után játékos foglalkozásokkal kezdődjék el az „előalapozás", azaz a bemelegítés a rendszeres felkészülés munkájára.

A felkészülés

az évi edzésmunka legfontosabb része, hiszen ez teszi majd lehetővé annak az edzettségi állapotnak az elérését, amely a bajnoki küzdelmek megvívásához, az időnkénti csúcsforma eléréséhez, valamint a továbbfejlődéshez szükséges.

Az időszak terhelési görbéje az elején fokozatosan emelkedik, majd a vége felé fokozatosan csökken, amíg el nem éri a versenyidőszak átlagterhelésének körülbelüli szintjét. A felkészülés időszaka nem csupán erőgyűjtés, a fizikai képességek — főleg az izomerő és az állóképesség — magas szintre emelése, hanem a technika és a taktika tanulása, csiszolása is. Gondolni kell arra, hogy ez nem lehet sikeres túlzott megterhelés közepette. Az időszak első felében az alapállóképesség fejlesztése olyan jellegű és mértékű legyen, hogy a játék alapmozgásának — a sajátos futásnak — kialakulását is szolgálja.

A fizikai képességek öncélú fejlesztése felesleges, de erre elegendő idő sincs, hiszen a sportjátékosok

sajátságai sportjátékokban

felkészülési időszaka aránylag rövid. A felkészülés sokrétűsége sem engedi meg az olyan hosszantartó munkát, ami ehhez szükséges lenne.

A versenyidőszak

heteiben a terhelés hullámzó. A hétvégi mérkőzést (ami a legerősebb terhelésnek számít) gyengébb hételeji, erősebb hétközepi és ismét gyengébb hétvégi kövesse. Minden hét egy-egy felkészülési egység, amely az előző hét tapasztalatainak értékelésével indul, majd a következőre való különleges felkészüléssel folytatódik. Ebben a játék eredményességét döntően befolyásoló technikai és taktikai elemekkel és megoldásokkal is kell foglalkozni, természetesen, lehetőleg *életszerű formában.* Ezeknek a gyakorlatoknak a terhelése legyen valamivel erősebb a mérkőzéseken előforduló terheléseknél. A túlzott idegi-szellemi megterhelést kerülni kell. Általános elv: az edzésfáradtság kipihenésére egy napnak elegendőnek kell lennie!

A közti időszak

a két idény közti időszakot jelenti. Az idegfáradtság kipihenése végett ebben is lehet két hét teljes kikapcsolódás. De nem szabad elfeledkezni arról, hogy a felkészültséget lehetőleg meg kell őrizni, majd az erőket felfrissíteni, fejleszteni, az előző idény tapasztalatait felhasználni, s még felkészültebben indulni a bajnokság második felének.

Elvek, módszerek, eljárások

Minthogy a technikai és taktikai gyakorlatok, megoldások végzése egyúttal erős fizikai igénybevételt is jelent, a külön erőnléti gyakorlatok mennyiségét (gyorsaság, erő, gyorsasági állóképesség stb.) erősen csökkenteni kell.

A megterhelések formája általában feleljen meg a játék jellegzetességeinek. Ami ettől — az alapmozgástól — eltér, nem mutatkozhat meg hatásosan erőnlétben sem. Az ellenfelet csak futással, erővel kifárasztani ritkán lehet, játékkal annál gyakrabban. *A fejlett, sokrétű technika és taktika gazdaságos erőkihasználást tesz lehetővé.*

A megterhelés mértékét nemcsak a játékosok fizikai, hanem idegrendszeri teherbíróképessége is befolyásolja.

A felkészülésben legfontosabb a technikai és taktikai fejlesztés. Ehhez nem elegendők az elemi gyakorlatok, az egyes mozgások külön végzése,

a legtökéletesebb gyakorlási forma maga a játék.

De a sokrétű, fejlett technika és taktika sem elegendő, ha a játékos helyzetfelismerése nem megfelelő. A helyzetfelismerés fejlesztésének úgyszólván egyetlen helyes módszere — ugyancsak a játék.

A különleges erőnlét fokozására legalkalmasabbak a sportjátékok edzésében az ún. *komplex (összetett) gyakorlatok.* A játékhelyzetek megoldása különböző technikai és taktikai feladatokat jelent, s ezek egyúttal különféle gyorsaságú mozgást, futást, ügyességet, elrugaszkodó és más izomerő kifejtését kívánják. „Öncélú" gyakorlatok végzésére, csak egyes elemek — technika, taktika, gyorsaság, izomerő, gyorsasági állóképesség stb. — fejlesztésére csak a szükséges mértékben van szükség.

(A fiatalok oktatásában, természetesen, más az arány. Náluk a tanulás, a begyakorlás nagyobb szerepet játszik. Megjegyzem azonban, írja Szabó János, ha 18—19 éves korig nem tanul meg minden szükséges technikai elemet a játékos, akkor később ezek pótlása csak korlátozott mértékben lehetséges. Az oka az, hogy *a hiányosan képzett játékosban kompenzálási folyamat indul meg,* amely játékát a hiányosság ellenére igyekszik a lehető legjobbá tenni. Például a csak jobb- vagy ballábas játékos minden játékhelyzetben úgy helyezkedik, úgy várja a labdát, hogy a „képzettebb" lábával vehesse át, vagy rúghassa. Ez a kompenzálás olyan nagyfokú lehet, hogy a játékos akár a legjobbak közé is kerülhet hiányos technikája ellenére is.)

A felkészítés minden időszakában az olyan komplex gyakorlatoknak van helyük, amelyek egyrészt szolgálják a felkészítés egységét, de egyúttal egy-egy részfeladat különleges gyakorlását is jelentik. Azét a részét, amelyiket az edző éppen fontosnak lát. Egy-egy adogatási gyakorlatban, vagy versenyben, edzésjátékban például a labdaátvételre, a leadásra, de a gyors indulásra, futásra, valamint a fordulékonyságra is helyezhetjük a súlyt.

Az edző úgy állíthatja össze a gyakorlatokat, s ezeket úgy végeztetheti, hogy a komplex gyakorlatok teljes mértékben szolgálják azt a célt, amit az adott időszakban, az adott edzésen el akar érni.

Valamennyi sportjátéknak nagy mozgásanyaga van.

A teljes mozgásanyag egyenlő mértékű gyakorlása lehetetlen.

Szükség van bizonyos osztályozásra, súlyozásra. A legfontosabbakat, a leggyakrabban előfordulókat az edző állandó gyakorlási anyagként kezeli, a többieket időről időre veszi csak elő. Minél magasabb szintű bajnokságban játszik a csapat, annál nagyobb gondot kell fordítani az alapvető technikai mozgások biztonságának fokozására. Ilyen labdarúgásban a biztos rúgás 25—30 méterre is, a pontos beadás, — a röplabdában az adogatás és leütés, — kosárlabdában a tempódobás, — kézilabdában a beugrásos kapuralövés stb.

A támadásszövést szolgáló technikai elemek magasabb szintű gyakorlását csak a játék teszi lehetővé. Tudott dolog, hogy a labdaátvétel és továbbítás például mindig a játékhelyzetnek megfelelően változik. A gyakorló játéknak tehát mindenkor adjunk határozott célt (a kapuralövés, a lefutásból beadás, a sáncolás stb. gyakorlása). A játékosok szemléletét pedig úgy alakítsuk, hogy

a játékokban ne a szórakozást tekintsék elsődlegesnek, hanem a megadott feladat minél jobb teljesítését.

Az alapvető fizikai képességeket úgy fejlesszük, úgy gyakoroltassuk, hogy azok a játékban a legnagyobb mértékben segítsék a csapat céljainak elérését. Sohase legyen technikai vagy taktikai gyakorlat, edzésjáték, amelynek végeztetésekor ne gondolnának a fizikai képességek fejlesztésére, foglalkoztatására is!

---

mozgékonyabbak lettek. Igaz, többen jobban elfáradtak, mint azelőtt. Ezek még nem szoktak kellően hozzá az új módszerhez, s nem is gazdálkodtak helyesen az erejükkel. Az új módszerű edzésekkel felgyorsított bírkózó percek alatt kimerülhet, ha nem tart megfelelő tevékeny pihenőt időközönként. Ha tart, egy mérkőzésen több gyors, nagyerejű támadást tud indítani. Ezzel szemben a túlhosszú mérkőzéseken keresztül edzett birkózó a szükséges pillanatban sem képes kellően gyors cselekvésre, s a mérkőzés végén úgy érzi, hogy ki sem fáradt. A felgyorsulás tényét tudatosítani kell a versenyzőkkel, hogy ennek megfelelően küzdjenek.

Levelében Kárpáti Károly foglalkozik a heti és többheti edzésidőszakok szakaszosságával is, azaz *az edzésciklusokkal.* Ennek érdekessége az, hogy nem négy, hanem háromhetes szakaszokat alakít ki. 50—60 százalékos terheléssel kezd, s ezt fokozatosan emeli a második hét végére mintegy 80 százalékra, utána az első hét szintjénél valamivel magasabban zárul. Három hét után verseny, aztán jön a következő háromhetes ciklus, de ez az előzőnél körülbelül 5 százalékkal magasabb szintről indul. Így végeredményben fokozatos a fejlődés, a teljesítőképesség emelkedése.

Hogyan figyeljük meg következő ellenfelünket?

Írta: Lakat Károly, a Tatabányai Bányász edzője

Úgyszólván minden sportágban, de különösen a labdajátékokban fontos szerepe van a taktikának. A minden különösebb elgondolás nélküli játék — a játék magáért a játékért — nem hozhat olyan eredményeket, mint a tervszerű, az ésszerű megoldásokkal folyó. Ez az oka annak, hogy a gondos felkészülésben jelentős helyet biztosítanak a verseny. a mérkőzés előtti taktikai megbeszélésnek; ennek folyamán a szakvezető (edző) ismerteti az általa kidolgozott taktikai tervet, ami általában a játékosok hozzászólásai, kiegészítései után válik teljessé.

Ide kívánkozik a kérdés:

mi a taktikai terv, a mérkőzésterv alapja?

Két alapvető tényező alapos ismerete és ezek valós összevetése, a szembenálló erők ésszerű értékelése adja az alapot az átgondolt mérkőzésterv elkészítéséhez.

Az egyik tényező: saját csapatunk. Erről valós képet alkotni — a dolog természeténél fogva — a könnyebbik feladat; jelen esetben nem is ezzel akarok foglalkozni.

A másik tényező: *az ellenfél csapatának alapos ismerete.*

Hogyan szerezhetünk ismereteket az ellenfél csapatáról? Természetesen többféle módon: hallomásból, újságcikkek, rádió-, illetőleg TV-közvetítések, filmhíradók és *személyes megfigyelések* útján.

Azt hiszem felesleges hangsúlyoznom, hogy a személyes megfigyelés a legcélravezetőbb (bár az előbbi eszközök „segédtudományként" való felhasználása is igen értékes). Tudják ezt nagyon jól a labdarúgással foglalkozó szakemberek is, hiszen fontosabb nemzetközi mérkőzések tudósításaiban gyakran olvashatjuk, hogy a mérkőzésen megfigyelőként jelen volt ennek vagy annak a csapatnak a szakvezetője. Minél fontosabb jellegű a mérkőzés (VB selejtező, EK-, KK-mérkőzés), minél ismeretlenebb az ellenfél, annál jobban előtérbe kerül a taktikai terv elkészítéséhez a személyes megfigyelés. A jó szemmel és helyes szempontok alapján végzett megfigyelés döntő lehet; a megfigyelésből származó adatok és ésszerű feldolgozásuk mutatja, hogy milyen eszközök, milyen „fegyverek" biztosíthatják a sikert.

Az alábbiakban a labdarúgó-csapatok megfigyeléséhez szükséges legfontosabb szempontokat igyekszem összefogni úgy, hogy egy személy (szöv. kapitány, edző) is elegendő lehet a megfigyelés elvégzéséhez. Az alapos ismeretszerzéshez ajánlatos persze egy-egy csapatot legalább két esetben (otthon és idegenben) is megfigyelni.

Miket jegyezzünk fel?

Megfigyelt csapat:

Ellenfél:

Mérkőzés helye, ideje:

Mérkőzés jellege: (pl. VB selejtező)

Eredmény:

Összeállítás:

Időjárás, pálya talaja:

Csapat „szíve":

A csapat legutóbbi bajnoki és nemzetközi eredményei (otthon és idegenben):

*

I. Általános jellemzés:

A) Milyen *játékrendszerben* játszik a csapat?

B) Általános *taktikájuk* (védekező—támadó—vegyes)?

C) Milyen *stílusban* játszik a csapat? (gurulós—félmagas—magas labdákkal).

*

1. Játékmodoruk: (puha, férfias, kemény, erőszakos, durva).

2. Játékfelfogásuk: (egyénileg vagy csapatjátékot játszanak).

3. Testi felépítésük: (magasság, súly).

4. Fizikai adottságaik: (gyorsaság, erő, ügyesség, ruganyosság, állóképesség).

5. Általános technikai jellemzés: (rúgások, fejelés stb.).

6. Általános taktikai jellemzés: (kialakult, állandó taktikai tervük van-e, vagy változtatnak-e mérkőzésenként, játék közben stb.).

7. Magatartásuk: (egymással, ellenféllel, játékvezetővel, közönséggel szemben).

8. Kiemelkedő tudású játékosok: (név, poszt, erények, hibák).

*

II. Részletes jellemzés:

A) *Védekezés:*

1. Védekező rendszerük (emberfogás, területvédelem, vegyes).

2. Ki a védelem irányítója:

3. A kapus:

a) fizikai felépítettsége, testi adottságai;

b) technikai felkészültsége (labdafogás, öklözés, vetődés, kidobás, rúgás);

c) taktikai felkészültsége (irányítókészség, kifutás, támadáselőkészítés).

4. A hátvédek:

a) mereven fogják-e a rájuk bízott csatárokat, vagy területet védve, helyüket elhagyva váltanak, kereszteznek-e;

b) engedik-e átvenni a labdát, vagy átvétel után támadják-e az ellenfelet;

c) helyezkedésük: (a félpálya közelében, a büntetőterület körzetében, helycserék esetén);

5. A fedetek védekezése: (helyezkedés, váltások egymás között, illetve a hátvédekkel).

6. A csatárok közül kik vesznek részt a védekezésben:

a) állandóan,
b) alkalomadtán.

7: Helyezkedésük:

a) szabadrúgásoknál,
b) szögletrúgásoknál,
c) kezdésnél, bedobásoknál.

B) *Támadás:*

1. A kapus hogyan hozza játékba a labdát
(kidobás, kirúgás,
kikhez, milyen irányban,
milyen távolságra,
pontosan, pontatlanul).

2. A hátvédek támadáselőkészítése hogyan történik:

a) hosszan előrevágott labdákkal;
b) egymáshoz pontosan adogatva (hátulról építve).

A hátvédek közül van-e, aki előretör?

3. A fedezetek:

a) melyik a támadóbb szellemű,
b) hogyan segítik a támadást, (felviszik a labdát, kiugratják a csatárokat, előretörnek a csatársorba, távolból is lőnek kapura).

4. Milyen a *támadósor* szerkezeti felállása: (hátravont összekötők, hátravont középcsatár, visszavont szélsők stb.).

Ki a támadósor irányítója: (játékmester).

Támadásfelépítésük:

a) lassú — gyors,
b) egyből adogatnak — cselezgetnek,
c) lerohanásos — kombinációs,
d) széleken — középen támadnak,
e) rövid átadásokkal — keresztlabdákkal,
f) ha helycserékkel játszanak milyen kombinációkat alkalmaznak és kik vesznek részt benne,
g) helyezkedésük, labda nélküli játékuk.

Kapuralövés (fejelés):

a) milyen távolságból lőnek (fejelnek),
b) a lövések (fejesek) iránya,
c) ereje.

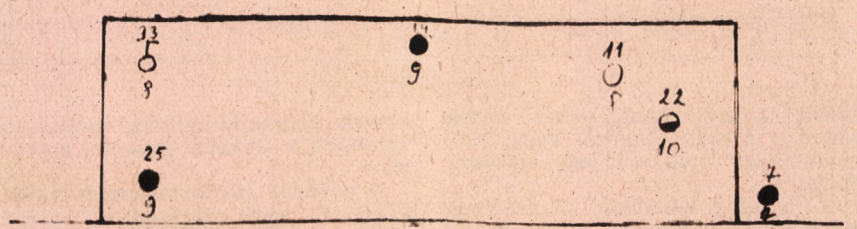
A kapura legveszélyesebb játékosok:

(.....lábbal),
(fejjel).



Jelenet egy régebbi MTK—Vasas mérkőzésről, amelyen még Börzsei játszott közép-hátvédet, s Sipossal együtt játszva bizonyult a váltások („helycserés védekezés") mesterének. — Balról jobbra: Börzsei, Sipos, Szilágyi

5. Milyen különleges taktikai megoldásokat alkalmaznak
   a) szabadrúgásnál,
   b) sarokrúgásnál,
   c) bedobásnál,
   d) kezdésnél.
6. Egyéb észrevételek:
7. *Lőlap:*



O = GÓL
● = ERŐS LÖVÉS
◒ = FÉLERŐS LÖVÉS
Q = GYENGE LÖVÉS
A FELSŐ SZÁM A PERCET, AZ ALSÓ A JÁTÉKOST JELENTI.

Adott esetekben esetleg a kérdésekre adott egészen szűkszavú felelet is elégséges lehet, de természetes, hogy a részletező, mélyebben elemző válaszadás még jobb, találóbb képet ad a megfigyelt csapatról. Egyes részletek alaposabb kidolgozása, más szempontok figyelembevétele, bővítése a szempontok anyagában, mind csak megkönnyíti későbbi munkánkat. Számadatokkal, ábrákkal, rajzokkal (alaphelyzetek felállásnál,
pontrúgásoknál, támadásban, védekezésben;
a csapatrészek mozgása,
a helycserék, váltások rögzítése stb.)
fényképekkel (csapatkép és a mérkőzés különböző szakaszaiban készült, jellemző helyzeteket, döntő fordulatokat kifejezően megörökítő képek),
újságkivágásokkal tehetjük színesebbé, szakszerűbbé és teljesebbé megfigyeléseinket.

A **serkentőszerek** használata veszedelmesen elterjedt, írja a zürichi Sport, különösen a hivatásos sportolók között. Most már nemcsak kerékpárosok alkalmazzák rendszeresen, hanem labdarúgók is. Az olasz labdarúgó-szövetség ez ellen úgy küzd, hogy hétről hétre váratlanul megvizsgáltat mérkőzés után néhány labdarúgót...

Helenio Herreráról

az ismert labdarúgó-edzőről közöl cikket a Szportyivnije Igri idei 2. száma. Herrera moszkvai tartózkodása idején beszélt a folyóirat munkatársával. A beszélgetésből az derült ki, hogy a Barcelonából elbocsátott, majd Milánóban sikereket elért edző sem nem „varázsló", sem nem „szemfényvesztő". Rengeteget, sőt mindent elolvas, ami a labdarúgók oktatásában és nevelésében csak felhasználható. Szerinte *„a labdarúgás oktató—nevelő munkájában az elméletet és a gyakorlatot ugyan harmónikusan egybe kell olvasztani, de — az elméleté az elsőség".* Abból, amit olvas, állandóan jegyzeteket készít, de feljegyzi a külföldi csapatok és kiválóbb labdarúgók játékára vonatkozó adatokat is. Természetesen kimutatást készít saját csapatáról, annak minden tagjáról. Beszélt a lelki felkészítésről is, amit éppoly fontosnak tart, akár a technikai, a taktikai, vagy erőnléti felkészítést. Kijelentette: minden mérkőzés előtt beleszuggerálja játékosaiba, hogy higyjenek tudásukban, erejükben, hogy pillanatnyi lankadás nélkül harcolniok kell a győzelemért. *„Ha valamennyi edző és játékos úgy hinne képességeiben, a győzelemben, mint az én játékosaim mindig hisznek* — hangsúlyozta—, *higyjék el, egészen más lenne a labdarúgás az egész világon!... A siker titka: a kemény munka és a hit a sikerben!"*

Bányászok munkahelyi testnevelése. A szénbányákban a munkahelyi testnevelést még nem alkalmazzák a szükséges mértékben, írja a Tyeorija i Praktyika idei 3. számában, mert a gyakorlatok a munkahelyen nem végezhetők el. Egyetlen megoldás: a munka előtt és után végezteni a gyakorlatokat. A szénbányász általában kedvezőtlen körülmények között, kényszertesthelyzetben dolgozik, s testgyakorlataiknak főleg a vérkeringés, a légzés, az oxigénfelvétel, a tüdőbefogadóképesség fejlesztését kell szolgálniok. Az eddigi ilyen irányú kísérletek kedvező eredménnyel jártak. A lap szerint a munka után végzett testgyakorlás egészségvédelmi rendszabályként is alkalmazható.

Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága áprilisi ülésén tárgyalta Nyiri János előterjesztésében a diákotthonok testnevelési és sportbeli helyzetét, valamint a könnyített testnevelés, vagyis a részben felmentettek testnevelése bevezetésének lehetőségét.

A szovjet tapasztalatok a testnevelési házi feladatokkal kapcsolatban igen kedvezők. Egy szovjet középiskolában kísérletképpen vezette be a nevelő a házi feladatot, melynek célja a tanulók egészségi állapotának javítása, a testnevelési anyag jobb elsajátítása, valamint az előkészület a következő órára. A házi feladatnak bizonyos nehézséget kell jelentenie, de nem szabad károsodást okoznia. Az eddigi eredmények alapján a kísérleteket még szélesebb körben végzik a szovjet testnevelők.

EDZÉSCIKLUSOK KIALAKÍTÁSA

Írta: Nádori László, a TTKI tudományos munkatársa

A sportoló előkészítésének folyamatában mindenütt szakaszosságot találunk. Szakaszos az edzésmunka jellege egész éves vonatkozásban, mert felkészülés, versenyzés, pihenés váltogatják egymást. De megközelítően azonos lüktetés tapasztalható két verseny, sőt két edzés között is. Ha ez így van, akkor feladatunk az, hogy a terhelésnek, az edzésmunkának kialakításában kedvezően szerepeljenek a munka- és pihenő szakaszok.

(Előljáróban jegyezzük meg: nem könnyű megszabni hoszabb vagy rövidebb ideig tartó ciklusokat, a munka és pihenés időszakait, azok tartalmát. Rendkívül nagy ugyanis a szóródás. Az alkat meghatározó jelentőségű szerepet játszik ebben a kérdésben. Mégis vannak irányelvek, amelyek vezérfonalat adnak ahhoz, hogy az edzésfolyamat kedvezően, a szervezet működési törvényszerűségeinek megfelelően alakuljon.)

A jó edzők rendszerint kiválóan megoldják a sportoló felkészítésének technikai feladatait. A versenyzők mozgását szinte tökéletesre tudják csiszolni. Ma már ott tartunk, hogy a mozgástanításban edzőink figyelembe veszik az egyéni sajátosságokat is, ennek megfelelően ki tudnak alakítani az általánosan érvényes technikai követelmények alapján az egyénekre jellemző eredményes, leginkább megfelelő mozgásvégrehajtást.

A sportolók előkészítésének legnagyobb problémája azonban más területen keresendő. A formaidőzítés, bizonyos színvonalú teljesítőképesség elérése, majd annak tartása jelenti a nehéz feladatot, az igazán időszerű problémát edzőinknek.

(A szervezet ugyanis rendkívül érzékeny „műszer", élénken reagál minden őt ért környezeti ingerre. A meglepő az, hogy minél nagyobb teljesítményre képes a sportoló, minél magasabb színvonalú a felkészültsége, annál érzékenyebben válaszol külső és belső hatásokra, azaz: annál érzékenyebb.)

Kiváló versenyzők, edzők, sportorvosok együttműködése révén ma már kialakulóban van az a módszer, mellyel a teljesítőképességet megközelítően biztosan tudjuk emelni és adott időre, adott színvonalon rögzíteni. Az NDK középtávfutói edzésében értek el nagyszerű eredményeket az említett új módszerrel.

A terhelés ciklusos kialakításáról van ezúttal szó, amelynek rövid ismertetésével igyekszünk a módszer lényegét bemutatni.

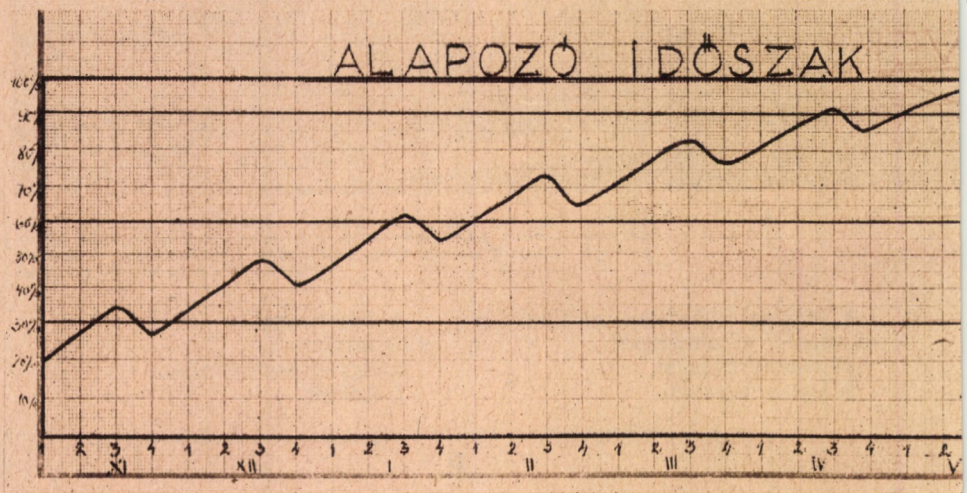
Hogyan alakítsunk ki a ciklusokat?

Az első teendő: megállapítani a ciklus, vagyis az edzésmunkában összefüggő egységet alkotó szakasz időtartamát. Kétfajta megoldás kínálkozik erre:

1. Az éves felkészülés tartalmi szempontú szakaszait alapulvenni; *ciklust alakítani az alapozó, formábahozó, formábantartó és az átmeneti időszakokból.*

2. *A felkészüléstől független időegységeket kialakítani,* amelyek keretet adnak a munkára és pihenésre. Ez azt jelenti, hogy bizonyos idő alatt erős, fokozódó terhelés szerepel az edzésprogramban, amit követ egy helyreállító, tevékeny pihenőszakasz.

Az első lehetőségben szinte megoldhatatlan feladatot jelentene a megközelítően pontos évi edzéstervezésben bármilyen ciklusalakítás. Különösen válogatott szinten (mikoris igen gyakran már az évi edzésmunka derekán kapunk új feladatokat) okozna problémát a felkészülés időszakai alapján történő ciklusalakítás. Emellett élettani problémák is adódnának, mert nehéz lenne a hosszú alapozó, vagy versenyidőszak munkáját egy ciklusba foglalni.



A második lehetőség kizárólagos alkalmazása viszont kizárná az egész éves felkészülés nálunk elfogadott rendszerét. Ebben a formában a felkészülés alfája és omegája a munkaciklus lenne. Adott versenyre adott közvetlen előkészülettel rajtolna ennek a felkészülési módnak a híve az év bármely időszakában. Az ilyenfajta felkészülésben ismeretlen az évi, a távlati tervezés. Ezzel az eljárással rendszerint 3—6 hetes előkészületet alkalmaznak, amely alatt fokozatosan emelik a terhelést a csúcspontig (ez körülbelül 3 hetet jelent), majd csökkentik (1—2 héten át) a versenyig, illetve bajnoki rajtig.

A megoldást a két lehetőség magasszínvonalú keverése, egyidejű felhasználása adhatja meg. A ciklust tehát a felkészülés tartalmi feladatainak és a kedvező élettani hatások megteremtésének alapján kell kialakítanunk.

A ciklust egyhónapi időtartamban helyes megállapítani

Ennek valószínű természeti, élettani alapját (pl. nőknél a menses jelentkezésében) kifejezetten megtaláljuk. Férfiaknál is tapasztalható bizonyos ritmikusan ismétlődő elfáradás, amelynek még ismeretlenek az élettani okai. (Valószínűleg a szervezet védekezése ez a káros elfáradás ellen, idejében történő figyelmeztetés arra, hogy pihenésre, megújulásra van szükség.)

A 4—5 hetes időtartamú ciklus helyességét támasztják alá szovjet, NDK, lengyel és más országok szakembereinek gyakorlati tapasztalatai is: azok, amelyek a már említett második lehetőségnek legfőbb pozitivumát képezik. A soronkövetkező lépés az, hogy megállapítsuk a ciklusban végzendő munka tartalmát, valamint a terhelés jellegét, görbéjét.

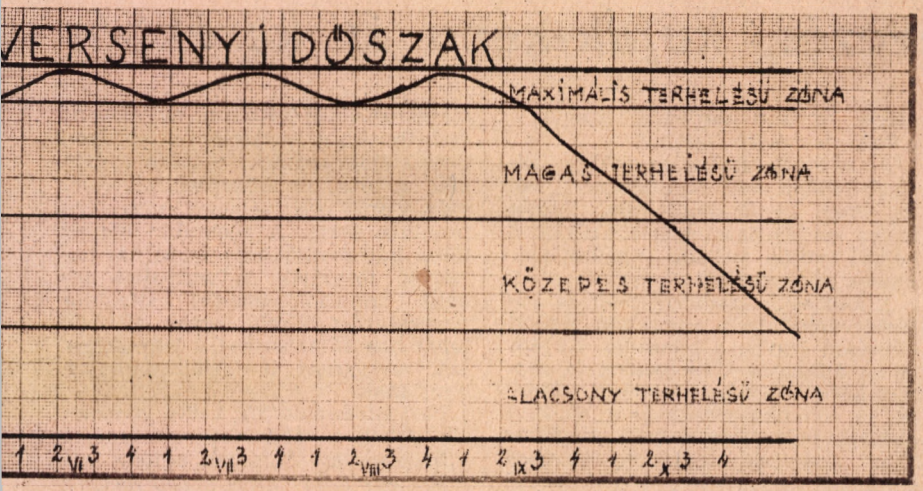
A hónapos ciklus tartalmát a felkészülés egyes időszakaiból adódó feladatok alapján kell kidolgoznunk. Nem mindegy ugyanis a ciklusalakítás szempontjából, hogy az idény melyik szakaszában vagyunk. Másként kell a ciklusban végzendő munkát az alapozás idejére megterveznünk, és ismét másfajta edzésmunkát kell végeznünk nagy versenyek, döntő jelentőségű események előtt. A ciklusok ugyanis időben és tartalomban az éves felkészülés épületének téglái. Ezeknek egymásra illesztésével lehet csak felfelé a kívánt magasságig eljutni.

A terhelés jellegét élettani meggondolások alapján kell meghatároznunk. A szervezet fokozatos terhelésre 3—4 héten keresztül képes reagálni, utána szüksége van pihenésre, helyrehozásra. A ciklusok negyedik hetének csökkentett edzésterhelése lehetőséget, sőt ingert ad az előző 3 hét fokozatosan emelkedő munkájának, ingereinek feldolgozására. (Ha az edzésadagolás elsietett, akkor már előbb van szükség profilaxisra, megelőző helyreállító szakasz beiktatására. Erre a versenyző magatartásából, vizsgálatok élettani adataiból lehet következtetni.)

OLDALA

Hogyan alakítható ki ciklusos terheléssel a felkészülés egy éve?

A ciklusok alakítása az évi munka kezdetével, az alapozó időszakkal induljon. Vegyünk példának egy evezőst. (Hasonló ehhez az atlétika, úszás, kerékpározás, öttusázó, sportlövész, kajak-kenuzó, gyorskorcsolyázó, sífutó stb. ciklusalakítása.) November 1-én kezdődjék az alapozó edzés. Az első hét edzésterhelése nem lehet magas sem fizikai, sem szellemi vonatkozásban. Jellemezzük ezt a terhelést alacsonynak. A második hét fokozatosan megy át közepes terhelésbe, majd a harmadik héten az első hét edzésmunkájához vizsonyítva határozott emelésre kell törekedni. Ezután a negyedik héten csökkentenünk kell az edzésadagokon, könnyíteni kell az edzéseken 1 héten keresztül, a második héten alkalmazott terhelés felhasználásával. Ezzel az évi munka első ciklusa be is fejeződik körülbelül december 1-én.



A második ciklus első hetétől a harmadik hétig fokozatosan erősödik az edzésterhelés. A második ciklus maximális terhelése azonban ne menjen túl — az évi maximális terheléshez viszonyítva — a közepes jellegű terhelésen. A ciklus negyedik hetében ismét könnyítünk azzal, hogy levesszük az edzésadagokat a második hét színvonalára. (Ez az intézkedés egyébként teljes összhangban lenne a karácsonyi—újévi életrenddel.)

A harmadik ciklussal kezdjük a naptári évet. Ennek a szakasznak terhelése a harmadik héten átcsap a magasterhelésű — de még nem maximális — edzésekbe. A *negyedik* cikluson, valamint az *ötödik* és *hatodik* cikluson keresztül fokozatosan érjük el a terhelés évi maximumát, rendszerint április végén.

Ezzel lezárul az évi felkészülésnek egy olyan szakasza, amely tartalmi vonatkozásban egységet jelentett, miután mindenfajta tevékenységet a felkészülés érdekei alá rendeltünk.

A versenyidőszak beköszöntésével bizonyos módosításokat kell végeznünk a ciklusképzésben

A feladatoknak megfelelően másként kell meghatározni a ciklusok tartalmát és esetleg változtatnunk kell — rendszerint egy hetes tűréssel — a ciklusok időtartamán is. Ezt a munkát csak akkor tudjuk jól, eredményesen elvégezni, ha a versenynaptár összeállításakor figyelembe vesszük a ciklusalakításhoz szükséges minimális követelményeket.

Milyen alapvető követelményekről van szó?

1. A versenyek fokozatos erősségűek legyenek.

2. Adódjanak súlyponti időszakok a versenyidényben.

Az első követelmény figyelembevétele, helyes alkalmazása lehetővé teszi azt, hogy *az edzésmunkában ne álljon be hirtelen változás,* esetleg törés. Erre azért van szükség, mert csak ilyen módon érhetjük el a csúcsforma fokozatos és leginkább biztosított megközelítését egy adott időszakra. A versenyzéssel egyidőben folytatott, viszonylag még kemény edzések ugyanis késleltetik az alapozás, a felkészülés során felhalmozott energiák felszínre jutását, megakadályozzák azok idő előtti érvényesülését. Ennek a követelménynek a mellőzését mutatják azok — a sajnos — gyakori esetek, amikor tavaszi nagyszerű teljesítményeket legjobb esetben azonos színvonalú eredmények követnek az idényben. (Ennek a problémának van természetesen, olyan oldala is, hogy ne kényszerítsük a versenyzőt arra, hogy korán, már az első versenyeken tudása maximumára törekedjék. A jól összeállított versenyműsor mellett jelentős szerepet játszik ezért a válogatás rendszere is.)

A másik követelmény az, hogy *tömörítsük az évi versenyeket jelentős, különleges felkészülést kívánó sportesemények — hazai bajnokságok, Európa-, világbajnokság, fontosabb nemzetközi találkozók —* köré. Az 1956. évi olimpiai előkészületek sajátos tervezőmunkát követeltek, mert a legtöbb érintett sportágnak szokatlan időben, télen kellett versenyeznie. Ezért három súlyponti időszakot alakítottak ki a szakvezetők: az első időszak június—július eleje volt, a második augusztus közepe, szeptember eleje, a harmadik az olimpia időpontja. A fenti időszakokra estek a legfontosabb hazai, nemzetközi versenyek, amelyek egyrészt a fokozatos terhelést, a felkészülés folyamatosságát szolgálták, másrészt lehetőséget adtak a válogatásra. A súlyponti versenyidőszakok közti időben — ez általában 3—6 hét volt — lehetőség nyílt a már említett edzésciklus kialakítására, ennek megfelelően a forma tartására, illetve növelésére.

A versenyidőszakban a ciklusalakítás az említett súlyponti szakaszokhoz igazodik. Eszerint

az egy versenyidőszakos sportágakban május, június első fele alkotná az első súlyponti szakaszt

Ekkor lehetne rendezni — élsportolókat véve alapul — a formába hozó versenyeket, budapesti bajnokságokat, néhány elsőosztályú versenyt. Az ezeken elért összteljesítmény adna támpontot a válogatáshoz. Ezt követné olyan 3—4 hetes időszak, amely alatt a sportolók felkészülhetnének az idény közepére eső országos bajnokságokra, nemzetközi találkozókra. (Második szakasz.) Ha az év legjelentősebb versenye erre az időszakra esik, akkor a közvetlen előkészületeket — 1—2 hét — ennek megfelelően kell kialakítani. Ha augusztus közepére, vagy végére esik az év legfontosabb versenye, akkor a második szakasz előkészületei módosulnak. Augusztus közepétől szeptember elejéig vehetnénk a főverseny időszak harmadik súlyponti szakaszát, amely alatt maximális teljesítményre készítjük elő a sportolókat.

Eszerint

a versenyidőszak négy — négy és fél hónapja alatt lényegében három edzésciklus alakítható ki, egyenként 3—4 hetes időartammal.

A két versenyidőszakos sportágakban

— sportjátékok, birkózás, ökölvívás, súlyemelés, torna — ciklusalakítás tekintetében az említettől kissé eltérő eljárást kell követni. Miután sajátos felkészülésre, alapozásra kevés idő áll rendelkezésre, azért a bajnoki idény alatt — a sorsolástól függően — hangsúlyozottabb szerepet kell kapnia az edzésmunkának

mind a terhelés, mind a mozgástanítás terén. *A ciklusok súlyponti szakaszait a legjelentősebb mérkőzéseknek kell alkotniok.* A ciklusalakítás végső soron tehát kizárólag az edző feladatkörébe tartozik; neki kell elbírálnia az évi feladatok és a csapat átlagfelkészültsége alapján a ciklusok időtartamát, tartalmát, a terhelés jellegét, annak görbéjét. Élvonalbeli csapatok felkészítésében megközelítő pontossággal a játékosok egyéni edzésciklusát is körvonalazni kell: ennek vezérfonalát a csapat-edzésterv adja.

Abban az esetben, ha a versenyidőszak alatt letörésbe, kóros fáradtság állapotába kerül a sportoló, *helyrehozó szakaszt* kell beiktatni, legalább 2—3 hetes időtartammal: ennek terhelése nagyjából egyezik az alapozó időszak első ciklusának terhelésével.

Az alapozó időszak profilaktikus heteiben — az egyes ciklusok negyedik hetéről van szó — műsorba iktathatnunk versenyeket, változatos edzéseket, kiegészítő játékokat, utazást stb.

Ekkor van lehetőség, illetve szükség idegi feltöltődésre, a különleges edzés teljes elhagyásával. Ezen a héten a szervezet védőmechanizmusának több energiát kell tárolnia, mint amennyit az előző hetekben elhasznált.

*

A fentiekben ismertetett eljárás csak vázat, elveket ad ahhoz, hogy sajátos célok, sajátos egyéni módszerek, a felkészülés különleges, senki másra nem alkalmazható rendszerét ki tudjuk alakítani. Mindennek lényege az, hogy a terhelés nem egyenesen, hanem hullámvonalban halad felfelé, majd az évi maximum elérésekor hullámszerűen halad ugyanazon a szinten.

Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban: evezés, kajak-kenu és kerékpár

Ezúttal olyan megterhelésű ciklikus jellegű sportmozgásokról és sporttevékenységekről adunk áttekintést, amelyek eredményeiben elsősorban a szervezet különleges teljesítőképessége játszik nagy szerepet. Evezés, kajakozás, kenuzás, kerékpározás sportágakban a fiatalkorúak időbeni szakosítása, a szakosítást megelőző 1—2 év edzésmunkája hazai gyakorlatunkban kielégítő, helyenként példamutató hagyományokra támaszkodik. Evezős klubjainkban például a fiatalok először alapos általános fizikai képzésen mennek keresztül. Technikai oktatásban ekkor csak módjával részesülnek. Hasonló a helyzet a többi érintett sportágban is.

Az utóbbi években azonban tapasztalható bizonyos mérvű bizonytalanság ebben a tekintetben. Nemrég edzői megbeszélésen hallottuk, hogy a kerékpáros edzők helyesnek tartanák 12—13 éves fiatalok rendszeres edzésbe fogását. Úgy gondolják, hogy ebben a korosztályban kellene keresni a tehetséges fiatalokat, hogy mire 16—17 évesek lesznek, akkor a fiatalember frisseségével, robbanékonyságával mint kész élversenyzők eredményesebben tudnának szerepelni. (Az atlétaedzők közül is többen bizonytalanokká váltak a szakosítás tekintetében, amikor 19—21 éves sportolóknak 1—3 mérföldes győzelmeiről hallottak.)

Miután az említett sportágakban a szakaszos edzés mutatkozik a legeredményesebb módszernek a sportolók munkabírásának magas szintre emelésében, azért kétszeresen fontos, hogy az említett sportágakban az időbeni szakosítást helyes elveken, megfelelő módszerekkel hajtsák végre. Ismeretes ugyanis, hogy a szakaszos terhelés hatalmas feladatot ró a szervezetre. Éppen ezért emelkedik — a nagy terhelést követő alkalmazkodás következtében — magas színvonalra a munkabírás. Kérdés azonban, hogy a 14—15 éves serdülők, akik az említett sportágakban rendszeres edzésbe kezdenek, elbírják-e a nagy terhelésű munkát.

A serdülők szakaszos edzését sajátos módon kell kialakítani. A cél az, hogy az ifjúsági, vagy felnőtt korba kerülő fiatal sportoló zökkenő nélkül tudjon vállalni intenzív szakaszos edzésmunkát.

A kezdéstől számított 2—3 év edzéstervezésében a sokoldalú fizikai képzésen legyen a hangsúly. Az erő és az általános állóképesség fejlesztése kerül tehát az edzéseken előtérbe. A munkaszakaszok a serdülő élettani jellegzetességeinek megfelelően hosszúak legyenek, közepes irammal, vagyis közepes erőfeszítéssel. Ez a munkastílus egyébként megfelel a serdülőkorban alkalmazott technikai oktatás követelményeinek is. A mozgáskészségek kialakítása, a sportág mozgásanyagának eredményes beidegzése magas intenzitású gyakorlás mellett nem lehetséges. Az általánosan követendő elv tehát: *sokoldalú képzés, fokozatosan erősödő terhelés, távlati, legalább 2—3 éves tervezés, és csak utána magasszínvonalú technikai oktatás és versenyzés.* E sportágakban különös hangsúlyt kapjon a pedagógiai munkában a türelem a fiatal versenyzőkkel szemben.

Evezés

Az általános előkészület 13—15. évtől számítható. Az edzők rendszerint a magasnövésű fiatalokat igyekeznek „kihalászni". Velük szemben kétszeresen indokolt az óvatosság az edzéstervezést illetően. Miután többségüket gyorsított ütemű fejlődés jellemez (akceleráltak), szervezetük a fejlődés következtében nagy teherrel birkózik, ezért megerőltető, ún. „terheléses" edzéseket nem szabad velük végeztetni. Az edzéseken az általános fizikai képzés anyaga jelentse a középpontot: gimnasztika, függeszkedés, nyújtó-, korlát-gyakorlatok, medicinlabda-gyakorlatok segítségével. Majd valamelyik sportjáték, lehetőleg a kosárlabda rendszeres űzésével készítsük elő őket az erőteljesebb szakedzésekre. Az ilyen típusú előképzésnek legalább 2 évig kell tartania. Az előképzés folyamán valamennyi résztvevőnek meg kell tanulnia úszni. A technikai képzés főleg párevezősökben, majd oar-hajókban történjék. A szakedzés inkább erő-állóképességet, általános munkabírást növelő legyen. Ki kell tehát használni azokat a lehetőségeket, amelyeket a vízikirándulások nyújtanak.

Heti edzésszám 3 × 1 óra, versenyzés ebben a csoportban ne legyen.

Szakosított előkészület, amikor legalább egy idény áll a kezdő mögött, *15. életévtől folytatható.* Ekkor erőteljesebb iramban hozzáfoghatnak a technika oktatásához. Az első versenyt megelőzően legalább egy éves edzésszerű előkészületre van szükség.

A szakosított előkészületek idején az erőfejlesztő gyakorlatok fokozott jelentőséget kapnak. Ezeknek inkább állóképességi jellegűeknek, mintsem nagy ellenállással végzett gyakorlatoknak kell lenniök. Helyes tehát az a gyakorlat, amikor kis súlyokkal, medicinlabdával változatosan, hosszú ideig gyakoroltatunk.

Heti edzésszám: 4 × 1 óra; ebből egy óra kizárólag általános képzésre, játékra fordítandó.

Versenyzés: 15—16 éves fiúknak 500 m-es távon évi 3—5 verseny nyolcasban. Két verseny között legalább egy hét szünet legyen; 17—19 éves fiúknak 1500 m-es távon, leányoknak 800 m-es távon írjunk ki versenyeket nyolcasban. Egypár evezősben, kétpár evezősben és négyesben fiúk 1000 m-es, leányok 500 m-es távon versenyezzenek. Ifjúságiak 2 nap alatt indulhatnak 2, kivételesen 3 versenyszámban, ha a két versenyszám között legalább 3 óra pihenő áll rendelkezésre.

Az évi versenyek száma legfeljebb 12.

Kajakozás-kenuzás

Egyre népszerűsödő sportág mind a kettő. Mind több fiatal kapcsoló-

dik be, különösebb hírverés nélkül, az edzésekbe. Éppen ezért fokozódik a veszély, hogy egyoldalú felkészítést kapnak a nagylétszámú szakosztályok fiataljai. E két sportágban különösen jelentős követelmény a felkészülés sokoldalúsága. Kajakozásban a lábizomzat, kenuzásban az egyik oldal kerülhet az egyirányú foglalkoztatás miatt morfológiai-funkcionális vonatkozásban kifogás alá. Ennek ekerülésére párhuzamosan kell tehát végeztetnünk olyan gyakorlatokat, amelyek a test egész izomzatának fejlődését egyensúlyban tartják.

Általános előkészület: 12—13. életévtől, egyszerű hajókban; a heti edzésszám 2 × 1 óra. A képzéssel párhuzamosan mindenkit meg kell tanítani úszni.

A szakosított előkészület 13—14. évtől kezdődhet. Ennek középpontjában az általános képzés mellett a fokozatosan tökéletesedő, csiszolódó technikai oktatás szerepel. Be lehet iktatni az edzésműsorba hosszabb vízitúrákat.

Heti edzésszám: 3—4 × 1 óra.

Versenyzés: 14—16 éves fiúknak, lányoknak portyakajakban 500, 1500 m-es távon. Kétnapos versenyen legfeljebb két versenyszámban lehet indulni. Évi versenyek száma 4—6.

17—19 éves fiúknak portyakajakban 500 és 5000 m-es távon, leányoknak 500 és 2000 m-es távon írjunk ki versenyeket. Versenyhajókban fiúknak 500 és 3000 m-es, leányoknak 500 és 2000 m-es távon rendezzünk versenyeket. A túraversenyek 15—20 km-esek, fordulással. Részvétel: 2 napos versenyen legfeljebb 3 versenyszámban. Évi versenyek száma 8—10.

Kerékpározás

A legelterjedtebb közlekedési eszköz a kerékpár. Használatának nagy testnevelési jelentősége van. Különösen vidéken lehetne az országúti kerékpározást, versenyzést népszerűsíteni, fellendíteni. Vigyáznunk kell arra, hogy a korai, megalapozatlan edzésmunka következtében ne forduljanak elő — a fiatal kezdők körében — túledzésből adódó ártalmak. A kezdők sokoldalú képzésében jelentős szerepet kell kapnia a játéknak, a friss, gyors mozgásoknak. Ezzel a sportág üzéséből adódó, viszonylag hosszú ideig tartó, egyoldalú szellemi, fizikai koncentráltságot fellazíthatjuk.

Az általános képzés 12—13 éves korban kezdődhet verseny nélküli túrázással, 4—6 km-es távon. (Közben tanítanunk kell a helyes mozgást.) Heti edzésszám 2 × 1 óra.

Szakosított előkészület: 14—15 éves kortól mind a pályán, mind az országúton. Heti edzésszám 3 × 1 óra.

Versenyzés: a 13—14 évesek csak túrákon vegyenek részt; ezek ne haladják meg a 2—3 órás időtartamot. Ebben a korban még nem tanácsos pályán versenyezni. 15—16 évesek részére országúti versenyek, fiúknak 20 km-es, leányoknak 10 km-es távon kerüljenek kiírásra, vaskerekes géppel. Versenygéppel 30 km-en, ill. 15 km-en induljanak a serdülők. Két verseny között legalább 1—2 hét szünet legyen. Pályán — a jelenlegi versenyműsor alapján lehet indulni. Leányoknak csak 200 m-es repülőrajtos versenyeket ajánlatos rendezniök.

Az évi versenyek száma (országúti és pályaverseny együtt) legfeljebb 8.

17—19 évesek mind az országúti, mind pedig a pályaversenyeken a jelenleg érvényben lévő szabályzat, ill. versenyműsor alapján indulhatnak. Évi versenyeik száma (országúti és pályaversenyek együttesen) legfeljebb 12.

N. L.

A Harlem Globetrotters Budapesten vendégszereplő kosárlabdacsapatának két játékosa: Murphy Summons és Tex Harrison



A világ legjobb vízilabda-játékvezetői

Rómában, a világ legjobb vízilabda-játékvezetői ültek össze. Az ismert, régi játékvezetők mellett sok új kezdte meg nemzetközi működését. A mérkőzések előtt háromórás tanácskozás folyt az egységes játékvezetés érdekében, mégis a legkülönbözőbb felfogásban vezették a játékvezetők a mérkőzéseket. Egyben voltak egységesek; abban, sajnos, hogy nem igen éltek az előnyszabály alkalmazásával. Ez nemcsak az ő munkájukat nehezítette meg, hanem lassúbbá és eredménytelenebbé tette magát a játékot is. Érdekes volt az, hogy kitűnő játékvezetők más-más napokon teljesen egymástól eltérő felfogásban vezették a mérkőzéseket, ami igen zavarta a csapatokat. Akadtak olyan játékvezetők is, akik maguk alkalmazkodtak a játékhoz és ezzel kiengedték kezükből annak vezetését. Volt olyan játékvezető is, aki szabálysértést követett el. Általában az állapítható meg, hogy a nemzetközi színvonal nem volt magas és nincs okunk szégyenkezni a hazai játékvezetés miatt.

A magyar csapat mérkőzéseit a legjobb játékvezetők vezették. Batallé, Volpe, Venturini, Dirnweber, Manguillot, Goose, működésével meg lehetünk elégedve. Rajtuk kívül Costa, Bauwens, a dél-amerikai Segura, s a szovjet Kabarov és Szemjanov vezették a mienkhez hasonló felfogásban, megelégedésre a mérkőzéseket. Magyar részről Brandi szerepelt, s vesztes és győztes közlése szerint megelégedésükre vezette négy mérkőzését.

★

Dokumentációs ankétot tartott május 3-án a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet. Az ankéton a Német Demokratikus Köztársaság kiküldöttei is részt vettek. Dr. Walter Arnold, a lipcsei Testnevelési Főiskola könyvtárának, valamint a Testnevelési Világtanács Információs Irodájának vezetője „A dokumentáció, mint a tudományos munka gazdaságosságának egyik eszköze" címmel tartott előadást. Világosan kitűnt az előadásból, mennyire szükséges a munka gazdaságossága, termelékenysége, vele kapcsolatban a termelési idő kihasználása és a gazdaságosság elvének érvényesítése a tudományos munkában. A dokumentációt, mint a tudományos munka egyik módszerét az említett elvek szerint kell megszervezni, hogy a szocialista társadalomban rája háruló hivatását betölthesse.

Az előadást a Műszaki, a Mezőgazdasági és az Orvostudományi Könyvtárak kiküldötteinek a dokumentáció jelentőségére és hasznosságára vonatkozó hozzászólásai igen értékesen egészítették ki. Az ankét anyagának és az azzal kapcsolatos nemzetközi tapasztalatcserének ismertetésére lapunk hasábjain a közeljövőben bővebben kerül sor.

Az ankéton Murai István, az MTST elnökhelyettese, valamint nagyszámú közönség vett részt és élénk érdeklődéssel kísérte az előadást és a hozzászólásokat.



Madarász Csilla

Úszósportunk fejlesztésének útja

Írta: Bakó Jenő, a válogatott úszókeret szakvezetője, az FTC edzője

A világ minden részén valamennyi sportágban véget értek az olimpiai értékelések. Ezek alapján állapítják meg, melyek azok a tapasztalatok, amelyeket érdemes átvenni és saját területünkön alkalmazni. Lehetséges-e valami olyan új dologgal előjönni, aminek beérése után 4 év múlva jelentős eredményeket érhetünk el?

A magyar úszósport 1957 óta jelentős fejlődésen ment keresztül. Ismét szerepelnek versenyzőink a világranglistán, ismét vannak Európa-csúcstartóink és az egyes versenyszámok átlagai is lényegesen emelkedtek. De velünk együtt a többi ország úszósportja is fejlődött. Európai viszonylatban ez különösen Nagybritannia, az NDK, Svédország és Hollandia úszósportjára érvényes.

A további fejlődés érdekében feltétlenül szükséges olyan módszerek, eljárások bevezetése, amelyek nálunk is ismertek, ezideig azonban nem foglalkoztunk velük különösképpen, vagy nem tulajdonítottunk nekik nagyobb jelentőséget.

A nyári-téli versenyidény

Az utóbbi 4 év tapasztalata szerint az atlétikus képzéssel, és a szakaszos edzésmódszer alkalmazásával, valamint a nyári-téli versenyidény bevezetésével az úszók fejlődése az eddiginél gyorsabb ütemű lett.

Az úszók versenyidénye általában szeptember közepe táján befejeződik. 2—3 hetes átmeneti időszak után 7 hónap áll rendelkezésre a felkészüléshez. Ha ezt az egész időt szárazföldi edzésekre, erőfejlesztésre fordítjuk, akkor előfordulhat, hogy úszóink valóban nagyon megerősödnek, de elfelejtenek úszni; az úszáshoz ugyanis „vízi-izmokat", alkalmazott izmokat kell fejleszteni. A téli időszaknak ilyenféleképpen való kitöltése meglehetősen veszélyes. Az edzésmunka sem lehet így eléggé változatos, hiszen 7 hónapig ugyanazon jellegű munkát kellene végezni.

Az úszósportban történt nagy fejlődés legfontosabb tényezője *a vízi-edzés és a szárazedzés megfelelő összehangolása.*

A melbourne-i olimpia után 1957. évtől versenyzőgárdámmal olyan edzésrendszer megvalósításához kezdtem, melynek középpontjában a kétszeri formábahozás, azaz a nyári-téli versenyidény állt. Elképzelésemet következetesen végrehajtottam akkor is, ha valamelyik évben télen nem volt versenyzési lehetőség. Ilyenkor időreúszással, háziversennyel igyekeztem pótolni a nyílt versenyeket. Felosztásom szerint *október elejétől november közepéig* naponta egy-két órás tornatermi, erőfejlesztő edzés van és a vízi munka csupán lazító jellegű. *November közepétől január végéig* olyan formába hozó, illetve formában tartó munkát végeztetek, amely munka 50—50 százalékban oszlik meg a tornatermi és a vízi edzés között. Az atlétikus képzést feltétlenül folytatom, a jobb formábalendülés kedvéért sem állítom le. *Az ebben az időszakban sorrakerülő versenyek segítségével megközelíthető, vagy elérhető a versenyző addigi csúcsformája, ami a további fejlődés kiindulópontja lehet.* Erre a csúcsformára épül a következő három hónap — *február, március és április* — alapozó munkája, amelynek első felében ismét a tornaedzésen, míg második felében a vízi edzésen van a hangsúly. Nézetem szerint az úszóknál rendkívül kritikus téli időszak ilyen felhasználása a leggazdaságosabb és a leggyorsabb ütemű fejlődést hozza.

Lehetséges, hogy egyes időszakok megnevezésében nem találtam meg a helyes, találó kifejezést s ezáltal esetleg zavarólag hatott az egy esztendőben kétszer alkalmazott alapozás, formábahozás, formábantartás. *Nem vitatom az elnevezések helyességének fontosságát, részemre az a lényeges, hogy fentebb leírt felkészülés mellett a szakosztályi eredmények évről évre jelentősen fejlődtek.* A versenyzők közül kiemelkedik *Madarász* Csilla egyenletes ütemű fejlődése: a legjobb időeredménye az 1957. évben 1:11,2 mp, az 1958. évben 1:08,3 mp, az 1959. évben 1:05,1 mp, az 1960. évben 1:02,5 mp.

Véleményem szerint a nyári-téli versenyidény rendszeres bevezetése nemcsak az úszósportban, hanem más sportágban is újabb nagyarányú fejlődést hozhat.

A segédtudományok támogatása

Ismeretes, hogy Ausztráliában fiziológusokból álló bizottság is ajánlotta a szakaszos edzésmódszert az edzők részére. *Angliában úszással foglalkozó tudományos intézet van,* melynek munkatársai — éppen úgy, mint az ausztráloknál vagy amerikaiaknál — valamennyi válogatott úszóról tudományos megfigyeléseket készítenek, melyeket évről évre összehasonlítanak. De megfigyeléseket végeznek erőállapot szempontjából az utánpótláshoz tartozó fiatalokkal is, melynek igen nagy jelentősége van fejlődésükkel kapcsolatban. Természetes, hogy megfigyeléseik eredményeit az edzők, a versenyzők javára alaposan felhasználják, azt eredményeik is bizonyítják. A lipcsei Testnevelési Főiskola úszástanszékén 11 személy foglalkozik az úszás, vízilabda és műugrás tudományos kutatómunkájával.

Sok olyan megoldatlan kérdés van az úszósportban, melyet kiváló úszóedzőink több évtizedes tapasztalataikból adódott rutinnal és ösztönnel oldanak meg. Helyesebb lenne, ha az elmélet megmagyarázná a gyakorlati eljárásokat, tételeket és ilyenformán azok közkincsekké válnának.

Feltétlenül tudományosan kellene megindokolni különböző úszásnemek helyes technikáját, a karütem gyorsítását, a lábmunka függőségét, vagy függetlenítését a karmunkától, az újabb mellúszó technika előnyeit, hátrányait, hogy csak néhány kérdést említsek a sok közül.

Jóval nagyobb segítségre van szükség a sportorvosok részéről is. *A sportorvosi tevékenységnek az eddigieknél nagyobb jelentősége lesz az edzésmunkában, éppen ezért szükséges lenne, hogy a válogatott keretek mellé a legtöbb sportágban függetlenített sportorvos kerüljön.*

A tudományos munkához veszem a filmezéssel történő szemléltető oktatást is, mely mind az edzőknek, mind a versenyzőknek nagy segítséget nyújthatna.

Úszóiskolák

Az utóbbi években az utánpótlás szempontjából nagyon sokat jelentett az alapfokú úszásoktatással való fokozottabb foglalkozás. Általános érdek, hogy az országban minél többen tudjanak úszni. Ehhez igen nagy segítséget nyújtanak az általános iskolák ötödik osztályosai részére elrendelt kötelező alapfokú úszótanfolyamok és a lelkesedésből helyenként szervezett úszóiskolák.

Országszerte nagy az érdeklődés a kicsinyek körében az úszás iránt, soha nem jelentek meg olyan tömegek az uszodákban, mint napjainkban. A nagyfokú érdeklődés és a fejlődés szükségessé teszi az úszásoktatás intézményes megszervezését és ezzel kapcsolatban a vonatkozó szabályzatok alapos átdolgozását. Országos hálózat kiépítésére lenne szükség, bevonva az uszodákkal rendelkező községeket, városokat, s központi irányítással kellene az úszóiskolákat megszervezni. Uszodákkal, vízzel rendelkező helyeken minden gyermek tanuljon meg úszni és a tehetségesebbek kerüljenek sportkörökbe. Ilyen szervezéssel el lehetne érni azt, hogy a tehetséges úszók már kiskorukban kiválasztódjanak az úszósport számára.

(A Testnevelési Tudományos Tanács már a múlt év óta foglalkozik az úszósportot érintő kutatómunkával és négy egymással kapcsolódó, de egymástól mégis független csoport megkezdte munkáját, de másokat is szívesen fogad és támogat ilyen irányú feladatok megoldásában. — Szerkesztőségi megjegyzés.)

Adatok a labdarúgó világbajnokságok múltjából (1930-1958)

III.

A SPORT ÉS TUDOMÁNY legutóbbi két számában megjelent közleményekben ismertettük az eddigi VB-ken részt vett országok válogatottjainak szereplését, valamint a nemzetek VB-rangsorát. Harmadik — egyben befejező — közleményünkben a világbajnokságok gól-statisztikájának legérdekesebb adatait ismertetjük.

C) A góllövésről

Az eddigi 6 VB során lejátszott 218 selejtező mérkőzésen 898 gólt (mérkőzésenkénti átlagban 4,1 gólt), a 136 döntőbeli mérkőzésen pedig 578 gólt (átlagban 4,25 gólt) értek el. Összesítve: 354 mérkőzésen 1476 gól (átlagban 4,2 gól) született, tehát a másfélezredik gól az 1962-s VB-hez fűződik, illetve az eddigi selejtezők során már meg is született.

Összesítve és országonként...

Valamennyi selejtező és döntőbeli mérkőzést figyelembe véve, így fest a leggólképesebb válogatotak rangsora:

Ország	Gólok száma	Mérkőzések száma	Átlag
1. Magyarország	85	22	3,86
2. Franciaország	85	26	3,27
3. Németország	29	9	3,22
4. Német Szöv. Köztársaság	49	16	3,06
5. Uruguay	50	17	2,94
6. Ausztria	57	20	2,85
7. Hollandia	28	10	2,80
8. Svédország	72	26	2,77
9. Mexikó	80	29	2,76
10. Anglia	54	20	2,70

Érdekes, hogy a kétszeres világbajnok Olaszország (átlaga 2,33 gól) és a legutóbbi győztes Brazília (2,62 gól) nem szerepel az első tíz között.

Ha csak a 16-os döntőkben elért gólok alapján állítjuk össze statisztikánkat, az élcsoport így alakul:

1. Magyarország 3,60 gól (54/15), 2. Uruguay 3,54 (46/13), 3. Német Szöv. Közt. 3,08 (37/12), 4. Brazília 2,87 (66/23), 5. Argentína 2,78 (25/9), 6. Franciaország 2,57 (36/14), 7. Svédország 2,38 (38/16), 8. Olaszország 2,36 (33/14), 9. Ausztria 2,17 (26/12), 10. Svájc 2,08 (25/12).

Ez a rangsor az előbbinél reálisabbnak tekinthető, hiszen az első 4 között 3 világbajnokságot nyert ország szerepel. Ugyanakkor igazolja azt a szakmai tényt, hogy annak idején az olaszok kétszeres világbajnokságukat elsősorban jól szervezett, biztonságos védőjátékuknak köszönhették.

Örvendetes, hogy mindkét rangsor élén Magyarország áll. Érdekességként említem meg, hogy a magyar válogatott valamennyi világbajnoki mérkőzésén — tehát még az elvesztett mérkőzéseken is — lőtt gólt!

Miután ennyit időztünk az adott góloknál, pillantsunk bele a kapott gólok statisztikájába is. Íme a rangsor (csak a döntőbeli mérkőzések alapján):

1. Olaszország 1,29 gól (18/14), 2. Uruguay 1,31 (17/13), 3. Brazília 1,35 (31/23), 4. Anglia 1,50 (15/10), 5. Jugoszlávia 1,54 (20/13), 6. Magyarország 1,60 (24/15), 7. Csehszlovákia 1,69 (22/13), 8. Franciaország 2,00 (28/14).

Ez a rangsor Olaszországot illetően teljes mértékben alátámasztja az előbb tett szakmai megállapítást, de érdekes megjegyezni, hogy a 2. és 3. helyen is VB-győztes országok állnak. A holt számokból formálódó statisztika tehát egy labdarúgó-alaptörvényt is bizonyít: a nagyszerű támadórendszer és -játék sem nélkülözheti a szervezett, kellő biztonságot nyújtó védőjátékot! Örvendetes egyébként, hogy a magyar válogatott itt is jó helyen áll, tehát védőinknek is igyekezniök kell, hogy az eddigi jó átlagot ne rontsák a VII. VB küzdelmei során sem...

... egyénenként

Az országok „góltermésének" elemzése után lássuk, kik voltak az eddigi VB-k legjobb góllövői. Először ismertetjük az egyes VB-k góllövőlistáinak élcsoportját:

1930-ban 1. Stabile Guillermo (argentin) 8 góllal, 2. Cea (Uruguay) 5 gól, 3. Subiabre (Chile) 4 gól.

1934-ben 1—3. holtversenyben: Schiavio (olasz), Nejedly (csehszlovák) és Conen (német) 4—4 góllal.

1938-ban 1. Leonidas da Silva (brazil) 8 góllal, 2—4. Piola (olasz), Sárosi dr. és Zsengellér 5—5 góllal.

1950-ben 1. Menezes Ademir (brazil) 7 góllal, 2—3. Schiaffino (Uruguay) és Basora (spanyol) 5—5 gól.

1954-ben 1. Kocsis Sándor 11 góllal, 2—4. Morlock (NSZK), Hügi II. (Svájc) és Probst (osztrák) 6—6 gól.

1958-ban 1. Fontaine Just (francia) 13 góllal, 2—3. Pelé (brazil) és Rahn (NSZK) 6—6 gól.

Ezek a többnyire világhírű csatárnagyságok voltak a 6 VB legjobb góllövői. Mivel jónéhány játékos nemcsak egy VB-n szerepelt és ért el gólt, illetve gólokat, valamennyi VB összevont góllövőlistája nem állapítható meg csupán a fenti adatokból. Ezért külön adjuk a legjobb góllövők rangsorát (zárójelben a VB-évszámok, amikor a gólokat elérték):

1. Fontaine (francia, 1958) 13 góllal, 2. Kocsis (1954) 11 gól, 3. Rahn (NSZK, 1954 és 1958) 10 gól, 4—5. Stabile (argentin, 1930) és Leonidas (brazil, 1938) 8—8 gól, 6—9. Ademir (brazil, 1950), Schäfer (NSZK, 1954 és 1958), Miguez (Uruguay, 1950 és 1954) és Schiaffino (Uruguay, 1950 és 1954) 7—7 gól.

Ezzel végére értünk közleménysorozatunknak. A figyelem egyre erőteljesebben a VII. VB eseményei felé összpontosul. Örvendetes lenne, ha országunk legjobb labdarúgói eredményesen szerepelnének ebben a világméretű sportküzdelemben!

Antal Zoltán

Fenyvesi dr. gólja a rotterdami holland—magyar világbajnoki selejtező mérkőzésen



BIBLIOGRÁFIA

Alkat és a sport

Dr. W. Oemisch: Kor, testméret és sportbeli teljesítmény. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 10. old.)

H. Veit: Schizotym vérmérsékletű egyének sportbeli magatartása. Leibesübungen 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 87. old.)

F. Curtius: Típus és egyéniség a teljesítőképesség megítélésénél. Der Sportarzt 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 110. old.)

T. Biernakievicz: Az ember alkati típusainak amerikai osztályozása. Kultura Fizyczna 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 83. old.)

Dr. R. Leape: A versenyúszók háta és gerincoszlopa. Education Physique et Sport, 1959. 45. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 75. old.)

Köhler és Noack: Evezősök gerincoszlop elváltozásainak kérdéséhez különös tekintettel a női versenyevezősökre. Sportarzt 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 55. old.)

Dr. U. Frey: Az erőszakolt edzés súlyzókkal vezethet-e porckorong károsodásokhoz. Leichtathletik 1959. 14. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 56. old.)

J. Stepnicka: A testtartásra vonatkozó külföldi munkák ismertetése. Teorie a praxe telesne vychovy 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 72. old.)

Harting: A Kraus—Weber teszt. Der Sportarzt 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 55. old.)

H. Zeibig: Különböző sportágak hatása a fiatalok mozgató rendszerére Der Sportarzt 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 66. old.)

R. Albonico: Az akceleráció jelensége, adat a mai fiatalság állapotához. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 65. old.)

M. Vincenti és P. Vitamia: Egypetéjű evezős ikerpár esetének genetikai kiértékelése. Medicina Sportiva 1959.. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 65. old.)

N. M. Hodakov, M. B. Kazakov: A fizikai fejlődés és néhány funkcionális mutatószám dinamikája a különböző sportfoglalkozásokban. Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 63. old.)

W. Thomsen: Az emberi mozgásapparátus tag- és izomláncainak elmélete és gyakorlati jelentősége. Krankengymnastik 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 65. old.)

Prof. G. La Cava, S Romano: Klinikai-statisztikai felvételek a sportra való alkalmatlanság okairól. Medicina Sportiva 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 97. old.)

L. A. Dimitrijevszkaja: Az antropometrikus fényképezés módszere az orvosi ellenőrzés szolgálatában. Teorija i Praktika fizicseszkoj kultury 1969. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 64. old.)

Pazourek M.: A gyermekkori elhízottság és a testnevelés. Teorie a praxe telesné vychovy 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959.. 1. sz. 62. old.)

Matthias H.: Tartás és tartáshibák a növekedési kor fejlődési szakaszaiban. Der Sportarzt 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 70. old.)

R. A. Ludu és munkatársai: A csont- és izomrendszer eltorzulása mint a túlkorai tenisz-szakosítás következménye. Cultura fisica si sport 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 56. old.)

T. Wolanska: Női kosárlabdázók testalkatának jellemzői. Kultury Fizyczna 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 63 old.)

J. A. Baumann: Alkati típusok és a sportolás. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 63. old.)

M. Greco és munkatársai: Atléták szívmegnagyobbodásának gyakorisága valamint alkati-morfológiai összefüggései. Medicina Sportiva 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 70. old.)

K. Sabat, V. Novotny: Antropológiai megfigyelések a legjobb európai röplabdázóknál. Teorie a Praxe telesné vychovy 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 69. old.)

A. M. Slemin: A testtartási típus meghatározása fényképezés módszerével Fizicseszkaja Kultura v Skolje 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 83. old.)

J. M. Tanner és munkatársai: A testalkat mint a különböző atlétikai ágak közti teljesítménykülönbséget befolyásoló tényező. Medicina Sportiva 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 64. old.)

Skrzypczak K. E.: A szemorvos észrevételei a különböző sportágak űzésére jelentkezők kiválasztásánál. Kultúra Fizyczna 1960. 5—6 sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 67. old.)

Szív, vérkeringés és a sport

P. Cachera: A szív dinamika tanulmányozása a sportolóknál ballistokardiografia révén. Médecine Éducation Physique et Sport 1959. Numéro Spécial (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 70. old.)

Dr. M. Segers: A szívverés szabályozása. Sport (Brüsszel) 1958. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 64. old.)

JU. Ivaskjavicsenye: A sportoló rajtelőtti állapotának elektrokardiografikus vizsgálata. Teoria i praktika fizicseszkoj kultury 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 62. old.)

B. Gordon: Mi történik a maratoni futókkal? Medicina Sportíva 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 72. old.)

A. Salisbury Hyman: A szívbeteg atléta. Medicina Sportiva 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 72. old.)

A. M. Tyurin: A sportoló véráramlási idejének meghatározása. Teorija i Praktika fizicseszkoj kultury 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 64. old.)

N. E. Tyeszlenko: A szív-véredényrendszer sztatikus funkcionális próbáinak alkalmazása az iskoláskorú gyermek edzettségének megítélésére. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 62. old.)

L. Ilinov, és munkatársai: A vérnyomás emelkedése a sportolóknál. Vaprosi na fizicseszkata kultura, 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 70. old.)

Forbes, Ursula Carlile: A „T" hullám változásai a sportolók hosszú és megerőltető edzése alatt felvett elektrokardiogrammokon, különös tekintettel úszók edzésére. Physical Education Journal 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 104. old.)

M. Georgescu és A. Lazaroiu: A Schneider-féle funkcionális kardiovaszkuláris próba indikációi és a nagy teljesítmények közötti kölcsönös összefüggések az atlétikában. Cultura fisica si sport, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 68. old.)

Jerković J.: A szívizomrendszer energetikai változása turistáknál. Fizicka Kul-Kultúra 1959. 7—8. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 102. old.)

A. A. Arucev: A szívösszehúzódás gyako-

A Kilián Testnevelési

Írta: Béres Tibor



A Kilián Testnevelési Mozgalom az élet minden területén biztosítani kívánja a sportolási, egészséges testedzési igények kielégítését. Ez alapos, körültekintő, de hálás munkát ró a sportszervezetekre és a vezetőkre.

A mozgalom szabályzata rögzíti, hogy a részvevő — az egyéb követelmények teljesítése mellett — sportolással gyujti össze egy-egy jelvényfokozat eléréséhez szükséges pontszámait. A pontok megszerzésére lehetőség nyílik minden olyan alapfokú, vagy egyéb versenyen, bajnokságon, amelyet a helyileg illetékes testnevelési és sporttanácsoknak bejelentettek.

Pontszerzési lehetőség tehát csak ott van, ahol erre az alkalmat megteremtik, ahol versenyeket, mérkőzéseket, bajnokságokat rendeznek, és lehetővé teszik a mozgalom részvevőinek az indulását ezeken.

Vizsgáljuk meg, hogy községeinkben milyen lehetőségek állnak a sportkörök rendelkezésére, hogyan növelhetők a versenyalkalmak, illetve pontszerzési lehetőségek. Minden helyen és minden körülmények között érvényes „receptet" adni nem lehet. Mint általában minden szervezőmunkában, itt is elsősorban a helyi körülmények, adottságok és lehetőségek szabjak meg a feladat megvalósításának módját. Néhány, a gyakorlatban bevált módszert mégis szükségesnek tartunk ismertetni, hogy ezzel elősegítsük falusi sportvezetőink munkáját a mozgalom szervezésében is.

A Kilián Testnevelési Mozgalom szervezése és lebonyolítása viszonylag könnyebb és kézenfekvőbb a sportegyesület szakosztályaiban sportolók között. A sportolók a már eddig hagyományossá vált versenyeken, mérkőzéseken biztosítani tudják szükséges pontjaik nagy részének összegyűjtését. A járási labdarúgó bajnokságban szereplő csapat tagjai mérkőzésenként 4—4 pontot kapnak és a teljesítésre adott két év alatt az egy sportágból megszerezhető pontokat elérik. Kisebb-nagyobb eltéréssel ez vonatkozik más sportágakra is.

A sportolók között arra kell törekedni, hogy a bajnokságok vagy versenyek szünete alatt más sportágak mérkőzésein, illetve versenyein is részt vegyenek. Jó alkalmat biztosítunk erre, ha a sportolókat bekapcsoljuk a téli spartakiád asztalitenisz- vagy sakkversenyeibe. Ahol erre mód és lehetőség kínálkozik (terem van), rendezzünk községi súlyemelőversenyt, helyből távol-, helyből magasugró-versenyeket, gyógylabdával súlylökést stb.

Ugyanez vonatkozik a nyári időszakra is, amikor a szabadtéri lehetőségek kihasználása lényegesen könnyebbé teszi a sportolók tömeges foglalkoztatását. Az ebben az időszakban rendezett spartakiád, majd sportegyesületi, községi Kilián stb. versenyek, helyes szervezés ese-

Mozgalom szervezése a községekben

az MTSH igazgatási osztály vezetője

tén, nagyszámú részvételt tesznek lehetővé.

A nagyobb létszámú községekben a sportköröknek biztosítaniuk kell, hogy a Kilián Testnevelési Mozgalom egyesületen kívüli részvevőinek elsősorban a községben teremtsenek sportolási lehetőségeket, mert ez lényegesen csökkenti a költségeket, nagyobb tömegek számára teszi lehetővé a részvételt.

Az ilyen szervezési formát jól megoldották — többek között — a Szolnok megyei Jászkiséren. Itt a sportkör sportcsapatokat szervezett az állami gazdaságban, a termelőszövetkezetekben, a községi tanácsnál, a Kisipari Termelőszövetkezetnél stb., s sportcsapatok részvételével labdarúgásban, röplabdában, asztaliteniszben és sakkban községi bajnokságokat bonyolított le. A jászkiséri sportegyesület ezzel két célt is elért. Lehetővé tette a sportolást az egyesület szakosztályain kívülállók számára, egyúttal növelte az egyesület tömegalapjait.

A Baranya megyei pécsi járásban, a járási TST irányításával, 4—5 egymáshoz közelfekvő kis község összekapcsolásával úgynevezett „körzeti" bajnokságokat rendeztek, először kispályás labdarúgásban, majd más sportágakban. A mérkőzésekre hol az egyik, hol a másik községben került sor. Az volt az elképzelés, hogy a mérkőzések és versenyek rendezésén keresztül népszerűsítik a sportolást, majd a későbbiek során a kis községekben sportköröket is sikerül létrehozni. Az elképzelést siker koronázta. Bogádon, Cserkúton, Kővágószöllősön új sportkör alakult.

A pontszerzési alkalmat növelhetjük a versenyek számának fokozásával és a bajnokságok körmérkőzéses rendszerű lebonyolításával.

A Pest megyei Bia község más módszerre adott példát.

Itt tömeges kerékpártúrát szerveztek a község labdarúgócsapatának idegenbeli mérkőzéseire. A túrákon nem volt ritka a száznál magasabb számú részvevő. Az ilyen túra rendezése eredményes lehet pl. egy uszodával vagy fürdővel rendelkező környékbeli községbe is. Elősegíti az úszástanulást, s egyúttal túraalkalmat jelent.

Heves megyében Recsken és Tarnaszentmárián a felduzzasztott Trana folyó medrében alakítottak a falusi sportolók maguknak úszópályát, Felsőtárkányban a patak medrét nyolc méterre kiszélesítették és 33 1/3 méteres, téglával kifalazott, áramló vizű medencét építettek, Bélapátfalván pedig a tó vizében úsznak.

A Kilián Testnevelési Mozgalom elméleti követelményeinek teljesítéséről is gondoskodniuk kell a községi sportköröknek. Ennek a célnak nagyszerűen megfelelnek a téli falusi sportesték, élménybeszámolók, szabálymagyarázó előadások. Itt is elsősorban a helyi lehetőségekre kell támaszkodni.

Nagyon jó és eredményes módszer például a Pest megyei Monor községé: a falu szeretett fiát, az olimpiai bajnok Nagy Imrét hívták meg élménybeszámolóra. Ötletes eljárást alkalmazott a kengyeli „Dózsa" Termelőszövetkezet. A legutóbb lejátszott Magyar Népköztársaság—Ausztria, nemzetek közötti válogatott labdarúgó-mérkőzés megtekintésére három fiatalt felküldtek a Népstadionba. Ezek a fiatalok hazatérve beszámoltak a látottakról és élményeikről a termelőszövetkezet sportszerető tagjainak.



riságának változásai izommunka közben. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 102. old.)

F. Tursi: Új kardio-cirkulációs teszttel kapcsolatos megfigyelések erős edzésnek alávetett atlétákon, a diasztolés vérnyomás terhelés utáni változásai alapján. Medicina Sportiva 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 62. old.)

R. Becker: A sportszív nagysága és teljesítőképessége közti összefüggés. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 64. old.)

S. Israel: A vérnyomás amplitudó fiziológiás összeszűkülése testi megterhelés után. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 64. old.)

Terranova S., Fernandez C.: Sportolókon végzett klinikai elektrokardiográfiai tanulmány. Medicina Sportiva 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 64. old.)

A. A. Aszkerov: Szív- véredényrendszerbeli rendellenességben szenvedő idősebb személyekkel való testgyakorlás tapasztalatai. Teorija i Praktika fizicseszkoj kultury 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 63. old.)

V. L. Fedorov: Kétcsatornás tintaironos EKG alkalmazása a sportoló elektrogrammjának rögzítésére Teorija i Praktika fizicseszkoj kultury 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 63. old.)

H. Scholl: Mikro adó- és vevőkészülék folyamatos pulzusszámláláshoz. Internationale Zeitschrift für Angewandte Physiologie 1959. 5. sz. 73. old.

G. G. Szergejev, A. N. Szyncsuk: Nem edzett személyek testgyakorlása során készített EKG felvételek összehasonlító adatai. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 69. old.)

M. Verhaegen: Sportbeli erőkifejtésre való funkcionális alkalmasság mérésre szolgáló vizsgálat: ST 50. Revue de l'Education Physique 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 67. old.)

L. Prokop: Az úszó vérkeringésének megterhelése. Leibesübungen Leibeserziehung 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 75. old.)

G. Milic-Emili: Edzett illetve nem edzett egyének szívműködése és légzése nehéz gyakorlatok utáni pihenés folyamán. Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie 1959. 17/6 füzet (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 73. old.)

Dr. W. Schweisheimer: A sífutó szíve. Der Winter 1958. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 65. old.)

W. Hollmann: A test edzésének jelentősége a szív-vérkeringés megbetegedések megelőzésénél. Ruder Sport 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 63. old.)

G. La Cava: Az atléta funkcionális értékelése. Medicina Sportiva 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 65. old.)

A. N. Kokoszov: A ballisztokardiogram klinikailag egészséges fiatal embereknél. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury. 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz 61. old.)

I. Georgiev: Specifikus funkcionális próba tornászok számára. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 61. old.)

Prof. dr. Reindell: A sportszív teljesítőképesebbé Leichtathletik 1960. 26. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 75. old.)

A. Vianello, G. Golfieri: Az úszás és a korai atlétikai tevékenység hatása gyermekek és serdülők szervezetére. Medicina Sportiva 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 75. old.)

Ja. I. Ulbrih: A fonokardográfia jelentősége a sportorvosi gyakorlatban. Teorija i praktika fizicseszkoj kultury 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 77. old.)

A. Novakovska: A szimmetrikus végtag vérellátásában sztatikus erőkifejtés alatt beálló változások pletizmografikus vizsgálata. Wychowanie fizyczne i szport 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 77. old.)

D. Vallario, A Silvestroni: Fiatal atlétáknál a célvonalban észlelt elektrokardiografikus változások. Medicina Sportiva 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 69. old.)

Krasztjev K.: Az ortosztatikus érverés- és vérnyomásvizsgálat mint az edzettség és fáradtság mutatószáma. Vaproszi na fizicseszkata kultura 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 60. old.)

A termelőszövetkezeti sportélet kialakítása



A községekben működő sportkörök egységes és közvetlen irányításának megoldása 1958-ig váratott magára, amikor a KISZ már nemcsak védnökséget, hanem meghatározott feladatokat vállalt a sportmozgalom irányításában és vitelében.

A falu sportja tehát gazdára talált. Úgy is mondhatnánk, hogy a sportoló fiatalok kezébe került saját dolgaik intézése, a vezetésre alkalmas, öntudatos, a mozgalmi munkában járatos KISZ-tagok személyében. Ezzel a falu sportjának régebbi elszigeteltsége is megszűnt, mert a KISZ üzemekben, termelőszövetkezetekben és iskolákban, városokban és tanyákon egyformán az egységes elvek alapján szervezi és neveli az ifjúságot.

A KISZ ezt a feladatát országos területi és helyi szerveivel oldja meg, de mindenekelőtt a KISZ alapszervezetek révén, melyek működésük területén, a termelőszövetkezetekben közvetlenül irányítják a sporttevékenységet.

A KISZ alapszervezetek irányítják tehát a termelőszövetkezet sportéletét, aminek érdekében az alapszervezet és sportkör évente közös programot dolgoz ki. Ennek alapján tervezik meg a sportkör tevékenységét. A KISZ hatékonyan vesz részt a közös program megvalósításában. Arra törekszik, hogy az ifjúságot és az idős dolgozókat minél nagyobb számban vonja be a rendszeres sportolásba s hogy a sportkörön belül is szocialista szellemű nevelést kapjanak a fiatalok.

A KISZ alapszervezet sport terén kifejtett tevékenységét és feladatait a következőkben jelölhetjük meg:

1. Szervez, mozgósít. A KISZ szervező és mozgósító erejéről már nemegyszer meggyőződhettünk. Elegendő, ha a hagyományossá vált építő és egyéb táborokra gondolunk, amelyekben az ifjúság tízezrei vették és veszik ki részüket szocialista építkezéseink, természetátalakító terveink megvalósításából. Kisebb mértékben, de a hansági, váci és a többi példa alapján kell eljárni a sportköri munkában is.

Indítson évente kampányt sportköri tagok toborzása, a Kilián Testnevelési Mozgalom és más sportesemények részvétele érdekében.

2. Neveli a sportkörön belüli és kívüli ifjúságot.

Az előbbiekkel szemben, itt már nem elegendő egy vagy több kampány szervezése, mert az ifjúság nevelése folyamatos, állandó tevékenységet kíván. Az alapszervezet törekedjék arra, hogy a sportkörben levő fiatalok tovább tanuljanak, rendszeresen fejlesszék szakmai általános ismereteiket, művelődjenek.

Szervezzen előadásokat, filmvetítéseket, ismertesse meg a fiatalokkal a kulturált szórakozás lehetőségeit és értékeit. Tekintse törvénynek azt, hogy az alapszervezet tagjai a sportkörben is KISZ-taghoz méltó, példamutató magatartást tanúsítsanak.

Az alapszervezet vezetősége kísérje figyelemmel a sportkörben működő edzők, szakosztályvezetők és más sportvezetők nevelő tevékenységét, s ahol ez elégtelennek mutatkozik, ott avatkozzon be időben. Vegyen részt a sportkörben előforduló fegyelmi eljárásokba, segítse elő a megítélés tárgyilagosságát, egyénre és közösségre irányuló nevelő hatását. A sportkörben ténykedő KISZ-tagokat rendszeresen számoltassa be munkájukról s adjon további útmutatást számukra.

3. A sportkör vezetésébe, a szakosztályok foglalkoztatásába és a sportkörön kívüli rendezvények szervezésébe bevonja az idősebb sportolókat, a községben fellelhető szakembereket, a pedagógusokat, a termelőszövetkezet könyvelőjét, agronómusát és más értelmiségi dolgozóit, tehát mindazokat, akik képzettségük és hivatásuk révén alkalmasak arra, hogy a fiatalok sportbeli képzését és nevelését intézzék, vagy akik a sportköri munka más területein — gazdasági, propaganda, rendezői munka — hasznos segítséget nyújthatnak.

4. Gondoskodik a sportkörben foglalkoztatott edzők és szakvezetők kiképzéséről és továbbképzéséről. A sportköri munkaterven belül dolgozzon ki szakkáderképzési tervet, mérje fel, hogy milyen téren mutatkozik hiány és szükség szerint javasoljon sportvezető, vagy edző kiképzésére alkalmas személyeket. A szakképzésben részvevő sportvezetők és edzők tanulását kísérje figyelemmel s ha kell, adjon segítséget tanulásukhoz.

5. Megszervezi a sportkör anyagi támogatását. A KISZ alapszervezet pénzben, vagy felszerelésben kevés támogatást nyújthat a sportkörnek, de nem is ez a feladata. Sokkal többet segíthet társadalmi munka szervezésével. Új sportpályák építése, vagy már meglevő létesítmények bővítése, csinosítása jelent számára megoldható társadalmi munkát.

A közös program elkészítésekor tervezzék meg az alapszervezet és a sportkör vezetői a sporttelep építésével, vagy karbantartásával kapcsolatos társadalmi munkát. Az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom húszórás társadalmi munkájának egy részét is felhasználhatják erre a célra.

A „KISZ fásítási akciója" szintén kiválóan alkalmas a sporttelep rendezésére és szépítésére. Ismeretes, hogy a sportpályák fásításának milyen nagy a jelentősége. A megfelelő telepített fák védik a létesítmény levegőjét, felfogják a szelet és a port, árnyékot adnak. Egy-egy fásítási akció révén ligetté lehet varázsolni a sporttelep környékét, vagy élősövénnyel lehet körülkeríteni a létesítményt.

6. Elősegíti a termelőszövetkezet és a falu fiatalságának versenyzési és sportolási tevékenységét. Erre szolgál a nyári és az őszi spartakiád, a Kilián Testnevelési Mozgalom, valamint azok a versenyalkalmak, melyeket az OISB és a sporthatóság ír ki országos vonatkozásban. A sportkör versenynaptárát úgy kell összeállítani, hogy ezek a versenyalkalmak a helyi versenyek beállításával megsokszorozódjanak. A sportkör maga is rendezzen versenyeket és mérkőzéseket a sportcsoportok, termelőszövetkezetek, vagy az egymáshoz közelfekvő községek, tanyák között minden olyan sportágban, amely szerepel a felsorolt versenyrendszerekben s amelyekre lehetőség nyílik.

7. Megtalálja a módját az idősek bevonásának a sportba. Soha sem szabad arról megfeledkezni, hogy a termelőszövetkezetekben nemcsak fiatalok dolgoznak. Az idősebb emberek egészségét és szórakozását is figyelembe kell venni. Ezért a termelőszövetkezet KISZ-szervezete és sportköre keresse meg a módját annak, hogy korra és nemre tekintet nélkül, minden dolgozó részesülhessen a sportolás örömében és egészséges hatásában. Sokszor éppen az idősebb dolgozók és a nők között kell kifejteni a legtevékenyebb szervező és meggyőző munkát, hogy legyőzzük az előítéleteket és gátlásokat.

E. L.

FALU SPORTJA

Falusi sporttanácsadó

A falusi emberek nagy többsége munkaidejét jórészt a szabadban tölti el és leginkább fizikai munkával. Ennek a munkának legnehezebb része a szántás, a növényápolás, aratás, cséplés stb. kitölti a tavaszi és nyári hónapokat, tehát a legtöbb szabadtéri sport főidényét. Tavasztól majdnem ősz közepéig a fárasztó, hosszú munkanapok miatt nem sokat várhatunk a dolgozósorba tartozó emberektől. Gyakori, erősebb terhelésű sportmunkára ilyenkor nem vállalkoznak. Rövidebb ideig tartó pihentető, szórakoztató mozgásra van szükségük, ami nem fokozza, hanem ellenkezőleg, feloldja, megszünteti a fáradtságot. Edzéseket ritkábban iktassunk be és azokat is alkonyatában, amikor a hűvösebb levegő már kellemes a perzselő napon végzett munka után. Ahol lehetőség kínálkozik az úszásra, feltétlenül használjuk ki. A nyári munkával vele jár a test fokozott szennyeződése, ettől azonban nem a medencében kell megszabadulni!

A rendszeresebb sportfoglalkozásra több idő jut az őszi és téli hónapokban, amikor a hosszú esték különösen alkalmasak a jó sportközösség kialakítására. Sajnos, kevés faluban találni tornatermet, ami pótolná a szabadtéri pályákat, de majdnem mindenütt lehet segíteni a dolgon. Kultúrház, szabaddá tehető szín vagy félszer ha nem is mindenben, de pótolja a tornatermet! Sajószentpéteren egy — néhány méter szélességű — folyosón kezdtek tornászni a lányok. Mire tornateremhez jutottak, akkorára már országos válogatott is akadt közöttük.

Leleményesség és akarat mindent megold, s ha fedél kerül az emberek fölé, akkor már próbálkozhatnak néhány sportággal. Asztaliteniszhez, tornához, súlyemeléshez, birkózáshoz, sakkhoz nincs nagy helyre szükség. A legfontosabb eszközöket is előteremthetjük, — a módjáról még majd beszélünk.

A falusi sportvezetőknek azzal is számolniok kell, hogy milyen természetes vagy mesterséges lehetőség áll rendelkezésre, illetve, hogy milyen létesítmény vagy sporteszközök megszerzésére nyílik alkalom.

Ezek nagymértékben befolyásolják az egész munka tervezését, a sportágak megválasztását.

Magyarországon ezernyi falu van nagyobb álló vagy folyóvíz mellett. Mégis, ujjainkon meg lehetne számolni azokat a helységeket, ahol felhasználták a kínálkozó alkalmat az úszó, evezős, kajak-kenu és a jégsportok meghonosítására. Mintegy félezer olyan község van, amelyek az ország hegyvidékeire vagy a közelükbe települt, de egyetlen községi sportkörnek sincs síszakosztálya.

Az atlétika több ága különleges pálya nélkül, vagy egész csekély talajegyengetés után gyakorolható. A mezei futáshoz mindenütt akad terep, márpedig a mezei futás valamennyi sportág felkészülésére jó alapot ad. A dobószámokat egyenletes terepen akkor is elkezdhetjük, ha még nincs pálya. Arra azonban ügyeljünk, hogy a nekifutó- és a dobókör talaja legyen sima. Így elkerüljük a sérülést, de a dobások technikájának a megtanulását is könnyebbé tesszük. Az épített létesítmények felkutatásáról és sporteszközök házi előállításáról a következőkben külön szólunk.

Dobozy László



A szőregi termelőszövetkezeti sportkör új vándorzászlaja

Számok a falu sportéletéről

Az MTSH igazgatási osztályának a magyar testnevelési és sportmozgalom 1960. december 31-i helyzetéről készült számszerű jelentése tanulságos olvasmány. Forrása a jövő tennivalóinak. E jelentésből kiemelt adataink a falu sportjának néhány fontos kérdését tükrözik a nagy fordulat, a mezőgazdasági termelőszövetkezetek kialakulásának szakaszában.

Magyarország 3210 községéből csak 1862-ben — a községek 58 százalékában — van sportkör. Számos példa mutatja, hogy a helyi hivatali és társadalmi erők összefogása esetén a sportkör megalakítása és felvirágoztatása már csak elhatározás kérdése. A Kilián Testnevelési Mozgalom ösztönző ereje nagy lépés a legjobb megoldás felé. Kevesebbel nem érhetjük be, mert a szocializmusban a sportolás is a dolgozók elemi jogai közé tartozik.

A falusi ifjúság rendszeres sportolását elsősorban a Községi SK-k, a MEDOSZ és a termelőszövetkezeti sportkörök teszik lehetővé. A kiemelt adatok megközelítően mutatják, hogy milyen mértékben.

A sportegyesületek száma a falura kedvező, de a sportköri tagok számában már élesen kiugrik a falu lemaradása: a falusi sportköri tagok aránya csak 20%. A TSZ sportkörökben sem sokkal jobb a helyzet, pedig egy-egy TSZ sportkör legtöbbször egy egész falut képvisel.

Nem minden sportegyesületi tag sportoló. A szakosztályi tagok száma jobban tükrözi a rendszeresen sportolók számát, bár a szakosztályoknak is vannak passzív tagjai.

Az adatokból láthatjuk, hogy az összes falusi szakosztályi tagok száma együttesen sem éri el Debrecen lakóslétszámát, a TSZ szakosztályi tagok pedig bőven elférnének egy alföldi nagyközségben

A nők aránya a szakosztályi tagok 20%-a. A Községi SK-ban csak 15%, a TSZ sportkörökben pedig mindössze 1,9%. Az előítéletek falai még nem omlottak le. A nők még ott is csak óvatosan élnek a sportolás lehetőségével, ahol van sportkör, illetve szakosztály.

A minősített sportolók bázisa tehát általában a város és ez még sokáig így lesz. De számos példa bizonyítja, hogy nem kell szükségképpen így lennie. Az öt TSZ sportköri minősített sportoló bizonyára nem kivételes lény, példájuk követhető.

A sportmozgalom általában egységes. A minőségi és tömeg-sport szoros kölcsönhatásban szolgálja legjobban a fejlődést. Az edzőkérdés tehát nemcsak az élsport, hanem a tömegsport ügye is. A Kilián Testnevelési Mozgalom minden fokon igényli a szakmai tanácsadást és a nevelőmunka kiszélesítését.

Falun működik tehát az edzők egyötöde, a termelőszövetkezetekben azonban csak 0,9% és ez kevés. Még jobban mutatja ezt az, hogy egy TSZ edzőre 158 sportoló jut, az 58-as országos átlaggal szemben.

A Kilián Testnevelési Mozgalom jól szolgálja a legfontosabb kérdések mielőbbi megoldását, mert mindenütt szorgalmazza és támogatja a sportkörök megalakítását. Ehhez széleskörű szervezési instruktori hálózatot épít ki. További feladat a szakmai instruktori hálózat létrehozása. Addig is, amíg ez megoldható, néhány termelőszövetkezeti feladatokra alkalmas vándoredző és egy, a helyi erőknek szakmai tanácsokat nyújtó levelező központ nagyot lendíthetne a termelőszövetkezeti testnevelés és sport ügyén.

A haladás legbiztosabb módszere persze maga a mozgalom és ebben a helyi erők összefogása.

Megyeri Ferenc dr.

Hovatartozás	sportegyesületek		sportegyesületi tagok		szakosztályok		szakosztályi tagok		női sportolók		minősített sportolók		képesített edzők	
	száma	%	száma	%	száma	%	száma	%	száma	%	száma	%	száma	%
Községi SK	1492	41,7	104 615	14,6	5 827	36,9	77 085	22,0	10 655	15,0	312	0,9	919	15,3
MEDOSZ	207	5,8	25 681	3,6	879	5,6	16 310	4,7	2 119	3,0	569	1,7	247	4,1
TSZ	171	4,8	12 548	1,8	622	3,9	8 527	2,4	1 379	1,9	5	—	54	0,9
Falusi összesen	1870	52,3	142 844	20,0	7 328	46,4	101 922	29,1	14 153	19,9	886	2,6	1220	20,3
Egyéb országos	1708	47,7	572 254	80,0	8 452	53,6	248 078	70,9	56 951	80,1	32 361	97,4	4800	79,7
Országos összesen	3578	100,0	715 098	100,0	15 780	100,0	350 000	100,0	71 104	100,0	33 247	100,0	6020	100,0

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A felmentett tanulók testnevelése

Tanulóifjúságunk egészséges, harmónikus fejlődésének nélkülözhetetlen feltétele és eszköze a rendszeres testnevelés. Erről ma már senkit sem kell meggyőzni. Iskoláinkban a testnevelés — hasonlóan az egyéb közismereti tárgyakhoz — minden tanuló számára kötelező. A testnevelési órákon azonban, a tárgy sajátos fizikai jellege miatt, nem minden tanuló vehet teljes mértékben részt. Vannak tanulók, akik szervi, egészségi vagy egyéb fizikai állapotuk miatt az óra egyes részei alól felmentést kapnak. Nem kevés a teljesen felmentett tanulók száma sem. Az 1959/60. tanév statisztikai adataiból kiderült, hogy kb. 44 ezer tanuló nem a rendes tantárgyi testnevelésben vesz részt. A testnevelés alóli részleges vagy teljes felmentést az orvosi vizsgálat dönti el.

Az orvosi vizsgálat három kategóriába sorolja a tanulókat.

Az első csoportba a teljesen egészséges, normálisan fejlett tanulók tartoznak, akik egészségi és fizikai állapotuk szerint a testnevelési órákon minden korlátozás nélkül résztvehetnek. A második csoport azoké, akik valamilyen kisebb méretű egészségi, vagy testi fogyatkozásban szenvednek, és a testnevelési órákon csak mozgás-korlátozással vehetnek részt. (Részleges felmentettek.) A harmadik csoportba sorolt tanulók testnevelési órákon nem vehetnek részt. Ennek a csoportnak három alkategóriája van:

a) minden alól felmentett,
b) javítótornára utalt,
c) gyógytornára utalt.

A részleges felmentett tanulók száma osztályonként általában 3—4 fő. (Egyes osztályokban gyakran ennél jóval több.) A felmentés alapjául szolgáló okok a legkülönbözőbbek: a csökkentett mozgásúak, a szédülékenyek, az alsóvégtagi és hasiszervi rendellenességűek és a felsővégtag, illetve vállövi rendellenességűek tartoznak ide. A felmentési okok különbözősége folytán természetesen az órák gyakorlatanyaga alóli felmentés is rendkívül különböző. A részleges felmentés gyakorlatilag úgy történik, hogy az órát vezető testnevelő tanár az óra adott mozgásanyagánál az érdekelt tanulókat mentesíti a gyakorlatok végzése alól. Az egyes órákon alkalmazott sokféle gyakorlatanyagnál azonban rendkívül nehéz pontosan megállapítani, hogy mi az, amit a tanuló még végezhet, és mi az, amit már nem. Nem is beszélve arról, hogy négy-öt különböző felmentési alapoknak az egyes gyakorlatokkal való összefüggését még a legnagyobb figyelemmel sem lehet kellően megállapítani. Előfordul, hogy az óra lendülete magával ragadja a részleges felmentett tanulókat, s az előre „betervezett" kikapcsolás — éppen a legkritikusabb időben — elmarad.

A harmadik kategória a felmentetteké. Ennek a kategóriának három alcsoportja van. A javító, illetve gyógytestnevelésre utalt tanulók nagyobb száma azonban — különösen vidéken —, nem részesül az előírt speciális foglalkozásban. A javító, illetve gyógytestnevelésre utalt tanulók országos megoszlása olyan nagy, hogy azok számára gyógytestnevelő szaktanári ellátottság nem biztosítható. S ez azt jelentené, hogy minden iskolába kellene gyógytestnevelő tanár. Az alacsony óraszám miatt ez nem valósítható meg, csak úgy, ha a gyógytestnevelő tanár a rendes testnevelési órákat is ellátná. Logikusabb és célszerűbb, ha a rendes testnevelési órákat is ellátó testnevelési tanároknak van olyan ismeretük, hogy az iskolában lévő, rendes testnevelési órák alól felmentett tanulók foglalkoztatását is heti 2—4 órában elláthassák.

Iskolai testnevelésben tehát a tanulók (elsősorban a középiskolaiak) számottevő hányada vagy egészségi állapotának nem megfelelő módon vesz részt (részleges felmentettek), vagy pedig semmilyen formában nem részesül.

A testnevelés a szocialista nevelés szerves része, ezért az ifjúság nevelésében betöltött szerepe szükségszerűen igényli, hogy abban valamennyi iskolai tanuló — egészségi állapotától függően — valamilyen formában rendszeresen részt vegyen, de ne csak elvileg, hanem gyakorlatilag is megvalósítható módon.

Az orvostudomány mai felfogása szerint minden tanulónak, aki részt vesz az iskola rendes napi munkájában, szüksége van valamilyen fajta testnevelésre.

A testnevelésnek a szocialista nevelésben betöltött szerepe és jelentősége alapján, az orvostudomány állásfoglalásával megegyezően, feltétlen szükséges, hogy minden iskolába járó tanuló számára gondoskodjunk a rendszeres testnevelésről. Az a célszerű, ha az orvosi csoportbeosztás mai gyakorlata alapján *a részleges és felmentett, illetve javító és gyógytestnevelésre utalt tanulók számát összevontan, könnyített jellegű testnevelési órákat, az iskola keretén belül, rendszeresítenénk.*

A könnyített testnevelési órák bevezetésénél az alábbi szempontokat kellene figyelembe venni:

1. Az órákat az iskola testnevelési tanárai a kötelező heti óraszám keretében látják el. Ha az iskolaszékhelyen függetlenített gyógytestnevelő tanár működik, a legszükségesebb gyógytestnevelési órák ellátása mellett, kötelesek a kötelező óraszámon belül a könnyített órákat is ellátni.

2. A B. és C. kategóriába sorolt tanulókból iskolán belül, figyelembevéve a nem- és kor-különbséget, tanuló-csoportokat kell szervezni.

3. Egy csoportba legalább 20, de legfeljebb 35 tanuló osztható be.

4. Egy-egy csoportnak hetenként 2 × 45 perces órákat kell tartani.

5. Az órákat lehetőség szerint a tanítási nap utolsó órájára (7. óra) kell beállítani úgy, hogy a résztvevő tanulók a menzai étkezésben és a tanulószobai foglalkozásokon zavartalanul részvehessenek.

6. Ha nemenként, vagy korcsoportonként (I—II. oszt. III.—IV. oszt.) külön-külön csoport (20—20 fő) nem szervezhető, az iskola összes tanulóiból kell csoportot alakítani.

7. A könnyített testnevelési órákat az iskola alapfeladatának kell tekinteni, és ezért azok megtartását tanár és létesítmény (tornaterem) igénybevétele szempontjából a rendes testneveléssel egyenjogúnak kell tekinteni.

8. A könnyített testnevelési óra szerkezeti szempontból a rendes testnevelési órához legyen hasonló, tartalmi vonatkozásban pedig az egyes csoportokba beosztott tanulók egészségi állapotának, szükségletének figyelembevételével kell a gyakorlatokat illetve az órákat megtervezni.

9. A könnyített testnevelési órákra beosztott tanulók legalább három hónapig a könnyített órákon kötelesek résztvenni. Három hónapi résztvétel után kérhetik — orvosi vizsgálat alapján a rendes testnevelési órákra való beosztásukat.

10. A könnyített testnevelési órákra beosztott tanulók számára az órákon való részvételre, a Rendtartásnak a rendes órákra vonatkozó utasításai az irányadók (óramulasztás, osztályzás stb.)

A könnyített testnevelési órákat központi utasítással valamennyi iskolába nem volna célszerű azonnal bevezetni.

Néhány évig csak a fokozatos bevezetése látszik célszerűnek — *kísérleti jelleggel.* Valamennyi középiskolába és az általános iskolákra is kiterjesztve, csak a személyi és tárgyi feltételek biztosítása esetén, a kísérleti tapasztalatok felhasználásával kerülhet bevezetésre.

Nyiri János
MM főelőadó, a TTT tagja

Válasz a csillebérci tanácskozás kérdéseire

A Sport és Tudomány áprilisi számában már beszámoltunk a szakfelügyelők és ÁIST elnökök csillebérci tanácskozásáról. Utaltunk arra is, hogy néhány kérdésre a nyilvánosság előtt adnak majd választ az illetékesek. A válaszokat az alábbiakban közöljük.

1. A tornatermeket még most is gyakran veszik igénybe nem testnevelési célokra.

Válasz:

A tornatermek használatáról, az érdekelt szaktárcákkal (minisztériumok) és országos hatáskörű hivatalokkal (Tervhivatal, Magyar Testnevelési és Sporthivatal) egyetértésben készített és 1954-ben kiadott 3—195/11/1954. O. M. sz. utasításban foglaltak az irányadók (az alsó- és középfokú oktatási és nevelési intézetek helyiségeinek használatra való átengedése). Táncrendezvényeket tornatermekben tartani tilos, más iskolai tömegrendezvényeket (tanévnyitás, emlékünnepély stb.) csak a legvégső esetben. Azonban ilyenkor is a tanítás kezdetére használható állapotba kell hozni (nagytakarítás). Sajnos még ma is előfordul, hogy a tornatermeket éppen az oktatásügyi szervek veszik testnevelés és sporton kívüli célokra igénybe. Az igénybevétel még ekkor is szabálytalan. A testnevelési szakfelügyelőknek erre az utasításra nyomatékosan fel kell hívniok az illetékesek figyelmét. Ha népgazdasági szempontból — egy-két napot meghaladó időtartammal —, a tornatermek igénybevétele múlhatatlanul szükséges, az igénybevétel akkor is csak a Művelődésügyi Miniszter engedélyével történhet.

2. A zuhanyozók építésére sok helyen nem tervezték be az éves költségvetésbe a 3000 forintot!

Válasz:

A költségvetés összeállításának alapjául minden évben a Pénzügyminisztérium költségvetési utasításaiban foglaltak az irányadók. A költségvetési tervek összeállításához szükséges normákat a P. M. utasítása, a Művelődésügyi Minisztérium tájékoztatója és az érvényben lévő külön rendelkezések tartalmazzák. Az előzőek alapján a beszerzési rovaton kellett volna előirányozni a tornatermi zuhanyozók és öltözők berendezésével kapcsolatos kiadásokat az illetékes helyi szerveknek.

3. Többet kellene tenni azért, hogy az igazgatók testnevelés-ellenes, vagy közömbös magatartása megváltozzék.

Válasz:

Az iskolaigazgatókra ma már nem általánosítható a testnevelés-ellenesség. Felelősségteljes munkájukat a szocialista nevelés elvei alapján végzik. A szocialista nevelésben a testi nevelésnek tulajdonított szerepet az egyik igazgató jobban, a másik kevésbé hangsúlyozottan érvényesíti. Az igazgatóknak tehát „hivatalosan" is támogatniok kell a testnevelést. Tárgyilagosan meg kell állapítani, hogy — különösen a múlthoz viszonyítva — igen komolyan és számottevően foglalkoznak a testneveléssel. Kétségtelen, hogy akad olyan iskolaigazgató, akinek nem „szívügye" a testnevelés. Ilyen iskolában következetesen jó munkával kell figyelmét a testnevelésre fordítani. A testnevelés szerepét, jelentőségét tanuló ifjúságunk életében hosszabb ideig mellőzni, figyelmen kívül hagyni nem lehet. Ekkor már olyan szubjektív érzésekkel állunk szemben, amelynek okait egyénileg kell feltárni. Ilyen esetekben a szakfelügyelők — esetleg más oktatásügyi szakemberekkel közösen — részletesen derítsék fel és beszéljék meg a „testnevelés ellenesség" okait.

4. Kevés és nincs arányban az iskolai testnevelésre előirányzott összeg a társadalmi sportegyesületek költségvetésével.

Válasz:

Megint csak nem lehet általánosítani.

Az állami költségvetés keretében a testnevelés és sporttevékenység alapigényei biztosítottak. Lehetőség nyílik a szakmai felszerelések beszerzésére, karbantartási és felújítási kiadások előirányzására, a sportkörök támogatására stb. Az iskolák nagyfokú differenciálódása miatt azonban az állami előirányzat egyes nagyobb iskolákban kevés, máshol, a tanyai, falusi kis iskolákban soknak bizonyul, sokszor fel sem tudják használni (szakosított tanár hiányában nincs rendszeres aktív testnevelés és sporttevékenység). A megyéken belül viszont lehetőség nyílik a súlypontozásra. Ahol nagyobb a szükséglet, oda esetleg kedvezőtlen helyzetű kis iskolák (létesítmény, szaktanár) „normáit" figyelmen kívül hagyva kell — az átlagnál nagyobb anyagi erőket biztosítani.

Az iskolai sportkörök költségvetéseinek puszta számszerű összehasonlítása a társadalmi sportkörök költségvetésével félreértésre adhat okot. Az iskolai sportköröknél a személyi kiadások (testnevelő tanár fizetése, túlóra stb.) nem a sportkör költségvetését terhelik, — míg a társadalmi sportköröknél igen. A társadalmi sportegyesületek az állami támogatáson kívül egyéb támogatásban is részesülnek az üzemtől, vállalattól stb.

5. Vezessék be a munkafüzeteket a testnevelésben is.

Válasz:

Testnevelési munkafüzetek bevezetésének gondolata jó. Tisztázni kell azonban, hogy milyen célt szolgáljon: az ellenőrzést, vagy a végzett munka regisztrálását a tanár tervszerű munkájának elősegítése céljából?

Sok szempont merül fel, melyek közül akad lényeges és kevésbé lényeges. De a sokféle adottságú iskola (és sokféle képzettségű tanár) viszonylatában esetleg a lényeges szempont egyeseknél kevésbé az, és fordítva. Nem volna jó az egységes munkafüzet, ha túl sok adminisztratív munkát jelentene, — de sok haszna akkor sem volna, ha nem lehetne általánosítani. Foglalkozunk a javaslattal részletesebben is.

6. A felmentett tanuló indexébe újból be kell vezetni azt a megjegyzést, hogy: gyakorlatból felmentett.

Válasz:

Ez a kérdés az új felmentési utasításban és a rendes testnevelési órán kívül foglalkoztatott tanulók új szervezeti formájával megoldást nyer. Ekkor ugyanis minden tanuló rendes testnevelési osztályzatot kap.

7. A szakfelügyelők két napon tanítsanak, 3 napon látogassanak, 1 napot pedig adminisztrálásra és továbbképzésre fordítsanak.

Válasz:

A szakfelügyelő kötelező tanítási óráinak két napra való összevonása nemcsak tanrendi probléma, hanem a szakfelügyelők túlterhelése is volna. Egy tanítási napon öt órát mintaszerűen tanítani nagy fizikai és szellemi túlterhelés. Ezt nem kívánhatjuk a szakfelügyelőktől. A tanítási órák három napra történő elosztása nemcsak a nyugodt tanításra ad lehetőséget, de mód és alkalom kínálkozik a szakfelügyelet adminisztratív munkáinak elvégzésére is. Semmiképpen nem volna célszerű mechanikusan elhatárolni a szakfelügyeleti munkát. A szakfelügyelői munka jellege nem lehet mechanikus. Nem lehet úgy felfogni a sokrétű munkát, hogy két nap csak tanítunk az első órától az utolsóig, — egy napon pedig csak adminisztrálunk szintén egész nap, s három napon keresztül csak iskolalátogatást végzünk.

8. Testnevelői szakfelügyelői státuszt csak az MM és az MTST engedélyével lehessen megszüntetni!

Válasz:

A testnevelési szakfelügyelői státuszokat a megyék (mj. városok, Bp. Főváros) kapták, feladatuk és felelősségük azok betöltése. A testnevelési szakfelügyelői státuszokat a megyei, városi oktatásügyi hatóságok nem szüntethetik meg. Éppen ezért felesleges lenne a megszüntetést a Minisztérium és a Magyar Testnevelési és Sport Tanács engedélyéhez kötni.

A „Testneveléselmélet" tantárgy programtervezete az általános iskolai tanárképzés számára

A testneveléselméletnek, amelynek feladata az, hogy irányt mutasson a testnevelés keretében folyó nevelő-tevékenység számára, létrejöttét az a körülmény tette szükségessé, hogy a testnevelés olyan problémákat vetett és vet fel, amelyekre csak szerepének és társadalmi összefüggéseinek mélyreható elemzése adhat választ.

Az utolsó évtizedben dr. Cseke Dénes: „Testneveléselmélet" című TF tankönyve és több főiskolai, valamint testnevelési szakkáder képzés céljaira, Czirják József által, készített jegyzet jelent meg.

A „Testneveléselmélet" című tankönyv anyagának nagy része ma is helytálló, de hiányossága, hogy csak a testnevelés módszertanának felmerülő tudományos kérdéseit fejti ki teljes részletességgel.

A megjelent jegyzetek nagyrészt a testneveléselmélet elvi alapvetését szolgáló, kisebb részben a neveléselmélet megoldásra váró kérdéseinek körét érintő részükkel segítették elő a testneveléselmélet továbbfejlesztését; oktatásmódszertani vonatkozásban döntően a tankönyvben kifejtettekre támaszkodtak.

A testneveléselmélet új, főiskolai jegyzetének elkészítését — és úgy gondolom, hogy a kidolgozás alatt álló új TF tankönyv elkészítését is — elsősorban a következő körülmények tették szükségessé:

a) A testnevelés fejlődése több olyan új problémát vetett fel, amelyek nem kaptak helyt az eddigi kiadványokban. Gondolok itt elsősorban azokra a feladatokra, amelyekre a testnevelésről és sportról szóló legutóbbi párthatározat mutat rá, — általában e határozat szellemének a testneveléselmélet minden részletében való érvényesítésére.

b) Indokolttá teszi az új jegyzet kiadását a testneveléselméleti és nevelésmódszertani kérdéseivel való behatóbb foglalkozás, amely területnek a kidolgozását a gyakorlati — a párthatározatban is világosan kifejezésre jutó — követelmények sürgetik.

c) A testneveléselmélet alapvető fogalomrendszere területén fokozatosan bekövetkező tisztázódás is szükségessé teszi.

d) Végül pedig — de nem utolsó sorban — a pedagógiai főiskolák számára készülő új jegyzetben nagyobb teret kell adnunk azoknak a kérdéseknek a kifejtésére, amelyek az általános elvi tisztázáson túl az általános iskolák sajátos testnevelési problémáinak megoldásában nyújthatnak segítséget.

Az új jegyzet már a felsőoktatási reform irányelveinek figyelembevételével készül, amelyek alapvető követelményként állítják előtérbe a tananyag korszerűsítését, az elmélet és a gyakorlat kapcsolatának szorosabbra fűzését. Ezek az irányadó szempontok is arra késztetnek, hogy a készülő új jegyzet programtervezetét nyilvános megvitatásra bocsássam — remélve azt, hogy a hozzászólások, észrevételek segítségül fognak szolgálni nemcsak a jegyzet megfelelő elkészítéséhez, hanem a testneveléselmélet minden művelője számára is hasznos tapasztalatszerzésre adnak alkalmat.

„Testneveléselmélet"

Bevezetés. A testneveléselmélet tárgya és tárgykörének felosztása:

I. Testnevelési alapismeretek.

II. Testnevelés a szocialista nevelési cél megvalósításának szolgálatában.

III. A testnevelés módszertana.

I. Rész

Testnevelési alapismeretek

A) 1. A testneveléselmélet kialakulása és fejlődése.

2. A testneveléselmélet kapcsolata az érintkező tudományokkal:

a) A marxizmus—leninizmus a szocialista testneveléselmélet világnézeti alapja.

b) A testneveléselmélet kapcsolata a pedagógiával, biológiával, és történelemtudománnyal.

c) A testneveléselmélet kapcsolata a testnevelési ágak elméletével és gyakorlatával.

d) A testneveléselmélet kapcsolata a gyakorlati nevelőmunkával.

B) A testnevelés körébe eső alapvető fogalmak.

C) 1. A testnevelés eredete és alapvető társadalmi funkciója.

2. a) A testnevelés történeti- és osztályjellege.

b) A testnevelés felépítményfunkciója az osztálytársadalmakban.

A különböző feltételek hatása a testnevelés szervezésére, értékelésére és felhasználására az azonos jellegű osztálytársadalmakban.

c) A testnevelés helye, szerepe és osztálytartalma a proletárdiktatúra időszakában.

Kultúrforradalmunk fő célkitűzései és a testnevelés.

3. A testnevelés rendszertana.

a) A testnevelési rendszer fogalma.

b) A kapitalista testnevelési rendszer lényege és bírálata.

c) A szocialista testnevelési rendszer jellemzői.

4. A szocialista testnevelés pártosságának lényege és a „politikamentesség" burzsoá jelszavának bírálata.

D) A testnevelés tartalma.

A testnevelés tartalmának összetevői.

A testnevelés eszközei.

I. Testgyakorlatok.

1. A testgyakorlatok értelmezése és csoportosítása.

2. A munka és a testgyakorlás viszonya.

3. A testgyakorlatok formája.

A kialakult testgyakorlati ágak, mint a testgyakorlatok megjelenési formái.

Az egyes testgyakorlati ágak keretébe tartozó mozgások szerkezeti formái:

a) A mozgás kiterjedése,

b) a mozgás iránya,

c) a mozgás sebessége,

d) a mozgás tempója,

e) a mozgás ritmusa.

A testgyakorlatok technikája.

II. A természeti és egészségügyi tényezők.

III. Társadalmi- és természettudományi ismeretek felhasználása.

E) A testnevelés stílusa.

1. A testnevelés szocialista stílusának jellemzői.

2. Egyéni- és csapatstílus.

F. 1. A testnevelés helye a tudományok rendszerében. A testnevelés belső felépítése.

2. A testnevelés kutatási módszerei.

II. RÉSZ

Testnevelés a szocialista nevelési cél megvalósítása szolgálatában

A testnevelés célja és feladatai a szocialista társadalomban.

Testnevelés a mindenoldalúan fejlett szocialista személyiség formálásának szolgálatában.

A) A testnevelés szerepe a testi nevelés feladatainak megoldásában:

1. A testnevelés szerepe a normális testi fejlődés biztosításában, a szervezet megedzésében és az egészség megszilárdításában.

2. A testnevelés szerepe a testi képességek fejlesztésében.

3. A testnevelés szerepe a mozgáskészségek fejlesztésében.

B) A testnevelés szerepe az értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai nevelési feladatok megoldásában.

1. Oktatás és képzés a testnevelésben.

A testnevelés ismeretanyaga; a testnevelés kulturális értékeket átszármaztató funkciója.

A testnevelés hatása az értelmi képességek fejlesztése tekintetében.

2. A testnevelés szerepe az erkölcsi nevelésben.

Testnevelés a közösségi nevelés szolgálatában.

A főbb erkölcsi tulajdonságok nevelésének lehetőségei a testnevelési foglalkozásokon.

a) Szocialista hazaszeretet és proletár internacionalizmus nevelése.

b) Szocialista fegyelemre nevelés.

c) A munkához való szocialista viszony alakítása.

d) Szocialista humanizmusra nevelés.

e) Becsületességre és igazságszeretetre nevelés.

f) Bátorságra és állhatatosságra nevelés.

g) A kezdeményezőképesség és célratörés kifejlesztése.

3. A testnevelés szerepe az esztétikai nevelésben.

4. A testnevelés szerepe a politechnikai nevelésben.

C) Az élettel — a társadalom és az egyén tényleges igényeivel való kapcsolat problémája a testnevelésben.

D) A testnevelő tanár magatartása:

a) A testnevelő tanár és a tanulók viszonya a nevelés folyamatában.

b) A testnevelő tanári nevelőmunka eredményességének mércéje.

c) Az osztályozás problémája.

III. RÉSZ

A testnevelés módszertana

A didaktika és a szakmódszertan kapcsolata.

I. Fejezet. Az iskolai testnevelés módszertana.

I. Tanterv.

A testnevelési tanterv-készítés elvi szempontjai.

Az érvényben levő testnevelési tantervek felépítettségének főbb sajátosságai.

Az érvényben levő általános iskolai tanterv főbb sajátosságai.

II. Az évi munka megtervezése.

III. Tanmenet és Edzésterv

1. Anyagkiválasztás.

2. Anyagfelbontás.

3. Anyagelrendezés.

IV. A gyakorlati testnevelés szervezeti formái, szerkezete és tervezése

A) A gyakorlati testnevelés szervezeti formái.

B) A foglalkoztatás formái.

1. Osztályfoglalkoztatás.

2. Csapatfoglalkoztatás.

3. Egyéni foglalkoztatás.

C) A testnevelési foglalkozások felépítése, szerkezete.

A testnevelési óra szerkezeti felépítettsége.

1. Bevezető rész.

2. Előkészítő rész.

3. Fő rész.

4. Befejező rész.

A testnevelési óra tervezése.

1. Óravázlat.

2. Részletes óravázlat.

3. Az időkihasználás jelentősége és módjai a testnevelési órán.

V. A testnevelés tényezői:

A testnevelés oktatási folyamata.

A testnevelés oktatásának célja.

Az oktatás anyaga.

Az oktatás módszerei.

Az oktatás eredménye.

Mozgástanulás.

A dialektikai alapelvek érvényesítése a mozgásoktatásban.

1. Az oktatás eszmei-politikai célirányítottságának elve.

2. Az egyéniség mindenoldalú fejlesztésének elve.

3. Az oktatás tudományosságának elve.

4. Az oktatás rendszerességének elve.

5. Tudatosság és aktivitás elve.

6. Az oktatás szemléletességének elve.

7. Az oktatás szilárdságának elve.

Az úttörő sportmunka agitációs és dokumentációs feladatairól

Az úttörő sportmunka új szervezeti és tartalmi munkája új feladatok megoldását is követeli a sportvezető tanároktól.

Úttörő sportmunkánkban sok hasznos tapasztalatot szereztünk már eddig is, de tovább keressük, kutatjuk az új módszereket, az új segédeszközöket, amelyekkel még eredményesebben dolgozhatunk.

Az úttörő és nem úttörő tanulók tömeges részvételét kívánjuk elérni, ehhez pedig nélkülözhetetlen a *jó mozgósító munka.* A helyes *agitáció és propaganda* is elősegíti tömegesítő munkánkat. E munkánk központjában áll az állandóan friss *faliújság.* Iskolánkban az őrsök és rajok közötti versenyek-mérkőzések híreit, eredményeit a rajfaliújságokon, az úttörőcsapat házi versenyeit pedig a csapat sportfaliújságon örökítjük meg. A faliújságra versenykiírások, eredmények és színes beszámolók egyaránt készülnek, de a „sportágfelelősök", az egyes versenysorozatok rendezői a megyei sajtónak is megküldik beszámolóikat. Kiválóan segíti csapatunk agitációs munkáját a jól felszerelt úttörő *foto-szakkör,* mely a társadalmi munkáktól kezdve a szabadtéri és termi versenyekig egyaránt minden lényegest megörökít. Agitációs munkánk hagyományos része: *az ünnepélyes eredményhirdetés.* Csapatunk versenyeit az V—VI. osztályos és a VII—VIII. osztályos úttörők részére külön rendezzük az úttörő szervezeti keretben (őrs, raj), de az eredményhirdetést, a helyezettek jutalmazását az egész tanuló ifjúság előtt végezzük; az iskola *igazgatója,* vagy a *csapatvezető adja át a* díjakat, ennek mozgósító ereje igen nagy.

Népszerűsíti a sportmunkát az iskolánkban évek óta alkalmazott *évvégi sportjutalmazás is.* Az évi legjobb munkát végző tanuló márvány alapra helyezett veretet, a „legjobb 10" pedig érmet kap jutalmul. A jutalmazást többféle szempont szerint végezzük, nem mindig csak a legjobb sportteljesítményt nyújtók kerülnek az élre, hanem az egyéb közösségi munkában, szervező és társadalmi munkában élenjárók is jutnak a kitüntetettek közé.

Szólnunk kell még a *csapat adminisztrációs-dokumentációs feladatairól is.* Szükségességét felesleges hangoztatnunk, hisz lényeges, hogy ismerjük csapatunk sporteredményeit: hol, mikor hány részvevővel rendeztük meg sportfoglalkozásaink keretében úttörőink versenyeit, mérkőzéseit. A csapatok kötelező félévi és évvégi jelentésének statisztikai részéhez nyújt ez segítséget.

Az őrsi és rajnaplókba vezetik be sportfelelőseink az őrsi és rajversenyek eredményeit, a csapat házi versenyeinek rögzítésére külön *csapat sportnaplót* vezetünk. Ebbe egy-egy sportág versenyeinek befejezése után kerülnek be a verseny összesített adatai (mikor rendeztük a versenyt, hány induló volt; egyéni versenyeken az első, három helyezett neve, őrse, teljesítménye; a csapatversenyekben valamennyi részvevő őrs neve és névsora, teljesítménye). Elkészítik úttörőink a versenyek jegyzőkönyveit is, amelyet megküldenek a járási ÁIST-nek. Az áttekinthetőség és egyszerűség kedvéért szükséges dokumentum a csapat sportnaplója. A csapat sportéletének minden lényeges mozzanatát pillanatok alatt megállapíthatjuk belőle.

Iskolákban öt év óta minden évben elkészül az iskola *sportévkönyve.* Az évkönyvet 60 példányban készítjük, sokszorosítva. A címlapot tanulóink festik ki, a belső 8—10 oldalon pedig minden sportág minden versenyének, mérkőzésének adatai: hol, mikor, hány indulóval rendeztük meg a házi versenyt, hogyan szerepeltünk a páros, járási és megyei versenyeken. Tanulóinkat nagyon érdekli ez az évkönyv, melyből évről-évre láthatják: kik a különböző sportágak legeredményesebb művelői, és azt is — és ez a legfontosabb — hogyan lett népszerűbb egy-egy sportág...

Az idén is elkészítjük hagyományos évkönyvünket a csapat-sportnapló segítségével. A „József Attila úttörőcsapat" sportévkönyve az idén szebb teljesítményeket fog tartalmazni, s híven mutatja, hogy minden eddiginél nagyobb létszámmal vesznek részt tanulóink az úttörő sportfoglalkozások versenyein, és ami szintén nem közömbös: *több sportágat gyakorolnak, mint eddig.*

A helyes agitációs és propaganda munka és az úttörő sportmunkánk velejárója, megörökítője, a szükséges dokumentációs anyagok elkészítése, nem kíván nagy erőfeszítést és áldozatot a sportvezető tanártól, de nagy segítséget jelent, mert vele a tanulók széles tömegeit kapcsolhatjuk be rendszeres szórakoztató, játékosan versengő úttörő sporttevékenységbe.

Novák István
tanár,
Bátaszék, I. sz. ált. isk.

8. Az oktatás hozzáférhetőségének elve.

9. A kollektivizmus és a tanulókkal való egyéni bánásmód elve.

10. A pedagógus és a pedagógus-kollektíva vezetőszerepének elve.

Az oktatás módszerei.

A) Ismeretközlés.

1. Szóbanközlés.
2. Megmutatás.
3. A szóbanközlés és a megmutatás kapcsolata.
4. A megértés ellenőrzése.
5. A tanulók fejlődési sajátosságaihoz alkalmazkodó ismeretközlés.

a) Utánzás.

b) Természetes, játékszerű módszeres eljárás.

c) Rávezető gyakorlatok.

d) Kényszerítő helyzetek és feladatok.

e) Segítségadás.

6. Az ismeretközlés menete a mozgások természete szerint.

1. A testgyakorlati ágak közvetítésének menete.

2. A mozgáselemekre vonatkozó ismeretek közlésének menete.

3. A mozgáselemsorokra vonatkozó ismeretek közlésének menete.

B) Gyakoroltatás.

A gyakoroltatás formái.

1. Gyakorlatvezetés.

2. Vezénylés.

C) Hibajavítás.

1. A mozgáshibák megfigyelése.

2. A mozgáshibák oka és kijavításuk módja.

D) Ellenőrzés, értékelés.

Gondozás.

A) Megbetegedés elleni védekezés és fertőzés elleni harc.

B) Óvintézkedések, elővigyázatossági rendszabályok a szervezet épségének biztosítására, illetve a balesetek elleni védekezés érdekében.

C) Higiénikus készségekre való nevelés.

Megedzés.

VI. Az általános iskolák jelentős részének sajátos szempontjait szem előtt tartó eljárások.

I. A testnevelési foglalkozások megszervezése és vezetése a tornateremmel nem rendelkező iskoláknál.

II. A testnevelési foglalkozások megszervezése és vezetése a kislétszámú (osztatlan) és részben osztott iskoláknál.

III. Vegyes osztályok testnevelésének megszervezése.

VII. Az iskolai testnevelés dologi követelményei.

1. Tornaterem.
2. Udvar.
3. Játszótér.
4. Felszerelés.

Testnevelési eszközök házi készítése.

1. Egyéni felszerelések.
2. Eszközök.

II. Fejezet.

A testnevelés formái, tartalma és módszerei a tanítási órákon kívül és az iskolán kívül.

I. A) Tanítási órákon kívüli (epizódikus) testnevelési alkalmak:

1. Egyperces torna.
2. Szünetek testnevelési foglalkozásai.
3. Testnevelési ünnepélyek.
4. Versenyek.
5. Kirándulások.

B) Iskolai sportköri foglalkozások.

II. Az iskolán kívüli testnevelés főbb elvi és módszertani kérdései.

1. Egyesületi testnevelés.
2. Üzemi és hivatali testnevelés.
3. Fegyveres testületek testnevelése.
4. Gyógyító testnevelés.

Dr. Kálmánchey Zoltán a pécsi Pedagógiai Főiskola tanszékvezető tanára, a TTT tagja



A kötelező úszásoktatás

A vidék úszósportja szemszögéből

Debrecenben: az iskolától messzi nagyerdei uszodában folyik az oktatás

Minden testnevelési ágazat és sportág üzéséhez és fejlődéséhez elsősorban megfelelő létesítmény és oktató szükséges. Az úszás tömegesítése szempontjából annyira jelentős miniszteri rendelet is ebből indult ki,, amikor a fedett uszodával rendelkező városok iskoláiban kötelezően, melegvízű uszodás városok iskoláiban önkéntes jelentkezés alapján, a testnevelési órarendbe illesztve írja elő az ötödik osztályos általános iskolások úszásoktatását.

Ma már túl vagyunk azon, hogy vitatkozzunk az iskolai testnevelés és a versenysport szoros kapcsolatán, hiszen a sportorvosok tavalyi budapesti kongresszusán félreérthetetlenül leszögezték, hogy **az iskolai testnevelésnek igen is egyik és nem is másodrendű célja a fiatalok testi képességeinek fejlesztése és a felkészítés a sportra.** Ugyancsak a sportorvosok állapították meg a növekedés és fejlődés gyorsulását, s ma már nem számít „kiégetésnek", ha fiatal versenyzők felkerülnek a világranglisták élére. Ahhoz azonban, hogy fiatal olimpiai bajnokok szédületesnek tűnő eredményei valóban egészséges körülmények között elértek legyenek, **sportorvosok állandó felügyeletére van szükség.**

De más tanulságot is hozott a múlt esztendő a versenysportban: edzőink számára nem elegendő a több esztendős gyakorlat ahhoz, hogy eredményesen készíthessék fel versenyzőiket, hanem ezt alapos és szerteágazó elméleti tudással is elő kell segíteni.

Egészen más szemmel kell tehát néznünk az iskolai úszásoktatás és a vidéki úszósport kapcsolatát, mint tettük eddig. Törekedjünk arra, hogy **évről évre több városban és községben tanuljanak meg úszni az általános iskolai testnevelés keretében a tanulók,** ezek a sportiskolákban, vagy sportköri szakosztályokban szakszerű és korszerű továbbképzést kapjanak és nagyszámú kiváló sportolót adjanak a versenysportnak.

Város, község	Lakosság	Fedett uszoda	Melegvízű uszoda	Hidegvízű uszoda	Képesített edzők	Társadalmi edzők	Sportiskolák	Úszócsapat osztálya	Vízilabdacsapat osztálya
1. Debrecen	129 671	1	1	—	2	6	1	1	3
2. Miskolc	143 364	1	3	1	11	11	1	2	2
3. Orosháza	32 086	1	2	—	2	3	—	3	3
4. Esztergom	23 065	1	1	—	—	—	—	—	3
5. Pécs	114 713	2	—	3	8	13	1	1	3
6. Szeged	99 061	1	—	1	11	12	1	2	3
7. Tatabánya	52 044	1	—	3	3	—	1	3	2
8. Győr	70 812	1	—	1	4	—	1	2	3
9. Székesfehérvár	55 934	1	—	2	5	1	1	3	3
10. Ózd	34 155	1	—	—	2	2	—	3	—
11. Eger	35 375	—	3	—	6	1	1	1	1
12. Szolnok	45 553	—	3	—	8	2	—	2	1
13. Hódmezővásárhely	53 505	—	2	—	3	7	1	1	3
14. Szentes	31 175	—	1	—	1	—	—	3	2
15. Békéscsaba	49 488	—	1	—	2	3	1	2	3
16. Cegléd	37 943	—	1	—	—	2	—	—	—
17. Jászberény	30 211	—	1	—	1	—	—	—	—
18. Karcag	26 098	—	1	—	—	—	—	—	—
19. Gyula	24 609	—	1	—	—	5	—	—	—
20. Abony	16 273	—	1	—	—	1	—	—	—
21. Túrkeve	12 505	—	1	—	—	—	—	—	—
22. Gyoma	11 374	—	1	—	—	—	—	—	—
23. Jászapáti	10 869	—	1	—	1	—	—	—	—
24. Sümeg	5 941	—	1	—	—	2	—	—	—

A fenti táblázat azt mutatja, hogy az iskola és az úszó versenysport között igen laza a kapcsolat, ezért az iskolai úszásoktatás, a sportiskolák úszószakosztályainak szervezése, a meleg vizű uszodák kihasználása és az úszó versenysportnak ezekre az alapokra helyezése nagyobb tervszerűséget kíván.

A kimutatásban nincsenek azok a nagy lakosságú városok, melyeknek sem fedett, sem meleg vizű uszodájuk nincs. Ezek: Kecskemét 66 819, Nyíregyháza 56 875, Szombathely 54 465, Kaposvár 43 458, Sopron 41 246, Nagykanizsa 34 222, Kiskunfélegyháza 33 817, Hajdúböszörmény 32 214 és Sztálinváros 31 048 lakossal.

Ezek elé egyelőre csak példát állíthatunk: Győr a semmiből teremtette elő jó szervezéssel fedett uszodáját, Sümeg pedig ugyancsak a lehetőségek jó kihasználásával jutott meleg vizű uszodához.

Hiányoznak a kimutatásból azok a városok is, melyekben működik, vagy szervezés alatt áll a sportiskola, mint Szombathely, Kecskemét és Vác, de előírásos uszodájuk nincs.

Szembetűnő, hogy **nem a fedett, hanem a meleg vizű uszodás városok érnek el a versenysportban kimagasló eredményeket.** Ez azzal magyarázható, hogy tavasszal, a felkészítés legfontosabb szakában a nyitott meleg vizű uszodák már használhatók, de azokat túlnyomó többségben a sportolók látogatják, akiket a fürdőközönség ekkor még nem akadályoz felkészülésükben.

Érthetően erős az összefüggés a képesített edzők létszáma és a versenysportba bekapcsolt úszószakosztályok eredményessége között is.

Nincs benne a kimutatásban, hogy a Testnevelési Főiskolán az utóbbi években úszóedzői képesítést kapott testnevelési tanárok közül hány és hol helyezkedett el a vidéki városokban: ez nem is szükséges, mert félkézen meg tudjuk számolni azokat a városokat — mint Hódmezővásárhely, Szentes és Győr —, ahol ezek eredményes munkát végeznek.

Örvendetes, hogy már egy esztendő után ott is igénylik a szülők gyermekeik úszásoktatását, ahol nincs uszoda. A szülők tudomásul vették, hogy gyermekeiknek ötödik osztályos korukban úszni kell tudniok és ez a tudás a testnevelési osztályzaton keresztül befolyásolja az iskolai bizonyítványt. Gondolnak a szülők arra is, hogy gyermekeikkel együtt, akik ma még csak elsősosztályosok, két-három év múlva esetleg olyan városba kerülnek, amelyben kötelező az iskolai úszásoktatás. Vagy — városukban is megépül az uszoda. Mindehhez hozzájárul annak felismerése, hogy a gerincoszlop és a tüdő szempontjából mit jelent az uszodázás.

dr. Bárány István

KÉPES MÓDSZERTAN

A mellúszás szárazföldi alapgyakorlatai

A művelődésügyi minisztérium kötelezően írja elő az általános iskolák V. osztályában ott, ahol fedett, vagy melegvízű uszoda van, az úszásoktatást a fiúk és lányok számára. Az úszásoktatást a tantervi utasítás szerint mellúszással kell kezdeni. A mellúszás karmozdulatainak, lábmozgásának és lélegzésének helyes elsajátítását a

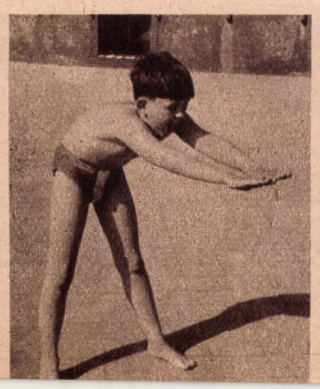
1. kép: A lapos és a hüvelykujjal növelt felületű két kezet vízszintes tenyerekkel az áll alatt egymás mellé tesszük, a könyököt leeresztjük.

2. kép: A két kezet vízszintes síkban előre nyújtjuk úgy, hogy a két vállat jól felhúzzuk. Közben tátott szájon át hirtelen nagy lélegzetet veszünk.

3. kép: A laposan tartott tenyereket kifelé fordítjuk és a csuklót erőteljesen behajlítjuk. A lélegzetvételt befejezzük, a száját becsukjuk és a levegőt visszatartjuk.

4. kép: A nyújtott karokat oldalt, vízszintes síkban széttárjuk, a vállak emelten maradnak. A levegőt továbbra is visszatartjuk.

5. kép: Az alsó kart a könyök hajlításával a felsőkarhoz közelítjük, a lapos tenyerek függőleges síkban egymáshoz közelítenek, a középső ujjak egymást érintik. Majd a váll és könyök leejtésével a kiinduló helyzetbe kerülnek a karok, miközben a levegőt orron és csucsorított szájon hirtelen kifújjuk.




első évi mérlege

Az iskolai testnevelés szempontjából



Lipcsében: legtöbb iskola alagsori tanmedencéjében tanítják az úszást

A kötelező úszásoktatás bevezetéséről szóló miniszteri rendelet az úszásoktatás ellátását a testnevelési órákon a testnevelő tanárokra bízza. Ez új feladatot jelent a testnevelő tanárok számára. Az új feladatok sikeres megoldására a miniszteri rendelkezés szerint a tanácsok oktatási és művelődési osztályai továbbképző tanfolyamokat tartottak. A tanfolyamok sikeresek voltak. Az 1960. év 7 tanfolyamán 26 város 333 testnevelő tanára vett részt.

Az úszásoktatás bevezetéséről szóló rendelet az eddigi nyári ingyenes úszásoktatásra biztosított és a tanácsi költségvetésekben szereplő összeg ilyen célra történő felhasználását megszüntette. A rendelkezés sok vitát váltott ki a szakemberek körében. Ma, amikor az első év munkáját értékelhetjük a rendelkezésre álló tényszámok birtokában, megállapíthatjuk, hogy az aggodalom nem volt helytálló.

A szakfelügyelői jelentések szerint **1959-ben, amikor még nem folyt kötelező úszásoktatás és a tanulók a nyári ingyenes tanfolyamokon sajátították el az úszást, a jelentések 12 578 úszni megtanult tanulóról adnak számot.**

Tavaly, a kötelező és választható úszásoktatás során 14 180 tanuló tanult meg úszni (ebből 298 közpiskolás), tehát 1602-vel több, mint az előző évben.

Kétségtelen, hogy az úszásoktatás bevezetésével a testi nevelésnek olyan lehetőségét biztosítottuk általános iskoláink egy részében, ami a szülők és tanulók egyöntetű helyeslésével találkozott. **Az úszásoktatás bevezetése az általános iskolai testnevelési reform előfutára, mert az élet és az iskola kapcsolatának megteremtésében jelentős előrehaladást biztosít a testnevelés számára.**

A jelentések és a személyes ellenőrzések is arról tanúskodnak, hogy ahol a művelődésügyi szervek és a helyi úszószövetségi szakemberek az oktatás feltételeit biztosították, a nevelők eredményes munkát végeztek; a tanulók 85—90 százaléka megtanult úszni, de a nehezebb körülmények között folyó oktatásnak is mintegy 60 százalékos volt az eredménye.

Ahol a kötelező úszásoktatást jól előkészítették, ahol a nevelők idejében értesültek arról, hogy mikor kapnak uszodabeosztást, ahol már a testnevelési tanmenet elkészítésénél ezt figyelembe is vették és a testnevelési órák előkészítő részében a szárazföldi gyakorlatokat megfelelő mértékben oktatták — ott az eredmények is jobbak voltak. A rendelkezésre álló 8—9 gyakorlati alkalom elegendőnek is bizonyult.

(Sós I. felv.)

A színvonalasabb oktatáshoz hozzájárult a nevelőknek az úszásoktatás során szerzett előző tapasztalata, amit az őszi időszakban már fel is használtak.

Megye, megyei jogú város:	Kötelező úszásoktatáson úszni megtanult általános iskolás		Önkéntes		Megtanult úszni összesen:	Tanfolyamok kiképzett nevelők száma:
	fiú	leány	fiú	leány		
1. Bács-Kiskun	—	—	100	30	133	—
2. Békés	25	20	—	—	45	8
3. Borsod-Abaúj-Zemplén	170	194	—	—	364	13
4. Csongrád	70	53	300	264	687	13
5. Fejér	205	100	50	42	397	13
6. Győr-Sopron	400	338	—	—	738	23
7. Hajdú-Bihar	50	43	—	—	93	7
8. Heves	76	55	256	200	587	1
9. Komárom	300	210	—	—	510	5
10. Nógrád	—	—	200	123	323	—
11. Pest	469	382	—	—	851	9
12. Somogy	—	—	92	92	184	—
13. Szolnok	400	357	—	—	787	19
14. Tolna	—	—	300	210	510	—
15. Vas	—	—	126	100	226	—
16. Veszprém	—	—	200	151	351	3
17. Budapest	2000	1405	—	—	3405	159
18. Debrecen	400	400	—	—	800	5
19. Miskolc	500	460	—	—	960	28
20. Pécs	525	400	—	—	905	20
21. Szeged	237	—	400	389	1026	7
Összesen:	5807	4447	2024	1604	13882	333

Sok helyen a nevelők nagy erőfeszítéseket tettek az úszásoktatás érdekében. Több megyében társadalmi munkában is oktattak. Igen nagy segítséget jelentett sok helyen a szülői munkaközösség közreműködése a felügyelet ellátásában. Egyes lelkes nevelők még a veszélyes folyóvizet is felhasználták, hogy tanítványaikkal az úszást megszerettessék. Bármennyire szép és lelkes cselekedet ez, a rendelkezéssel ellentétes. Csak uszodában szabad úszásoktatással foglalkozni, mert a folyóvizi oktatás már nem egyszer okozott halálos baleseteket. Elég egy ilyen baleset ahhoz, hogy a tanulók és szülők százait elriassza az úszástól.

Az úszásoktatás bevezetése az első évben Baranya, Szabolcs-Szatmár és Zala megyék kivételével, ahol hiányoznak a megkívánt feltételek, megmozgatta az általános iskolák ötödik osztályos tanulóit, ezek nevelőit

A szerzett tapasztalatok felhasználásával készítsük elő a nyári önkéntes oktatást. Erre legjobb az utolsó tanítási nap és a bizonyítványkiosztás közötti időszak. Ne feledkezzünk meg a nyári önköltséges tanfolyamok szervezéséről sem. A jobb és eredményesebb oktató-nevelőmunka elősegítésére a művelődésügyi minisztérium módszertani segédletet adott ki, mely a tömegoktatási módszerekre hívja fel nevelőink figyelmét. De jelent meg kézikönyv a gyermekek úszásoktatásáról is.

Jobb szervező- és oktatómunkával, továbbá jó szakkönyvek tanulmányozásával eredményeinket még jelentősen fokozhatjuk, hiszen az uszodák befogadóképességének figyelembevételével és azok jobb kihasználásával a 14 000-res létszámot még növelhetjük. Az úszásoktatásra kötelezett városokban mintegy 23 000 ötödosztályos tanuló jár iskolába. Hogy a két szám közti különbözet csökkenjen, a májusban indult Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzata kínálja erre a lehetőségeket, hiszen minden benevezett tanulónak — ha még nem tud — meg kell tanulnia úszni.

Tiboldi Tibor

---

testnevelési órán kell elvégezni. A gyakorlatokat uszodában a vízi oktatást megelőzően bemelegítésként is kell alkalmazni. A karmunkát enyhe terpeszállásban, törzsdöntéssel előre és felszegett fejjel, a lábmunkát ülésben, hátradöntött és a nyújtott karokkal kitámasztott törzsszel kell végeztetni úgy, hogy a kéz ujjai hátra irányulnak

A karmunkát és lábmozgást előbb kötetlen lélegzéssel, majd a mellúszásnak megfelelő lélegzetvétellel gyakoroltatjuk. Minden mozdulat lassú ütemben, lazán tartott izmokkal történjék.

1. Térdek nyújtva, lábfejek egymás mellett, a lábujjak a térd felé közelítenek. Ebben a helyzetben huzamosabb időn át mozdulatlanul várunk.

2. A lábfejeket kifelé fordítjuk, a lábujjakat felfelé hajlítjuk. Tátott szájon át hirtelen mély lélegzetet veszünk.

3. Az egymást érintő sarkakat erősen szétterpesztett térdekkel felhúzzuk a térdek helyére, a lábfejek az alsó lábszárakhoz közelítenek. A szájat becsukjuk és a levegőt visszatartjuk.

4. A felső lábszárak kifelé csavarásával, a térdek változatlan tartásával a sarkakkal kifelé körívet írunk le a levegőben és a lábszárakat terpesztjük és nyújtjuk. A levegőt visszatartjuk.

5. A nyújtott és szétterpesztett lábszárakat az előző mozdulat folytatásaként erőteljesen összezárjuk. A levegőt orron és csucsorított szájon át erőteljesen kifújjuk.

(Bárány István dr.—Kozák Lajos—Tiboldi Tibor—Zsingor László)











TARTALOM

SOMMAIRE

L. EPERJESI: Un million et cent mille 161
(L'auteur jet un coup d'oeil sur les données statistiques et analyse le fait, que le nombre des sportifs s'éléve à 1,150.000, ainsi que les tâches à remplir en vue du développement futur.)
F. BAKONYI: Ce que j'ai vu dans le monde — Paris 163
M. L. REGDÁNSZKY: La situation de l'éducation physique et du sport hongrois féminine 164
B. MATUSCHEK — P. JAKÓ: La main du boxeur 166
(Les causes des lésions de main des boxeurs et leur prévention.)
Exposés et contributions à Prague sur les principes et les methodes de l'entrainement 168
(Compte rendu de la conférence des experts d'athlétisme.)
Actualités mondiales 171
K. KÁRPÁTI: Contribution à la question de la méthode de l'entrainement des intervalles dans la lutte 172
(L'ancien champion olympique décrit, comment il applique cette méthode dans la préparation des lutteurs de club Honvéd.)
J. SZABÓ: Préparation particulère aux jeux sportifs 172
(Fin de l'exposé publié dans le numéro précedent: principes, méthodes et pratiques de l'entrainement.)
K. LAKAT: Comment observer notre prochain adversaire? 174
(L'observation de l'équipe adversaire inconnue est une tâche importante des experts au cours de la préparation d'un match de football.)
L. NÁDORI: Cycles d'entrainement 176
(L'auteur expose les principes et la pratique des cycles de trois ou quatre semaines dans l'entrainement.)
L. N.: La pratique de la spécialisation en temps opportun: aviron, kayak-canoë, cyclisme 178
J. BAKÓ: La route du développement de la natation hongroise 180
Z. ANTAL: Quelques données de l'histoire des championnats mondiaux de football 181
T. BÉRES: L'organisation du mouvement d'éducation physique Kilián dans les communes 182
Les sports des villages socialistes 184
L. E.: La vie sportive des coopératives agricoles 184
F. MEGYERI: Chiffres sur la vie sportive du village 185
Éducation physique scolaire 186
J. NYIRI: Éducation physique des écoliers dispensés 186
Réponses aux questions surgies au cours de la conférence de Csillebérc 187
Z. KALMÁNCHEY: L'ébauche du programme de la matière „Théorie d'éducation physique" pour la formation des instituteurs d'école primaire 188
I. NOVÁK: Taches d'agitation et de documentation du travail sportif parmi les pionniers 189
I. BÁRÁNY — T. TIBOLDI: Premier bilan annuaire de l'enseignement nautique obligatoire 190
Méthodologie illustrée: Exercices terrestes de la brasse 190
Sur la couverture: Course cycliste sur route.
Page 4. de la couverture: Du réveil jusqu'au couvre-feu; images de la vie d'un camp de repos. (Photos: L. Kozák.)

CONTENTS

L. EPERJESI: One Million and One Hundered Thousand 161
F. BAKONYI: What I Saw in the World — Paris 163
M. L. REGDÁNSZKY: The Woman's Sport in Hungary ... 164
B. MATUSCHEK — P. JAKÓ: The Hands of Boxers 166
Track and Field Athletics: Modern Principles and Methods of Training Were Discussed at the Prague Conference 168
World News 171
K. KÁRPÁTI: A Contribution to the Debate on the Interval Training Method in Wrestling 172
J. SZABÓ: Specific Features of Training for Games 172
K. LAKAT: Watching the Next Adversary in Football 174
L. NÁDORI: Training Cycles 176
L. N.: Problems of Specialization: Rowing, Kayak-Canoe, Cycling 178
J. BAKÓ: How to Raise the Level of Competitive Swimming in Hungary 180
Z. ANTAL: Data from the History of the Soccer World Cup Tournament 181
T. BÉRES: Organizing the „Kilián Movement for Fostering Physical Education" in the Village 182
Sports in the Socialist Village 184
L. E.: How to Popularise Sports in the Cooperative Farm? 184
F. MEGYERI: Data Relating to Village Sports in Hungary 185
Physical Education in the Schools 186
J. NYIRI: Physical Education of Pupils Exempted from Gymnastics 186
Z. KALMÁNCHEY: Theory of Physical Education: Draft Programm for the Vocational Training of Primary School Teachers 188
I. BÁRÁNY — T. TIBOLDI: The First Year Balance of the Obligatory Swimming Instruction 190
On the cover: Road-Race.
Back cover: From Reveille to Camp-fire; Pictures of a Holiday Camp. (Photo: L. Kozák.)

INHALT

L. EPERJESI: Eine Million einhunderttausend 161
F. BAKONYI: Was sah ich in der weiten Welt — Paris ... 163
M. L. REGDÁNSZKY: Die Lage des Frauensports in Ungarn 164
B. MATUSCHEK — P. JAKÓ: Die Hände der Boxer 166
Vorträge und Beiträge über die modernen Prinzipien und Methoden des Trainings wurden vorgetragen in Prag ... 168
Weltrundschau 171
K. KÁRPÁTI: Diskussionsbeitrag zur Trainingsmethode mit Interval im Ringen 172
J. SZABÓ: Die Eigenheiten des Trainings bei Sportspielen 172
K. LAKAT: Wie sollen wir unseren nächsten Gegner beobachten? 174
L. NÁDORI: Die Herausbildung von Trainingszykeln 176
L. N.: Die Probleme der rechtzeitigen Spezialisierung: Rudern, Kajak-Kanu, Radfahren 178
J. BAKÓ: Die Entwicklung unseres Schwimmsportes 180
Z. ANTAL: Angaben aus der Vergangenheit der Fussballweltmeisterschaften 181
T. BÉRES: Die Organisationsarbeit der Kilián-Bewegung für Körpererziehung in den Gemeinden 182
Sport im sozialistischen Dorf 184
L. E.: Die Entwicklung des Sportlebens in den Produktionsgenossenschaften 184
F. MEGYERI: Zahlen über das Sportleben auf dem Dorfe 185
Körpererziehung in der Schule 186
J. NYIRI: Körpererziehung der vom Turnen befreiten Schüler 186
Z. KÁLMÁNCHEY: Der Programmentwurf des Lehrgegenstandes „Körpererziehungstheorie" für die Lehrerausbildung der Grundschulen 188
I. BÁRÁNY — T. TIBOLDI: Die erste Jahresbilanz des obligatorischen Schwimmunterrichtes 190
Titelbild: Strassenrennen der Radfahrer.
Äussere Rückseite: Vom Weckruf bis zum Lagerfeuer; Bilder aus einem Ferienlager. (Foto: L. Kozák.)

СОДЕРЖАНИЕ

Л. ЭПЕРЬЕШИ: Миллион стотысяч членов в спортивных коллективах 161
Ф. БАКОНИ: Какие опыты я приобрел в Париже 163
Л. М. РЕГДАНСКИ: Положение нашего женского спорта 164
Ф. МАТУШЕК—П. ЯКО: Рука боксеров 166
Й. П. Совещание по атлетике в Праге 168
К. КАРПАТИ: Выступление по вопросу тренировки интервальным методом в борьбе 172
И. САБО: Особенности тренировки спортивных игр (II) 172
К. ЛАКАТ: Наблюдение над последующим притивником (футбол) 174
Л. НАДОРИ: Как установить циклы тренировки 176
Л. Н. Проблемы специали зирования: гребля, байдарка, кену, велоспорт 178
Й. БАКО: Путь развитил венгерского спортивного плавания 180
З. АНТАЛ: Данные о прошлом мировых чемпионатов по футболу 181
Т. БЕРЕШ: Организация движения физической культуры им. Килиан в селах 182
Л. Э.: Развертывание спортивной жизни в сельскохозяйственных кооперативах 184
Ф. МЕДЕРИ: Цифры, показывающие жизнь сельского спорта 185
Л. ДОБОЗИ: Сельский спортивный советник 185
Й. НИРИ: Физическое воспитание учащихся, освобожденных от уроков физической культуры 186
З. КАМЕНЧЕИ: План программы по теории физического Воспитания в подготовке преподавателей 188
И. БАРАНЬ—Т. ТИБОЛЬДИ: Оценка первого года по обучению обягательного плавания 190
СНИМОК НА ВЕРХНЕЙ ОБЛОЖКЕ: Соревнование по велоспорту на шоссе
СНИМОК НА ЗАДНЕЙ ОБЛОЖКЕ: От утреннего подъема до вечерней зари (снимки из жизни летнего лагеря отдыха).

sport és tudomány

régebbi lappéldányai az 1957. évi 1. szám kivételével korlátozott mennyiségben kaphatók. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46 számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátsó oldalán tüntesse fel, hogy melyik naptári év hányadik számát kéri megküldeni. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk idei számai Budapesten a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért korlátlan mennyiségben kaphatók.

Megkezdte munkáját
A TTT ELSŐ VIDÉKI SZERVEZETE



Kálmánchey Zoltán dr. ismerteti a TTT pécsi szervezetének munkaprogramját. A képen balról jobbra: Szabó József, a pécsi szervezet titkára, Lissák Kálmán dr. professzor, a TTT elnöke, Tóth Dezső, a TTT főtitkára, Béres Tibor, az MTSH igazgatási osztályának vezetője

Április 11-én az MTST Elnökségének 1961. évi márciusi határozatának megfelelően megalakult a TTT első vidéki szervezete Pécsett.

A szervezetté formálódást segítette az a tény, hogy biztos támaszul szolgált az Orvostudományi Egyetem Orvostani Intézete és Lissák Kálmán dr. személyes támogatása, valamint a Pedagógiai Főiskola Testnevelési Tanszéke, ahol — a felső oktatási követelményeknek megfelelően — már előzőleg is folyt kutatómunka.

Az első vidéki szervezet nemcsak önálló kutatásokat, megfigyeléseket végez, hanem körzetében támogatja az egyes kezdeményezéseket, tanácsokat ad a vizsgálódás legmegfelelőbb útjának-módjának megkeresésére, és — ami a legfontosabb — segítséget nyújt az országos kutatási tervfeladatok megoldásához.

Milyen főbb problémakörök területén indul meg, illetve folyik jelenleg a pécsi szervezet keretében kutatómunka?

1. A szervezet egyik legfontosabb feladata az országos kutatási program részfeladatainak megoldására való mozgósítás, a munkálatok lebonyolításának szervezése és irányítása; közreműködés az eredmények összegezésében és értékelésében.

2. A már megkezdett kutatások a következők: Lissák Kálmán dr., Endrőczy Elemér dr., Yang Ten La dr. (kínai aspiráns) kutatási témája: *A futás, mint munkaterhelés hatása a mellékvesekéreg működésére.*

Szigeti Lajos, Yang Ten La dr., Barton József, Gagyi Dénes témája: *A vízhőmérséklet hatása az úszóteljesítményre, valamint az úszás utáni pulzusmegnyugvási idő tartamára.*

Kálmánchey Zoltán dr., Detre Pál, dr. Wein Dezsőné, Szigeti Lajos, Farkas György, Orosz Ottó és Morvai Dezső az általános iskolák részére készít módszertani kiadványt, melynek célja: *segítségnyújtás az órán kívüli testnevelés szervezési, vezetési és módszertani problémáinak megoldásához.*

A Pedagógiai Főiskola testnevelési tanszéke a TTKI iskolai testnevelési és sportosztálya kutatási tervével és a TTT iskolai testnevelési bizottsága munkatervével kapcsolatban az alábbi feladatok megoldásában működik közre:

a) a TTKI iskolai testnevelési és sportosztálya kutatási tervével kapcsolatosan a körzetébe eső iskolák munkáját összefogja, az antropometriai és képességvizsgálatok lebonyolításában közreműködik.

b) A TTT iskolai testnevelési bizottsága 1961. évi munkatervével kapcsolatosan vállalja, hogy ankétok szervezésével, előadások tartásával segíti a testnevelés alapvető elvi kérdéseinek egyre szélesebb körben való tisztázását, s vállalja, hogy a testnevelő tanárok továbbképzése keretében foglalkozik olyan kérdésekkel, mint a koedukáció és az óraközi testnevelés problémái.

Komlósi Sándor dr., Krivanek Vilmos, Morvai Dezső, Morvai Vidor, Verbőczi József, Villányi Nándor és Solymossi Egon témája: *A család szerepe az iskolai és iskolán kívüli ifjúság testnevelési és sporttevékenységében.*

Jillek Emil, Tigyi József dr., dr. Wein Dezsőné és Szigeti Lajos témája: *A tömegek testnevelési igényének felkeltéséhez, annak kielégítéséhez szükséges eljárások, módszerek vizsgálata.*

Czéh Károly dr., Horváth Olivér, Varsányi László dr., Gáspár János, Motil Emil és Velényi Jenő témája: *A testi és értelmi képességfejlesztés tartalmi és módszerbeli kérdéseinek, valamint a testnevelésben szerzett készségek gyakorlatba átvitele lehetőségének vizsgálata.*

Szalai István dr. és Eper Tivadar dr. témája: *Az ifjúkori hypertónia és a sporttevékenység közötti kapcsolat.*

Szuhovszky Bertalan, Novák István, Görcs László dr. és Baracs Ferencné *helytörténeti* kutatási témákon dolgoznak.

Szabó József témája: *Az iskolai és iskolán kívüli ifjúság testnevelésének és sporttevékenységének hatása a tanulmányi eredményre, illetőleg a munkateljesítményre.*

Meggyőződésünk, hogy a szervezet nagymértékben előmozdítja a kutatómunka fellendülését, s kiveszi a maga részét a magyar testnevelési és sportmozgalom fejlesztésének munkájából.

Pályázat

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése".

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést (anyag és módszer) olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek:

1. **az egészség színvonalának emelésére,**
2. **a testi fejlődés elősegítésére,**
3. **a testi képességek fejlesztésére,**
4. **a mozgásműveltség fokozására,**
5. **a testnevelés és sport megszerettetésére.**

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat, s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva, legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetes elméletileg kifejtett módszer gyakorlati megvalósítása.

A pályamű terjedelme 4 ív lehet. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás utca 44.) kell beküldeni.

Díjazás: I. díj: 5000 Ft, II. díj: 3000 Ft, III. díj: 2000 Ft.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS





Ébresztőtől...





...tábortűzig







sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA
TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



V. ÉVFOLYAM
7 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST 1961 JÚLIUS HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 JÚLIUS ★ 7. SZÁM

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

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

TARTALOM

TARTALOM

KÚN LÁSZLÓ: A sport és a békés egymás mellett élés kérdése 193
BAKONYI FERENC DR.: A párizsi atlétikai világkongresszus néhány tanulsága 195
M. F.: A mester nyomdokain — Testnevelés a Zeneművészeti Főiskolán 196
NOVÁK ILONA: Az úszás és a „szárazföldi" sportágak 197
BORA GYULA: A sportpályák vízgazdálkodása 198
LEVELEKINÉ REGDÁNSZKY MATILD: Női sportolók edzésének néhány szempontja 200
Világhíradó 202
PETIKE LAJOS: Eljárás a 100 m-es síkfutás résztávelemzésére 204
NÁDORI LÁSZLÓ: A rajtminimum megállapítása 206
P. J.: A siker és balsiker lélektani problémái 207
ANTAL GYULA: Hogyan fejleszthető tovább az európai közép- és hosszútávfutók edzésmódszere 208
DOBÓ FERENC DR.: Kis sugárrövidítés — nagy eredményjavulás 210
KERESZTY ALFONZ DR.: A Testnevelési Főiskola tudományos üléséről 212
KERESZTÉNYI JÓZSEF DR.: A sportérmészet nagy mesterei: 1. Grienauer Edwin 213
Bibliográfia 214
SIEGFRIED KÄSEBIER: Kosárlabdázók szakaszos edzéséről 214
A szocialista falu sportja 216
E. L.: A termelőszövetkezet sportélete 216
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó — Nyíltvízi uszoda létesítése 216
B. F. DR.: Kísérlet új falusi versenyrendszer megteremtésére 217
Iskolai testnevelés 218
SOS ISTVÁN: Mérlegen az 1960/61-es tanév 218
NOVÁK ISTVÁN: Iskolaudvarból — sportudvar 219
PÁTER JÁNOS DR.: Egészségügyi tanácsadás a balatoni nyári táborozásokhoz 220
Védekezés balesetek ellen a testnevelési órán 221
Az iskolai úszásoktatás kérdései 221
NIKLAI FERENC: Fegyelem és győzelem 222
E. GY.: Az iskola bezárja — a természet kitárja kapuit 223
Idegennyelvű tartalomjegyzék 224
Hátsó borítólapunk belső oldalán: Ejury Lajos dr.: A hosszú élet titka — B. T.: Abonytól nincs messze Yokohama.
Címképünk: Balázs Boglár, Takács Kató, Temesvári Anna és Boros Kató, az Újpesti Dózsa gyorsváltója. (MTI Petrovics László felvétele.)

Lapzárta minden hónap huszonötödikén.

A TTT életéből

A TTT elnöksége május 29-én ülést tartott, melyen az elnöki teendőket dr. Lissák Kálmán akadémikus, a TTT elnöke látta el. Antal József igazgató bemutatta a Testnevelési Főiskola 1961. évi tudományos munkaprogramját, melyet az elnökség jóváhagyott. Tóth Dezső, a TTT főtitkára előterjesztette a TTT debreceni helyi csoportjának szervezési és személyi kérdéseit, melynek alapján az elnökség javaslatot készített az MTST elnökségéhez. Jóváhagyta a TTT elnöksége az egyes szakbizottságok által elfogadott kutatási terveket.

*

A TTT közelmúltban kinevezett gyógytestnevelési bizottsága május 26-án tartotta alakuló ülését, melyen a bizottság elnökévé Gárdos Magda Testnevelési Főiskolai tanárt, titkárává dr. Páldy Gyuláné fővárosi szakfelügyelőt választották. Választás után az 1961. évi munkaprogramot vitatta meg a bizottság, mely legfontosabb feladatául az iskolai testnevelés alól részlegesen, vagy teljesen felmentett tanulók szakszerű testnevelésének megszervezésére vonatkozó javaslat elkészítését tekinti.

*

A TTT iskolai testnevelési bizottsága május 22-i ülésén az iskolai testnevelés elméleti és szervezeti kérdéseiről folytatott vitát, melynek alapján a következő ülésen hoz határozatot a bizottság.

*

A TTT vidéki szervezeteinek közreműködésével Debrecenben, Pécsett, Szegeden, Győrött, Nyíregyházán és Szombathelyen indult meg az iskolai testnevelés reformját elősegítő, négy évre tervezett kutatómunka előkészítése. A testnevelő tanárok mindenütt nagy létszámmal ajánlották fel részvételüket e nagyhorderejű kutatómunkában.

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet szakirodalmi és dokumentációs osztálya testnevelési és sportszakirodalmunk helyzetének felmérése során május 26-án ankét keretében foglalkozott az úszás-, műugrás- és vízilabda-irodalmunk helyzetének felmérésével. Az ankéton számos hozzászólás hangzott el a szakirodalmi és könyvkiadási kérdésekről. A megjelentek szükségesnek tartották, hogy az úszás, műugrás és vízilabda szabálykönyvét mielőbb kiadják. A vízilabdázásban újabb tapasztalatszerzés után át kell dolgozni a jelenlegi szakkönyvet. Úszósportunk ma megfelelő szakkönyvvel rendelkezik a gyermekek úszóoktatása és a korszerű felkészítés területén. Ez utóbbi tárgykörben azonban még részletesebb munkákra van szükség. Igen hiányzik az úszósport szaklapja!

L. I.

Sportkönyvekről

LABDARÚGÁS. (Gyakorló oktatóképző tanfolyamok anyaga.) Írta: Csanádi Árpád. Alapfokú tanfolyamok számára készült könyv. Medicina—Sport kiadás, 112 oldal. Ára: 11 forint.

KOSÁRLABDÁZÁS. (Gyakorló oktatóképző tanfolyamok anyaga.) Írta: Farkas József. Alapfokú tanfolyamok számára készült tankönyv. Medicina—Sport kiadás, 136 oldal. Ára: 12,50 forint.

KURT MEINEL: Bewegungslehre (Mozgásoktatás). A lipcsei TF testneveléselmélet tanszékének vezetője ebben a 408 oldalas könyvében ismerteti a mozgásoktatás történetét, majd rátér a mozgások oktatásának legmodernebb formáira, az elmélet segítségét nyújtja a sportoktatás gyakorlatának, hogy a testnevelésben és sportban még a mainál is magasabb szintet érhessenek el a gyakorlati szakemberek. (Volk und Wissen kiadás, Berlin. 1960.)

*

PÁLYÁZAT

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet pályázatot hirdet tudományos gyakornoki állás betöltésére. A pályázat célja, hogy azon fiatal testnevelők részére, akik iskolai testnevelési, tömegtestnevelési, vagy edzésmódszertani vonalon hivatásnak kívánják választani a tudományos kutatói munkát, továbbfejlődési lehetőséget biztosítson.

A gyakornoki állásra azon 30 évnél fiatalabbak pályázhatnak, akik a Magyar Testnevelési Főiskolán testnevelő tanári képesítést nyertek.

A pályázathoz mellékelni kell:

1. részletes önéletrajzot,
2. a testnevelői tanári oklevél másolatát,
3. az eddigi tudományos és szakirodalmi tevékenység rövid, pontos ismertetését.

A pályázatot a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet (Bpest, XII. Alkotás u. 44.) igazgatóságához kell beküldeni.

A pályázat beküldésének határideje: 1961. július 20.

A beérkezett pályázatokat az igazgatóság 1961. augusztus 5-ig felülvizsgálja és a pályázókat annak eredményéről augusztus 10-ig értesíti.

A gyakornoki állás után a 127/1960. (18.) Mü. M. számú utasításban közölt illetmény jár.

Testnevelési Tudományos Kutató Intézet

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

61.13370 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 ★ 6

A SPORT
és a békés egymás mellett élés kérdéséről

Sporttörténeti szemléletünkben napjainkban is visszavisszatér a múlt egyik mélyen beivódott egyoldalú nézete, mely szerint a modern sport az egykori harci tevékenység leszelidült változata. Azaz: a dárda bottá vált, a parittyakő labdává — pontosabban: a sportjellegű tevékenységek kibontakoztatója kezdettől a harc volt. A harci eszközök, a harc technikájának és taktikájának fejlődése valóban hatott a sportmozzanatok kialakulására. Sőt: a nyilazás, lövészet, lovaglás, birkózás és egyéb sportjellegű tevékenység egy adott időszak harci tevékenységéből választódott ki. De hozhatunk ellentétes példákat is. A labdajátékok legtöbbje aligha vezethető vissza ilyen harci tevékenységre.

Ma már alig szorul bizonyításra, hogy a sportjellegű tevékenységek igazi eredete a munkához vezethető vissza. Még akkor is, ha ezt a történelmi fejlődés folyamán befolyásolták esetleg harci szükségletek — hiszen a harc eszközeit is a munka fejlettségi foka határozta meg!

A testkultúra tehát akkor keletkezett, amikor a munka termelékenysége elérte azt a szintet, hogy az ember létfenntartásán kívül mással is tudott foglalkozni. A termelő munka egy-egy mozzanata, vagy eszköze, mint például a kalapács; és az erők összemérésének ilyen, vagy olyan változata a szórakozás, időtöltés, edzés eszközeként sportjellegűvé lett.

Akár az uralkodó osztály sportjellegű tevékenységét vizsgáljuk, akár a népi versenyjátékokat, mindkettőben megtaláljuk a megegyezés, az egyetértés keresését. Egyetértés nélkül nem születhetnek szabályokba rögzített irányelvek, nélkülük pedig nincs vetélkedés.

Az Illiászban Achillész a legendákba emelt hős, Patroklosz tiszteletére rendezett sportversenyekkel a törzsek közt helyreállított békét szentesítette. Az Odisszeiában Odisszeuszt, az idegent a faják nép igazán csak a vetélkedés után fogadta be. Tehát már a fejlődésnek ezen a fokán is szükséges velejárója az emberi haladásnak a békeverseny, amely egyben a testkultúra kibontakoztatásának óriási hajtóereje. Akkor egy adott területi egységen belül az erők egyensúlyának megkeresése, a gazdasági, politikai egymásra utaltság teremtette meg az összefogás szükségességét. Az Égei tenger szigetvilágában, a görög-lakta területeken az ókori olimpiai játékok velejárója volt az isten-béke. A versenyek közben nem szertartásokat végeztek, hanem kereskedőik helyezték el kincseiket a szent helyek raktáraiban, a politikusok pedig megbeszélték teendőiket. Az egymásra utalt görögség átlépte a földrajzi, a közös piac hiányából fakadó széthúzás korlátait.

A fáraók védnöksége alatt rendezett egyiptomi összversenyek nemcsak az uralkodó nagyságát és isteni hatalmát jelképezték, hanem a tartományok összetartozását is. A középkori lovagi játékok sem elsősorban harcgyakorlást jelentettek.

A múlt században aztán olyan sporttörekvések keletkeztek, amelyek nemcsak az egy országon belüli békét, hanem a népek közeledésének gondolatát is ápolták. Önmagukban azonban — az imperializmus ellentmondásai miatt — nem tudtak kellően érvényrejutni. Az akkori olimpiai versenyek, Európa- és világbajnokságok béketörekvései világméretekben még nem találták meg a kapcsolatot — a haladó polgári szervezeteken át — természetes szövetségesükkel, a munkáspártokkal. A sport békejellege az imperializmus vad törvényei közt nem érvényesült teljesen. Az egyes országok közti ellentéteket szítók — felhasználva a sportban akkor uralkodó állapotokat, laza szabályokat, pártoskodásra módot nyújtó bíráskodást stb. — háttérbe szorították az olimpiai békeeszmét. Ahol csak lehetett, a nacionalizmust, a sovinizmust tolták előtérbe. Az olimpizmus eszmei éltetője mégis a népek testkultúrájának a világbéke jegyében való összehangolása volt és maradt...

A legújabb kor, a kapitalizmusból a szocializmusba való átmenet kora, 1917-ben kezdődött. Egy országban győzött a szocializmus; egy országban lerakták a szocialista testkultúra alapját. De az imperializmus a sport terén továbbra is befolyást gyakorolt a nemzetközi kapcsolatok alakulására. Nem véletlen, hogy a két világháború közötti olimpiákról, s egyéb világversenyekről még ki lehetett hagyni a Szovjetuniót. A szocialista testkultúra létrehozását és nemzetközi kapcsolatainak kibővülését azonban már akkor sem tudták megakadályozni. Az 1928-as Moszkvai Spartakiádon — a II. Internacionálé határozott tilalma, a különféle vízumkorlátozások, propaganda hadjárat és lélektani kényszer ellenére is — 400-nál több külföldi munkássportoló indult. Ugyanígy nem lehetett meggátolni a többi nemzetközi versenyeken, — sőt magán az 1937-es antwerpeni munkásolimpián való részvételt sem.

Ebben a válságos időszakban azonban voltak olyan törekvések, amelyek azt mutatták, hogy a sport nemcsak a béke, hanem a háború eszközévé is változtatható. Az imperializmus legszélsőségesebb elemei megpróbálták a testkultúrát, az olimpiát és a világversenyeket is a népek közti ellentétek eszközévé tenni. A sportból a lényeget, a békével való összenőttséget azonban nem lehetett kiölni. A fasizmus — önmagát cáfolva — bizonyította be: nem sport a sport, ha kalandorságot, háborút, revansizmust szolgál! Volt-e és van-e értelme fiatalok ezreit, százezreit sporttal „erősíteni" csak azért, hogy életük virágjában hulljanak el?

A második világháborút követően az addig egyetlen szocialista országból — az imperializmussal folytatott gazdasági és ideológiai harc közepette — szocialista világrend alakult. A tudományok történetében korszakalkotó változások történnek. A szocialista világrend tervszerű tudománypolitikáját nem gátolja a magántulajdon, s így nem csak egy-egy kivételes tudósegyéniség, hanem

kutatóintézetek sora és kutatók, tudósok százainak, ezreinek együttműködése viszi mind előbbre a tudományos kutatást.

A rendszeresen sportoló Gagarin űrrepülése megvalósította az emberiség évezredes álmát. Teljesítményében a műszaki tudományok eredményei éppúgy benne voltak, mint az orvostudományé. És benne volt a szocialista sport fejlesztő-nevelő hatása is.

Mialatt a béke-óhajból világerő lett, tudományos szinten is bebizonyosodott a szocialista társadalmi rend magasabbrendűsége. Az emberiség javán munkálkodó tudományok rendszerében helyet kapott az ember testi-lelki egészségének, alkotó erejének kiteljesedéséért dolgozó testneveléstudomány is.

A szocialista tábor országainak nagy fejlődése, a béke megőrzése érdekében folytatott következetes és eredményes harca egyre több hívet szerez szerte a világon a békés egymás mellett élés és a békés verseny gondolatának. Bár vannak még erők, amelyek a sportot is a háború eszközeként akarják felhasználni, a politikai erőviszonyok, a szocialista tábor kultúrpolitikájának hatására ezek ma már kisebbségbe szorultak.

A kapitalista államok előbbrelátó körei is kénytelenek belátni: a Szovjetunió és a népi demokráciák nélkül nincs világverseny! Egy-egy versenynek sem tekintélye, sem kellő jelentősége, de még anyagi sikere sincs, ha a legjobbak egy része távolmarad. Gyakran a nyugati országok sportolói és sportkedvelői verekszik ki a korrekt együttműködést, a „fair" módszerek alkalmazását. A sport segítségével így olyan emberek szeme is megnyílik, akikre talán egyéb erő alig hatna.

A megváltozott erőviszonyok törvényszerűen hozták magukkal, hogy egyre több nemzetközi sportszövetség igyekszik tárgyilagos, „sportszerű" eljárásokra, s közülük egyre több bírálja a Nemzetközi Olimpiai Bizottság maradi, elzárkózó politikáját. A békés egymés mellett élés eszméje tette lehetővé, hogy a nemzetközi asztalitenisz szövetség a Kínai Népköztársaságot bízta meg az 1961. évi világbajnokság megrendezésével. A nemzetközi testnevelési és sportmozgalomban nemcsak az egyszerű sportolók, hanem a vezetők közül is mind többen válnak aktív békeharcosokká, mint például Ivor Montague, a nemzetközi asztalitenisz szövetség elnöke és Noel-Baker, az UNESCO mellett működő Testnevelési és Sport Világtanács elnöke.

Ennek a versengésnek természetesen vannak még nehézségei is. Egyes nyugati sportvezetők valamiképpen — néha átmeneti sikerrel — részesei akarnak lenni az olyan politikának, amellyel a népi demokráciák körében zavart lehet előidézni. Nem könnyű a harc más vonatkozásban sem. Sokszor merül fel például a kérdés: érdemes-e százezreket áldozni a tornaeredmények tizedpontjaiért, atlétikai számok másodperceiért és centimétereiért? Érdemes-e hatalmas energiákat befektetni a nemzetközi szint eléséréért és megtartásáért? Azt kell mondani: érdemes, mert a sport is segíti az emberi haladást.

A szocialista tábor a békés együttélést nem az adott ország politikai rendjétől teszi függővé, hanem az illető ország népének legbensőbb hajlandóságaitól, s ez — érvényes a sportra is. A sporton keresztül is bővülhet a szélesköru antiimperialista egységfront. De természetesen a legszorosabb sportbeli együttműködés sem vezethet az ideológiai elvek feladásához. A világ népei a szocializmus pozicióinak erősödésével egyre inkább megértik ezt és sportéletükben a szocialista testkultúrát tekintik példaképüknek.

Kun László

Felkészítés és felkészülés

A Botafogó brazil labdarúgó-csapat edzőjével beszélgettünk tavasszal. Szó került az egyéni képzésről is, merthogy náluk ez mostanában élénken vitatott kérdés. Sok fiatal játékos többé-kevésbé képzetlenül kerül az élvonalba, s játékában főleg technikai hiba, hiányosság akad.

Hogyan foglalkoznak a brazil élcsapatok edzői a játékosokkal egyénileg, hogyan csiszolják ilyen vagy olyan hibáikat, hogyan pótolják hiányosságaikat?

Ez volt körülbelül a kérdés. Meglepte a brazil edzőt. Először nem is értette. Aztán amikor mégegyszer körülírtuk, megértette. Válasza viszont minket lepett meg. Ezt mondta:

— Sehogy!

Meglepetésünket látva magyarázni kezdte.

Harminchét játékosa van az első csapatnak a tartalékokkal együtt, s ezzel a sok játékossal ketten foglalkoznak, az edző és segédje. Hogyan tudnának ennyi játékossal egyénileg is foglalkozni? És minek? Mindenki ismeri hibáját, a hiányosságát, gondoskodjék róla, hogy ne legyen. Gyakoroljon egyedül, vagy álljon össze másokkal és együtt gyakoroljanak — mindegy; neki kész játékosokra van szüksége!

Aki nem ilyen, kimarad a csapatból és kész!

A válasz a rideg, könyörtelen profi szellemet tükrözi.

A mi játékosaink — általában sportolóink — nem rabszolgák. Edzőink nem hajcsáraik.

De azért mégis elgondolkodtató ez a rideg válasz.

Mi az elgondolkodtató benne? Az, hogy a játékosoknak is tenniök kell valamit technikai-taktikai tudásuk, fizikai képességeik fejlesztése érdekében. Ebben ők is felelősek — nemcsak edzőik!

Ez utóbbiak felelőssége és feladata a felkészítés — növendékeiké a felkészülés.

A kettő csak együtt hozhatja meg a kívánt fejlődést, a kívánt eredményeket.

Nálunk az edzők nevelőmunkája éppoly fontos, akár a szakmai. A mi edzőink nemcsak kiváló sportolókat igyekeznek kiképezni, hanem együttal szocialista társadalmunknak értékes embereket is nevelnek belőlük. Joggal követelhetjük meg tőlük, hogy e kettős célért mindent tegyenek meg oktató-nevelő munkájukban. A vásár azonban kettőn áll. Az edző csak az egyik.

Vajon a sportolók is mindent megtesznek szakmai és emberi fejlődésük érdekében?

Képezik-e magukat öntevékenyen is, hogy minél magasabb szintű sportteljesítményt nyújthassanak? Szocialista sportemberhez méltóan élnek és dolgoznak-e, hogy ezzel is könnyítsék, edzőik, nevelőik fáradozásait? Kimennek-e egyedül is a sportpályára, hogy szorgalmas munkával pótolják a hiányokat és csiszolják a hibáikat? Megtesznek-e mindent, hogy kipihenjék a munka, a tanulás és az edzés fáradalmait, s ezzel elősegítsék fejlődésüket? Felkészülnek-e kellően az edzésekre, a versenyekre, a mérkőzésekre?

A braziloknál mindezt megoldja a félelem fegyelme; nálunk a közös célért tevékenykedni, a közös munka öröme és felelőssége, a szocialista erkölcs adta önfegyelem kell hozzá.

Néhány sportolónknak nem ártana ezen elgondolkodnia.



A párizsi atlétikai világkongresszus néhány tanulsága

A párizsi atlétikai világkongresszus megtárgyalta az egyes atletikai versenyágak problémáit s több tudományos előadás is elhangzott. Bár minden egyes előadás, megbeszélés valamilyen részletkérdéssel foglalkozott, mégis ezeken belül megnyilvánultak bizonyos átfogó, általános szempontok, amelyek jellemzőek az atletikával s atlétikai edzéssel foglalkozó jelenlegi általános felfogására, állásfoglalására. Ezekről számolok itt be.

Sokoldalú felkészítés

Ma már világszerte minden jobb edző a sokoldalú felkészítés híve. Ez nem csupán abban nyilvánul meg, hogy fiatal korban, vagy a versenyidényre való előkészülés egy szakaszában általános testképzésre törekszenek, hanem abban is, hogy még élvonalbeli versenyzők esetében is szinte egész éven át rendszeresen fejlesztik a versenyzőnek, versenyágánál közvetlenül igénybe nem vett fizikai képességeit is. A sokoldalú felkészítés helyességéről a magyar edzők is meggyőződtek már, csak talán nem mindenki jár el elég tervszerűen és következetesen. Pedig nagy versenyzők példái bizonyítják, hogy ma már kiemelkedő teljesítmény eléréséhez nem elegendő egyetlen speciális képesség (pl. gyorsaság, vagy állóképesség stb.) fejlesztése. Az egyoldalú képzés igen hamar a fejlődésben való megállást, majd visszaesést idéz elő. Ennek élettani okai vannak.

Az egyéniség tekintetbe vétele

Talán már kissé közhelynek számít a felkészítésben az egyéniség tekintetbevételéről beszélni. Mégsem felesleges. Az edzők egy része — világszerte — még ma is egyszerűen lemásolja a nagy versenyzők technikáját és szinte szolgaian követi azok edzésmódszerét. Nagy hiba. Természetesen vizsgálnunk kell a kiváló versenyzők technikáját és edzésmódszerét, de nem biztos, hogy azok mindig mindenben helyesek és jók. Sokszor találkozunk rossz technika és helytelen edzésmódszer ellenére is jó eredménnyel és megfordítva. *Elsősorban a rátermettség a döntő, és emellett az egyéni sajátosságokra is tekintettel kell lennünü.* Minden mozgásnak megvannak az alapelvei. Ezeket igyekeznünk kell a versenyzővel jól elsajátíttatni, de azokon túl tág teret kell engedni a versenyző egyéni sajátosságainak.

Önállóság

Az egyéniség tekintetbevételéhez szorosan kapcsolódik az önállóság kérdése. Bár a kongresszuson erről nem szóltak, a részvevők megnyilvánulásai vitathatatlanul bizonyították, hogy *a versenyzők önállóságának nagy jelentőséget tulajdonítanak.*

Hogyan is mutatkozzék ez az önállóság? A versenyző önként vállalkozott a sportolásra, tehát önként vállalta azokat a fáradalmakat és lemondást is, amik vele járnak. Ebből következik, hogy meg kell bíznunk benne, azaz úgy kell nevelnünk, hogy megbízhassunk benne. Eleve sikertelenségre kárhoztatott az a nevelési módszer, amely csak parancsoláson és utasítások végrehajtásán alapul. Ez a versenyző egyéniségének kifejlődését akadályozza, személyiségét nem tudja olyan fokra fejleszteni, mint ahogyan azt a társadalmi viszonyok és egyéni adottságai lehetővé tennék. Ez mind a társadalom, mind az egyén szempontjából rendkívüli mértékben kárhoztatandó. Azonkívül e módszer a sportbeli fejlődésnek is gátja lehet, mert a versenyző

1. nem tudja felhasználni azokat az erkölcsi és akarati erőket, amelyek benne rejlenek, s amelyek állandó fejlesztésével eredményei is magasabb szintet érhetnének el;
2. egyéniségének sajátos színezete, tartalma elvész, ez pedig minden nagy versenyző sportéletének jellemzője szokott lenni, tehát enélkül nincs is nagy sportolói egyéniség.

Élettani alapok

A kongresszuson igen erősen kifejezésre jutott az a nézet, hogy az atlétikát, s általában *a sport az eddiginél sokkal nagyobb mértékben kell élettani alapokra helyezni.* A különböző edzésrendszerbeli problémák megtárgyalásánál kitünt, hogy a megoldás csak az élettan területén található meg. Az élettani tárgyú előadások után a kérdések özönét zúdították az előadókra. A sportélettan azonban ma még nincs abban a helyzetben, hogy minden felvetődő problémát megoldhasson.

A lélektan bekapcsolása

Különösen Andrivet dr. hívta fel a figyelmet a lélektani tényezők jelentőségére, de számos más megnyilvánulásból is az tűnt ki, hogy ma már világszerte mindjobban felismerik ezeknek a sportolásra, a versenyzésre, az eredményességre való hatását. Persze, itt is tárgyilagosan meg kell állapítani, hogy maga a lélektan még nem sokat foglalkozott speciális sportkérdésekkel, tehát tulajdonképpen még sem világ, sem magyar viszonylatban nem beszélhetünk fejlett sportlélektanról. Ennek kifejlesztése a jövő feladata. De *a lélektan már ma is sok segítséget tud adni;* a problémákat azonban fel kell vetni, hogy azok a pszichológia számára ismertek legyenek.

Táplálkozás

Tudom, hogy nálunk a táplálkozás jelentőségét nem kell külön hangsúlyozni. Versenyzők és edzők egyaránt tisztában vannak jelentőségével. De csak a jelentőségével. Máshol gyakorlatban sokkal többet tesznek a sportolók helyes táplálkozása érdekében, mint nálunk. A mi sportolóink szívesen táplálkoznának helyesen, de nem tudják, hogy miként. A Sport és Tudomány, a Népsport sokat foglalkozott a sportolók táplálkozásának kérdésével, de még sok kutatásra és sokkal szélesebb körű s rendszeresebb ismeretterjesztő munkára van szükség.

A természetes környezet jelentősége

Általános vélemény volt a kongresszuson, hogy minden lehetőséget ki kell használni, hogy az atléták a szabad természetben, *erdőkben füves térségeken tartsák edzéseiket*, vagy legalább azok egy részét. A modern élet sok ingere, száguldó irama s a természettől való erős eltávolodása mind erőteljesebben sürget, hogy az egészség, az idegrendszer megnyugtatása érdekében a lehető legtöbb időt töltsük a szabadban. Mindez méginkább érvényes a sportolóra: *tökéletesen egészséges szervezet és kiegyensúlyozott, nyugodt idegrendszer nélkül nem lehet jó eredményt elérni. Az atléták — különösen a futók — ne ragaszkodjanak görcsösen a sportpályákhoz*, hanem használják ki az erdők és mezők nyújtotta lehetőségeket. Végezzék változatos, természetes, környezetben edzéseiket. Így több munkát bírnak el és kevésbé fáradnak el.



Tudományos kutatások

Már maga az a tény, hogy négy előadás volt a tudományos kutatás köréből, felhívta a kongresszuson résztvevők figyelmét a tudományos kutatás nagy jelentőségére. A résztvevők meggyőződtek róla, hogy *a sport és az eredmények továbbfejlődéséhez nélkülözhetetlen segítséget jelent a tudományos kutatás.* Akár a sportélettan, akár a sportlélektan, akár a táplálkozás stb. kérdését nézzük, csak az újabb és újabb ismeretek, kutatási eredmények azok, melyek újabb lehetőségeket tárnak fel és a fejlődés új útjait határozhatják meg. A sportban a tudományos kutatás — a Szovjetunió kivételével — még meglehetősen kezdeti szakaszban van, de világszerte nagy erőfeszítések történnek fellendítésére, fejlődési ütemének meggyorsítására.

Bakonyi Ferenc dr.
a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

FELKÉSZÜLÉS A HEGYI TEREPRE. E. M. Szalacsinszkaja mesteredző kísérleteket végzett és ennek során megállapította, hogy a hegyi terephez, légköri viszonyokhoz nem szokott versenyzők oxigénfogyasztása, energia-felhasználása jóval nagyobb, mint azoké, akik már megfelelően akklimatizálódtak. Azt ajánlja tehát, hogy egy-egy verseny előtt a sportolók megfelelően akklimatizálódjanak, nehogy erre kelljen pazarolniok majd a versenyen energiájuk jelentős részét.

ARGENTÍNA LABDARÚGÓI igen tervszerűen, igen alaposan készülnek az 1962. évi világbajnokságra — írja a Der Kicker. — Leszerződtették válogatott csapata edzőjének a brazil Feolát, azonkívül két szakembert Európába küldött tanulmányútra. De távolabbi céljaik is vannak az argentínoknak, mint a jövő évi VB megnyerése: 1970-ben meg szeretnék kapni a világbajnokság megrendezésének jogát. Már erre gondoltak akkor, amikor elhatározták hogy Buenos Airesben 170 000 néző befogadására alkalmas stadiont építenek.

PELE A TÚLTERHELÉS ÁLDOZATA. Pele, a brazilok kiváló labdarúgója nem játszhat, mert háti csigolyáiban mészcsökkenést állapítottak meg. Az alig 19 éves játékos — írja a France Football — a kegyetlen túlterhelés áldozata. Évenként 80—90 mérkőzés túlsok a legerősebb szervezetű sportoló számára is! (A legújabb újsághírek szerint Pele zavartalanul játszik. — Szerk.)

A MESTER NYOMDOKAIN...

Testnevelés a Zeneművészeti Főiskolán

Labdaemelgetés ballal, jobbal, felváltva... fejjel... két labdával, vállal, tarkóval, hanyattfekvésben egy lábbal, kettővel... Még felsorolni is fárasztó mi mindenféleképpen...

Tévedés ne essék — nem a brazil labdarúgó zsonglőrök technikai edzésén vagyunk, hanem a Zeneművészeti Főiskola második emeleti hangversenytermében — testnevelési órán. A labda pedig nem labda, hanem léggömb. Ilyen ünnepélyes tornateremben sem jártunk még!..

— Nem volt más megoldás — mondja testnevelő tanáruk — és a művészeknek talán jobban szükségük van a testnevelésre, mint másnak! A modern ember halálos ellensége önmagának, a művészek meg különösen! Egy zeneművészeti főiskolai hallgató napi 6 órát gyakorol, hangversenyt ad, tanul. Közben éjszakázik, cigarettázik, feketézik és végül altatókat, sőt fájdalomcsillapítókat szed. Az itt látható 25—30 fiú és leány egyrésze már „orvosi eset" volt.

— A sportszer sem mindennapi!

— Nem én találtam ki — mosolyog a tanár —, de most jól jött. Ezek a fiatalok féltik a kezüket. Egy hegedűs, vagy zongorista nem kockáztatja meg a bőrlabdát, mert könnyen sérülést szenvedhet és akkor hosszabb időre kiesik a gyakorlatból. Súlyosabb esetben akár pályája is kettétörhet. A művészek testnevelési szükségletét sajátos módon kell kielégíteni.

— Elég munkaigényes szer ez a léggömb?

— Azt mindjárt meglátod!

Megláttam.

45 perc leforgása alatt 92 gyakorlatot jegyeztem fel.

Ezek jórésze „kétoldalas" volt. A gimnasztikai gyakorlatok szinte szünet nélkül váltották egymást. Minden testrész a legnagyobb változatossággal, többször is sorra került. Egy ilyen mozgás becsületére válna még élsportolóknak is. Mindent labdával végeztek, bár a léggömb néha csak nehezítette a mozgást, mert a kéz „jó lett volna" támaszkodásra. Máskor csak dekoráció volt, de ezt a nagy buzgalomban senki sem vette észre. A kis társaság végig lelkesen, fáradhatatlanul mozgott...

— Aztán maradt még valami gyakorlat?

— A gyakorlatanyagnak körülbelül fél százalékát használtuk fel — volt a rövid válasz.

Tehát heti egy órával négy esztendőre futja az újdonságból, a léggömbgyakorlatokból... Közben a hallgatók elvégzik a főiskolát...

Ha zeneszerző lennék, írnék az egészről egy melódiát. Így csak fejet hajtok a pedagógusművészet és 30 okos művészjelölt előtt. Követték a mester — Kodály Zoltán — példáját.

Kövessék a mestert korban, alkotóerőben egyaránt...

M. F.

Az úszás és a „szárazföldi" sportágak

Írta: Novák Ilona, a Testnevelési Főiskola tanársegédje

A kiegészítő sportok alkalmazásának jelentősége ma már közismert. Messze vagyunk már attól a felfogástól, hogy a vívó csak vívjon, az úszó csak ússzék, sőt a hátúszó csak háton, a gyorsúszó csak gyorsúszással! A sportolók általános testi fejlesztése nemcsak az arányos testalkat, de a mind nagyobb teljesítmények érdekében is szükséges. A serdülő korban pedig különösen fontos a sportolók sokoldalú képzése. A túlzott egyoldalúság a továbbfejlődés gátlója. Az úszók például nemcsak más úszásnemekben, de más sportágakban (torna, atlétika, labdajátékok, ökölvívás stb.) keresik továbbfejlődésükhöz a segítséget. Ma már a kiegészítő sport nélkülözhetetlen az úszók számára.

Mit jelent az úszás a többi sportág művelői számára?

A vizet, a levegőt, a napfényt, a természet erőinek e három forrását egyesíti az úszás. Ismeretes, hogy a természeti tényezőket is felhasználjuk a sportoló erőnlétének, ellenálló képességének és eredményességének fokozására.

A víz az ember számára új környezetként, új ingerként hat. Számos tulajdonsága fejt ki hatást szervezetünkre. Igen fontos például a víz *hőmérséklete*. A kiegészítő sportként úszkáló versenyző általában nem végez olyan ütemű mozgást, mint az úszó, ezért számára a magasabb hőfokú víz az alkalmasabb. (A hideg víz az izmokat mereviti, a meleg lazító hatású.) Edzőhatása is jótékony. A bőr megszokja a hőmérséklet-ingerekre a gyorsabb és tökéletesebb reakciót. Így erősödik a bőrnek, mint kiválasztó szervnek a működése.

A vízben az úszó vízszintes testhelyzetben és szinte a súlytalanság állapotában mozog. Ez a magyarázata annak, hogy az úszás alkalmas könnyed és laza mozgások elvégzésére. A hidrosztatikai nyomás és közegellenállás megkönnyíti a kilégzést, a belégzéshez viszont nagyobb izommunkát tesz szükségessé. Az úszás tehát erősíti a belégző izmokat és elősegíti az alapos kilégzést. A tüdő vitálkapacitását ezért az úszás nagymértékben fejleszti.

Izomtevékenység szempontjából az úszás a szervezetet egyenletesen veszi igénybe és fejleszti. Nézzük csak a mellúszás kartempóját, a lábtempó erőteljes kirúgó mozdulatát, az úszás alatti egész testtartást; a gyorsúszás váltottkarú munkáját, a laza, folyamatos, erőteljes lábütemet; a hátúszás egyéb izmokat igénybevevő kartempóját és az előbbiekkel ellentétes testhelyzetét; az egész testet igénybevevő, talán legnagyobb munkát igénylő delfinezést. Mindezekhez igen intenzív ütemű légzés is járul.

Ha ezekhez az úszásnemekhez szükséges igénybevételt és mozgásokat elemezzük, mindenki megtalálja bennük azokat, melyekre sportolójának leginkább szüksége van.

Hogyan alkalmazzuk az úszást kiegészítő sportágként?

Általános érvényű receptet adni természetesen itt sem lehet. Egy és ugyanazon sportág versenyzői között is nagy egyéni különbségek vannak korban, szervezeti adottságban és különböző versenyzői tulajdonságokban. De az úszás előnyeit mindenki érezheti.

A négyidőszakos edzésrendszert véve alapul, az *átmeneti időszakban* minden sportág versenyzői végezhetnek úszóedzést. A versenyidény izom- és idegfáradtságára rendkívül jó hatású.

Már maga az új környezet is jótékonyan hat. A víz pedig új ingert jelent a szervezetnek. Nem véletlen, hogy sok sportoló már azelőtt is látogatta megerőltető versenyek után a medencét, idegpihentetés, fizikai felfrissülés végett.

Úszással az erőnlétet is megfelelő szinten tarthatjuk. A vízben a terhelést nem érzi nagynak a versenyző, mert ez új környezetben, új testhelyzetben és szinte a súlytalanság állapotában történik. Ha ehhez hozzátesszük, hogy bizonyos fizikai hiányosságokat is pótolhatunk, illetve megfelelően gazdagíthatjuk versenyzőinket, már el is értünk az *alapozó időszak* feladataihoz. (Pillangóúszással erősíthetjük például a kar-, váll- és mellizmokat stb.)

Igen sok sportág van, ahol az edző a legnagyobb küzdelmet folytatja a versenyzők izmainak lazításáért. Az úszásban ehhez a legkitűnőbb segítséget kapják, hiszen közismert az úszás izom- és izületlazító hatása.

A súlyemelő és más erősítő gyakorlatokkal párhuzamosan igen jótékony az úszás lazító hatása, amely egyben az izom erősítését is szolgálja.

Igen nagy segítséget nyújt az úszás a *tüdőkapacitás* növelésében. Ez pedig elsősorban alapfeltétele a jó préselő erőnek. Tehát mindazokban a sportágakban — ahol a préselőerőt is nagymértékben igénybe vesszük a sportmozgás keresztülvitelére, pl. torna, súlyemelés, súlylökés, kalapácsvetés, diszkoszvetés, nem egy küzdő- és játéksportunkban — igen nagy segítséget nyújt az úszás.

Az alapozó időszak második felében természetesen fokozatosan csökkenteni kell az úszóedzéseket, amint előtérbe kerülnek a sportág különleges gyakorlatai. Megfelelő formában és kellő elővigyázattal, gondos ellenőrzéssel azonban átvihetjük az úszást a *formábahozó időszakba* is. Itt azonban arra kell vigyázni, hogy a huzamosabb ideig történő ciklikus mozgás — az úszás — ne befolyásolja hátrányosan a saját sportág mozgássorozatát, a jól beidegzett ritmust.

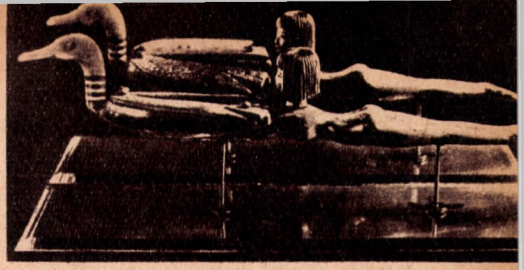
Versenyidényben ugyanis a formábantartó időszakban az úszást csak mint idegfeszültséget levezető mozgást, mint kikapcsolódást alkalmazzuk.

Nagy jelentősége van az úszásnak *a versenyző sérülése* esetén. Az a jelentősége, hogy — mint már említettük — a vízben súlykönnyebbedés áll elő s így, különösen lábsérüléseknél, a gyógyulás akadályozása nélkül, sőt ennek elősegítésével terhelhetjük versenyzőinket. Ezzel megmenthetjük a fáradságos munkával elért erőnléti szintet. Nem egy kiváló sportoló sokéves felkészülését mentette meg sérülésekor az úszóedzés.

Ellenérvet is hangoztatnak az úszással szemben. Legtöbben a gyors reflexek elvesztését féltik az úszástól. Az aggodalom felesleges. Legkiválóbb kardvívóinknak kitűnő reflexeik vannak, pedig — Kárpáti Rudolf és mások rendszeresen végeznek úszóedzést. A hangsúly a *rendszerességen van.*

A víz és az úszás jelentőségét már igen sokan felmérték kiváló sportolóink és edzőink közül. Az evezősök, kajakosok, kenusok, atléták, vívók (hogy neveket is említsek: Papp Jenőné, Parti János, Kulcsár Gergely, a már említett Kárpáti Rudolf) gyakori látogatói az uszodának.

Külföldön is sikerrel veszik igénybe kiegészítő sportként az úszást. Az ausztrál Elliot edzéstervében például az úszás rendszeresen szerepel. Tehát jó eredményt felmutató példák állnak már előttünk.



Háromezerháromszáz év előtti mellúszókat ábrázoló egyiptomi szobrocska

Semmi sem új a nap alatt

A római olimpiai úszóversenyek nagy szenzációja volt az úszástechnika szempontjából Mulliken és Osaki mellúszó lélegzetvétele. Ennek alapos tanulmányozása után a szakértők egyhangúan a következőket állapították meg: 1. a két kiváló mellúszó fordítva lélegzik, mint a többi, vagyis akkor fújja ki a levegőt, amikor a kar és a láb befejezi munkáját, 2. a lélegzetet akkor veszi, amikor a láb kinyújtva siklik a vízen, a hasizom ellazul, a karok pedig munkájukat befejezve, lazán nyomulnak előre s szinte felemelik a mellkast.

Persze, ennek a lélegzetvételnek élettani magyarázata nem mai keletű. Bőséges fejtegetés olvasható róla, a „Testneveléstudomány" című folyóirat 1956. évi II. évfolyamának 6. számában az 516—521. oldalakon közölt „A mellúszás lélegzetvételének helyes oktatása" című cikkben. Ebből idézzük:

„Élettani szempontból akkor helyes belélegezni, amikor sem a karok, sem a lábak nem végeznek munkát. A kilégzés helyes időpontja akkor van, amikor a végtagok az előrehaladás irányával ellentétes erőteljes munkát végeznek."

B. I. dr.

A SPORTPÁLYÁK

A sportpályák használhatósága és élettartama — burkolatuk minőségén és karbantartásán kívül — a *vízgazdálkodástól* is nagy mértékben függ.

A sportpályák vízellátásának és vízelvezetésének megoldása, azok egyszerűbb vagy költségesebb kivitelezési lehetősége a talajminőség és vízviszonyok adottságai következtében jórészt a helykiválasztásnál dől el. *A pályaszinteket a talajvíz-szinthez képest* úgy kell megtervezni, hogy az építés — a földmunka és a vízelvezetés szempontjából minél gazdaságosabb legyen. Szükséges, hogy ahol nincsen csatornázás, ott a közelben a levezetendő vizek befogadására alkalmas folyó, tó vagy patak legyen. Magas vízállású vagy mocsaras talajú terület nem alkalmas sportpálya céljára.

Füves pályán a talajvíz szovjet előírás szerint — ne legyen 1,0 méternél közelebb a térszinthez viszont 1,0—1,20 méter alá sem szabad süllyeszteni a növényzet miatt. *A salakpályáknak* nem árt a talajvíz. Mivel alsó rétegeikben a szemnagyság mindig meghaladja a 2 mm-t, kapilláris emelkedés nincs, ellentétben a füves pályáknál fellépő 0,40—0,80 méteres talajvíz-ingadozással. (Saját tervezési normánk szerint: a legmagasabb talajvíz-szint legalább 0,7 méterrel maradjon a pályaszínt alatt.)

Sporttelepek küzdőtereinek megépítése előtt tehát a tervezett pályaszínttől mért kb. 1,0 méteres vízállást kell létesítenünk, azaz a talajvíz-szintet agyagos talajban ennyire kell leszállítanunk, hogy az alépítmény elkészítéséhez megfelelő száraz tükröt biztosítsunk. A tervezés során figyelembe kell venni a talajvíz-szint évszakonkénti ingadozásainak lehető mértékét és az éghajlati viszonyokat. De meg kell vizsgáltatni a talajvizet egészségügyi szempontból is. Régi szemétgyűjtő telep, temető vagy dögtér helyén ne létesítsünk sportpályát.

A küzdőterek talajával szemben *vízügyi szempontból* kettős követelményt támasztunk:

1. a felszíni víz mielőbb lefusson a pályáról anélkül, hogy azt átnedvesítené,

2. a növényzet épségben tartásához szükséges vízmennyiség biztosítva legyen.

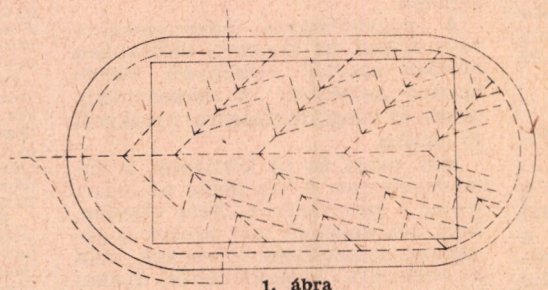
Az ilyen, bizonyos szempontból ellentétes követelmények szükségessé teszik, hogy megvizsgáljuk a talaj vízgazdálkodásának kérdését.

A víz a talajban állandó körforgásban van. A talaj víztartó képessége attól függ, hogy mennyire késlelteti a lefolyást és a párolgást. A kötöttebb szerkezetű (agyagos) talajok víztartó képessége nagyobb, mint a lazább szerkezetűeké. A homoké a legrosszabb. Viszont az erősen kötött talaj víztartó képessége oly nagy, hogy a pálya használhatóságát csökkentené, ezért a sportpályák telepítésére legmegfelelőbb a középkötött talajú terület. A gravitáció következtében eltávozó víz a kapilláris erő hatására hátrahagyja a kapilláris víztartalomnak megfelelő mennyiséget. Ez pedig agyagos talajban a megengedettnél jóval magasabb, homoknál pedig a kolloid hiánya miatt zérusra csökkenhet.

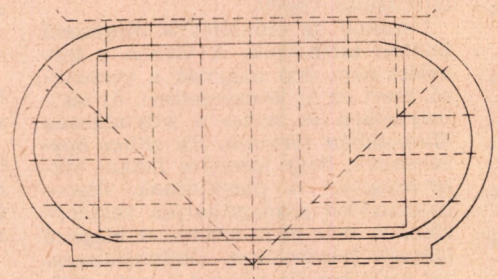
A füves részek talajának vízgazdálkodása kedvezőbb, mert a fű beárnyékolja a talajt, csökkenti a felmelegedést, a lehűlést és a közvetlen párolgást. A sportpályákkal kapcsolatban a vízgazdálkodás tényleges költségkihatással jár, mert ha a talaj víztartalma nem elég, *öntözés* szükséges.

Alagcsövezés sémái

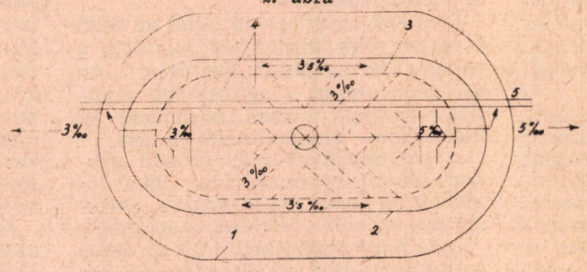
70-100 mm. ø csövek 2-3% os lejtéssel



1. ábra



2. ábra



1. Stadion határa
2. Futópálya külső határa
3. Körgyűjtő alagcső (futballpálya határán)
4. Szárító és gyűjtő drain (nem cső, szűrő töltés árokban)
5. Esővíz csatorna

3. ábra

Salakpályákon az öntözés elkerülhetetlen, mert ott a használat idején a rugalmasság biztosítása és a portalanítás miatt bizonyos víztartalmat fenn kell tartani.

Az altalaj vízáteresztő, illetve vízátnemeresztő képessége az építendő pályaburkolat szerkezetének megválasztását is befolyásolja. A „Sport és Testnevelés" 1956. évi 5. számában megjelent „Salakburkolatú küzdőterek építése" című cikkem több példát mutat be a kétféle talajnak megfelelő szerkezeti megoldásokra.

Felszíni vízelvezetés

A csapadék gyors elvezetését a küzdőterek felületének megfelelő kialakításával is elősegítjük. *A labdarúgó pályának* a hossztengelytől kifelé, bogárhátú kiképzéssel 0,5 százalékos keresztirányú esést adunk.

A *futópályákat* egyenesben és kanyarban is vízszintesen építjük, mivel a salakpályák mindig vízáteresztők. Csapadékban gazdag vidéken az egyenes szakaszokat 0,7%-ig, az íveket legfeljebb 4%-ig emelhetjük túl, hogy a gyors lefolyást elősegítsük. A belső pálya azonban ilyenkor is vízszintes marad. (Az ívek kezdőpontjában gondoskodni kell a túlemelés megfelelő kiegyenlítéséről.) Rövidtávú egyenes futópályákon a keresztirányú esést bal oldal felé építsük.

A teniszpályák igénybevétele általában jóval nagyobb, mint a futópályáké, ezért fontos, hogy az eső vagy zápor elvonulása után rövid idő múlva lehessen rajtuk játszani. A felszíni vizet tekintet nélkül a talaj vízáteresztő képességére, a lehető leggyorsabban kell elvezetni. A lefutó felszíni vizet a teniszpálya szélén nyílt folyókákban fogjuk fel, innen pedig csatornahálózatba vagy szivárgó kutakba vezessük. Abban az esetben, ha az adott terület csatornázva van, létesítsünk az egyes teniszpályák között esőfogó tartályokat homokfogókkal. A tervezett berendezéseket úgy helyezzük el, hogy a csővezeté-

VIZGAZDÁLKODÁSA

kek állandó ellenőrzése, tisztítása és szükség esetén javítása is biztosítható legyen.

Igényesebb sportpálya esetén az *átszivárgó csapadék* elvezetéséről feltétlenül gondoskodnunk kell. Ilyen pályákon nemcsak kötött, hanem nedvszívó talajon is indokolt az *alagcsövezés*, — nemcsak a növényzet részére szükséges állandó víztartalom biztosítása végett, hanem azért is, mert ezáltal az öntözés gazdaságossá válik. Ilyen értelemben tökéletes sportpályát építettek már több méter vastag salakrétegre is. Ezzel szemben az egyik fővárosi sporttelepen, amely homokos talajra épült, az alagcsövezést elhagyták. Ennek következtében sokkal többet kell öntözni s az ebből származó többletkiadások az elmúlt évek alatt már jócskán meghaladták az alagcsövezés megtakarított költségeit.

A küzdőterek alagcsövezése

A talajvíz meghatározott szinten tartását csak alagcsövezéssel érhetjük el.

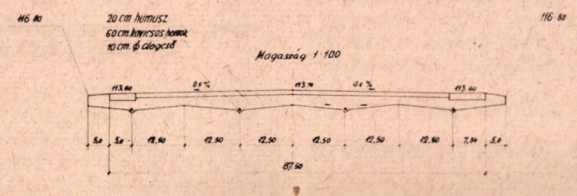
Sportpályáknál, a terep általános esését és a *befogadó* (árok, tó stb.) helyzetét figyelembe véve *teljes, hálózatos* vagy *körvezetékes alagcsőrendszert*, illetve ezek kombinációját alkalmazzuk. Az 1. és 2. számú ábra magyar, a 3. számú ábra pedig szovjet szakirodalomból mutat példát az alagcsövezés megoldására.

Az alagcsőhálózat 3—10 cm belső átmérőjű beton, vagy porózus agyagcsövekből, 10—20 cm homokos kavics szűrőrétegbe helyezve, *fagymentes térbe*, tehát legalább 0,60—0,70 méter mélyre kerüljön. Az alagcsövek egymásközti távolságára az alábbi adatok szolgálhatnak tájékoztatóul:

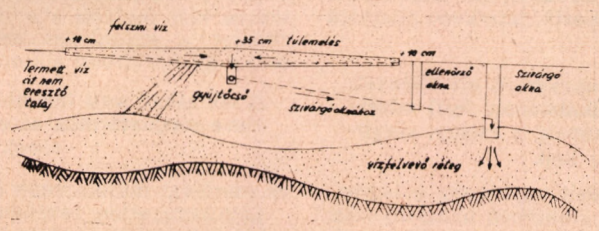
nehéz agyagban 6—8, közönséges agyagban 9, tömött vályogban 10, közepes vályogban 12, homokos vályogban 15, vályogos homokban 18 m, homokban 0.

A 4. számú ábra egy sporttelep alagcsőhálózatának metszetét tünteti fel.

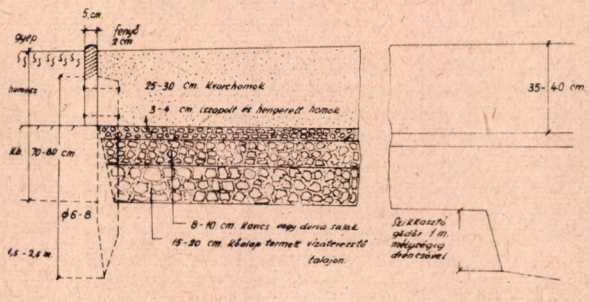
A rendszerint 20—50 cm belső átmérőjű gyűjtőcső a vizet a felvevő rétegig lenyúló szivárgó aknához, esetleg szikkasztó kúthoz vezeti. Itt ellenőrző aknát is alkalmazunk. Egy ilyen berendezés vázlata az 5. számú ábrán látható. Az alagcsöveknek a gyűjtő csőhöz való csatlakozásánál megfigyelő aknát kell létesíteni, bár az aknák a sporttelepen általában nem előnyösek.



4. ábra



5. ábra



Ugrógödör szilárd szegélyezéssel, víz át nem eresztő talajnál

6. ábra

Ha nincsenek gondosan kiépítve és rejtve, bajt okozhatnak. A patkányok elleni védekezésre is kellő figyelmet kell szentelni.

Az ellenőrző, továbbá az esetleges különleges viszonyok miatt szükséges víznyelő aknákat nem a küzdőterekben, hanem a pályaszegélyben kell elhelyezni.

Ha a létesítmény gyors és fokozott kiszárítása szükséges, az alagcsövön (dréncsövön) kívül szikkasztó gödör építése is célszerű. (Lásd a 6. számú ábrát.)

Az alagcsöves szivárgóktól 6—8 méter távolságon belül fasort nem szabad ültetni.

Öntözés

Az előző fejezetekből kitűnt, hogy a küzdőterek talajának víztartalmát bizonyos esetekben pótolni kell, tehát a pályákat a használat előtti, időszakos felfrissítéseken kívül rendszeresen öntözni is kell. Ezért is, de elsősorban a gyeppályák szempontjából szükséges, hogy vízvezeték, vagy ennek hiányában élővíz legyen a pálya közelében.

A gyeppályát nem túlságosan erős vízsugárral, rendszeresen kell öntözni, szárazság esetén estefelé és kora reggel is. A létesítendő *csaphelyek* közötti távolságot a rendelkezésre álló víz nyomása és a gumitömlők hossza szabja meg. Ügyeljünk arra, hogy a nyomócső a fagyhatár alatt feküdjék. Ha vízvezeték nincs, akkor a sportpálya részére megfelelő *kutat* kell furatni.

Az öntözést lehetőleg *esőztető módszerrel* végezzük. Többféle esőztető berendezést ismerünk. *Helyhez kötött rendszernél* a föld alatti csőhálózat esőztető csapokkal van felszerelve. *Félig helyhezkötött rendszernél rövid* föld alatti összekötő szakaszok vannak a csapok és az esőztető szórófejek között; utóbbiakat csak használatkor állítják fel. A *hordozható rendszer* elosztó vezetékeit a térszín felett bakokra fektetik. A csöveket gumitömlőkkel, vagy gyorskötésekkel kapcsolják egymáshoz. A csővezetékek átmérői 40—80 mm nagyságúak. A szórófejek lehetnek lapossugarú, vagy négyzetes esőztetők, amelyek hordozhatók és mozgathatók, úgyhogy velük kör, félkör, negyedkör vagy négyzetalakú terület öntözhető.

Az *öntözés tervét* a terület nagysága, a víznyomás, a csatlakozási lehetőségek és a hajtóerő adottságainak alapján kell elkészíteni. Tökéletes a mozgó, távolra öntöző berendezés, amelyet futópályák portalanítására is megfelelően felhasználhatunk.

Kisebb jelentőségű pályákon, vízvezeték hiányában, igen jó szolgálatot tesznek a *rögtönzött öntöző berendezések*, kocsin szállított tűzoltó-felszerelések vagy más locsoló készülékek. Ezek segítségével versenyek előtt a küzdőtereket jól fel lehet frissíteni.

Amint a fentiekből láthattuk, a korszerű sportpálya építése sok és szakszerű mélyépítési munkát kíván. A talajvízzel kapcsolatos megállapítások, a talajviszonyok mérlegelése, a vízelvezetés alapos és gazdaságos megoldása, a helyi adottságok ügyes felhasználása tapasztalt mérnök alkalmazásán kívül laboratóriumi vizsgálatok végzését is szükségessé teszik. E téren minden mulasztás tetemes anyagi kárt és a sportpálya használatában huzamos kiesést okozhat.

Bóra Gyula



Női tömegsport: felszabadulási váltóverseny (Kozák Lajos felvétele)

Női sportolók edzésének

Írta: Levelekiné Regdánszky Matild

Manapság szakmai körökben a legtöbb szó az edzésrendszerek és edzésmódszerek kérdéseiről esik.

A szakmai viták és iránymutató előadások sora általánosságban a nevelésre és az edzésre vonatkozó elvi megállapításokat tesz, rendszerint egyes sportágra leszűkítve tartalmaz csak útmutatásokat s elvétve, egy-egy példa felemlítésével történik csak részletesebb utalás a sportolók edzésére vagy a felkészítésükben alkalmazott módszerek milyenségére.

A női sport általános fejlődését tekintve szinte

úgy tűnik, hogy kitaposott utak vannak az eredmények eléréséhez,

sőt minden rendben van. Ha azonban több oldalról és alaposan vizsgálat alá vesszük a kérdést, a kép egészen megváltozik.

G. *Turova*, volt kiváló szovjet atlétanő, aki jelenleg élversenyzők felkészítésével foglalkozik, tényként állapítja meg, hogy

a női versenyzők edzésében a nagyszerű eredmények ellenére — a mechanikusan alkalmazott férfi edzésrendszerből adódó — hibák vannak, s ezeken sürgősen változtatni kell.

A német M. *Werner*, aki edzéseit ugyancsak a legmodernebb elvek alapján folytatja, cikkeiben hangsúlyozza, hogy a nő biológiai, fiziológiai adottságai jelentős megterhelést engednek még, a túlzott mértékű megterhelés és bármiféle egyoldalú tevékenység azonban káros. Az, aki 55—60 kg-ot gyorsan tud emelni — bár az erő fejlesztését gyorsasági gyakorlatokkal kell fokozni —, ne tegye, szorítkozzék mindössze 40—45 kg-os súlyzóval való gyakorlásra, mert ílymódon a károsodások elkerülhetők. Szakítani kell azzal a felfogással, hogy az erős embernek „izomkötegnek" kell lennie s a célhoz csak maximális terheléssel történő igénybevétel útján lehet eljutni.

A nőgyógyász, a nőgyógyász-sportorvos, vagy a nemzetközi sportorvosi kongresszusok állásfoglalása

nem helyesli az utóbbi időben kiegészítő sportként bevezetett súlyemelést a nők számára.

Számtalan esetben hallhatjuk sportvezetők, élvonalbeli edzők olyan kijelentését, hogy ez vagy az a nő annyit bír el, akár egy férfi; 16 éves versenyző könnyen emelgeti már a 70 kg-os súlyzót is, s ha a megterhelést tovább bírja, kiváló versenyző lehet. Önként adódik a kérdés: és mi történik, ha nem bírja, károsodik-e a szervezete időlegesen, vagy tartósan, vagy nem?

Mindez indokolja, hogy a női sportolók felkészítésének kérdését — beható tanulmányozás alapján — önálló rendszerbe kell foglalni s a már általánosságban lefektetett elveket a különleges szempontok figyelembevételével kell a gyakorlatban alkalmazni.

A női alkat, testi felépítés és sajátos élettani működés eleve meghatározza az edzések módszerének, terhelésének mikéntjét

és minőségi munkájának eltérését a férfiak edzésétől.

Lelkiismeretlen tevékenységnek mondható az a helytelen szemléletű edzésvezetés, mely az eszközök kivá-

A helyrehozás meggyorsítása

Az edzés szakaszossága, illetőleg a terhelés szakaszossága manapság már világszerte ismert és alkalmazott. Érdekes, hogy a módszer alkalmazásában rendkívüli módon ügyelnek a pihenőszakasz mértékére, milyenségére, mert hiszen ez a szakasz az edzés ugyanolyan fontos része, akár a terhelés.

Még érdekesebb az, hogy az egész edzés kipihenésére, egy-egy edzésterhelés „pihenőszakaszára" már közel sem fordítanak ilyen gondot, pedig ez éppoly fontos, mint az előbbi. Minden edzés után elengedhetetlen a kellő mértékű pihenő, amely lehetővé teszi a további terhelésekhez való alkalmazkodást, az állandó fejlődést.

Az edzőknek meg kell barátkozniok azzal a gondolattal, hogy ne *csak sportolóik terhelésével törődjenek, hanem az edzésfáradtság kipihenésével is. Ezt az utóbbit is gondosan meg kell tervezniök.*

Ezzel vezeti be *Siegfried* Israel dr. a Leichtathletik-Trainer idei 14. számában fenti címmel írt közleményét. A továbbiakban felhívja a figyelmet azokra a szerekre és eljárásokra amelyekkel az edzésfáradtság gyorsabban leküzdhető, a helyrehozás meggyorsítható.

Nagyon fontos például, hogy mit és mennyit eszik a sportoló, és fontos *a táplálékok ízletessége* is. Adjunk választékot az ételekben is italokban. A keményen edző sportolónak fokozott a *vitaminszükséglete.* Nagyon hasznos az összetett vitaminkészítmény (Polyvitaplex, Summavit stb.). Mai ismereteink szerint *a vitamin-túladagolás nem ajánlatos.* Gondolni kell az *ásványi sók* pótlására is. A kálium nagy mennyiségben található a gyümölcsökben, a foszfor a húsban, a tejben stb. Bevált a foszforsók külön adagolása is. Erős izzadás esetén *a szükséges folyadékmennyiség gyors pótlása* fontos a pihenés, a helyrehozás siettetése szempontjából. Már evés előtt is ihat a sportoló (verseny vagy edzés után), mert „kiszáradt" állapotában a szervezet gyorsan felszívja a folyadékot. A táplálékot azonban nem szabad vizezni. Ha a verseny, vagy az erős edzés csökkentené az étvágyat, akkor kapjanak étvágygerjesztőt a sportolók.

Jó hatású a felfrissítő *gyúrás*, valamint a zuhanyozás és ledörzsölés. Sikerrel alkalmazzák a *vibrációt*, hasznos lehet a *kvarcfény-besugárzás* és a *lelki ráhatás* is. A belső nyugalom, a megelégedettség, ellazítás sokkal kedvezőbb a helyrehozásra, mint a belső feszültség, az idegeskedés és a gond.

Az alvás a helyrehozás legfontosabb eszköze, de — csak a folyamatos, nyugodt alvás. Ha az alvás nem zavartalan, a kipihenés meglassul, s az edzéshatás csökken, illetőleg hamarabb felléphet a túledzettség. Előfordulhat tehát, hogy a sportorvos altatót javasol. Helyes alkalmazásával semmiféle káros hatástól nem kell tartani.

Hangsúlyozza Israel dr.: *a helyrehozás nem tétlenség és a tétlenség még nem helyrehozás.* Az már bebizonyosodott, hogy a könnyű, lazító mozgások siettetik a helyrehozást, de ez nem jelenti azt, hogy a sportoló „elsavasodáskor" ne ülhessen vagy fekhessen le addig, amíg kime-

néhány szempontja



Női versenysport: művészi tornaedzés (Kölcsényi Zoltán felvétele)

lasztásában nem veszi figyelembe a női (asszonyi) hivatás és a női (asszonyi) természeti adottságok szempontjait.

Ez az elvi megállapítás természetesen nincs ellentétben a női versenysport minél magasabb szintre való emelésével, illetőleg az erre irányuló törekvéssel, de a női sajátságok figyelembe vételével a serdülő és ifjúsági korú „kiégett" versenyzők száma nyilván csökkenthető, sőt esetleg teljesen kiküszöbölhető.

A súlyzós erőfejlesztés meggondolatlan mértékű alkalmazása által keletkezett gerinc-, hasfal-, és más sérülések, károsodások is megszüntethetők, ha figyelembe vesszük a „ki, mikor, hogyan és mennyit" szavak mögött levő tudományos szempontokat.

Meggyőződéssel állítható az is, hogy

a jelenleg „divatos" módszerek egyoldalú alkalmazása egymagában nem elegendő az eredmények eléréséhez.

Az edzők szemlélete nem szűkülhet le kizárólag az eredmények hajhászására, mert ez akarva-akaratlanul is kihatással van versenyzői nézőpontjának helytelen kialakulására is. Sajnos, ilyenre van példa és ez érződik. egyik-másik élsportoló magatartásán is. Vannak, akik odajutottak, hogy egy-egy nagyobb verseny, külföldi szereplés érdekében nem törődnek saját és az utód esetleges károsodásával sem. Sőt, néha az egyesületi pontversenyek alakulása is gyakorolhat ilyen káros befolyást.

Női sportolókkal edzők tulajdonképpen csak akkor foglalkozhatnának, ha megfelelően ismerik a női alkatot, testi felépítést, sajátos élettani működést, az idegi-akarati tényezőket.

Ismerni kell a nő és férfi alkat különbségeit,

a vitális kapacitást stb. eltéréseit (hiszen a felvett oxigén mennyiségével arányos a szervezet anyagcseréje, a tápanyag elégetése és az ebből felszabaduló működtető energia). Tudni kell, hogy a nő statikája kevésbé biztos, mint a férfié és így nagyobb teherbírásra alkalmatlan stb.

A nő sajátos élettani működésének és az erre vonatkozó nőgyógyász-sportorvosi felfogás ismerete ugyancsak elengedhetetlen a helyes edzői tevékenységhez.

Ismernie kell az edzőnek a női idegrendszer s erkölcsakarati tényezők mikéntjét, mert ezek figyelmen kívül hagyása azzal járhat, hogy alapos fizikai felkészítés ellenére is elmarad a várt siker. Ilyenkor fordul elő, hogy az edző nem talál magyarázatot a gyengébb eredményre, s ráadásul a sportoló kedvét veszti, mert úgy látja, hogy befektetett munkájának nincs meg a gyümölcse.

Tudnunk kell, hogy

az eredményesség nőknél fokozottabban, mint férfiaknál — idegállapot, erkölcs-akarati tényezők függvénye is.

A fentiekben néhány szempotot vetettem csak fel. Véleményem szerint ezeket feltétlenül előtérbe kell helyezni ahhoz, hogy a női sport igazi feladatát megvalósíthassa. Ez az igazi cél pedig: tervszerű, rendszeres munkával maximális erőkifejtésre bírni a szervezetet anélkül, hogy az az egészségre káros lenne, s ezzel a tevékenységgel egyúttal szolgálni a női hivatást, a családi életet és a munkában való helytállást is.

---

rültsége elmúlik. Segíti a helyrehozást az edzés- vagy versenytevékenység helyes levezetése. Végül arra figyelmeztet a szerző: *a pulzus megnyugvása nem jelenti a helyrehozás folyamatának befejezését;* a szervezet helyreállása hosszabb folyamat...

A kislángi KISZ-titkár pecsétje

Ha valaki a Fejér megyei Kislángon a sport után érdeklődik, mindjárt szóba hozzák *Fülöp* László, a községi KISZ-titkár nevét. A fiatal pedagógus ugyanis nemcsak a helyi ifjúsági szervezet vezetője, hanem ízig-vérig sportember, tagja a kislángi KSK kézilabda csapatának. 11 méter felett jár már a súlylökésben. Most éppen röplabdacsapatokat szervez.

— *A sport színesíti, sokrétűbbé teszi a KISZ-munkát* — mondja. — *A mai fiatalok életében a munka és a tanulás mellett helyet kell kapnia a kultúrának, s a sportnak is. A rendszeres sportolás nemcsak erősít, egészségesebbé, edzettebbé tesz, hanem nálunk például nagyon jól segíti a kollektíva kialakulását is. A sportköri szakosztályok mérkőzéseire a fiatalok együtt járnak, a közeli helységekbe is elkísérik a csapatokat. Ugyanígy a társadalmi munkából — pályaépítés stb. — is közösen veszik ki a részüket.*

Fülöp László jól látja a sport jelentőségét, így nem csodálható, hogy a KISZ-szervezet sportprogramját Kislángon tömören így fogalmazhatjuk meg: „Minél több fiatalt bevonni a rendszeres sportolásba!" E cél megvalósításához jelenleg már három sportág nyújt lehetőséget: labdarúgás, kézilabda és asztalitenisz. Ez azonban még csak a kezdet. Most épül két röplabda pálya. Az a tervük, hogy két férfi és két női (!) röplabda csapatot működtetnek.

Hogy milyen módszereket alkalmaz a KISZ és maga Fülöp László a sportolás népszerűsítése, megszerettetése érdekében?

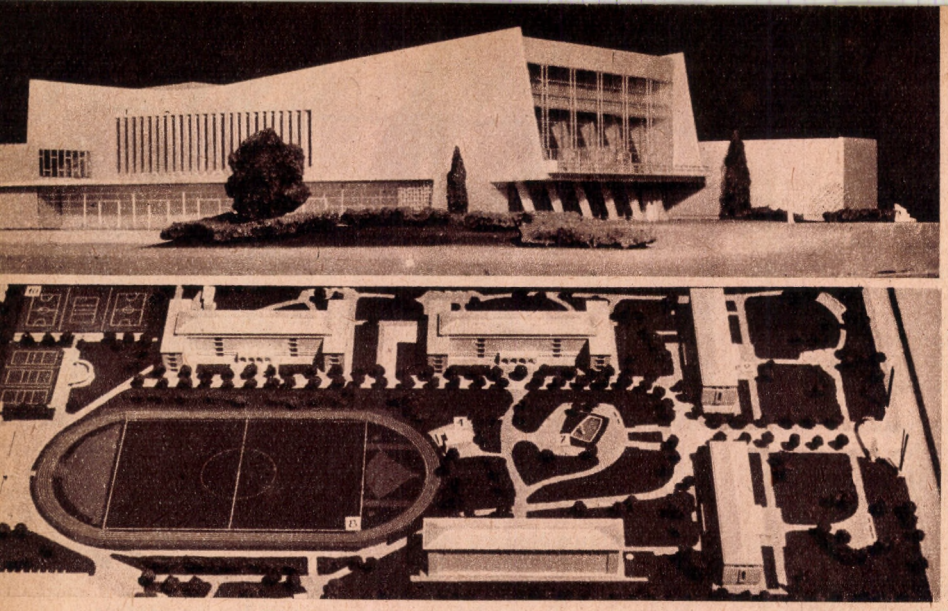
Íme egy a sok közül: a KISZ-titkár május 1-én kiment a sportpályára és kivitt oda magával egy súlygolyót. Dobott néhányat s máris nagy tömeg vette körül. Eleinte csak egy-két fiatal kapott kedvet a próbálkozásra, aztán már szinte egymás kezéből kapkodták ki a vasgolyót.

„*Nem lehetne ezt máskor is, rendszeresebben megcsinálni?* — kérdezték. Ez a kis epizód indította útjára az atlétikát is Kislángon.

Fülöp László elvégezte Enyingen a Kilián Testnevelési Mozgalom tanfolyamát, zsebében ott a bélyegző.

Bizonyára sokszor nyílik majd alkalma, hogy a betétlapokat lebélyegezze. Ez lesz a pecsét a Kilián Testnevelési Mozgalom sikerén — Kislángon... —ör—

A TESTNEVELÉS, A SPORT SZAKIRODALMA, a kísérletek, a gyakorlati tapasztalatok eredményeinek közreadása elengedhetelen az előrehaladáshoz. Érthető, hogy szerte a világon mind nagyobb gonddal gyűjtik és rendszerezik a testneveléssel, sporttal kapcsolatban megjelent könyveket, kisebb kiadványokat és cikkeket s a gyakorlati szakemberekkel hosszabb-rövidebb kivonatokban ismertetik ezek tartalmát. Vannak országok, ahol már a különféle disszertációkat, szakdolgozatokat is ismertetik a sporttárgyú bibliográfiában. Így például Emil Schlee a Die Leibeserziehung idei 5. számában részletes ismertetést közöl a német nyelvterület testnevelési tárgyú disszertációiról s habilitációiról is részletes ismertetőt ad.



Hogyan készül Szófia AZ „UNIVERZIÁDE 1961"-RE?

A Főiskolai Világbajnokságot az idén augusztus 23. és szeptember 3. között a szófiai Egyetemi Diákvárosban tartják. Új és korszerű létesítményei minden igényt kielégítenek. Az építkezésekhez szakmai tanácsadóként Hornyák Endrét, az MTSH főmérnökét is meghívták. Ez alkalomból közöljük tolláből az alábbiakat az új sporttelepének képével.

A szófiai Egyetemi Diákváros látványosságát — egyszerű homlokzatával, impozáns tömegével jól egészíti ki a sportcsarnok. Építkezési munkái már igen előrehaladottak. Jelenleg — június elejéről van éppen szó — a belső asztalos, lakatos, burkoló, festő és mázoló munkákon 250—350 fő talál még foglalatoskodást, csinosítani valót magának. Van is mit rajta dolgozni: befogadó képességében, játéktér méretében jóval túlhaladja a budapesti sportcsarnokot.

A játékteret figyelembe nem véve, kereken 4000 ülőhely áll a közönség rendelkezésére. Ökölvívásokor, illetve birkózás esetén — amikor a játéktér egyrészét ülőhelyként használják — kereken 6000 nézőt helyezhetnek itt el. Nemcsak kényelmes elhelyezésükről gondoskodtak, hanem a látási viszonyokat is jól oldották meg. A farostlemez belső burkolat szép és szemrevaló, de a világítás is nagyon kellemes. Az akusztikai és világítástechnikai kérdéseket különben tetszetős álmennyezettel oldották meg.

A sportolók igényeit öltözők, zuhanyozók, gyúróhelyiségek, orvosi szobák és pihenők elégítik ki. Nem feledkeztek meg a nagyközönségről sem: az előcsarnok, a büffé, ruhatár berendezése is nagyon korszerű. Ez a belső tér.

Gondjuk volt azonban a sportcsarnok kellemes környezetének megteremtésére is: parkkal vették körül! A város bármely részéről könnyen megközelíthető — gyalogosan épp úgy, mint villamossal, autóbusszal.

Így igen érthető, hogy a ragyogó tisztaságú fővárosban miért beszél mindenki az „UNIVERZIÁDE 1961"-ről. Szófia természetadta és emberformálta szépségei, parkjai, ligetei, virágos terei, a fővárost körülvevő monumentális hegylánc — nem utolsó sorban ez a modern Egyetemi Diákváros: mind-mind záloga a Főiskolai Világbajnokságnak!

Hornyák Endre

Több mozgásingert a gyermekeknek

A berlini orvosi kongresszus a következőket állapította meg:

A gyermekeknek nincs elég játszóhelyük; a szűk lakásokban zavarják a felnőtteket, a folyosón és az udvaron nem engedi őket játszani a házfelügyelő, az utcán a rendőrség, a parkokban a parkőr.

De ha a gyermek nem játszik, nem fejlődik kellően sem testileg, sem szellemileg.

Minél magasabbra emelkedik a technikai színvonal a világon, annál nagyobb veszély fenyegeti az emberek idegrendszerét. Minél könnyebbé válik az élet, annál csenevészebbé a gyermekek. A modern táplálkozás ártalmas az emésztőszervekre. A motorizálódás kényelme árt az izmok és a csontozat fejlődésének. A játék és a kellő mozgás hiánya már gyermekkorban megveti a későbbi szív- és érbetegségek alapját.

Mindennek a gyógyszere: a különféle mozgásinger, amely a fiatalok kellő fejlődését elősegíti.

Fussball cimmel új labdarúgó-szakfolyóirat indult az NDK-ban. Az elsősorban az oktatás, az edzésvezetés és a nevelés szakmai kérdéseivel foglalkozó folyóirat első számában Csanádi Árpád a különböző tudományos eredmények labdarúgásban való felhasználásáról, A. Lehnert az éves edzéstervről, A Rauhut a különféle rúgásfajták oktatásának módszeréről, H. Studener a labdarúgók gyorsaságának fejlesztéséről, H. Klemig a helyezkedésről és az összjátékról, Sós Károly a magyar labdarúgás sajátságairól írt.

VILÁG

A legfontosabb: a csúcserőnlét a kívánt napon!

Peter *Snell*, a 800 m-es síkfutás olimpiai bajnoka három évvel ezelőtt érkezett Aucklandba, hogy építészetet tanuljon, s hogy megkezdje a kemény edzéseket Arthur Lydiard irányításával. Az egykori újzélandi maraton-bajnok sajátságos edzésterveket dolgozott ki a rendkívül gyors Snell számára, hogy növelje gyorsasági állóképességét. Heti 160 km-eket futtatott vele, de úgy, hogy közben ne veszítse el gyorsaságát sem.

— *Snell sportbeli rátermettsége rendkívüli, úgyszólván minden sportághoz van érzéke"* — mondta *Lydiard*. — *Egyszer a rúdugró csapatba hiányzott egy ember, Snellel próbálkoztak. Első kísérletre 290 cm-t ugrott. Középtávfutó létére 22 körül fut 200-at. Futómozgása nem a legjobb a világon, ha 55-nél lassabban fut 400-at, egészen kiegyensúlyozatlan a mozgása, de ha formában van és teljes erővel fut, félelmetes!*

Lydiard terepen is, pályán is futtatja versenyzőit; szakaszos módszerrel is dolgoznak, de nem úgy, mint „rabszolgák", csak időszakonként. *Lydiard* nem alkalmaz súlyzós gyakorlatokat, ezeket nem tartja szükségesnek közép- és hosszútávfutók számára. Elve: a csúcs-erőnlétet a kívánt napra kell időzíteni!

Snell eddigi legjobb eredményei: 47,7 440 yardon, 1 : 46,3 800-on és 4 : 01,5 egy mérföldön (1609 m). Lydiard szerint Snell 1 : 42 — 1 : 43 közötti időt érhet el 800-on, egy mérföldön pedig még jobbat, mint Elliott (akit az újzélandi edző 3 : 48-ra tart képesnek).

Az olimpia és az európai szereplés tavaly nagyon kifárasztotta a 800-as olimpiai győztest (ami nagy szó, mondják az újzélandiak, mert Snell olyan erős, mint egy fiatal bika). De fel fog jönni megint. Legközelebbi célja az 1962. évi brit játékokon való kiemelkedő szereplés. (World Sports, 1961—5.)

A TORNATEREM MELLETTI SZOBÁBÓL, televízión át vezette egy játékvezető a Los Angeles State College-California State Polytechnic kosárlabda-mérkőzést. (Sípjeleit és utasításait mikrofonon keresztül adta.) A kísérlet állítólag bevált.

A elektrokardiogramm T-hullámjának ellaposodása jellemző a tartósan fáradt, letörésben levő sportolóra — állapította meg az ausztrál Carlile, többszáz sportolóról készített felvételek alapján. (Track Technique, 1960. 2. szám.)

HIRADÓ

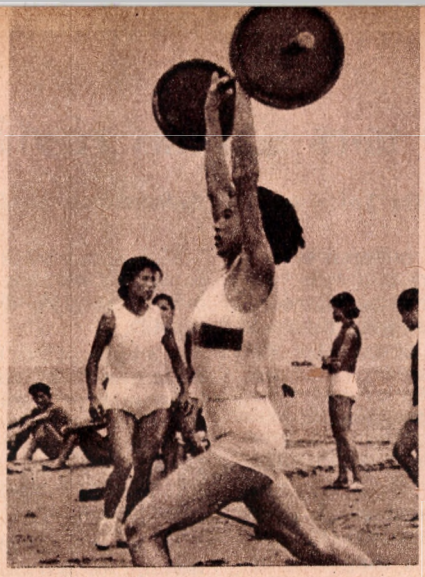
SZIN KIM DAN ÚTJA

1958 októberében a phenjani országos ifjúsági versenyen nyurga fiatal lányra lettek figyelmesek az edzők: élete első versenyén 66 mp-et futott 400-ra és 2:28,2-t 800-ra. Futásából sugárzott az energia. Nem kellett sokat rábeszélni őt a rendszeres sportolásra. A válogatott keret edzője vette kézbe a fiatal lány edzéseinek irányítását.

Eleinte csak futómozgását javították, sok mérsékelt iramú futással, majd amint ennek eredménye mutatkozott, iramjáték-módszer szerint váltogatták a futások iramát, s hajlékonysági, az izületek mozgékonyságát javító gyakorlatokat, sőt módjával súlyzós erőgyakorlatokat is végeztettek vele. Hetenként hatszor edzett a phenjani lakatostanuló, háromszor a futómozgását javítgatta, a többi napon erőnléti mozgásokat végzett a tél folyamán. Januártól márciusig minden negyedik héten formaellenőrző versenyeket futott az edzésben, ez volt a négyhetes ciklus pihenő szakasza. Hétfőn 100-at és 400-at, kedden 600-at és 200-at, pénteken 1000 m-t és 100-at futott repülő rajttal. Később futóedzésének alapja az addigi futójáték (váltakozó iramú futás), valamint 200 és 800 m között váltakozó ismétlődő futások alkották. Úgyszólván mindig fűrészporos, ruganyos talajon futott. Havonta megvizsgálta őt a sportorvos. 1959 februárjában például ilyen volt *Szin Kim Dan egy edzésműsora:*

15 perc futás, 4×100 m (kettő kanyarban), 4×80 m fokozó futás (2 kanyarban), 15×30 m-es rajtolás; 12×200 m-es ismétlőfutás (34— 35 mp-esek), köztük 5—5 perc lassú járással. Hármasugrások, békaugrások és más hasonló tréfás gyakorlatok a láb szalagjainak erősítésére.

Áprilisban csökkent a futás mennyisége, de hetenként háromszor rajtgyakorlatok szerepeltek, s a futások nagyobb része gyorsabb iramban folyt, de már 80%-ban salakpályán. *Az első tavaszi versenyen 200-on 26,8-at, 400-on 59,9-et, 800-on 2:17,1-et ért el.* Májusban még valamit csökkent a futás össztávja, s erőnléti edzés csak hetenként egyszer volt. (Áprilisban még kétszer.) A rajtolások és a teljesiramú futások száma növekedett. Júniustól októberig hetenként 3—5 edzést tartott a nyurga lány, a versenyektől függően. Ezek műsorát edzettségi állapotának megfelelően alakították. Júniusban a tengerparton tartotta edzéseit, Vonszanban. Utána *Moszkvában 55,9-et futott.* Augusztusban





Szin Kim Dan, a moszkvai nemzetközi versenyen vezet a 800 m-es futásban

12,4-et ért el 100-on, szeptemberben 24,8-at 200-on, októberben Pekingben 54,4-et 400-on és 2:09,7-et 800-on. Összesen 30 alkalommal indult 1959-ben.

Novemberben és decemberben csak 4—5 edzést tartott hetenként, főleg vágtázott, erőgyakorlatokat végzett és játékokban vett részt.

1960 elején kevesebbet futott Szin Kim Dan, mint az előző évben, de a futások gyorsabb iramúak voltak, s több súlyzós szökdelő-ugrógyakorlatot végzett. (30 kilós súlyzóval a nyakában.) Áprilisig hetenként háromszor dolgozott súlyzóval. Ellenőrző versenyek minden negyedik *héten. (Például február 22-én 57,3* 400-ra, 12 mp 100-ra [repülő rajttal], 24-én 27 mp 200-ra és 1:36,5 600-ra, 26-án 2:56,3 1000-re és 11,6 100-ra [repülő rajttal]). A legerősebb edzéseket márciusban tartotta, utána csökkentették a terhelését. Egy áprilisi napjának edzése:

15 perc futás; általánosan fejlesztő gyakorlatok; különleges futógyakorlatok; fokozó futások (kettő egyenesben, kettő kanyarban; 12×30—40 m rajtgyakorlatok; ismétlő iramfutások, 8×200 m (29, 26, 28, 26,5, 27, 27, 27, 26,5), köztük 12 perces szünetekkel; nyújtott ugrások súlyzóval, majd lazítógyakorlatok (2×15-ös sorozatban).

A futások távja hónapról hónapra csökkent, de irama egyre emelkedett. Az erőgyakorlatokat csak hetenként egyszer végezte Szin Kim Dan. Júniusban és júliusban sokszor



futott parkban, illetőleg erdei terepen.

Ilyen edzésekkel ért el *októberben 53 mp-es világcsúcsot Phenjanban 400-on, majd 2:01,2-es világcsúcsot idén április végén 800-on.* (Legkaja Atletyika).

Az ajzószerekről

írt nagy cikket idei májusi számában a Londonban megjelenő World Sports. A cikkben megszólaltatott Adolphe **Abrahams,** az angol atlétikai szövetség orvosi tanácsadója és az ajzószerekkel három éve kísérletező David **Ryde dr.** kijelentette: tulajdonképpen nem az ajzószerek javítják a teljesítményeket, hanem a belé jük vetett hit. Ezt a tételt bizonyítják bécsi kísérletek is. A sportakadémián kereken 100 nőn és férfin végeztek kísérletet: azt mondták nekik, hogy rendkívül erős délamerikai serkentőszert kapnak, a valóságban azonban kakaóvajas-cukrosmalátás pasztillát, tehát ún. placebót kaptak. A kísérleti személyek 82 százalékának javult a teljesítménye; legtöbbjük arról számolt be, hogy a pasztillák beszedése után szédülést, fejfájást, szívdobogást kapott az erős szertől . . .

Az amerikai orvosszövetség kísérletei azt mutatták, hogy azoknak az atlétáknak és úszóknak a teljesítményei, akik 2—3 órával a verseny előtt valamilyen amphetamin csoportba tartozó serkentőt kaptak (benzedrin, dexedrin, ronicol, maxicon stb.) nagyrészt javultak. Kisebb-nagyobb javulást a vizsgáltak 75 százaléka mutatott.

Kétségtelen, hogy a benzedrint használták a II. világháborúban is, kétségtelen, hogy a legtöbb európai kerékpáros rendszeresen alkalmazza (vagy más hasonló szer), mégsem pusztulnak bele. De vannak igen szomorú példák is. Halálesetek, súlyos májfertőzések és más következmények. Nagy felelősséget vesz magára az, aki ilyet használ, vagy alkalmazására rávesz másokat.

A két angol szakember szerint a lelkesítő beszéd legalább olyan jó hatású, mint a serkentőszer. Igenám, de a pasztilla sokkal egyszerűbb: nem kell hozzá pszichikai tudás, sem lelkesítő esetek ismerete . . .

Így élhet az ember 100 évig: 1. mindig biztosítja táplálkozásának egyensúlyát, 2. szöveteit megfelelő oxigénnel látja el, 3. napi legalább 200 mg vitamint fogyaszt, 4. rendszeresen végez testgyakorlást, 5. lég-, nap- és vízfürdőt vesz, 6. mindig kipiheni fáradalmait és megfeszített izmait kellően ellazítja, 7. egyenesen gondolkodik s önszuggessziót alkalmaz, 8. soha nem csügged el. (R. Tocquet francia orvos „Pour vivre cinq fois vingt ans" c. könyvéből.)

Eljárás a 100 m-es síkfutás résztáv-elemzésére

Írta: Petike Lajos, a TTKI tudományos munkatársa

Ismeretes, hogy a futás iráma még 100 méteren is változó. Erre hivatkozik Agostini, az ismert trinidadi vágtázó, aki a World Sports című folyóiratban közzétett egyik cikkében az utolsó tíz esztendő híres gyorsfutóinak vágtázó készségéhez fűz megjegyzéseket és azt több összetevőre bontja. Ezek: a rajt, a felgyorsulás, a síkfutás, a hajrá és a küzdőképesség. E rész-készségek figyelembevételével rangsorokat állít fel s azok egyesítéséből arra következtet, hogy az utolsó évtized legjobb vágtázója Bob Morrow volt, bár kétségtelen szerinte, hogy rajtolásban Hary, vágtázásban Sime felülmúlta őt.

Agostini véleménye teljesen szubjektív alapokra épült és nem érdektelen a kérdést objektív adatokra támaszkodva megvizsgálni. Nem azért, mintha a rangsorok elkészítése annyira fontos lenne, hanem mert ha megállapítjuk, elég gyors-e a futó rajtja, hol csökken táv közben iráma, megfelelő-e a hajrája, a meglelt hibát ki tudjuk javítani.

Korábban is kidolgoztak már erre egyszerű, bonyolult, megbízható és kevésbé megbízható eljárásokat. Kutatóintézetünkben mi is kidolgoztunk és gyakorlatban ki is próbáltunk egyet, melynek során a részsebesség mérése lassított filmfelvételek és ezek elemzése útján történt.

Az eljárás

A Budapesti Vörös Meteor sporttelepén a 100 m-es futópálya mellett, annak közép távolságában és tőle 30 m távolságban állítottuk fel Bolex 16 mm-es felvevőgépünket, melynek 75 mm-es Mayer trioplán 2,8 fényerejű objektívje van.

Arra a pályára, melyen megfigyelt versenyzőnk végigfutott, tízméterenként földmérésnél használatos jelzőkarókat szúrtunk a salakba. Ezután a felállított felvevőgép keresőjének segítségével egy második jelzőkaró sort állítottunk fel a futópálya felénk eső szélétől fél méternyi távolságra úgy, hogy a karópárok szemszögünkből nézve fedjék egymást. Ezután a futópályáról eltávolítottuk a karókat. Maradt közöttünk és a futó között egy olyan jelzőkaró sor, melynek egymástól mért távolsága a pálya közepétől kiindulva, a rajthely és a cél felé folyton csökkent, de amelynek segítségével meg tudtuk állapítani, hogy mikor halad át a futó a tízméteres szakaszok határvonalán.

A futók saját elhatározásukból, tetszés szerinti időben rajtoltak s mi a felvevőgépet akkor indítottuk el, amikor a futó a nyugalmi helyzetéből csípőjét felemelte. A filmfelvevőgéppel panorámázással kísértük végig a futót a 100 m-es távon. Mértük a futó idejét is kézistopperrel, de a filmfelvevőgéppel a futás előtt készítettünk felvételt egy ellenőrző kézistopperről is.

Megállapítottuk ugyanis a felvevőgépről, hogy az nem egyenletesen pergeti egymásután a filmképeket, hanem kezdetben 10, majd 11, később 9, végül 8, sőt 7 felvételt készített 0,2 mp alatt.

A felvevőgép 17,9 mp-ig futott, ez alatt 779 felvételt készített. Az ellenőrző stopperóra 1/50 mp pontosságú volt.

A készített felvételek elemzéséhez Bolex 16/9,5 mm-es vetítőberendezést használtunk, aminek segítségével a filmet is tudtuk továbbítani. A futás idejét attól a képtől számítottuk, amelynél a futó keze a talajon megmozdult és kezdte azt elhagyni.

Az elemzés

Elemzésünk célja az volt, hogy megállapítsuk: miképpen alakul a futás iráma 100 m-en keresztül tízméterenkénti felosztásban, továbbá hogy az iramnak ez az alakulása milyen összefüggésben van a lépéshosszal és a lépésgyorsasággal.

Első elemzésünk alkalmával egy női futóról készített filmet vizsgáltunk meg és azt állapítottuk meg, hogy tíz méterenként 92, 69, 62, 60, 57, 58, 57, 57, 64, végül 42 kép készült.

A stopperóráról készült felvételeket elemeztük és ebből táblázatot készítettünk. Ez a táblázat a 0,2 mp-enként lefutott képek számát mutatja. Erről azt állapíthatjuk meg, hogy az óra a 8. képnél indult meg; a 779. képnél 17,9 mp-t mutatott és 0,2 mp-enként, 0,4 és 0,6 mp között 10, 0,6 és 0,8 mp között 11, innen 8 mp-ig 9, 8,4 és 8,6 mp között 8, majd ismét változó, azután 12 mp után állandóan 8, végül 14,6 mp után 7 képet kaptunk.

Ha az akarjuk megtudni, hogy meghatározott filmképig mennyi idő telt el, megnézzük a táblázatban, hogy a meghatározott filmképnek van-e feltüntetett időeredménye. Ha nincs, az előtte lévő adatot nézzük meg, mivel ezek csak 0,2 mp-enként vannak feltüntetve. Ezt a számot, a 161. kép esetében például 3.2 mp-nél megtalált 158-as számot leírjuk. Ehhez még 3 kép időeredményét kell hozzáadni, 3,2-től 3,4-ig 9 kép futott le, az egy képre eső idő tehát 0,022 mp. Ezt háromszor véve — mert a 158-tól 161-ig három kép van, 0,066-ot kapunk. Ezt adjuk hozzá a 158-nak megfelelő 3,2 mp-hez és így tudjuk meg, hogy a 161. filmképig eltelt idő 3,266 mp. Így ezredmásodpercnyi pontossággal megkaphatjuk a 13,6 mp-es 100 m női síkfutás tízméteres szakaszokra felbontott részidőit:

Megtett táv:	Készült kép:	Eltelt idő:	Résztáv:	Részidő
0— 10 m	92	1,800 mp	0—10 m	1,800 mp
0— 20 m	161	3,266 mp	10—20 m	1,466 mp
0— 30 m	233	4,644 mp	20—30 m	1,378 mp
0— 40 m	283	5,956 mp	30—40 m	1,312 mp
0— 50 m	340	7,200 mp	40—50 m	1,244 mp
0— 60 m	398	8,488 mp	50—60 m	1,288 mp
0— 70 m	455	9,778 mp	60—70 m	1,290 mp
0— 80 m	512	11,075 mp	70—80 m	1,297 mp
0— 90 m	567	12,375 mp	80—90 m	1,300 mp
0—100 m	618	13,600 mp	90—100 m	1,225 mp

Ezután a lépéshosszúság és lépésgyorsaság átlagait számítottuk ki. Tíz méterenként feljegyeztük, hogy egy-egy lábkinyúlás között hány felvétel készült, illetve mikor érte el a futó az első jelzőkarót. Az eredmény az volt, hogy a 11. képnél nyúlt ki teljesen a balláb, a 22.-nél a jobbláb, majd az első két 11-es adat után 12, 13, 11, 11, 11, 11 következett azzal, hogy a 99. képnél már elérte a futó a 10 m-es jelzőkarót és ballába ezután a 100. képnél nyúlt ki teljesen.

Arra a kérdésre, hogy hány lépéssel tette meg a futó az első tíz métert, következőképpen felelhetünk meg:

A 11. kép, azaz a balláb teljes kinyúlása pillanatát a lépések kezdetének, vagyis 0-nak véve, a 90. képig hét teljes lépést tett meg, a következő lépést a 100. képen fejezte be. Viszont a 10 m-es karót a 99. képnél érte el a futó. Eszerint a 90-től 99-ig terjedő lépésszakasz 0,9 lépésnek vehető. Tehát a futó az első tíz métert 7,9 lépéssel tette meg.

Az eredmény

Ezzel a módszerrel azt állapítottuk meg, hogy a futónő, akiről első felvételünk készült, tíz méterenként a következő lépésszámmal tette meg a távot: 7.9, 6.3, 5.9, 5.6, 5.7, 5.7, 5.8, 5.7, 5.8 és 5.2 lépés.

Az egyes 10 m-es szakaszokra eső lépéshosszúságot megkapjuk, ha a 10 m-es távot elosztjuk a lépések számával. A tízméterenkénti lépésidő átlagot úgy kapjuk







meg, hogy a megfelelő részidőt elosztjuk a megfelelő lépésszámmal. A keresett adatokat a már említett 13.6 mp-es 100 m-es futás felvételeinek alapján az alábbi táblázat tartalmazza. Filmképenkénti számlálással elmentünk az első jelzőkaróig. Addig 92 filmkép futott le. Majd ezzel a módszerrel végig mentünk az egész futáson.

A táblázat tanulmányozása gondolatokat vet fel a lépéshosszúság és lépésgyorsaság variálásának, mint sebességet létrehozó tényezőnek felhasználásáról. Meggyőződésünk az, hogy legkiválóbb vágtázóinknak különböző elhatározással — mint gyors vagy lassú kezdéssel, nyújtott vagy szaporázott lépésekkel történő — 100 m-es futása alkalmával készülő felvételek rendkívül sok hasznos támpontot nyújthatnának szakembereinknek ahhoz, hogy számszerűleg *mik a javítani valók* az egyes versenyzőknél, illetve hogy a javítás érdekében más téren hozott áldozatok meghozzák-e a kívánt eredményjavulást. Ennek érdekében igen kívánatosnak tűnik a tatai edzőtáborban rendszeres sorozatfelvételek készítése.

Résztáv	Lépéshosszúság:	Egy lépés ideje:	Sebesség	Részidő
0— 10 m	1,4285 m	0,257 mp	5,55 m/mp	1,800 mp
10— 20 m	1,5797 m	0,231 mp	6.82 m/mp	1,466 mp
20— 30 m	1,7667 m	0,243 mp	7,25 m/mp	1,378 mp
30— 40 m	1,6949 m	0,222 mp	7,62 m/mp	1,312 mp
40— 50 m	1,7543 m	0,218 mp	8,03 m/mp	1,244 mp
50— 60 m	1,7543 m	0,225 mp	7,76 m/mp	1,288 mp
60— 70 m	1,7543 m	0,226 mp	7,75 m/mp	1,290 mp
70— 80 m	1,6666 m	0,216 mp	7,71 m/mp	1.297 mp
80— 90 m	1,6949 m	0,220 mp	7,69 m/mp	1,300 mp
90—100 m	1,6376 m	0,200 mp	8,16 m/mp	1,225 mp

A moszkvai tudományos kutatóintézet jelentéséből

A moszkvai tudományos kutatóintézet 1960. évi jelentéséből vettük az alábbiakat:

Az általános testi felkészítés szoros kapcsolatban van a sportoló speciális sportágában elérendő eredményekkel. Általában minden sportágban jelentősen javítja az eredményeket az izomerő és a gyorsasági állóképesség fejlesztése. Megállapították, hogy a súlyzós és más erőgyakorlatok pozitív szerepet játszanak a sportolók edzésében. A gyakorlatok és alkalmazásuk módszerei azonban mindig feleljenek meg a kérdéses sportág szerkezetének, mozgásjellegének. (Sz. A. Szavin.)

A súlyzós gyakorlatok elősegítik a sportoló szervműködéseinek gyorsabb normalizálódását. A központi idegrendszerre tett ilyen hatás indokolja, hogy ezeket az izomerő-gyakorlatokat két-három nappal a verseny (mérkőzés) előtt végezzék... Egyébként a központi idegrendszer működési állapota állandóan ingadozik. Versenyek után a rosszabbodás időtartama általában 3—6 nap (a versenyterheléstől függően), de előfordul hosszabb időtartamú visszaesés is... A nem teljes helyreállás oka: túlerős edzés, vagy túlnagy terjedelmű edzés, vagy — nem elegendő pihenés edzés vagy verseny után. A túlterhelések legtöbbször az előkészületi időszakban mutatkoznak (V. L. Fedorov)

Nagy a jelentősége a pszichológiai felkészítésnek. Az edzőknek meg kell tanítaniok sportolóikat arra, hogy érzéseiken, indulataikon uralkodni tudjanak, s megtanulják az ellazítás módját. (G. M. Morozov)

Kosarasokon végzett vizsgálatok arra mutatnak, hogy a túlsok technikai és taktikai gyakorlat (s a vele járó erőteljes és hosszantartó összpontosítás) hatására a mozgás- és látásanalizátor perifériás részének ingerlékenysége túlzottan fokozódik. Ennek következtében a kéregtónus csökken, az „idegfrissesség" eltűnik. A bajnoki idényben tehát nem szabad naponta kétszer technikai-taktikai edzést tartani. (M. P. Ivanova és R. Sz. Zubov)

Azok a sportolók, akik az előkészítés téli időszakában nagy terjedelmű és erős terhelésű edzésmunkát végeztek, később könnyebben elviselik az erős verseny- és edzésterheléseket is különféle működéseik — érverés, artériás vérnyomás stb. — gyorsabban normalizálódnak, mint azoké, akik könnyedén dolgoztak az előkészületi edzésben. Tehát: télen erősebben dolgozni, hogy tavasszal a szervezet jobban bírja az erős terhelések sorozatát! (L. I. Abroszimova és Sz. M. Minakov)

Serdülők és ifjúságiak megterhelésének mértéke mindig attól függ: hogyan reagálnak az egyes terhelésekre, s helyreállásuk mennyi idő alatt következik be, azaz: mikor nyerik vissza elvesztett működési energiáikat, s mikor következik be a kompenzálás és a „túlkompenzálás", a terheléshez való alkalmazkodás. (R. E. Motiljanszkaja)

MEZEI MUNKA ÉS TESTKULTÚRA címmel írt cikket a *Theorie und Praxis der Körperkultur* idei 3. számában H. Knabe. Megállapítja, hogy a mezőgazdaság szocialista átszervezése, fokozott gépesítés nyomán a szövetkezetek dolgozói jóval több szabadidővel rendelkeznek, mint régebben, s ennek egy részét testgyakorlással, sportolással ajánlatos kitölteniök. Nagy szükség van például a különféle munkaártalmak megelőzésére, kiegyenlítésére. Megállapították, hogy a mezei munka oroszlánrészét végző 40—60 évesek sportolnak a legkevesebbet. A legnagyobb munka a meggyőzés lesz, mert régi helytelen felfogást kell megváltoztatni.



A kereskedelmi, pénzügyi és vendéglátóipari dolgozók szakszervezeti sportünnepélye a népligeti sporttelepen (Szeles Pál dr. felvétele)

A rajtminimum megállapítása

Az idejében történő szakosításhoz szorosan hozzátartozik, hogy a kezdő versenyző a legmegfelelőbb időben — tehát sem a kelleténél korábban, sem később — vegyen részt első versenyén.

Nagyon nehéz mértéket tartani ezen a téren. A versenyzésnek jelentős mozgosító ereje van. Erre utal neves ökölvívó edzőnk, Adler Zsigmond is, aki szinte sietteti a technikai képzést azért, hogy mielőbb elindíthassa kezdő versenyzőit mérkőzésen, mert különben nehezen tudja megtartani őket a sportágnak. Az ökölvíváshoz a rendszeres edzések mellett a fájdalom elviselésének „lelki képessége" is hozzátartozik. A versenyek izgalma, élménye ad szerinte erőt az ökölvívónak, hogy sok lemondást, s néha fizikai fájdalmat is követelő sportmunkáját folytassa. Vannak sportágak — főként a sportjátékok —, amelyekben egészen kezdők is élvezettel tudnak bekapcsolódni játékba, mérkőzésekbe. Helyes-e őket távoltartani egy időre? Nem okoz-e elkedvetlenedést a kezdőben a hosszú ideig tartó iskolázás, mozgástanulás?

Nos, a helyes mértéket mindenképpen meg kell találnunk. Ismeretes ugyanis, hogy

a versenyzés hozzátartozik a mozgástanuláshoz, elsősorban a tanultak rögzítéséhez

Versenyzés nélkül nem tudunk hű képet kapni a kezdő sportoló felkészültségéről, nem tudjuk biztosan azt, hogy továbbhaladhatunk-e a mozgástanításban, a terhelés emelésében. A versenytapasztalatok nélkülözhetetlen segítséget adnak az elkövetkező tervek kidolgozásához.

Van azonban az éremnek másik oldala is: a korai versenyzés kárt okoz a sportoló felkészülésében, lassítja fejlődése ütemét, sőt esetleg ledönthetetlen korlátokat von továbbfejlődése elé. Az a fiatal teniszező, aki egy ideig mester vezetésével tanul, majd egy-két évig önképzés útján, s közben versenyez — olyan helytelen mozgásokat idegezhet be, amelyek szinte kijavíthatatlanok. Még súlyosabbak a korai versenyzésből származó szervi károsodások. (400—800 m-es futásban, evezésben, országúti kerékpározásban felkészületlenül indulók...)

Határozottan

időszerűek azok a próbálkozások, amelyek szinteket akarnak feállítani a kezdők részére

Szinteket, amelyek teljesítésével veszély nélkül indulhatnak első versenyükön. Meglehetősen pontosan körvonalazott elképzelésekkel rendelkezünk asztaliteniszben, kosárlabdában, kézilabdában, vívásban a rajtminimumra vonatkozóan. A témára vonatkozó meggondolások tartalmazzák ugyan a lényeges elemeket, nem követnek azonban vezető elveket. Igaz, hogy a sportágak sajátos követelményei miatt nem lehet a rajtminimumot uniformisba bújtatni. Arra azonban szükség van, hogy általános követelmények érvényesüljenek, sajátos sportági igény figyelembevételével.

Ezúttal az általános követelményekre szeretnénk rámutatni, amelyeken belül szakembereink sportáguk sajátosságait érvényre juttathatják.

A rajtminimumnak olyan területekre kell kiterjednie, amelyek a sporttevékenység fő összetevőit képviselik. Eszerint a szinteket úgy kell összeállítanunk, hogy azok a kezdő versenyző technikai felkészültségét, szervezetének érettségét, lelki-értelmi alkalmasságát mérjék le.

Vegyük sorra az egyes területeket.

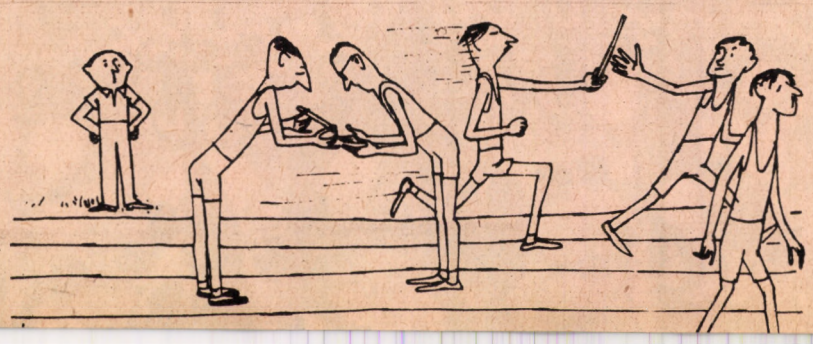
A technikai tudás szintjének megállapításában

tekintetbe kell venni, hogy

1. *a versenyzés mellett a technika továbbfejlesztésének töretlenül folynia kell;* a kezdő a küzdelem hevében se alkalmazzon olyan kényszermegoldásokat, amelyek gátolják a további mozgástanulást. (Különösen fontos ez a bonyolult technikával rendelkező sportágakban, mint vívás, ökölvívás, torna, játékok stb.);

2. *a kezdőnek olyan technikai tudásra kell szert tennie, amely minimálisra csökkenti a sérülések lehetőségét* (elsősorban birkózásban, ökölvívásban, tornában műugrásban, lesiklásban, síugrásban nagy ennek a jelentősége);

3. *addig semmi esetre se induljon versenyen a kezdő, amíg olyan technikai felkészültséget el nem ér, amelynek birtokában képes megközelítően folyamatos versenyzésre, játékra* (enélkül alárendelt szerepet játszik, mozgása bizonytalanná válik, élményei kedvezőtlenek, sőt — lelki sérülés is érheti).



A kezdő fizikai érettségére, a tapasztalatok szerint, egyelőre kevés gondot fordítanak a szakemberek. A versenyre nevezéskor túlnyomórészt

csak a kezdő sportoló mozgáskészségének fokát veszik számításba

Ez alól talán csak azok a sportágak kivételek, amelyekben a technikának kevés szerep jut (a ciklikus mozgású sportágakban). Pedig nem szabad figyelmen kívül hagyni azt, hogy az erőt, állóképességet követelő sportágakban összpontosítani, helyes mozgásra törekedni csak kellő fizikai érettséggel, a szervezet olyan felkészültségével lehet, amely megfelel a vele szemben támasztott összetett igénynek. *A fáradás idő előtti bekövetkezése lehetetlenné teszi a technikailag jól felkészült sportoló szereplését is,* nem engedi felszínre jutni tényleges tudását. Ez a körülmény kezdőknél fokozott jelentőségű, mert a fáradt fiatal rendezetlen, kapkodó mozgása rombolja a tervszerű munkával felépített technikai tudást.

Mit kell megállapítanunk és hogyan a versenyzés előtt

1. *Az erő foka* az első, amit meg kell állapítanunk. Erre számtalan tapasztalati módszer látszik alkalmasnak; húzódzkodás függésben, tolódás fekvő-, vagy lebegő-támaszban, emelések különböző testhelyzetben, szerrel. Dinamométeres mérések.

2. *A gyorsaság* színvonalának megállapítása rövid távok, 30—50 méterek ismételt — 3—4-szeri — lefutása, szintidővel.

3. *Az állóképesség* fokát is feltétlenül ismernünk kell. 800—1000 méteres táv lendületes lefutása szintidő nélkül, valamint a sportági próbaversenyek, próbamérkőzések terhelésének hatása megközelítően megbízható képet ad a kezdő sportoló állóképességének szintjéről.

A lelki-értelmi alkalmasság

sem elhanyagolható tényező. Nagyon sok kezdő eleinte olyan mérvű rajtlázzal küzd, amely lehetetlenné teszi fizikai képességei, technikai tudása teljes érvényesülését. Másoknál (különösen sportjátékokban, vívásban stb.) esetleg értelmi korlátok állnak az eredményes, a fejlődés szempontjából hasznos versenyzés elé. Ilyenkor türelemmel kell várni és fokozatosan növekvő idegi terhelést jelentő versenyeken — barátságos, háziversenyek — indítani a kezdőt. Ezen a területen szinteket felállítani mindaddig nem tudunk, amíg sportlélektanban, sportélettanban kellő színvonalra nem jutunk. Addig az edző szubjektív meglátásai, döntései a mérvadók.

Nádori László
a TTKI munkatársa

A siker és balsiker lélektani problémái

A Theorie und Praxis der Körperkultur idei 3. számában Siegfried **Müller,** a lipcsei TF pedagógiai intézete lélektani osztályának munkatársa érdekes cikket írt az edzések és versenyek siker- és balsiker-élményeiről, s ezek alkalmazásáról az oktatás és a nevelés munkájában. A cikket az alábbiakban ismertetjük.

Edzésmegfigyelések, versenyeken elért váratlan sikerek és elszenvedett vereségek tanulságai újból és újból bizonyítják, hogy az érzelmi állapotnak nagy befolyása van az ember teljesítőképességére. Az érzelmi tényezőkhöz tartozik a siker- és balsiker élmény is.

A siker- vagy balsiker-élmény keletkezésében nagy szerepe van annak, hogy *mit várunk a sportolótól és hogy ő mit vár magától.* A sokkal erősebb ellenféltől elszenvedett vereség, a túlerős edzésfeladat csődje nem kelt balsiker-érzést, mint ahogy a könnyű feladat teljesítése, vagy a túlkönnyű ellenfél legyőzése sem okoz sikerélményt. Ha számottevő nehézséget kell legyűrnie a sportolónak edzésben, vagy versenyen és mérkőzésen, olyat, amelyet képességei, felkészültsége lehetővé tesz, akkor ez hatással van rá. Ami ezen felül, vagy alul van, nem hatásos.

A teljesítőképesség növekedése tervszerű, rendszeres edzés eredménye. Nevelőmunkánkban tehát igen nagy jelentősége van a követelésnek.

Csak olyat követeljünk, ami teljesíthető.

A siker- és balsiker-élményben jelentős szubjektív tényező az, hogy a sportoló milyen teljesítményt vár önmagától. A legtöbb sportoló a verseny vagy mérkőzés előtt felbecsüli — rendszerint edzője segítségével — várható teljesítményét. Ebben az ellenfelek ereje, a társak segítsége, s a különféle külső körülmények is szerepet játszanak, de a döntő a sportoló önmagával szembeni igénye. Ezt a követelményt a sportoló fejlődésének, kitűzött céljának megfelelően állítja önmagával szemben.

Ha az elért eredmény a vártnál jobb, vagy annak megfelelő, akkor a siker élményét éli át a sportoló; ha a várt alatt marad, gyakori következmény a balsiker-élmény. *Az érzelmi élmény erősségére és tartósságára nagy hatással van az, hogy az elért eredmény mennyire tért el a várttól.*

A sikerélmény észlelhető jelei: öröm és lelkesedés, az önbizalom és a teljesítőképesség növekedése. A balsikerek viszont rontják a kedvet, csüggedést és teljesítménycsökkenést okoznak, s félelemérzés és elgörcsösödés is lehet a következményük.

Sikerek hatására a sportoló többet vár önmagától,

sorozatos balsiker nyomán viszont kevesebbet. Ha az önigény a teljesítményszint fölött van — azaz, ha a sportoló mindig többre, mindig jobbra törekszik — pozitív teljesítményigényről beszélünk. Az ilyen sportolók céltudatosan, keményen edzenek, minden erejükkel törekszenek teljesítőképességük fokozására. *Ha az önigény eltúlzott,* ha túlértékeli tudását a sportoló, ez önhittségben, szerénytelenségben mutatkozik meg, s következménye önelégültség, fejlődésben való megállás lehet. (Negatív önigény.)

Ha a teljesítményigény és a teljesítőképesség egy szinten mozog, a sportoló elégedett elért teljesítményével, nem törekszik jobbra, többre, tehát — megáll a fejlődésben.

Találkozhatunk olyan sportolókkal is, akik

néhány balsiker után elvesztik önbizalmukat

s igényüket az elérhető szint alá szállítják. Ezek a nevelés-lélektani figyelmet igénylő esetek elég ritkák, de mégsem elhanyagolhatók. Az ilyen sportolók rosszkedvűek, környezetükkel mindig elégedetlenek, a szokott edzésadag sok nekik, hamar fáradnak, s irtóznak a nagyobb megterhelésektől.

A sikernek azonban lehet káros hatása is: önhittség, túlzott önbizalom, az ellenfél lebecsülése. Viszont *a balsiker élménye is lehet pozitív hatású:* a sportoló szerényebbé válik, kritikusabbá önmagával szemben, s fokozott akaraterővel tör teljesítményszintje emelésére. Minden attól függ, hogy a sportoló az élményeit hogyan dolgozza fel. Ha vezetői, sporttársai vagy az egész sportközösség segítségével felderíti a csalódást okozó teljesítmény okát, ha helyesen következhet belőlük és az edzés vagy verseny tapasztalatait hasznosan értékesíti, akkor a kellemetlen balsiker-élmény is előrelendítő hatású lehet.

A siker- és balsiker-élmények a sportban

is jelentős nevelő szerepet töltenek be. Az oktatás és a nevelés minél nagyobb sikerének biztosítása érdekében az alábbi szempontokat feltétlenül figyelembe kell venni:

1. Rendkívül fontos *a sportolók túlzott vagy csekély terhelésének a kerülése.* Mindkettő ártalmas, káros lehet. A sportolóknak olyan feladatokat kell adni, amelyeket teljes erőbeadással megoldhatnak. A legnagyobb nevelői siker, a legjobb fejlesztő, ha kitűzött célunkat a sportoló saját maga elé állított követelménynek tekinti.

„Nehéz, de a meglevő erőknek megfelelő feladatok ösztönzik a sportolót, emelik igényszintjét, teljesítőképességét és akaraterejét, aminek nyomán mind nehezebb és nehezebb feladatok megoldására lesz képes." (Rubinstein, S. L.: Grundlagen der allgemeinen Psychologie.)

2. Az edző hozzásegítheti sportolóit sikerélményekhez úgy is, hogy figyeli, méri előrehaladásukat, *s elismeréssel beszél egy-egy edzés- vagy versenyfeladat sikeres teljesítéséről.* Sok kísérletes vizsgálat bizonyítja, hogy a részsikerek, az eredményes fejlődés további edzésre, az edzésterhelések fokozására ösztönzi a sportolókat.

3. *A sportolónak valós képének kell lennie a rá váró versenyfeladatokról,* ismernie kell ellenfeleit, a különféle versenykörülményeket, nehogy helytelen elképzelése és beállítottsága legyen. Az igazi előkészület azt jelenti, hogy minden körülményt tekintetbe vesz az ember, mert csak ezek alapján várhat valós eredményt.

A megalapozott értékelés és eredménybecslés, a sportolók vagy a csapat helyes hozzáállásának kialakítása fontos része a nevelőmunkának.

4. Különös figyelemmel kell lenni azokra,

akik gyakori vereség, vagy a fejlődésben való megállás miatt elvesztik önbizalmukat.

Ki kell emelni őket csüggedtségükből, balsiker-élményeik hatását csökkenteni, helyes „kezeléssel" eltüntetni, vagy elviselhetővé tenni. Ennek módja: megkeressük és elemezzük a balsiker okait, majd rámutatunk arra, mit és hogyan lehetett volna jobban végezni, végrehajtani.

Edzésterhelésüket nem ajánlatos emelni, mert ez további balsiker-élményeket okozhat. Induljanak ezek a sportolók kevesebb versenyen, s egy ideig csak náluk gyengébbekkel mérjék össze erejüket. Így fokozatosan megerősödik újból az önbizalmuk és visszatér szokott igényszintjük. Ezt segíthetjük azzal is — ajánlja Ozolin —, hogy időnként jobb edzéseredményeket mondunk be nekik.

5. Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy *a sportolókat sokféle környezeti és nevelőhatás befolyásolja,* amiben a sport csak egy kis élménykör. Siker- és balsiker-élmény egyaránt származhatik családi, munkaköri, iskolai és egyéb tevékenységből is, s ennek éppoly hatása lehet, akár a sportban elért győzelemnek vagy vereségnek .

P. J.

Hogyan fejleszthető tovább az európai

Írta: Antal Gyula,

A futószámok nemcsak az atlétika hívei között népszerűek, hanem úgyszólván valamennyi sportkedvelő számontartja a futók fejlődését. A közép- és hosszútávfutók fejlődése rohamos. A néhány évtizeddel ezelőtti fiatalok nem voltak gyengébbek a mai hasonló korúaknál, s a maiaktól mégis összehasonlíthatatlanul nagyobb teljesítményeket várunk. Fiataljaink megközelítik a régebbi felnőtt bajnokok eredményét, a mai átlagos képességű felnőtt sportolók pedig a régiek világrekordjainak megfelelő eredményeket.

A fejlődés kulcsa: a módszerek javítása

A közép- és hosszútávfutás edzésmódszerei a legtöbbet tárgyalt témák közé tartoznak. A különféle edzésmódszerbeli válfajok, különlegességek — nem egyszer különcségek — gyakran szerepelnek a nyilvánosság előtt. Ez nemcsak az eredményeknek köszönhető, hanem annak is, hogy a sportbeli felkészítés az elgondolások kivitelezése, a gazdaságosság és célszerűség tekintetében talán éppen itt mérhető le legjobban; a legközvetlenebbül tervezhető az edzésmunka mennyisége és minősége; a végrehajtás állandóan és könnyen szemlélhető, ellenőrizhető, mérhető minden részletében, s pszichikai megfigyeléseket is tehetünk; a tervek és a teljesítések sokféleképpen összevethetők.

Nagyon sok sportágban alkalmazták a középtávfutásból átvett edzési tapasztalatokat, — egyrészüket közvetlenül alkalmazták, másrészüket a sportág sajátosságainak megfelelően átalakították.

A legkiemelkedőbb módszer manapság a szakaszos edzésmódszer. Ez a módszer alapgondolatában nem új, napjainkban azonban fejlettebb fokon jelent meg. Kiforrottnak még manapság sem mondható, a kutatások és kísérletek számos vonatkozásban tovább folynak. Az új hamar elterjed és felhasználásával részben általános lesz, részben más elgondolásba kapcsolható s mindez további, újabb fejlődést hozhat. Azt sem tagadhatjuk, hogy száraz, ridegnek tűnő elméletek s elvek mellett fontos helyet töltenek be a „művészi megérzések", azaz a valamely gyakorlati eredményből levont, meszszirevivő következtetések.

A magyar közép- és hosszútávfutók néhány éven keresztül a világ élvonalába tartoztak és nem csökken az óhaj, hogy ebben — nemes versengéssel — ismét az élre törjünk! Bár a magyar ranglista minden eredménye és a jobbak átlaga évről-évre fejlődik, a világ legjobbjainak fejlődésétől többé-kevésbé elmarad.

A déliek előretörése

Anélkül, hogy a magyar versenyzők és edzők felelősségét csökkentenénk, meg kell jegyeznünk:

a környező országokban, a hosszú évtizedeken keresztül kiemelkedő északi államokban ugyanígy csökkent a fejlődés üteme!

Az olimpiai játékok éve mindig jelentős állomása a fejlődésnek.

Ebből a célból két olimpiánk, az 1952. évi helsinkinek és az 1960. évi rómának az eredményeit hasonlítanám össze: hogyan változott a nyolc év alatt közép- és hosszútávfutásban az 1—6. helyezettek száma — a földrajzi elhelyezkedés szempontjából?

A következő összeállításban a földrajzi szélességi övek szerint a 60. fok körüli népeket *északi* (finn, svéd, norvég stb.), az 50. fok körülieket *közép-európai és egyéb mérsékelt övezetbe* tartozó (német, magyar, cseh stb.), a 40. foktól az egyenlítőig lakó népeket *déliek* megjelöléssel csoportosítottam. A Szovjetuniót a mérsékelt égövhöz vettem, míg az Egyesült Államokat egészen külön tüntettem fel, mivel a déliek tekintetében határesetet alkot.

Az olimpiai helyezettek (1—6-ig) megoszlása földrajzi helyzet szerint

	Északiak		Köz.-Európa (mérs égöv)		Egyesült Államok	
	1952	1960	1952	1960	1952	1960
800 m	1	—	3	4	1	—
1500 m	—	1	5	3	1	1
5000 m	—	—	5	3	—	—
10 000 m	2	—	4	3	—	1
marathon	2	1	2	2	—	—

Déliek:

Versenyszám	Ausztrália és Új-Zéland		Afrika		Egyéb déliek	
	1952	1960	1952	1960	1952	1960
800 m	—	1	—	—	1	1
1500 m	—	1	—	—	—	—
5000 m	1	2	—	1	—	—
10.000 m	—	2	—	—	—	—
marathon	—	1	—	2	2	—
3000 m.ak	—	—	—	—	—	—

Az olimpiai helyezések megoszlásáról az összesítés a következő képet adja:

	Helsinki 1952	Róma 1960	Csökkenés	Növekedés
	helyezések			
Északiak	7	3	4	
Közép-Európa és mérs. égöv	22	20	2	
Déliek	4	11		7
Egyesült Államok	3	2	1	

Ezek a számok több tényre mutatnak rá. Először: Rómában megdőlt az a felfogás, hogy a közép- és hosszútávfutást meleg éghajlat alatt nem lehet úzni. A fejlődés legnagyobb üteme éppen a délieknél mutatkozott. Elsősorban Afrika — és más déli ország — lakói közül kerültek ki az új nevek. Déliek nyerték a 800, 1500 m-es futást, s a marathoni futás élcsoportjában nem kevesebb, mint tíz déli versenyző volt. Afrika, Nyugat-India, Ausztrália, Új-Zéland lakóiból új nevek kerültek ki. Értékes következtetést vonhatunk le ebből. A felszabadult országokban már az önálló állami lét legkezdetén felismerték a sport és testnevelés társadalomépítő erejét, közösségi hatását. A kivívott szabadsággal élni is tudnak, holott a gyarmatosítók szerint az önállósággal együtt éhhalál várt rájuk. Ennek az ellenkezője következett be: a gazdasági, politikai, társadalmi létük differenciálódásában a sport is megkapta a maga helyét. Gyorsan



közép- és hosszútávfutók edzésmódszere

a Bp Honvéd edzője

népszerűsödött, az államvezetés részéről is megkapta társadalmi rangját — felismerték, hogy a sport a kultúra része s a szabadsággal élni tudó afrikai népek a világ küzdőterén tömegsportban és élsportban egyre inkább kiválnak.

Ha visszatekintünk a múltra, láthatjuk, hogy a finnek, svédek nagyszerű eredményei után a lengyelek, magyarok, németek ragadták magukhoz a vezető szerepet. Közép-Európa ma is erős, de néhány évvel előbbi pozíciójából sokat veszített. A lengyeleknek jelenleg csak két igazán kiváló futójuk van: Krzyszkowiak és Zimny; Zatopeknak és Jungwirthnak nincs utóda. Nálunk is csak Rózsavölgyi számítható világviszonylatban eredményesnek. Jelenleg a németeknek van a legkiegyensúlyozottabb fiatal versenyzőgárdájuk.

A déli államok kivívott önállósága és nemzetközi törekvései, a kultúra terjedése mind nagyobb tömegeket von be a sportolásba. Elsősorban Afrika megy át nagy átalakuláson, de a Földközi tenger környéki országok, vagy India szintén fejlődésnek indult. A legnagyobb segítőeszköz, a szakaszos edzésmódszer, éppen délen lesz a leghatékonyabb. Ezt egy egyszerű tény is bizonyítja:

Rózsavölgyi István, a Bp. Honvéd világhíres középtávfutója a tél folyamán nagy sikerrel szerepelt az USA fedettpálya versenyein. Képünkön a New York-i Madison Square Gardenben rendezett versenyen győz



természetes, hogy meleg égöv alatt, vagy szeles tengerparton rövid, gyors résztávok megtétele könnyebben keresztülvihető, mint hosszú kilométerek lefutása.

Európai nehézségek

Az európai, szárazföldi éghajlatú országok lakóit azonban a szakaszos edzésmódszer használatában és továbbfejlesztésében az év jelentős részének időjárása akadályozza.

Európában született meg ez az edzésmódszer és a déliek ezzel győzik le Európát, ha rövidesen nem sikerül a nehézségeket legyűrni

A legfőbb akadálya a továbbfejlődésnek a téli időjárás, elsősorban a hó és a fagy.

A téli időszakban a talajviszonyok és a hőmérséklet csökkenése miatt a legeredményesebb fegyver, a gyorsaság fejlődik vissza. Emiatt november és március között a forma is 7—10%-kal csökken. Ha még sérülések miatt is következnek be kiesések a versenyző munkájában, erről a lecsökkent forma-állapotról a következő idény nem hozhat jelentősebb formajavulást. Épp ezért vetődött fel a téli időjárás és az alapozó időszakban tapasztalt egyéb jelenségek ellensúlyozására a fagyálló, tisztítható és világítható téli pálya készítésének szükségessége. Budapesten 1958-ban el is készült egy. A pálya lehetőséget adott a téli edzések átalakítására. Ilyen kísérlet volt Rózsavölgyinek az amerikai fedett pálya-versenyekre való felkészülése. A fedettpályán elérte a nyári átlagformáját, bár stílusának 1500 m-en a kiskerületű fapadlós pályán 10—11 kör megtétele, a sok kanyar egyáltalán nem volt kedvező. A téli rendszeres versenyzés után Rózsavölgyi a nyári szabadtéri idényben legjobb eredményén többször javított és eredményeinek átlaga is megfelelő volt.

A téli időszak alapozó munkájának edzésmódszerét felül kell vizsgálnunk

Rózsavölgyi több éves gyakorlata is megmutatta, hogy az az aggály, mely szerint, ha a szokásos alapozó munka kiesik, a nyári eredmények gyengékké válnak, nem állta meg a helyét. Fordítva történt! Ez azt bizonyította, hogy a régieknél lehetséges jobb is.

Hogyan lehetne fejlődést elérni?

A tapasztalatok azt mutatták, hogy az edzések céljai szerint a *terhelés változatosságán keresztül elérhető, hogy a forma 3—4 %-nál jobban ne csökkenjen a nyári forma átlaga alá.* Ezzel minőségi továbbfejlődés alapjait biztosíthatjuk.

Az eddigi helyes utak mellett mindjobban meg kell találni a speciális erősítés formáit, amelyek a közép- és hosszútávfutóknak a legmegfelelőbbek. *Az erő* szerepét hasznosítanunk kell, mint ahogy más sportágak is felhasználják. A javított edzésformák átvételére fiatal sportolók szükségesek. Elsősorban azért, mert a futótechnikának nagy szerepe van, ennek lényegesebb részét, *a megfelelő futóritmus* kialakítását csak a fiatal versenyzőknél lehet célszerűen oktatni.

Szeretném felhívni a figyelmet arra is, hogy amikor szükségszerű a forma fenntartása a téli időszakban, ugyanekkor nem lehet szó a minőségi és mennyiségi terhelés csökkentéséről sem! A versenyszezonhoz, vagy átmeneti szezonhoz képest ilyenkor változatlanul emelni kell a terhelést. Az eddigi gyakorlat törvényszerű következménye: az alapozó időszakban a terhelés növekedésével a forma mély és tartós süllyedése. Egyesek ezt kívánatosnak is tartják.

Ezt a gyakorlatot az egyénre körültekintően megállapított edzésmunkával és profilaktikus pihenők alkalmazásával átléphetjük és túl is haladhatjuk.

A Honvéd-futók edzésmódszerébe ez a gondolat mindig alapvetően beillett. 1955—56. évi nagy eredményeik alkalmával már tavasszal nagy formában voltak. 1955 május 14-én Iharos 3000 m-en világcsúcsot, május 28-án Rózsavölgyi 2000 m-en futott országos csúcsot, továbbá június 16-án Rózsavölgyi Belgrádban 1500 m-en Európa-rekordot (3 : 42,2-t) ért el, és az ősz folyamán sem esett vissza egyikük sem.

Nem elegendő azonban csak az edzésmódszereken történő változtatás, kellő feltételekről is gondoskodnunk kell: változtassunk a módszerbeli eszközökön is. A magasabb teljesítményt kívánó edzésmunkához a fedettpályás versenyzést tartjuk a leglényegesebbnek

Be kell kapcsolódnunk az európai fedettpályás versenyszezónba. A tél nehézségeivel küzdő s mégis eredményes szovjet, német, lengyel és



Iharos Sándor, a Bp. Honvéd világszerte ismert futója sok nagy csatát vívott pályafutást alatt. Komlós Tibor díjnyertes képén még Zátopek ellen látjuk őt küzdeni.

amerikai atléták mind intenzív fedettpályás versenyzést folytatnak.

Fagyálló téli pálya még csak egy van az országban. Használatával az edzések intenzitása határozottan növelhető. A sérülések, lábbántalmak is nagymértékben csökkentek. Szükség van összerakható fapadlóra, mert akkor nálunk is megindulhatnának a fedettpályás versenyek.

Tudomány nélkül nincs fejlődés

Különösképpen indokolt az élettan, a fiziológia számos tapasztalatának felhasználása.

A téli időszakban célszerű huzamosabb időn keresztül magaslati edzések beiktatása. A magaslaton való tartózkodás alatt a vörösvérsejtek felszaporodnak, a szervezet oxigénfelvétele növelhető, sőt a korábbi alacsonyabb mennyiségre a vörös vérsejtek csak lassan, fokozatosan csökkennek vissza, így a magaslat hatása hosszabb időre biztosítható. A sportmunkához különösen az erdős vidék kedvező.

A magaslati edzéseket a lengyel futók évek óta alkalmazzák, a német atléták is így készülnek fel. Az erőnléti állapotra általánosságban is igen kedvező hatást gyakorol a magaslat. 1960. év tavaszán Rózsavölgyi súlyos influenzán esett keresztül, erőnléte több héten keresztül gyenge volt. Amikor a gyógyszerek nem segítettek jelentősen, a 14 napos magaslati tartózkodás teljes gyógyulást hozott.

A tél és az edzésmódszer kapcsolatában

a felszerelést is vizsgálat tárgyává kell tenni

A megváltozott edzések ebben a vonatkozásban is változást kívánnak. A fagy, a hideg szelek, a hó, a jeges, csúszós talaj, tartós esőzések kellő felkészültséget kívánnak a felszerelés tekintetében. Az intenzívebb munka, a *test hőtartása* és általában kellő védelme fokozottabb gondoskodást kíván. Az atléta töretlen felkészítése a felszereléstől is függ.

A láb védelmére legmegfelelőbb a puha, gumitalpas, laticelbetétes cipő, amelyen a talpél és a sarok bélelt „védelmet" kap. A trikó, nadrág, fehérnemű mellett hosszú jäger szükséges, amely a vese-tájat, a derekat is betakarja, továbbá a könnyű gyapjú melegítő a legcélszerűbb. A szeles, csapadékos idő ellen vízhatlan, erős alsó-felső ruhát kell felvenni. Vannak atléták, akik télennyáron egyforma felszerelést hordanak. Ebből erednek betegségek, ízületi és lábbántalmak, amelyek a közép-, hosszútávfutás tekintetében „foglalkozási ártalomként" jellemezhetők, s mindez főleg a nem kielégítő felszerelések miatt!

Az edzésmunka pontosságának, az edzéselmélet finomításának eszköze a tervezés és a végzett munka megfelelő rögzítése

Sokak szemében túlzás, amikor részletesen kidolgozott tervezési munkáról olvasnak. Pedig amikor élversenyzőkről beszélünk és nemzetközi szintekről, s ezzel kapcsolatosan edzésterhelésről, vagy módszerekről, akkor ez a sportolás távol esik az egyszerű „sport" szó fogalmától. A mai versenysport kiemelkedő sikerrel csak kevés sportoló számára elérhető, de százezreknek példa és még több sportkedvelő számára szórakozás.

Ezért kell a versenysportban a tervezést úgy tökéletesíteni, mint bármilyen tudományos munkában. Figyelemmel kell lenni egyénenként minden jelenségre és a megfigyeléseket hasznosítani szükséges.

ISKOLAI, SPORTEGYESÜLETI KÖNYVTÁRAK FIGYELMÉBE!

A Testnevelési Tudományos Tanács két sorozatban teszi közzé a testnevelési tudományos kutatás eredményeit. Az eddig megjelent kiadványok:

A TTT KÖNYVEI

A testneveléstudomány a gyakorlatért. Ára 25,— Ft.

A TTT FÜZETEI

Gárdos Magda: Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatanyaga. 25,— Ft.

Kereszténvi József: Sportérmészet. 7,— Ft.

*

A sorozatok beszerezhetők a *Testnevelési Tudományos Tanácsnál* (Bp. XII., Alkotás utca 44.) és a *Sportpropagandánál* (Bp. VIII., Rákóczi út 57.).

Kis sugár

Edzésmódszertani szakembereink egyöntetű állásfoglalása szerint az elmélet és gyakorlat kölcsönhatásából kell megszületnie a kiváló eredménynek, azt azonban, hogy egy elmélet követhető-e, a gyakorlatnak kell eldöntenie. Az alábbi cikket azzal adjuk közzé, hogy kívánatosnak tartjuk annak alapján az elv gyakorlati kipróbálását és az eredmények ismertetését.

A sportkedvelők körében nagy tetszést kelt, ha a műkorcsolyázók „szédületes" sebességű pörgéssel fejezik be gyakorlatukat. A nézők legtöbbjében az elismerés mellett az a gondolat is felmerül, hogyan képes ily sebesen forogni a versenyző? Ha a kalapácsvetők is ilyen hatalmas pörgési sebességet érhetnének el, nagyot javulnának eredményeik.

Ez így is van. Dehát miért nem tanulják el ennek művészetét a műkorcsolyázóktól? A fizika törvényei általánosak; ami az egyik sportmozgásban igaz, a másikban is az, csak különböző ügyesség és erő kell azok végrehajtására. Menjünk csak egy kis tapasztalatcserére a műkorcsolyázókhoz.

A műkorcsolyázó pörgésének kezdetén kezeit és lábait kinyújtva előrehajol s aránylag lassú forgást végez. Eddig nincsen benne semmi ördöngös dolog. Ám egy alkalmas pillanatban végtagjait behúzza, testéhez szorítja, felegyenesedik s anélkül, hogy rugaszkodással növelte volna energiáját, igen gyors pörgésbe megy át. Ennyit állapíthat meg a szemlélő. A tapasztalatcsere eredményessége szempontjából azonban nem elégedhetünk meg a puszta szemlélettel, hanem meg kell keresnünk a jelenség okozati kapcsolatait, elméleti törvényszerűségeit.

Ha egy testet mozgásba hozunk (pl. egy súlygolyót ellökünk), érezzük, hogy a föld vonzóerején kívül jelentős szerepet játszik a mozgásba hozott test tömegének és a mozgást létesítő erőnek nagysága. Minél nagyobb az ellökött test tömege, annál nagyobb erőt kell kifejtenünk, hogy ugyanolyan sebességgel repülhessen el. Az így mozgásba hozott test mozgási energiáját a fizika $E=\frac{1}{2}mV^2$ képlete fejezi ki, ahol az m a test tömegét, V pedig a mozgás sebességét jelenti. Az ilyen mozgásoknál tehát a mozgató erő mellett a mozgásba hozott test súlya, pontosabban a tömege a legfontosabb tényező.

Hozzunk most egy testet forgó mozgásba. A gyakorlatból tudjuk, hogy a forgásba hozott test tömegén kívül az is lényeges, hogy a testet mekkora sugáron kívánjuk forgásba hozni? A kalapács megforgatásánál is tapasztalhatjuk, hogy az erő szempontjából nem közömbös a forgási sugár nagysága. Sokkal könnyebb a

rövidítés - nagy eredményjavulás

Írta: Dobó Ferenc dr. egyetemi adjunktus, a TTT tagja

kalapácsot magunk körül forgatni, ha közvetlenül a kalapács gömbjét fogjuk, mintha szabályosan, a fogójánál fogva — tehát jóval nagyobb sugáron — igyekszünk megforgatni.

A forgómozgásba befektetett energiánk tehát nemcsak a megforgatott test tömegétől, hanem a forgási sugár nagyságától, pontosabban a forgási sugár négyzetétől is függ

A fizikában a tömeg és a forgási sugár szerepét a kettő szorzatával ($m\,xr^2$) fejezik ki, melyet tehetetlenségi nyomatéknak neveznek ($K = m\,xr^2$). Egy forgásba hozott kalapács esetében tehát a tehetetlenségi nyomaték értéke $K = m\,xr^2$, ahol m a kalapács tömege, r pedig a forgás sugara. Ebből már könnyen kiolvasható, hogy a kalapács tehetetlenségi nyomatéka nem állandó szám, hanem attól függ: mekkora sugáron kívánjuk megforgatni? Amíg az ellökött súlygolyónál a befektetett energiát

$$\text{az } E = \frac{1}{2} m V^2 \text{ összefüggés}$$

fejezi ki, addig a megforgatott kalapácsnál

$$E = \frac{1}{2} K \omega^2, \text{ ahol } \omega$$

a forgás szögsebessége.

Pontosan ez az összefüggés fejezi ki a pörgő műkorcsolyázó forgási energiáját is.

Műkorcsolyázónk előrehajolva, karjait és egyik lábát kinyújtva, forgásnak rugaszkodik; egy meghatározott forgási energiát ad magának, melynek értéke a fentiek szerint

$$E = \frac{1}{2} K \omega^2$$

Midőn az elrugaszkodás után egylábon lassan forog, energiáját már tovább rugaszkodással nem növelheti, hiszen a másik lába a levegőben van. Mi történik abban a pillanatban, mikor felegyenesedik s karjait és levegőben levő lábát is behúzza? Világos, hogy ezzel testének majdnem minden része kisebb sugáron forog, ami az előzők alapján azt jelenti, hogy kisebb lesz testének tehetetlenségi nyomatéka. De ha a föntebbi energia kifejezésnek a jobb oldalán levő K értéke csökkent akkor az ω-nak automatikusan növekednie kell, hiszen a végtagok behúzása miatt a test forgási energiája nem csökkenhetett.

Megvan tehát az elméleti alap a kalapácsvető pörgési sebességének növeléséhez:

A kalapácsot meg kell forgatni s mikor már rugaszkodással a kalapács forgási sebességét tovább fokozni nem tudjuk, hirtelen mozdulattal a kalapácsot kisebb forgási sugárra kell behúznunk, miáltal a pörgésnek ω szögsebessége automatikusan felgyorsul

Most azonban egy jogos kérdés merülhet fel. A fentiek alapján a kisebb sugárra behúzott kalapács valóban nagyobb pörgési sebességet kap, de kérdés, hogy e nagyobb szögsebesség jelent-e egyben nagyobb kerületi sebességet is?

Egyszerű matematikai számításokkal igazolható: ha a megforgatott kalapácsot a fenti módon kisebb sugárra húzzuk be, akkor nemcsak a szögsebesség, hanem a kerületi sebesség is növekszik.

Ha az R_1 sugáron forgó kalapács-kerületi sebessége V_1 és az R_2-re behúzott sugár esetén V_2, akkor közöttük az összefüggés igen jó megközelítéssel így írható: $R_1 V_1 = R_2 V_2$. Ez azt jelenti, hogy félakkora sugárra behúzott kalapács sebessége — egyedül a kalapács behúzása miatt — kétszeresére növekszik, vagyis $V_2 = 2V_1$.

Mit jelent e sebesség-növekedés a dobási távolság növekedése szempontjából? A dobási távolság nagyságát megközelítően az

$$s_1 = \frac{V^2}{g} 1, \text{ illetve } s_2 = \frac{V^2}{g} 2$$

képletek adják, de mivel $V_2 = 2V_1$, azért

$$s_2 = \frac{(2 V_1)^2}{g} = 4 s_1$$

Itt van tehát

a csúcsjavítás fizikai alapja

Ha a kalapácsot úgy forgatjuk meg, hogy elengedése után 40 m-re repüljön, akkor a fentiek alapján: *ha e kalapácsot az elengedés előtt félakkora sugárra húzzuk be, s azután engedjük el.*

40 helyett 160 m-re fog elrepülni!

Ez az új módszer azonban annyira ideálisnak látszik, hogy olvasóink nyilván valami turpisságot vélnek a képletek mögött. Az igazság az, hogy itt semmi turpisság nincs. A megállapított törvényszerűségek igazak, csak végrehajtásuknak vannak nehézségei az emberi erő szempontjából. Ennek tisztázására vizsgáljuk meg a kalapács gömbjének mozgási energiáját!

A megforgatott kalapács mozgási energiája, mint föntebb láttuk,

$$E_1 = \frac{1}{2} m V_1^2$$

A behúzás utáni energia viszont a $V_2 = 2V_1$ összefüggés miatt

$$E_2 = \frac{1}{2} m V_2^2 = \frac{1}{2} m (2V_1)^2 = 4 E_1$$

Ez tehát azt jelenti, hogy a kalapács mozgási energiája, egyedül a behúzás következtében — négyszeresére növekedett! Energiát azonban ingyen kapni nem lehet, így nyilván ennek a munkáját is a dobónak kell megfizetie, mégpedig akkor, amikor a forgás sugarát rövidíti. Valóban, matematikai számításokkal igazolható, hogy

a megforgatott kalapács félakkora sugárra való behúzása háromszor akkora munkabefektetést jelent

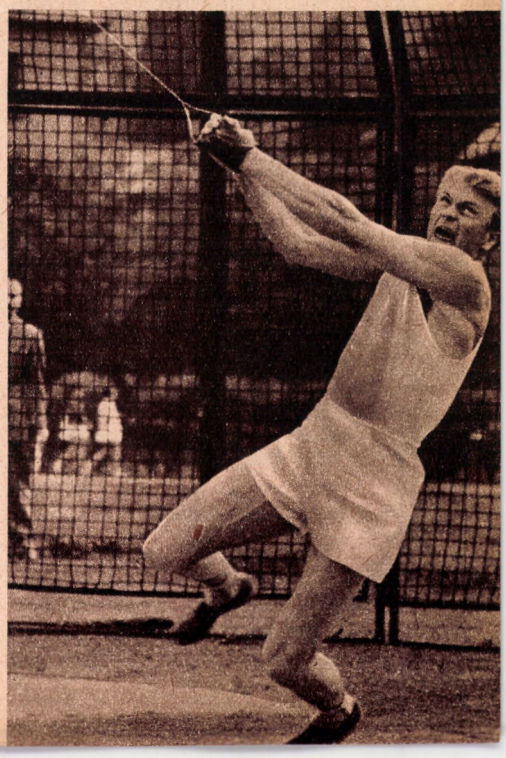
mint amekkora a kalapács megforgatásához, vagyis a sebességének nulláról V_1-re való felgyorsításához kellett.

Mit jelent ez a hatalmas munka az emberi fizikum számára? A korábban említett 40 m, illetve 160 m-es dobás esetén ez kb. *20 lóerőnyi munkateljesítménnyel* hajtható végre. Ez a nagy teljesítmény az emberi kar erőkifejtését meghaladja. Ez abból az egyszerű és számítással igazolható tényből is megállapítható, hogy a megforgatott kalapács gömbjét *a centrifugális erő több mint*

200 kg erővel húzza

kifelé, így a behúzás munkáját ezzel az erővel szemben kellene elvégezni.

Ezek a törvényszerűségek azonban igazak s így a teljesítmény növelésének vizsálatánál és az új kidobási módszer kidolgozásánál mindez értékes lehet még akkor is, ha a sugár rövidítése csak csekély százalékot érhet el. E lehetőségek vizsgálatánál különösen figyelmet érdemlő szempont lehet az, hogy a hatalmas centrifugális erő ellensúlyozásában a lábizmok csak jelentéktelen szerepet játszanak.



A Testnevelési Főiskola tudományos üléséről

Hazánk felszabadulásának 16. évfordulója alkalmából rendezett tudományos ülés a testneveléstudomány művelőinek és híveinek nagy érdeklődése mellett zajlott le a Testnevelési Főiskola dísztermében.

Az első előadást *Gyenge* Zoltán dr. tartotta meg.

Téves nézetek a tesnevelés és sportmozgalomban

címmel. Előadásában a testnevelésnek és sportnak a kultúra többi ágával való kapcsolatával, a munka és a sport összefüggéseivel foglalkozott. Elemezte a sporttal kapcsolatos még mindig sok téves nézetet s erőteljesen rámutatott annak szükségességére, hogy a testnevelés, sport helyét életünkben pontosan határozzuk meg és tárjuk fel annak társadalmi szerepét.

Ezután *Niklai* Ferenc dr. tartotta meg

A fegyelem fogalmának egyoldalú értelmezése a testnevelésben

című előadását, amit külön ismertetünk.

Bíróné Nagy Edit

Az iskolai sportközösség szerepe a munkára nevelésben

címmel tartott előadásában az iskolai és iskolán kívüli szervezett nevelés minden lehetőségének kiaknázását hangsúlyozta, az ifjúság munkára nevelésének érdekében, majd a sportszakkör kollektívájának és az egyéni fejlődésnek termékeny összefüggéséről tett értékes megállapításokat.

Antal József igazgató

A kiegészítő sportok jelentősége a speciális felkészítésben

című előadásában azt fejtegette, hogy a sportteljesítmények fokozásáért folyó világversenyben egyre nagyobb szerepet kap a tudományos alapokon nyugvó edzésmódszerek tökéletesítése. Az előkészítésben alkalmazható kiegészítő sportokról megoszlanak a vélemények. Egyesek kívánatosnak, elengedhetetlennek tartják, mások szerint űzésük — elfecsérelt idő és energia. A kiegészítő sportok alkalmazását azonban manapság már a szakemberek nagy többsége igen fontosnak tartja.

Milyen segítséget nyújthatnak a kiegészítő sportok?

1. Tevékeny pihenőként alkalmazhatók.

2. Hozzájárulhatnak a technikai és taktikai tudás tökéletesítéséhez és érvényre juttatásához.

3. Nagy mértékben előmozdíthatják a különböző képességek fejlesztését.

Az állóképesség fejlesztésében például jó eredménnyel használhatjuk fel a kiegészítő gyakorlatokat, de ezeket a sportág jellege szerint kell alkalmazni. (Röplabdázókkal például a futást akadályokkal végeztessük.) Jól felhasználhatók a legkülönbözőbb sportágakban az erő, ügyesség fejlesztésére, a gyorsaság és mozgáskoordináció javítására is.

Az egyhangú sporttevékenység teljesítménycsökkenéshez vezet, a kiegészítő sportok felhasználása tehát nincs meghatározott edzésidőszakhoz kötve. Az átmeneti és az alapozó időszakban több, a versenyidőszakban kevesebb kiegészítő sportot végezzenek sportolóink. Kiegészítő sportok alkalmazását az edzéstervben kitűzött céloknak megfelelően, gondosan kell megtervezünk. A tervezésnél mindig az egyes versenyzők adottságaiból, képességeinek fejlettségéből és felkészültségének fokából induljunk ki.

Az előadó végül hansúlyozta, hogy e lehetőségekkel csak akkor tudunk megfelelően élni, ha ismerjük a kiegészítő mozgások általános és különleges hatásait.

Rostás György igazgatóhelyettes

A sport a politika szolgálatában

című előadásának bevezetésében foglalkozott a társadalom és a sport összefüggéseivel, majd a ma még fel-felbukkanó téves nézeteket elemezte, melyek néha a jószándékú edzők, testnevelők és sportvezetők gondolkodását is befolyásolják. Minden edző, testnevelő és sportvezető feladata olyan eszmei-ideológiai alapműveltség megszerzése, amely biztosítja, hogy a „politikumot" mindig helyesen ismerje fel. A sportpolitika nem elvont tevékenység, hanem eleven valóság, a sportemberek eszmeileg-elméletileg helyes cselekedete.

A szocialista sportmozgalom megvalósításának egyik feltétele, hogy tudományosan előkészített elvi-ideológiai harcot folytassunk minden helytelen nézet és ezek megnyilvánulásai ellen.

Újabb eredmények a motorium pszichológiai kutatásában

című referátumában Büchler Róbert dr. az újabb irodalomból mindenekelőtt a mozgás energetikai-dinamikai feltételeivel foglalkozó eredményeket emelte ki. Részletesen ismertette a mozgásműködéseknek a pszichikus fejlődés más területeivel kimutatott kölcsönhatását is. Adatokat közölt — elsősorban a szovjet és a francia szakirodalomból — arról, hogy a rendszeres mozgásfoglalkozás hogyan járul hozzá a gyermek érzékelési-megismerési és érzelmi-akarati működéseinek kibontakozásához. Végül kórlélektani megfigyelések olyan anyagára is hivatkozott, amelyek szerint a mozgásapparátus defektusai általában az értelmi funkciók zavarát okozzák.

Szűcs Endre dr.

Morfológiai megfigyelések a TF hallgatókon

c. előadásában kimutatta, hogy a mérhető morfológiai adatok a szervezet veleszületett adottságait és az emberi szervezetet ért hatásokat együttesen fejezik ki. 79 féle mérési adatot rögzített. Ezek szerint a férfiak testmagassága jobban növekedett 4 év alatt, mint a nőké. Hasonlóan alakult a testsúly is. A vitális kapacitás férfiaknál 500 cm^3-rel emelkedett. Mindkét nemű hallgatóknál a gerinc és törzs mozgékonysága a főiskolán végzett gyakorlati foglalkozások hatására nagymértékben növekedett.

Kereszty Alfonz dr. az

Adatok a sportolás során létrejövő rosszullétek mechanizmusához

című előadásában hangsúlyozta, hogy a nem sérüléses eredetű rosszullétek megelőzésének és megfelelő oki kezelésének első feltétele a rosszullétek mechanizmusának ismerete. A rosszulléteket két csoportra osztotta:

I. szívgyengeség,

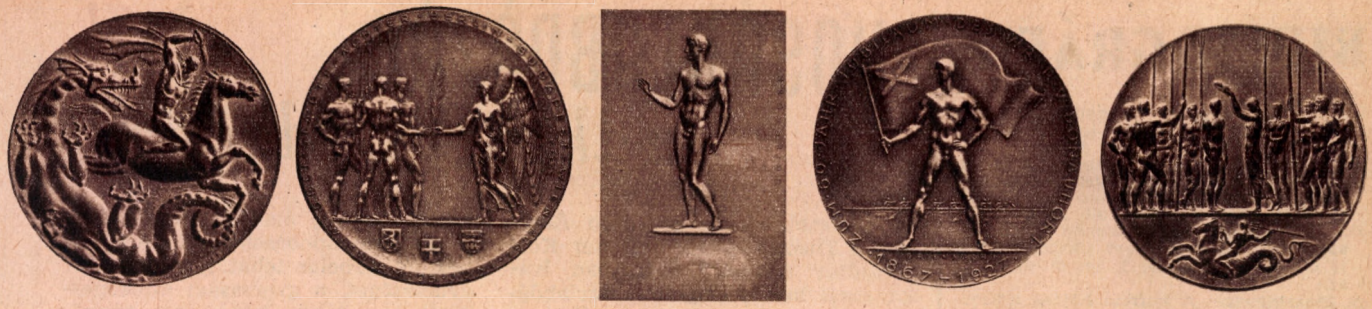
II. az idegi és humorális szabályozás zavarai.

A még eddig sportorvosi irodalomban nem szereplő rosszulléteket is ismertette. A mérsékelt erőteljességű övezetbe tartozó, igen hosszú ideig elhúzódó testgyakorlatok során — mint maratoni futás, országúti kerékpározás, 50 km-es gyaloglás stb. — a helytelen légzéstechnika, illetve hyperventilláció következtében kifejlődhet a véralkalózis és rosszulléteket okozhat. Jellemző erre a végtag-izomzat feltűnő merevsége, a szívdobogás, nehézlégzés, szédülés. Ugyanezen mechanizmusnak fiataloknál rövidebb távokon is előforduló változatait, hatásait részletesen taglalta. (Például azt, hogy a fiatalok vitálkapacitása viszonylag kisebb és ezért szaporább légvételekkel kénytelen növelni a légzési perctérfogatot. Ugyancsak fiataloknál a testgyakorlat utáni túlkompenzálás vezethet alkalózishoz, és a fentebb leírt rosszulléthez.)

Frenkl Róbert dr. és *Csalay* László dr. előadásukban

a rendszeres izomtevékenység és a mellékvesekéreg működésének összefüggéseivel

foglalkoztak, ismertetve fehér patkányokon végzett kísérleteik tanulságát. A kérdés irodalmának lényeges pontjait is több oldalról vizsgálták. Abban teljesen egységes a felfogás, hogy az izomtevékenység megkezdése fokozza a mellékvesék működését, a kérdés csak az, hogy hosszantartó, rendszeres izomtevékenység alatt hogyan alakul a mellékvesék hormonelválasztása. Erre csak különböző időpontokban vég-



A sportérmészet nagy mesterei: 1. Grienauer Edwin

Az ókori olimpiai győztesek egyik legnagyobb kitüntetése az volt, ha akár maga a győztes, akár valamelyik hozzátartozója vagy leggyakrabban szülőföldje szobrot állított tiszteletére az Altisban. Pausanius leírásából megtudjuk, hogy az olympiai Zeus berkében sűrűn állottak a szobrok. Az ókori testkultúra megörökítői között olyan alkotóművészeket találunk, mint Pheidias, Praxiteles és Myron.

Az újkori olimpiai játékok szellemi versenyein minden alkalommal szerepelt a szobrászat. Az 1924. évi olimpiai játékokon ebben a versenyszámban **L. C. Mascaux** hét sportérmét a harmadik helyre érdemesítették. 1928-ban a szobrászat keretében már külön bírálták el a reliefeket és az érmeket.

A sportérmészet első olimpiai győztese **Grienauer Edwin** (Ausztria) lett, **van der Hoef,** Chr. J. (Hollandia) és **Scharff Edwin** (Németország) előtt. Az olimpiai bajnoki éremmel kitüntett művek: „Harc a sárkánnyal". Lovasérem. 70 mm (1. sz. kép), Berlin—Budapest—Bécs nyolcasverseny érme. 60 mm (2. sz. kép). „Győztes" 60 mm (3. sz. kép). „Donauhort" bécsi evezősegylet jubileumi érme. 50 mm (4. sz. kép). A sportérmészet e nagy mestere az olimpiai aranyérem mellé a „Győztes előtti tisztelgés" 27 cm-es evezősérmével (5. sz. kép) 1948-ban bronzérmet is szerzett.

Grienauer Edwin 1893. március 7-én Bécsben született. A bécsi Képzőművészeti Főiskolán tanult és fiatal kora óta tagja a Bécsi Képzőművészek Egyesületének. A kiváló sportérem művész eredményes munkásságát számos egyéb nyilvános díj és témjelzi. Grienauer Bécsben él.

A sportérmészet nagy mesterei közül **olimpiai győztest** mutattunk be. Manapság nem állítanak szobrot az olimpiai bajnokok tiszteletére, de nevüket megbecsüléssel őrzi a sporttörténelem.

dr. Keresztényi József

(A fényképeket Kozák Lajos készítette)

---

zett vizsgálatok eredményéből vonhatók le megfelelő következtetések.

Edzésmódszertani kérdés felett indított vitát *Csanádi* Árpád és *Páder* János

A szakaszos edzésmódsezr alkalmazásának lehetőségei labdajátékokban

című előadása. Foglalkoztak az intervallumos edzésmódszer alkalmazásának nem egyértelmű álláspontjaival is. A tanulmány összefoglalja az eddigi felfogásokat és azok tanulságait. Az intervallumos edzésmódszert az acklikus jellegű sportágakban a két előadó csak korlátozott mértékben és fenntartással fogadta el.

Bácsalmási Péter dr. referátumában

a prágai atlétikai konferencia és a párizsi atlétikai kongresszus

tudományos és módszertani kérdéseivel foglalkozott. A minden idők legnagyszerűbb teljesítményeit felmutató római olimpia után a haladás jegyében még magasabbra tör az ember. A nagyobb teljesítmények elérésén kongresszusok, konferenciák, tudományos kutatók, tudósok munkálkodnak.

A sporttudományos kutatások területén és a gyakorlati munkában is a Szovjetunió áll az élen. Testnevelési és felkészítési rendszere a legjobb. A szovjet felkészítési rendszer jellemzői:

a tervszerűség, szakemberek és tudósok összműködése, az időbeni szakosítás és az ilyen előnyök birtokában jobban dolgozó szovjet ember. A szocialista rendszer egységes, viszont a kapitalista országokban a legkülönbözőbb egyéni érdekek és elképzelések érvényesülnek.

A szocialista testnevelés és sport a minél nagyobb tömegek foglalkoztatását tekinti elsőszámú feladatának, mert a minőségi sport ennek függvénye. A kapitalista sport néhány kiváló versenyzővel kívánja elveszett pozicióit visszahódítani. Sportfelfogásuk szétfolyó és *nem az ember egészségének és a sport által megszerezhető egyéb jótulajdonságainak, hanem az uralkodó osztály céljainak szolgálatában áll.*

Gárdos Magda

A mozgás mint gyógytényező

c. előadásában hangsúlyozta, hogy az egész gyógykezelésben az orvosi munka kiegészítője a betegek mozgatása, tornáztatása. A betegség első jeleinek felfedezése esetén a helyesen alkalmazott mozgás megelőző szerepet tölthet be. Ezután ismertette a modern orvostudomány álláspontját. Moskov professzor szerint *a Szovjetunióban azért van óriási jelentősége a tömegtestnevelésnek és sportnak, mert ezáltal megőrzik a dolgozók egészségét, életörömét és munkaerejét.* Mindez maximális mértékben csak a szocialista társadalomban vihető keresztül, mert itt a dolgozók egészségéről, testi-lelki jólétéről gondoskodás az élet minden területén döntően fontos. A mozgás a betegség lefolyását, a beteg gyógyulását, élet- és munkaereje visszatérését is segíti.

A mozgás, a tornáztatás alkalmazása egész széles területen jót tesz és segít. Balesetek után éppúgy, mint a szív megbetegedésénél, reumás bántalmaknál, a szervezet legyengülésekor és mindenkor, amikor a beteg a megszokott élet- és munka-körülményétől hosszú időre távolkerül. A mozgás helyes és alaposan átgondolt alkalmazása a beteget visszasegíti az egészségesek társadalmába, s megkönnyíti egész életét és munkáját.

Kereszty Alfonz

a TF tudományos bizottságának elnöke, a TTT elnökségének tagja

AZ MTST ISKOLAI TESTNEVELÉSI BIZOTTSÁGA május havi ülésén Bencédy, József dr. elnökletével tárgyalta Tiboldi Tibor előterjesztésében az általános iskolákban szervezhető testnevelési tanfolyamok rendelet-tervezetét. Meghallgatta továbbá Mezőfi András beszámolóját a nyári AIST és DSK diák-aktíva-képző táborokról. A bizottság mindkét anyagot elfogadta.

A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTER utasítást adott ki az oktatási intézmények anyagi természetű társadalmi, szülői támogatásáról. Az utasítás meghatározza azokat a célokat, amelyekre mind a társadalmi munkát, mind a pénzbeli támogatást fel lehet használni. A felsorolt célok között szerepel többek között az udvar, sportpálya bekerítése, létesítése, továbbá sport- és játékfelszerelések vásárlása, javítása. (124/1961./M. K. 10./M. M. sz. utasítás).

IGEN FIGYELEMRE MÉLTÓ próbálkozás történt a bátaszéki járás (Tolna m.) négytusa versenyén. Az egész verseny az úttörő diák-sportaktívák közreműködésével zajlott le, s a nevelők csak az időmérést végezték. A jól felkészített úttörők zökkenő nélkül bonyolították le a versenyt. Tanulság: jól képzett diák-aktívákra már az általános iskolákban is támaszkodhatunk.

BRADÁCS MIKLÓS téglási általános iskolai tanár azt javasolta, hogy az iskolareform során a téli szünidő helyét és idejét indokolt lenne megvizsgálni. Az illetékesek a tőlük kapott felvilágosítás szerint a szünidő kérdésével is foglalkoznak az iskolareform tárgyalása során.

BIBLIOGRÁFIA

G. Poljak: Hogyan étkezzünk verseny előtt. Legkaja Atletyika 1960. 3. sz. (K. SZ. T. 1960. 2. sz. 61 old. 37 sz.)

V. A. Rogozkin: A foszfátok hatása a szervezet munkaképességének fokozására. Tyeorija i Praktyika 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 27. old 69. sz.)

Dr. J. Delfosse: Táplálkozási tanácsok sportolók részére. Sport (Brüsszel 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 61 old. 536. sz.)

S. Eluszkiewicz: A koffein hatása a szervezetre. Kultura Fizyczna 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 69 old. 179. sz.)

P. Radovani: Az úszó táplálkozása. Nuoto, 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 69 old. 184. sz.)

B. Hoffmann: A táplálkozás szerepe a sportban. The Athletic Journal 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 82 old. 997 sz.)

H. K. Graffe: Élsportolók táplálkozási helyzetéről. Der Sportarzt 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 81 old. 995. sz.)

R. Medved: A sportoló táplálkozásának gazdaságossága. Fiziczka Kultura 1960. 1—2. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 82 old. 996.)

H. D. Cremer, D. Hötzel: Értelmes és értelmetlen tényezők a táplálkozásban. Der Sportarzt 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 81 old. 993 sz.)

Dr. Nelson Dale: A tej és a sport. The Athletic Journal, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 82 old. 998. sz.)

G. Schönholzer: Elgondolkoztató-e táplálkozásunkban a tej és a tejtermékek fogyasztása? Der Sportarzt 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 81 old. 994. sz.)

Baker Cec: Igyanak-e tejet a sportolók? Coach and Athlete 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 102 old.)

Lloyd's Boughton: A vitaminok szerepe a sporttevékenységben. Coach and Athlete, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 66 old.)

L. P. Sztarikova: A tornásznők B_1 és C-vitamin szükségletének meghatározása. Teorija i Praktyika 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 59 old.)

N. Jakovlev: Hogyan használjuk az új vitaminkészítményeket és fehérjepreparátumokat. Legkaja Atletyika 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 103 old.)

Dieter Jovy: Teljesítmény és kipihenés évszakos változásai, valamint azok C-vitamin adagolással való befolyásolása. Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie 1959. 17/6 füzet 469 old. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 76. old.)

Az úszó étrendje: szemléltető példa Murray Rose, olimpiai bajnok. Physical Education Journal (Ausztrália) 1959. 17. sz. 43. old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 103 old.) sz. 36. old.)

T. K. Cureton: A búzacsíráról. Scholastic Coach 1953. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 6.

L. Namyslowski: A fizikai erő, az energia és felhasználásának egyensúlya. Kultúra Fizyczna 1959. 10. sz. 664 old. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 102. old.)

Fr. Wandokantny, B. Dziedzic: A vizelet összetételének változása a sporttevékenység hatására. Kultura Fizyczna 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 104. old.)

K. Halacka: Kritikai megjegyzések a természetjárásnál szükséges élelmezéssel kapcsolatban. Teorie a Praxe Telesné Vychovy 1959. 7. sz. 213 old. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 74. old.)

Miroslava Malá: Megjegyzések a turisták élelmezéséhez. Teorie a Praxe Telesné Vychovy 1960. 9. sz. 387. old. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 77. old. 1847. sz.)

Dr. F. F. D'Arcais: Dietetikai tanácsok vívók számára. Scherma, 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 73. old.)

Biener K. Dr. Med.: Értékes-e sportolóink számára a joghurt-sportital? Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 59. old.)

G. Stolzenberg: Versenyzők táplálkozása. Rudersport, 1959. 1. sz. 4. old. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 65. old.)

T. G. Osius: Ennivaló a „tréning-asztalra". Scholastic Coach 1960. 2. sz. 64 old. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 77. old. 2316 sz.)

E. V. Doroschuk, T. K. Cureton: Étrend a sportban az erőnlét fejlesztésénél és az edzés alatt. Wychowanie Fizyczne i Sport, 1960. 3. sz. 273. old. (K. Sz. T: 1960. 6. sz. 77. old. 2317 sz.)

N. N. Jakovlev: Javaslatok a sportolók munkaképességének fokozására és helyreállítására étkezés révén. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 77. old. 2318 sz.)

Légzés és sport

Bühlmann: Légzés és sport. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin 1959. 4. sz. 128 old. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 26 old.)

P. Beckmann: A légzésgyakorlatok gyakorlati végrehajtásáról. Der Sportarzt 1960. 2. sz. 45 old. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 25 old. 66 sz.)

W. Spangenberg: A légzési határérték kérdése a sportorvostanban. Der Sportarzt 1960. 2. sz. 25. old. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 25. old. 65. sz.)

V. V. Mihajlov: A sportolók légzésszaporaságának hatékonysága a ciklikus izomtevékenységnél. Tyeorija i praktyka 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 31 old. 458 sz.)

E. Heybrock-Seiff: Teljesítményfokozás légzésterápiával. Der Sportarzt 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 62 old. 539 sz.

V. Grubich: A tüdő vitális nyomáskapacitása, a nyomásindex és a kapacitások különbsége a sportorvosi gyakorlatban. Der Sportarzt 1960. 2. sz. (K. Sz T. 1960. 1. sz. 66 old. 472 sz.)

Ackermann J.: A légzéstípus meghatározása a légzési típusindex segítségével. Der Sportarzt 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 66. old. 171. sz.)

Dr. P. Radovani: Úszók „légzéses levegőcsere-gyakoriság" működése Medicina Sportiva 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 70 old. 185 sz.)

Ja. A. Egolinszkij: Az energiafogyasztás és gázcsere folyamatok életkori sajátosságai a rövidtávfutásnál. Tyeorija i Praktyika 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959.. 5. sz. 77. old.)

A. I. Rojtbak és munkatársai: A futók légzésének tanulmányozása a „holtpont" felléptekor. Tyeorija i Praktyika 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 25 old.)

D. G. Coppee: A légzésgyakorlatok élettani alapjai. Revue de l'Education Physique 1958. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 61 old.)

KOSÁRLABDÁZÓK *szakaszos edzéséről*

írt hosszabb cikket Siegfried *Käsebier* a Theorie und Praxis der Körperkultur tavalyi 8. számában. Írását azzal kezdi, hogy a kosárlabdázók teljesítményének javításában is segítséget jelent a szakaszos módszer alkalmazása. Az ASK Vorwärts-Halle csapatának például segített. A csapat a bajnokság utolsó helyén állt, amikor megkezdték a módszer alkalmazását 1958 januárjában. Fél év múlva már három hellyel feljebb jutott, a következő bajnoki évben pedig a második helyre került az országos bajnokságban.

A sportjátékokban, írja szerző, *a játékban előforduló komplex-gyakorlatokkal, játékmegoldásokkal — illetőleg ezek végrehajtásának iramával, idejével — kell meghatározni a terheléseket.* Minden komplex-gyakorlatnak megvan a maga mérhető teljesítménye és ez adja az alapot a szakaszos módszer alkalmazásához. Például megállapítjuk azt az időt, amely labdavezetéshez, az ellenfél őrzéséből való megszabaduláshoz és a kosárradobáshoz szükséges. Sok ilyen időnorma — amit az edzésben megállapítunk — lehetővé teszi, hogy az edzésidőt megfelelően beosszuk. Szükséges a szünetek formájának és tartamának pontos megtervezése is. Mivel a sportjátékok sokoldalú edzést kívánnak, a ciklikus sportágak szakaszos módszerét nem szabad minden további nélkül lemásolni, hanem a sportág jellegének megfelelőre alakítani.

A terhelés és a szünetek kialakításában

a mérkőzésterhelésből kell kiindulni. Az élvonalbeliek mérkőzésein percenként 4—5 vágta 8—10 rajtolás és megállás, illetőleg irányváltoztatás fordul elő, azonkívül a mérkőzésen több mint 100 felugrás, 80—120 átvétel, illetőleg átadás, s egyeseknél még kosárradobások is jönnek ehhez. A terhelés tehát igen nagy. A gyorsaságot, a gyorsasági állóképességet és a többi képességet természetesen *a kosárlabdázás sajátságainak megfelelően* kell kialakítani. Erre a célra legalkalmasabbak a mérkőzésszerű technikai gyakorlatok. Az edzésben ezek előre meghatározottak ugyan, de ezeket a mérkőzéseken előforduló helyzeteknek megfelelően alakítják ki.

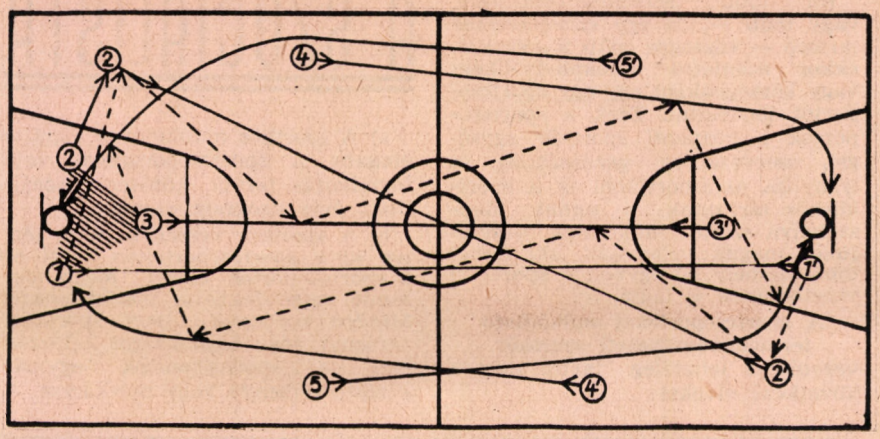
A technikai gyakorlatok

szakaszos módszerű végeztetésére a szerző az *„ötös futást"* említi példának. Ezt a gyakorlatot *Szinin* szovjet edző mutatta be nálunk, s igen kedveltté vált. Lefolyása: az 1-es, a 2-es és a 3-as alkotja az ún. védelmi háromszöget; az ellenfél kosárra dobott, a lepattanó labdát az 1-es fogja el, s a kifelé induló 2-eshez ad; ez a 3-ashoz továbbít. A 4-es és az 5-ös gyors támadásra indul: a 4-es kapja a 3-astól a labdát, majd továbbítja az 5-ösnek, s ez kosárra dob. Ezután valamennyi játékos a szembenlevő kosárnál foglal el kiindulóhelyzetet és előlről kezdődik az egész, de — ezúttal már minden játékos más szerepet tölt be, mint az előbb. Miután mindenki minden helyen játszott már, szünet következik.

Ezt a gyakorlatot akkor végeztetik, amikor két játékos összműködésének ritmusát már ismerik a játékosok. Eleinte akadnak nehézségek, írja a szerző, mert előfordulnak átadás- vagy fogás-hibák, de ezek fokozatosan eltűnnek. Minden játékos nagyon igyekszik, mert

a gyakorlat időre megy

Az átlagos idő 60—70 mp. Ahogy a játékosok a végrehajtásban javul-



nak, ez az idő egyre rövidebb lesz. Csapatuk már 45 mp-et is elért. Ez a gyakorlat a gyorsasági állóképesség fejlesztésére is kitűnő. A hallei csapat odáig vitte, hogy játékosai két csoportban hatszor-hatszor végezték egy sorozatban, a következőképpen: először mindegyik egy-egy 60 mp-es „bemelegítő" végrehajtást, második ütemnek négyszer egymásután, harmadszor kétszer egymásután végezte. Ez utóbbiban legjobbjaik 1 : 39-es „klubcsúcsot" értek el. A gyakorlat a következőképpen fokozható:

1. minden labdának kosárba kell jutnia; 2. ha nem sikerül a dobás — büntetőpontot vonnak le (amivel összpontosításra igyekeznek kényszeríteni a dobókat); 3. minden labdafogás és átadás ugrással végzendő; 4. a két csoport szembefutva végzi a gyakorlatot (a perifériás látás fejlesztése is); 4. mindkét csapat hasonló színű mezben gyakorol (a perifériás látás erős foglalkoztatása); 6. a játéktéren akadályokat állítanak fel, s ezeket át kell ugraniok a játékosoknak.

További technikai gyakorlatként a „ziccerezést" ismerteti a szerző, illetőleg ennek szakaszos módszerű végeztetését, különféle dobásmóddal. Haladó játékosaik (akik 19 hónapja játszottak kosárlabdát) tíz perc alatti dobásainak száma is, a találati százalék is jelentősen javult egy hónap alatt.

A taktikai megoldások

gyakorlását ellenfél nélkül, tétlen és közbelépő ellenféllel gyakoroltatják. Ha az utóbbi változat szerepel a műsorban, akkor előírják ugyan, hogy milyen támadásbefejezést alkalmazzanak a játékosok, de megengednek más megoldást is (ha az ellenfél közbelépése olyan helyzetet teremt, hogy az előírt megoldást nem alkalmazhatják). De a játékosoknak törekedniök kell az előírt megoldásokhoz, mert ezt — sikeres végrehajtás esetén — 3 ponttal értékelik, a „pótmegoldást" meg csak 1 ponttal. Gyakorlatként a szerző a balra cselezéses jobbra indulásos áttörést, versenyszerű gyakorlatként a Ketten kettő ellen és a Hárman három ellen c. játékot, valamint a közép-keresztezéses támadást.

A szakaszos módszer előnyei

a szerző szerint a következőket:

Az edzésben nincsenek „holt idők" nincsenek tétlen időszakok, valamennyi játékos mindig mozog. A gyakorlás mindig céltudatos. Minden játékos meghatározott feladatokat hajt végre. Egy távoli mezőny játékos például azt, hogy 20 perc alatt legalább ötször dobjon kosárra; így eltűnik a veszélytelen távoli mezőny játékos típusa, a védők kénytelenek velük is törődni, ami — a középjátékos lehetőségeit növeli.) A megszabott edzésfeladatok végzése mérkőzésszerű körülmények között *fegyelmező hatású is, és az akaraterőt is növeli.* Ügyelni kell arra, hogy az edzés mindig változatos, érdekes legyen, akárcsak maga a mérkőzés.

A szakaszos módszert így építik fel

Először csak az edzés egy részét végeztetik szakaszos módszerrel, majd fokozatosan növelik az időtartamot. Az edzésben ilyen részek vannak: 1. erőnléti komplex-gyakorlatok (a szünetekben technikai gyakorlatok), 2. technikai jellegű komplex-gyakorlatok (a szünetekben egyszerű taktikai gyakorlatok), 3. taktikai jellegű komplex-gyakorlatok és 4. a teljesítmény növekedésének megállapítására szolgáló ellenőrző gyakorlatok.

Sportszövetségek lapjaiból

KOSÁRLABDA. Szabályváltozások és szabályértelmezések — Jelentkezési felhívás az oktatóképző tanfolyamokra — Magyarázatok az új szabályzatokhoz (Kassai Ervin) — 1961. évi program.

MAGYAR TORNA HÍRADÓ. A „torna alapiskola" megvalósítására vonatkozó indítványok (Bormann Günter) — Tantervi javaslatok — tantervi utasítások —

ATLETIKAI HÍRADÓ. Baráti országok edzőinek értekezlete (Sír József dr.) — A rúdugrás népszerűsítése és a technikai alapelemek oktatása (Kismartoni Károly dr.) — Egy olimpiai hely története (Kulcsár Gergely) — A középiskolás atlétika jelenlegi helyzete (Farkas Pál) — Eredmények, közlemények.

BIRKÓZÓ HÍRADÓ. Az MBSZ 1960. évi munkájának értékelése — Az MBSZ 1961. évi programja — Program az „A" válogatott keret részére 1961. I. 1-től 1962. XII. 31-ig — Tanácsok a formábahozó edzésekre (Nádori László) — Versenykiírások.

W. Heusner: A légzés fiziológiája versenyúszásban. Scholastic Coach 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 33 old.)

V. Novotny: Sportorvosi megfigyelés az erőkifejtésnél kialakult tüdőkapacitás mértékével kapcsolatosan. Medicina Sportiva 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 74 old.)

Gambirasio C. A pulmonális emphysema (tüdőtágulás) vizsgálata sportorvosi szempontból. Medicina Sportiva 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 72. old.)

H. A. Izakszon: A légzés és vérkeringés fiziológiája a légzésmérő alkalmazásánál. Tyeorija i Praktyika 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 66 old.)

E. I. Rjabuha: Fiatal úszók légzésének vizsgálata magasfokú terhelés után. Tyeorija i Praktyika 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 95 old.)

Kühn: A légzésvisszatartás és a 100 méteres futás idejének összefüggése. Der Sportarzt 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 71 old.)

Dr. F. Richter: A testtartás, a légzés és általában a szervek jelenkori gondozásának kérdéséhez. Leibesübungen 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 62 old.)

Klecka D., Simicek, C.: Új módszer a sportolók légzésének vizsgálatára. Teorie a praxe telesné vychovy 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 11. sz. 61 old.)

Hollmann, Valentin, Venrath: Fiatal egyének légzése és vérkeringése adagolt testi terhelés alatt. Der Sportarzt 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 71 old.)

G. Brandi, L. Brambilla; P. Cerretelli: 12—14 éves leányok légzésének változásai munka közben. Medicina Sportiva 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 62. old. 540 sz.)

A. Skibinska: Légzési gyakorlatok a mellsebészetben. Kultura Fizyczna 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 62 old. 538 sz.)

S. Israel: Néhány észrevétel a légzésmellkas gimnasztikával kapcsolatban. Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 71 old. 1826 sz.)

Dr. Zotov SzT: A sportolók néhány szív- és tüdő-sajátossága. Vaproszi na fizicseszkata kultura 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 72 old. 1830 sz.)

L. Gabrielli, V. Cenacchi: Légzésvisszatartással búvárkodóknál hirtelen fellépő appercepciós típusú süketség. Medicina Sportiva 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 11. sz. 72 old. 2300 sz.)

G. Neureuther: Az általános lehülés és a helyi fagyás: Der Sportarzt 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 98 old.)

S. Israel: A testhőmérséklet sporttevékenységnél. Der Sportarzt 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 62 old.)

L. Prokop: Az úszó hő-háztartása. Leibesübungen-Leibeserziehung 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 75 old.)

Leon E. Smith: Munkával kapcsolatos izzadságkiválasztás ellenőrzésére és az alkalmazkodásra vonatkozó kutatások ismertetése. Physical Education Journal 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 104 old.)

H. Rohracher: Állandó izomtevékenység (mikrovibráció). A tónus és a testhőmérséklet állandósága. Zeitschrift für Biologie 1959. 111/1 sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 74 old.)

Z. I. Znamenszkaja: A bőrhőmérséklet dinamikája a vívó ruhájának jellegétől függően. Vaproszi na fizicseszkata kultura 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 70 old.)

A termelőszövetkezet sportélete

Az MTST 1961 februárban hozott határozata úgy intézkedett, hogy a falusi sportkörök alakuljanak át termelőszövetkezeti sportkörré.

A határozatot az indokolta, hogy hazánkban a mezőgazdaság szocialista átszervezése folytán közös gazdálkodás alakult ki. Megérett a helyzet arra, hogy — az üzemekhez hasonlóan — falun is a kollektív munkahely legyen a sportkör alapja.

A munkahelyre épült sportkör

könnyebben boldogul, mert a sportkör tagjai — legalábbis többségükben — egy helyen, a termelőszövetkezetben dolgoznak, egyrészt tehát a sportfoglalkozások megszervezése könnyebb, másrészt a termelőszövetkezet jelentős anyagi bázisnak számít, amely évről évre növekvő támogatással segítheti a sportkör fenntartását.

Már a határozat életbelépése előtt több termelőszövetkezeti sportkör működött az országban és eredményeikkel igazolták, hogy helyes úton indultak el. Az átszervezés tehát indokolt, ésszerű, de ugyanilyen ésszerűen kell végrehajtani mindenütt, a helyi adottságok szem előtt tartásával. A falu szocialista átalakulása még közel sem fejeződött be a földterület közös művelésének megvalósulásával. Ez csak kiindulópont, a fejlődés alapja. A sportkör átszervezésének követnie kell ezt a szocialista utat és úgy alakítani szerkezetét és működését, ahogy a termelőszövetkezet és a falu viszonylata megkívánja.

Napjainkban egy-egy községben néhol még több termelőszövetkezet is működik. Ilyen esetekben az átszervezéskor azt kell figyelembe venni, hogy az egyes termelőszövetkezetek milyen távolságra vannak egymástól, mennyi a tagság létszáma, illetve, hogy valamennyien a községben laknak-e, vagy nagyobb tanyatelepüléseken?

A sportkör vezetői lehetőség szerint úgy intézzék a dolgot, hogy

egy községben egy sportkör

működjön, de ha a termelőszövetkezetek között nagy a távolság, akkor indokolt a sportkör keretében külön sportcsoport szervezése. Ilyen esetekkel főként az alföldön találkozunk, minthogy ott egy-egy termelőszövetkezet 10 000 holdon, vagy még nagyobb területen is gazdálkodik. Dunántúl egyes sűrűn lakott vidékein viszont két-három közelfekvő község lakosai tömörültek egy termelőszövetkezetbe. Ha a községek szinte egymás hátára nőttek, akkor kár volna külön sportkört alakítaniok, inkább egyesüljenek egyetlen, erős sportkörbe. Ha viszont egyik község távolabb esik és az ottani fiatalság létszáma is indokolja, akkor időlegesen külön sportkört alakíthatnak.

Ha több termelőszövetkezetre, vagy több —, de egy szövetkezetbe tartozó — községre épült a sportkör, akkor ajánlatos munkahelyenként vagy községenként egy-egy sportcsoportot létrehozni. Ezek a sportcsoportok a központi sportkör egységei, szervezetileg, gazdaságilag és irányítás szemportjából is a sportkörhöz tartoznak, s annak alapszabálya szerint működnek. Vezetőjüket maguk választják, aki (lehet több személy is) egyben a sportköri vezetőségnek is tagja.

A sportcsoportokat működtető termelőszövetkezeti sportkör vezetősége lehetőleg tartsa meg a következő elveket:

a) A sportkör munkaterve foglalja magába a sportcsoportokkal való foglalkozás tervét, közösen összeállított éves program alapján.

b) A sportkör versenynaptára térjen ki a sportcsoportokon belül és a sportcsoportok között megrendezendő versenyekre és mérkőzésekre. Minden közösségi, illetve sportköri versenyt és bajnokságot előzzön meg a sportcsoportok egymás közötti versenye vagy mérkőzése. A

A SZOCIALISTA

Falusi sporttanácsadó —

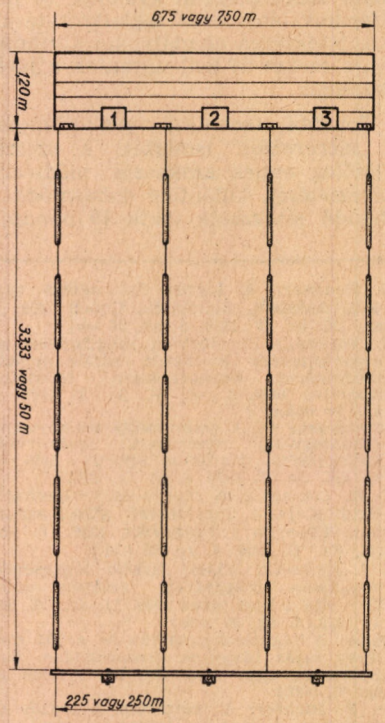
Kezdetleges alkalmi uszodát néhány órán belül létesíthetünk erre alkalmas vizen. Csupán 2 db 15—20 m hosszú kötél kell hozzá, amelyeket a rajt és célvonalnak megfelelő távolságban egymásnak párhuzamosan és a partra merőlegesen feszítünk a víz fölé. A kötelek kifeszítését karók leverésével, vagy mély vízben lehorgonyzott bólyákkal oldhatjuk meg. Kisebb fajta hordó is megfelel bólyának, ha jól bedugaszoljuk.

Ha elegendő faanyag áll a sportkör rendelkezésére, akkor szabályos uszodát is építhet szabad vizen. Először a medret kell megvizsgálni és előkészíteni. Iszapos mederben nem érdemes építkezni, lehetőleg kavicsos, vagy homokos medret keressünk erre a célra. Folyóvíz esetében vegyük figyelembe a vízsodrás irányát és sebességét. Természetesen, állóvízben találunk leginkább alkalmas vízterületet, de enyhe, a parttal párhuzamos sodrású folyóvíz is megfelel.

A víz mélysége legfeljebb másfél, de legalább egy méter legyen. Ez a vízmélység kezdő úszók oktatására kitűnően megfelel és a gyakorlott úszóknak is elegendő. A tulajdonképpeni építkezést a rajthely előkészítésével kezdjük meg. Először a rajthelyet tartó cölöpsort verjük le a mederbe. A cölöpök hossza a vízmélységétől függ. Úgy méretezzük, hogy 80—100 cm mélyen kerüljenek a meder talajába, felső végük pedig 1—2 cm-rel emelkedjen vízszint fölé. A rajthely rögzítésére két cölöpsor szolgál. A cölöpök egymástól való távolsága kb. 3 m, a két cölöpsor közötti távolság pedig 1 m. A levert cölöpöket hossz és keresztirányban gerendákkal kötjük össze. Ezzel kész is a rajthely állványzata.

A rajthely pallóját a parton készítjük el. Derékszögű keretre hézagmentesen szegeljük rá a megfelelő méretű (collos) deszkákat. A kereteket összehajtható formában is megépíthetjük, így könnyebb a szállítása, raktározása. Ebben az esetben 2 m-enként csuklós pántokkal (zsanérokkal) kötjük össze a rajthely két deszkalapját. Egyik lap lesz a rajtpalló, a rá merőleges másik lap az uszoda fala. A rajtpalló szélességét vegyük 1 m-nek, az uszodafal mélységét pedig 80 cm-nek. Hosszanti mérete — az uszoda szélessége — az anyagkészlettől függ. Mindenesetre törekedjünk arra, hogy legalább 6 m széles uszodánk legyen, mert ebben a méretben már 3 úszópályát nyerünk.

Az uszoda felülnézete



FALU SPORTJA

legnépszerűbb sportágakban írja ki a termelőszövetkezetek, illetve a sportcsoportok közötti kupát, villámtornát stb.

c) Helyes, ha a sportkör vezetősége egy-egy sportcsoportra építi a sportkör valamelyik szakosztályát vagy csapatát, s ennek megfelelő pályát létesítenek az adott sportcsoport működésének területén. Természetesen ezt is a helyi adottságok elbírálása után kell megtenni. Ahol pl. a dolgozók többsége nő, — baromfitenyésztésben, kertészetben, a növényápoló brigádban stb. — ott megszervezhetik a sportkör női kézilabda- vagy röplabda-csapatát. Más sportcsoportokban, amelyik többségében fiatal férfiak brigádjaira épült, férfi-csapatot szervezhet a sportkör vezetősége.

d) A sportcsoportok működésének anyagi feltételeit a sportkör költségvetésén belül kell biztosítani.

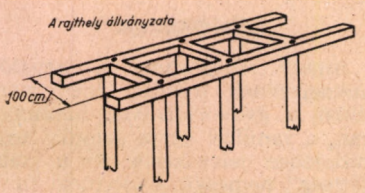
Mint már említettük, a termelőszövetkezet nemcsak szervezetileg jelent bázist a sportkör számára, hanem gazdasági szempontból is.

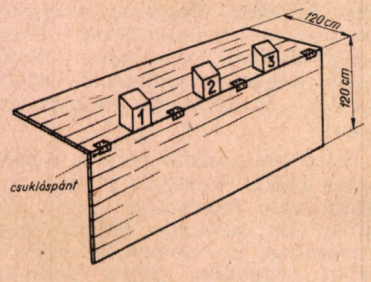
E. L.

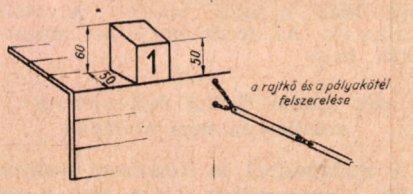
Nyíltvízi uszoda létesítése

Ezután a „rajtköveket" állítjuk össze, természetesen deszkából. Ferde tetejű kockákat barkácsolunk. Vízfelőli magasságuk 50, ellenkező oldalon pedig 60 cm legyen. A rajtköveket szilárdan szereljük rá a rajtpallóra, majd az egész rajtpallót egy darabban emeljük az állványzatra. A rögzítés ne legyen állandó jellegű, hogy az úszóidény végén könnyen bonthassuk le a rajthelyet.

A rajthely elkészültével pontosan mérjük le a tervezett uszodahosszt (33,33, vagy 50 m) és a lemért távolságra verjük le a fordulófalat tartó cölöpsort. A cölöpsorra, ugyancsak le- és felszerelhető megoldással rögzítjük, a rajthely függőleges lapjával azonos méretben és módon elkészült fordulófalat.







Az eddigi munkával az uszoda már tulajdonképpen elkészült, csak az úszópályák elválasztása van hátra. A pályaköteleket ugyancsak házilag állítjuk elő. 1 m hosszú, 3—5 cm átmérőjű hengeralakúra kidolgozott fenyőrudakat készítünk. A rudakat mindkét végükön kifúrjuk, a lyukakon átfűzött kötéldarabokkal összekötjük. Minden pályakötélvégnek megfelelően 2—2 lyukat fúrunk a fordulófalakba és ezekhez kötve feszítjük ki a pályaköteleket.

Az uszoda élettartamát és célszerűségét az szabja meg, milyen faanyagot használtunk fel, s hogyan munkáltuk meg.

A cövekeket egészséges tölgy, vagy akácfából válogassuk. Átmérőjük ne legyen kevesebb 10 cm-nél. A többi faanyag — gerendák, deszkák, a kötélhez használt rudak stb. — fenyő legyen, mert kicsi a fajsúlya és jól bírja a vizet.

Megmunkálás után minden faanyagot itassunk át alaposan karbolineummal. Ezzel sokszorosan megnöveltük az élettartamát. Az úszók által érintett deszkafelületek legyenek símára gyalultak, szálkamentesek.

Ha elegendő faanyag van, akkor az uszoda melletti parton építsünk egy szétszedhető öltözőt is. Elég, ha két helyiségből álló fogasokkal ellátott házikót ácsolunk, külön bejárattal a nők, külön a férfiak öltözőjébe.

Az uszoda környékét tartsuk rendben. A partot füvesíthetjük, a gyermekeknek pedig homokozót készíthetünk. Nem árt, ha az uszodát körülkerítjük. Ebben az esetben belépődíjat szedhet a sportkör. Ez, több hónapos fürdőidényt számolva, nem is jelentéktelen összeg.

Dobozy László

Kísérlet új falusi versenyrendszer megteremtésére

Társadalmi és sport életünk fejlettsége szükségessé teszi, hogy a falunak az ott űzött sportágakban egységes versenyrendszere legyen. Ezt a célt tartva szem előtt, a TTKI — az OISB falusi osztályának közreműködésével — kísérletet indít az atlétika, kézilabda, röplabda, asztalitenisz és sakk falusi versenyrendszerének kialakítására.

Ez a versenyrendszer három egymásra épülő részből áll:

1. A *falubajnokság* az illető község bajnoksága. Ez egyrészt a lakosság legszélesebb rétegeinek ad alkalmat a versenyzésre (lehetővé teszi az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom negyedik követelményének teljesítését, s hozzájárul a Kilián Testnevelési Mozgalom pontjainak összegyűjtéséhez), másrészt eldönti, hogy kik képviselik a falut a körzeti bajnokságon. A falubajnokság egyéni sportágakban (atlétika, asztalitenisz, sakk) egyéni bajnokság, a csapatsportokban (kézilabda, röplabda) pedig hivatalok, tsz-ek, illetőleg tsz üzemrészek közötti bajnokság.

2. A *körzeti bajnokság* egymás mellett elterülő három-négy falué. A falvak válogatottjai a fenti sportágakban mind női, mind férfi csapatokkal vesznek részt. Az egyes sportágakban való részvétel, illetőleg eredmény nincs összefüggésben a többi sportágban való részvétellel, illetőleg eredménnyel. Tehát nem feltétlenül szükséges, hogy egy-egy falu minden sportágban indítson csapatot, azaz verseny csak az egyes sportágakban van, s nincs együttes pontverseny.

Az egyes sportágakban az egy körzetbe tartozó falvak egyéni sportokban páros, csapatsportokban csapatmérkőzéseket vívnak egymással. Egyéni sportokban mind a férfi, mind a női csapatok versenyszámonként két-két indulóval mérkőznek egymással. Az elért helyezések szerint pontokat kapnak (5—3—2—1). A körzeti bajnokság versenyei, illetőleg mérkőzései kétfordulósak.

3. A *járási bajnokságban* a járásban lévő körzeti bajnokok vesznek részt. A járási bajnokság is körmérkőzés formájában bonyolódik le, de ez csak egyfordulós.

A falubajnokságokat a falusi sportkörök és a KISZ közösen rendezik. A körzeti bajnokságokban a sorsolást, beosztást a járási KISZ-bizottságok a TST-vel közösen készítik el. A versenybíróságról a rendező falu gondoskodik. A járási bajnokságokat a járási KISZ-bizottságok, a TST-vel közösen rendezik.

B. F. dr.

Mérlegen az 1960/61-es tanév

EREDMÉNYEK

Az iskolák szeptemberi kapunyitásakor jelentek meg az iskolareform Irányelvei. Megjelenését igen nagy érdeklődés előzte meg, s az érdeklődés csak fokozódott a megjelenése után. Megvitatása egész társadalmunkat megmozgatta. Ez érthető, hiszen oktatási rendszerünk továbbfejlesztéséről, vagyis a jövő iskolájának —, s ami ezzel összefügg —, a jövő emberének kialakításáról volt szó.

Az Irányelvek az iskolai testnevelés területét is érintik. Igaz, mindössze egy félmondatban: *„Neveljen az iskola erős, edzett ifjúságot és alakítsa ki az egészséges életmód megfelelő szokásait;..."* — de ebben sűrítve benne van mindaz, amit lényegében az iskolai testneveléssel el akarunk érni.

Az irányelvek alapján a gyakorlati feladat

a tanterv készítése.

Először az általános iskolai tanterv kidolgozása vált esedékessé. Ez a munka nemcsak a szűkebb tantervi bizottságot foglalkoztatta: javaslatának megvitatásában részt vett a testnevelők széles rétege. A megtett észrevételek és javaslatok bizonyára érvényesítésre is kerülnek a végleges tanterv elkészítésekor. Így elmondhatjuk, hogy az új tanterv valóban az érdekeltek bevonásával készül el.

A tanév folyamán több olyan kérdésnek az *előkészítése és kidolgozása* történt meg, amelyek végrehajtására a későbbi időben kerül sor. Így az év folyamán kidolgozásra került többek között a koedukációs oktatás, az óraközi testgyakorlás, a diákotthonok testnevelése és sportja, a részlegesen felmentett tanulók külön foglalkoztatása, gimnáziumokban testnevelési tagozat felállítása, a testnevelési tanfolyamok rendezésének kérdése. Ezekről menetközben is tájékoztattuk olvasóinkat. Az MTST és a TTT iskolai bizottságai is közösen kezdték el az iskolai testnevelés néhány elvi, tartalmi, szervezeti kérdésének kidolgozását.

A tanév folyamán készültek el az általános iskolák szemléltető testnevelési *falitáblái*. A 14 darabos sorozat közel 500 fényképet tartalmaz. E falitáblák szeptemberben már az iskolákban lesznek. Elkészült a felső tagozat *kézikönyvének* kézirata, előreláthatólag szeptemberig ezt is kinyomtatják.

Az iskolai testnevelés *adatfelmérése* szintén a tanév folyamán történt meg. Ezt az iskolai testnevelésünk már régóta nélkülözte. A statisztikai adatokból —, amelyeket jórészt szintén ismertettünk — sok érdekes következtetés vonható le a további munkához.

AMI FOLYTATÓDOTT

Tervszerűen folytatódott a nevelők *továbbképzése*, mind a KPTI, mind a Fővárosi Pedagógiai Szemináriumon belül. A Munkaügyi Minisztérium ugyancsak gondoskodott testnevelői rendszeres továbbképzéséről. A KPTI kiadta módszertani segédletek az egyes sportágak gyakorlati oktatásban segítenek.

A kötelező úszásoktatás

értékes színfoltja iskolai testnevelésünknek.

Ha létszámában és szervezetében nem is, de a tartalmi munkában javulás tapasztalható. Nevelőink egyre inkább kialakítják az oktatás legmegfelelőbb módját, a legjobb technikai eljárást és szervezési módot. Nagy mértékben segítették ezt azok a cikkek, kiadványok is, amelyek gyakorlati tanáccsal látták el az úszást oktató nevelőket.

Tovább folytatódott iskoláinkban

a társadalmi pályaépítési akció.

Se szeri, se száma azoknak a létesítményeknek, amelyeket szorgos diákkezek hoztak létre.

Ha ez az építési kedv továbbra is megmarad legalább a mostani szinten, rövid idő múltán alig lesz — vagy talán nem is lesz — olyan iskola, ahol valamiféle szabadtéri létesítmény ne lenne.

Az iskolaudvarokból lassan sportudvarok lesznek!

E folyamatot nagyban segítik az *ifjúsági szervezetek* vezető, kezdeményező munkái; nagy segítséget kapnak a szülők, nevelők, az irányító szervek, üzemek, gépállomások stb. — részéről is.

A csillebérci tanácskozást

az iskolai testnevelés történetében igen fontos eseménynek kell elkönyvelnünk.

További *új iskolák* nyitották meg kapuikat — több új tornateremmel gazdagodtunk. Gyarapodtak az iskolák sportfelszerelései. Egyre jobban feltöltődnek a szertárak a legfontosabb felszerelésekkel. Hiányokról — elsősorban az általános iskolákban beszélhetünk, de már itt is megvannak az iskolák jórészében — az alapfelszerelések.

HIÁNYOSSÁGOK

Ezek közül elsősorban a továbbra is meglévő *helytelen szemléletre* kell rámutatnunk. A közvetlen iskolavezetés szemében a testnevelés sokhelyütt még ma is csak a „periférián" helyezkedik el. Noha egyre több pozitív jelenséggel találkozunk, ennek ellenkezőjéről is szerezhettünk tapasztalatokat. Ma még nem mindenütt tesznek meg mindent az iskolai testnevelés jobbátételére, ilyen törekvésnek sokszor még a nyoma sem fedezhető fel. A tornatermeket például más célokra veszik igénybe — a fennálló rendelkezésekkel ellentétben —, s emiatt az órák hosszabb időre elmaradnak. Néha a legminimálisabb egészségügyi feltételeket sem teremtik meg. (Ez legtöbbször nem is anyagi kérdés.)

Úgy látszik, e téren csak lassú javulással számolhatunk, holott gyerekeink egészsége gyorsan leromolhat.

A visszahúzódó erők között kell megemlítenünk iskoláink

„telítődöttségét"

is, amely elsősorban a nevelők munkaerejének fokozott igénybevételében, a gyakorlóhelyek használatában, a tanulók egyre szűkülő szabadidejében jelentkezik. Ez a „telítődöttség" nemcsak a jelenlegi tanítást nehezíti meg, hanem szinte lehetetlenné teszi a további fejlődést biztosító eljárások bevezetését (könnyített foglalkozások, óraközi testgyakorlás bevezetése, felsőbb osztályokban a koedukáció megszüntetése, úszásoktatás kiterjesztése stb.).

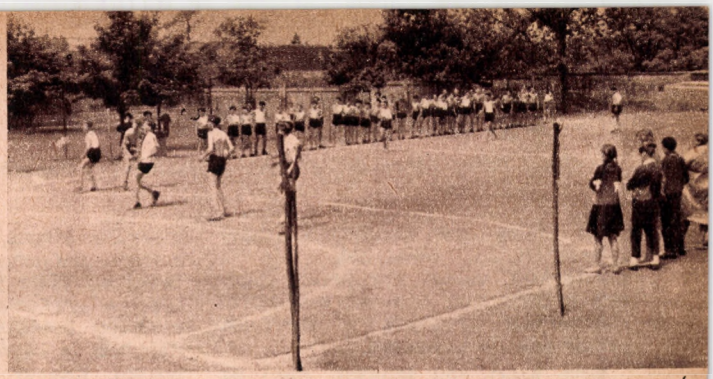
A nevelő—oktató munka e nehézségei máris éreztetik hatásukat az órára való felkészülés elhanyagolásában, az osztályok óráinak összevonásában. De csökken az órák tartalmi, valamint külső, szervezeti színvonala is.

A középiskolák tartalmi munkájának színvonalára élesen mutatott rá az idén a tiszti iskolák felvételi vizsgája. Az eredmények azt mutatták, hogy

sok tanuló fizikai felkészültsége, erőállapota nem kielégítő.

A Budapestről és Komárom megyéből jelentkezettek 50%-a nem felelt meg a gyakorlati követelményeknek.





Iskolaudvarból — sportudvar

A mai iskolai élet teljességéhez a testnevelés és sport is oszthatatlanul hozzátartozik. Már az általános iskolában fontos, hogy legyenek korszerű gyakorlóhelyek és a megfelelő sportlétesítmények.

A tanév elején átszervezett általános iskolai úttörősportmunkához még fokozottabban kellenek az új létesítmények. Hogy az úttörő sportfoglalkozásokon minden általános iskolai tanuló hetenként egyszer sportolhasson, ahhoz újabb sportlétesítmények szükségesek. Ezek lehetőleg közel legyenek az iskolához. Legtöbb iskolaudvar kis munkával átalakítható sportudvarrá.

Iskolánk tanulói között is nagy az érdeklődés az úttörő sportfoglalkozások iránt. Ezért korszerűsítjük iskolaudvarunkat. A tanév folyamán a bátaszéki I. számú általános iskola úttörői szépen iparkodtak. A fáradságot meg is érte, mert nagy udvarunk minden talpalatnyi helyét átalakítottuk — sportcélokra.

Elsőnek egy 20×42 m-es *kézilabdapályát* építettünk. Jelentős földmozgatást végeztünk: értéke két és félezer forint. Utána 28×12 m-es *füves terület* létesítéséhez kezdtünk. Itt újabb több mint háromezer forint értékű földmunkát végeztünk. Ezt a füves pályát már be is kerítettük. Hosszú fűgyökereztető módszerrel oldottuk meg a gyepesítést.

Készítettek úttörőink egy 10×26 m-es játszóterületet, — a függőszerállványnak ott már korábban helyet találtunk.

Úttörő csapatunk tevékenysége kiterjed az alsó tagozatos tanulókra is, a *kisdobos foglalkozások* keretébe beillesztik a sportot.

A kézilabda-pályát és a játszóteret 7—8 cm vastagságú *murvával vontuk be.* Még a salaknál is jobban bevált! Építettünk az udvaron egy 30×12 m-es *zsinór- és röplabdapályát* s megvan a 2×10 m-es *ugrómedrünk.* A kézilabdapálya szélén *teniszháló tartóoszlopokat* is elhelyeztünk. Úttörőink ezt a sportágat is szeretnék gyakorolni. Így aztán udvarunk minden részén kedvükre játszhatnak az úttörő sportfoglalkozásokon...

A munkák nagy részét az úttörők végezték. A SPORT és TUDOMÁNY 1960. évi novemberi számában (347. o.) *„Pályaépítés testnevelési órán"* cím alatt közöltek szerint szerveztük meg. Az említett cikk az ilyen óra szervezésében jó elgondolás. A gyakorlatban bevált. A bevezető és előkészítő rész változatlan maradt, a főrészben a tanulók fele játszott, fele a kijelölt munkát végezte, a befejező rész ugyancsak változatlan. A főrész anyaga — ebben a formában — nagy létszámú osztályainkban volt különösen eredményes.

A *helyi tanács vezetősége,* látva ezt a szép erőfeszítést, tízezer forinttal sietett az iskolások segítségére. A *politechnikai képzés* gyakorlati foglalkozásain pedig harminc gömbakácot ültettek a sportudvar köré. Az iskolaudvar sportudvar lett: minden szeglete tiszta — *csábítja tanulóinkat testedzésre, sportra.*

Novák István
sportvezető tanár
(Révész Ferenc felvételeivel)

(A gyakorlati követelmények ilyenek voltak: 100 m: 14 mp, magas: 120 cm, korlát: 3 saslengés, leugrás, nyújtó: kelepfelhúzódás, alálendülés, hátul leugrás stb.). A Hajdú megyeiek közül pedig 69%. Ezzel szemben viszont Szabolcs megyeiek közül mindössze csak 19% nem felelt meg. (Ez egyébként a legjobb megye volt.)

A tapasztalható felkészítési hiányosságokért nem lehet csupán a „telítődöttséget" okolni; elsősorban a nevelők *egyoldalú oktatási eljárása* kifogásolható. Egy-egy sportágban —, amelyet a nevelő kedvel — a tanulók érhetnek el jó eredményeket, de az általános, sokoldalú felkészítésük gyakran hiányzik.

KÖZVETLEN FELADATOK

A hiányosságok megszüntetése nem megy egyik napról a másikra. Sem a szemlélet, sem a létesítmény, sem a nevelői létszám megjavítása nem lehet akciójellegű feladat.

Ami mégis az lehet, az az *iskolaudvarok további átépítése* — sportudvarokká. A gyakorlóhelyek, a kispályák építésére az egyik legkézenfekvőbb megoldás az iskolaudvarok felhasználása. Ez a terület ugyanis már megvan. S ezt a lehetőséget nemcsak az iskoláknak, hanem a *társadalmi sportszervezeteknek* is jobban ki kellene használniok. A sportudvarok előnyei: a) a létesítményeket jól ki lehet használni (iskola; társadalmi sport), b) a sportpályák beépítési veszélye alig áll fenn; c) enyhítené a Kilián-mozgalommal felmerülő sportpálya gondokat, mind az iskolák, mind az üzemek, gyárak stb. részéről; d) megoldódna a nyári szünidei sportfoglalkoztatás is, az iskolaudvarokra lehetne vinni az utcán játszó —, s így baleseti veszélynek kitett — gyerekeket; e) közös használat esetén meg lehetne oldani a létesítmények állandó karbantartási problémáit is (iskolákban ez most nincs biztosítva, ezért mennek tönkre — főleg a nyári szünidőben — a nagy lelkesedéssel létrehozott létesítmények).

Az iskolák udvarainak célszerű felhasználásával a helyi tanácsoknak kellene behatóbban foglalkozniok.

A *másik* könnyebben megoldható kérdés a már meglévő iskolákban alagsori *tanmedencék* építése. Ezek létrehozásával enyhülne a létesítményhiányból fakadó zsúfoltság. Ilyenek létrehozása lényegesen kevesebbe kerülne, mint egy másik tornaterem építése. E kérdés megoldásához is társadalmi összefogásra van szükség. Ez minden bizonnyal be is következik, ha az úszás (Kilián mozgalom!) társadalmi igényként jelentkezik majd.

Sós István

Egészségügyi tanácsadás a balatoni nyári táborozásokhoz

Írta: Páter János dr., a MÁV Egészségügyi Kutató Laboratórium vezető főorvosa, a TTT elnökségi tagja.

Az üdülés olyan kondicionáló környezetváltozás, amelynek során a megszokott városi környezeti ingerek helyett más ingerek segélyével regenerálni kívánjuk a szervezet alkalmazkodó készségét.

Erre azért van szükség, mert az iskolai év során a gyermekek a városi környezetben és a jól fűtött iskolákban vagy üzemekben elszoknak a külső időjárási inzultusok elleni védekezéstől, ez megnyilvánul azokban a tünetekben, amelyeket a városi kollektív élet egyoldalúsága idéz elő. Ezek a tünetek a neuraszténia, álmatlanság, ingerlékenység, fáradékonyság, étvágytalanság és főleg a leánygyermekeknél székrekedés. A városi környezetben az emberek általában fizikai ingerszegénységben és psychikai ingergazdagság közepette élnek. Ez az ún. *biomonotonia*, amely a nagyfokú elkényeztetettséget eredményezi.

Az üdülés során

igénybe vesszük természetes gyógytényezőinket:

a napsütést, a hőmérsékleti hatásokat, a szél hatását és a vizet. Mindezeket úgy, hogy a megfelelő adagolás és alkalmazás során fokozatosan és célszerűen adagoljuk a gyermek szervezetének és így azt ismét hozzászoktatjuk az időjárási inzultusok kivédéséhez. Az üdülés során tehát a gyermek szervezetét lassú áthangolással kiemeljük a biomonotoniából és megszüntetjük az általa okozott városi ártalmakat. A gyógyszeres *monovalens* therápiával szemben az üdültetés a természetes gyógytényezők segítségével *polyvalens* therápiát jelent, amely a tömegek munkaerő regenerálása szempontjából célszerű, olcsó és eredményes.

Az üdülés: aktív pihenés

Az eddigi felfogás, amely az üdülést az édes semmittevéssel azonosította, nem helyes. A helyes az, ha az üdültetés során *az aktív pihenés elvét* követjük. Ez azt jelenti, hogy az üdültetettekkel az üdülés ideje alatt fokozatosan olyan kiegészítő sportokat űzetünk, testmozgásokat végeztetünk, amelyeket otthoni életük során nem gyakorolnak. A lényeg minden esetre az, hogy játékszerűen adagoljuk az üdülés során a mozgásokat úgy, hogy ezalatt a gyermeknek része legyen azokban az időjárási ingerekben (napsütés, szélhatás, hőhatás, vízhatás), amelyek hiánya az iskolai év alatt elszoktatta a szervezetet ezen ingerek elleni védekezéstől és csökkentette természetes ellenálló képességüket.

A gyermekek egyik típusa az ún. *makrokinetikus típus*. Az ebbe a csoportba tartozó gyermek gyors mozgású, ideges, gyorsan végzi a kiszabott gyakorlatokat, de hamarabb fárad el. Több pihenésre van szüksége a gyakorlatok közben. Könnyebben betegszik meg, de könnyebben is gyógyul. Nem bírja a hosszú, kitartó gyakorlatokat. Ezek inkább megnyugtató klímára valók, vagy ha a Balaton mentén üdülnek, akkor úgy kell megszabni munkarendjüket, hogy módjával, kis adagokban kapják a napot, a strandolást és a vizet. A másik reakciótípus az ún. *mikrokinetikus* típus. Ebbe a csoportba tartozó gyermekek lassúbb mozgásúak, jobban bírják a kitartó, hosszabb gyakorlatokat, lassabban fáradnak el, de lassabban is pihenik ki a fáradalmakat; jobban bírják a napot és a vizet; nehezebben betegszenek meg, de lassabban is gyógyulnak. Ezeknél a gyakorlatokat úgy kell beállítani, hogy azok kiadósabbak legyenek.

Az üdültetés során ható természetes gyógytényezőkre is érvényes a gyógyszertan örök törvénye:

„kis adag hasznos, nagy adag káros".

Ezt főleg a balatoni gyermeküdültetések során kell figyelembe venni. Erre való tekintettel adták ki az egészségügyi szervek 1955-ben a balatoni ingerklímával kapcsolatban a balatoni üdülés ellenjavallatait. A balatoni napsütés és a Balaton víztükrének együttes hatása, valamint a balatoni szél biológiai hatása miatt, amelyek együttesen erősen igénybeveszik a szervezetet, nem javasolják a Balaton melletti üdülést a tüdőtuberkulózisban, a heveny megbetegedésekben, a szívizom gyulladásokban vagy egyéb szívbetegségekben szenvedőknek, epilepsziásoknak, magas vérnyomásúaknak, s azoknak, akiknek pajzsmirigye fokozottabban működik, túlzottan idegesek, és azoknak, akik fényérzékenységben szenvednek. A magas vérnyomás, pajzsmirigy túlműködés, idegesség, fénytúlérzékenység enyhébb eseteiben a gyermekeket a veszprémi parton kellő felügyelettel még üdültetni lehet, de a somogyi parton semmi esetre sem.

Napsütés, napozás

A balatoni üdültetésnél a legtöbb bajt a mértéktelen napozás idézi elő. A legerősebb naphatás 10—14 óra között van. Ebben az időben tehát, főleg teljes napsütés esetén, vigyázni kell arra, hogy a gyermekek fokozatosan legyenek kitéve a naphatásnak; nem szabad rögtön az első nap órákig a napon sütkéreztetni a gyermekeket. Ennek gyászos következménye lehet: a bőre gyulladásba jön, súlyosabb esetben felhólyagzik a bőr, a gyermek lázas lesz, étvágytalan, nem tud aludni és az üdülés alatt egészségileg leromlik. A napoztatást 10—15 perccel kezdjük és fokozatosan emeljük. Az előírt napoztatás után a gyermek továbbra is játszhat a szabadban, de lehetőleg árnyékban, mert itt is kap szórt napsugárzást. A bőr barnulásával fokozni lehet a napoztatás időtartamát. A balatoni napsütés hatását fokozza a partmenti homokpad és víztükör által visszavert sugárzás mennyisége. Fokozza továbbá a vizes bőr, amelyet a balatoni szél lehűt, a lehűtött bőr pedig érzékenyebb az ibolyántúli sugárhatással szemben. Vigyázni kell arra, hogy — főleg fiúgyermekeket, akiknek feje fedetlen —, az önfeledt játszás közepette napszúrás ne érjen. Erős napsütésben, magas hőmérsékletű és páratelt levegőben túlzott fizikai megerőltetésnek ne tegyük ki a gyermekeket, mert a szervezetben létrejövő hőpangás hőgutát idézhet elő. Általában az ideges és exsudatív diatézisű gyerekeket óvni kell az erős, direkt naphatástól. Különösen vigyázni kell a fényérzékenyekre. Ez az érzékenység lehet veleszületett, de előidézheti fertőző májgyulladás utáni állapot is. Bizonyos gyógyszerek, főleg az ultra- és deseptyl, sevenal, trional, fokozhatja a fényérzékenységet.

Amint említettük, a barnabőrű, a barnahajú egyedek jobban bírják a napoztatást, annál érzékenyebbek viszont a szőke vagy vöröshajú, kékszemű, fehérbőrű gyermekek; ezeket igen óvatosan kell napoztatni.

A levegő páratartalma és hőmérséklete

A balatoni üdülés során a vízparti régió magas páratartalma — társulva a levegő hőmérsékletével — bizonyos esetekben fokozottabb óvatosságra int. A levegő magas páratartalma és esti alacsonyabb hőmérséklete az exsudatív diatézisű gyermekeknél meghűléses betegségekre vezethet (mandulagyulladás) és nem kedvez a rheumának sem. Különösen veszélyes a somogyi part párás, hűvös klímája az aszthmás gyermekek részére. Feltétlen kiváltja az aszthmás rohamokat; aszthmás gyermekeket a Balaton mellett üdültetni nem szabad; ha mégis, az első roham után feltétlen haza kell küldeni őket.

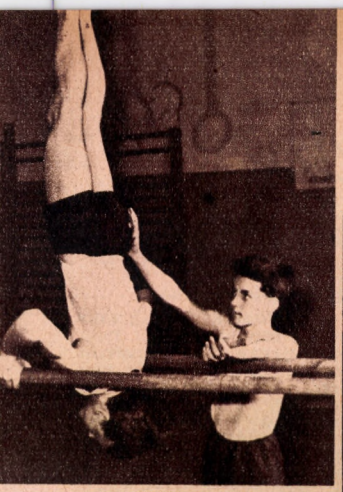
A magas hőmérsékletű, páratelt levegő nagyon igénybeveszi a keringési rendszert és az okozott hőpangás révén szívzavarokat, rosszullétet eredményez. Ilyen periódusban a gyermekekkel erős testmozgást végeztetni nem szabad.

Légmozgás

A balatoni szél jótékony, csalóka és szeszélyes. A rekkenő nyári

Védekezés

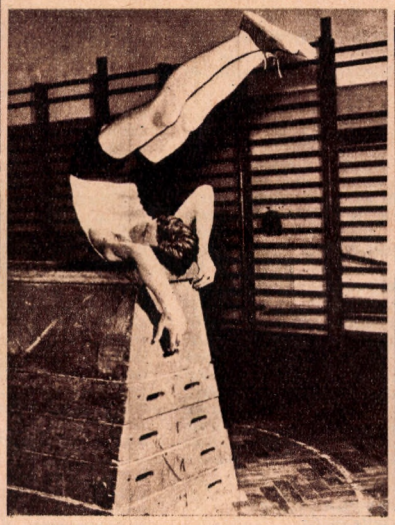
balesetek ellen a testnevelési órán



HELYTELEN
segítségadás korláton: a kar a karfák fölött van; a ráeső test eltörheti

*

szekrény-használat: nincs segítő és nincs szőnyeg, hogy megakadályozza a rossz fogás következtében lebukó tanuló sérülését







HELYES
segítségadás korláton: a kéz a karfák alatt nyújt segítséget

*

szekrényhasználat: a segítő ott áll a tanuló mellett, a szőnyeg csökkenti az ütődést

A Pedagógusok Szakszervezetének elnöksége és budapesti bizottsága ezért rendezett *„Munkavédelem az iskolában"* címmel kiállítást a Technika Házában. A kiállítás grafikonokban, képekben, eredeti munkaeszközökkel mutatta be a munkavédelemről való gondoskodást, a balesetek okait és azok elkerülésének módjait. Lényegében két terület az, ahol a munkavédelemre különösen gondolni kell: *a politechnika és a testnevelés.* Mindkettő gyakorlati tárgy, ahol a munkaeszköz, illetve a sportszer helyes használata igen fontos.

Nagy érdeklődést keltettek a testnevelési baleseteket feltüntető táblázatok. Tavaly 4377 baleset fordult elő az általános és a középiskolákban. Ezek közül kéztörés 1395, kartörés 305, 3 napnál tovább gyógyuló rándulás vagy egyéb sérülés pedig 2677 volt. Két haláleset is előfordult.

Mindent meg kell tehát tennünk a balesetek elkerülésére. A kiállítás anyagából néhány képet bemutatunk.

Az iskolai úszásoktatás kérdései

Nevelőink nagy gondot fordítanak arra, hogy az iskolai kötelező úszásoktatás minél eredményesebb legyen. Ennek érdekében sok javaslatot tesznek, kérdéseket vetnek fel szakfelügyelői látogatások alkalmával, értekezleteken.

Sokak szerint eredményesebb lenne az úszásoktatás, ha a szakos nevelők területi elosztása egyenletesebb volna.

Ezen csak a helyi szervek segíthetnek, az ő feladatuk körébe tartozik a tanerők be- és szétosztása.

Voltak városok, amelyekben a kötelező úszásoktatás bevezetése előtt nyáron sok nevelő oktatott. Ezeket a megyei költségvetés terhére ingyen tartották. Ezeknek a visszaállítását kérik.

A nyári úszótanfolyamok visszaállítását — a kötelező úszásoktatás bevezetéséről szóló MM-rendelet — nem engedélyezi, mert az ingyenes úszótanfolyamokat az MM a Pénzügyminisztériummal együtt szüntette be. Térítéses úszótanfolyamok szervezésére módot ad az MTST 16—7/1960. (VII. 14.) sz. határozata. A Kilián TM-ben az úszásoktatásról a helyi szervek saját hatáskörökben dönthetnek — a Magyar Forradalmi Munkás-Paraszt Kormány 1.006/1961. (III. 13.) sz. határozata értelmében.

A tavalyi adatok is azt mutatják, hogy a kötelező úszásoktatás első évében igen sok tanulót tanítottak meg úszni az iskolákban. Többet, mint amennyit annak idején a nyári, díjtalan tanfolyamokon. Holott ezek a közületnek többe kerültek, mint az iskolai kötelező úszásoktatás.

A testnevelők azt is kérték, hogy az úszásórákat ne azonosítsák a testnevelési órákkal — egy úszási óra számítson két testnevelési órának!

Egyelőre ez lehetetlen. A nevelő munkájának könnyítését más szakosok beosztásával és a szülők segítségének igénybevételével oldják meg a legtöbb helyen.

hőségben kellemesebbé, hűvösebbé teheti a levegőt, de a strandoló vizesbőrű gyermekeknél a bőr fokozottabb párolgása és ezáltal lehűlése révén felfokozza azok sugárérzékenységét az ibolyántúli sugárzással szemben, ilyenkor tehát le kell rövidíteni a strandolás és napozás idejét.

Általánosítani természetes, nagyon nehéz, mert minden gyereknek más az öröklött adottsága, a szervezet reakciókészsége és eszerint kell az üdültetés során életrendjét beállítani. Ezt helyesen csak a gyermeket jól ismerő iskolaorvos vagy pedagógus tudja, s úgy gondoljuk, hogy az elmondottak alapján ez a beállítás úgy történhet, hogy a gyermek az üdülés alatt valóban pihenjen, edződjék, erősödjék, és egészségesebbé váljék.

Fegyelem és *győzelem*

Niklai Ferenc dr. tanszékvezető tanár a Testnevelési Főiskola tudományos ülésszakán **„A fegyelem egyoldalú értelmezése az iskolai testnevelésben és a sportköri oktatásban"** című előadását Lenin megállapítására építette, mely szerint: „Minden új társadalmi rend az emberek között új kapcsolatokat, új fegyelmet követel. A jobbágyság idejében a deres-fegyelem, a kapitalizmus korában az éhség-fegyelem volt az uralkodó; a mi viszonyaink között a szocialista fegyelemnek kell uralkodóvá válnia." A szocialista fegyelmet azonban — fejtette ki **Niklai dr.,** nem lehet márholnapra megteremteni.

Ezután

a tudatos fegyelem,

a kommunista erkölcs egyik legfontosabb jellemvonásának kialakítását taglalta.

A Horthy-korszak iskolai fegyelmének, de katonai fegyelmének alakításában is — állapította meg — az ún. „jutasi nevelés" vakfegyelmezése játszotta az élenjáró, csaknem egyetlen szerepet. A fegyelmezés az egyén és közösség termékeny kapcsolatának sokrétű kialakításához egyik jó eszköz, de ha nem jár együtt meggyőzéssel — nem szolgálhatja a tudatos fegyelem kialakulását. Mint Makarenko mondja, **a fegyelem „nem fék, hanem szárny"**, mely előbbre viszi a munkát. A régi iskola a fegyelmet, mint fékező eszközt fogta fel. A rendtartásokból, fegyelmi szabályzatokból mindig az csendült ki, hogy mit nem szabad tennie a tanulónak. Csupa tiltásokból, viselkedési normák előírásából állt a fegyelemre nevelés — ezért süllyedt dresszúrává! **Nálunk az erkölcsi nevelés egyik fontos alapelve, hogy keresnünk kell az ifjúságban a jót, a pozitív vonásokat és erre kell építenünk.**

A következőkben **Niklai dr.**

a kapitalista és a szocialista sportfegyelem

közötti különbséget elemezte. A szocialista sportfegyelem merőben más, mint a kapitalista sport „éhség-fegyelme". Ott a sportolót a megélhetés gondjai szorítják fegyelmezettségre, engedelmességre — hiszen családja és a maga léte forog kockán, ha nem teljesíti vakon főnökei parancsát. Vezetői nem is törődnek azzal, hogy a sportoló egyetért-e kívánságaikkal. A sportolónak sokszor kell erőt vennie lelkiismeretén, becsületén, becsületérzésén, fáradtságán, betegségén és teljesítenie kell a „feladatot" — bármi is legyen az! Így lassan elveszti önérzetét és csak egy dolog érdekli, a pénz, a „nagy guba — nagy foci" elve szerint. Sajnos, még ma is akadnak olyan sportolók, akik életük megalapozását, egzisztenciájuk megteremtését sportszereplésüktől teszik függővé, nem pedig a komoly szakmai fölkészüléstől, tanulástól, munkától!

Ezután

az iskolai fegyelem

kérdésére tért rá az előadó. Azzal a téves véleménnyel foglalkozott, mely szerint a számtan, magyar, történelem, fizika stb. tanára tanít, kultúrát terjeszt — a testnevelő tanár pedig „fegyelmez", gyakoroltat. De a sportoktatásban is találni hasonló felfogást: sokszor **egyedül az edzőtől várjuk a fegyelem megteremtését.** A sportoktató valóban nagyon sokat tehet a sportoló fegyelmének elmélyüléséért, de egymaga nem tehet meg mindent, ha a szülők, barátok, munkatársak, sporttársak, szervek, felettesek nem segítik őt a fegyelem megteremtésében. Hányszor megtörténik, hogy **nincs meg a közös ráhatások egysége!** Sőt, a sportolót rászoktatják arra a bizonyos „kiskapura", azon át elkerülik a büntetést.

A következőkben

a sportolók fegyelmezésének kampányjellegéről,

a következetlenségekről, s azok káros hatásáról szólt az előadó. Kifejtette, hogy a következetes nevelés annál fontosabb, mert a kiváló sportoló fegyelmezetlenségével sokkal többet árt, mint a középszerű versenyző, — hiszen sokan kísérik figyelemmel minden megnyilvánulását; fegyelmezettségével viszont az ifjúság nagy tömegét mozgósítja a szocialista erkölcs egyik legszebb jellemvonásának kialakítására: a tudatos, önként vállalt fegyelemre.



A fegyelem és fegyelmezés metafizikus szemléletének bírálata után Niklai dr.

az összpontosítás kérdésére

tért át. Egyes sportoktatók nagy gondot szoktak ugyanis fordítani arra, hogy versenyzőik jól tudjanak összpontosítani. Van olyan sportoktató, aki még a verseny előtti percekben is „agyon akarja segíteni" versenyzőit, vagy csapatát. Pedig a „hirtelen adott nagy segítséggel" éppen az összpontosításban zavarja meg versenyzőit. Amit folyamatos nevelés során elmulasztott, azt az utolsó percekben pótolni lehetetlen; a fegyelem csak hosszú, céltudatos, tervszerű munka eredményeként alakulhat ki. A fegyelem tudatos, önkéntes, tehát arra kell törekednünk, hogy kialakuljon a sportoló önfegyelme. Ezt utasítgatásokkal megteremteni nem lehet. Az önfegyelem annyit jelent, hogy a versenyző úrrá tud lenni az adott helyzeten, a körülményeken, önmagán. Ha ilyen értelemben használjuk a fegyelem fogalmát, akkor bizony **többről van szó, mint a lélegzetvételre, technikai fogásokra való összpontosításról.** Új erkölcsöt, új fegyelmet, önfegyelmet, összpontosító készséget kialakítani csak olyan testnevelő és sportoktató képes, aki tanítványát nemcsak szakmailag, hanem erkölcsi szempontból is folyamatosan, tudatosan neveli.

A római olimpia példái

is bizonyították, hogy a nagy eredmények elérésében az önfegyelemnek, az összpontosító képességnek milyen nagy a szerepe. Nem volt elég a rátermettség, a fizikai képességek, a technikai tudás, a taktika. Ha hiányzott a megfelelő kombináló, gondolkodó képesség, ha nem voltak meg a kellő erkölcsi készségek — a sportoló nem győzhette le a szokatlan környezet okozta nehézségeket. Hogyan összpontosíthat kellően az, aki nem szokta meg már gyermekkorától úrrá lenni az élet minden területén a gyengeségei, fegyelmezetlenségei felett! Sevcova 800 méteren, Savlakadze magasugrásban győzelmét elsősorban nem adottságainak, testi képességeinek, hanem akaratának, önfegyelmének, erkölcsi tulajdonságainak köszönhette. A mi Kulcsár Gergelyünk sem vehette volna fel sikerrel a versenyt a 80 méteren jóval felül dobókkal, ha nem lett volna nagyszerű küzdőképessége.

Mindebből világosan hangsúlyozta az előadó, hogy a fegyelem kérdését sem az iskolai testnevelésben, sem a sportköri oktatásban nem szabad egyoldalúan értelmezni. Az egyoldalú szemlélet megszűntetését elsősorban a testnevelők és sportoktatók ideológiai és pedagógiai képzettsége segítheti elő.

Pályázat

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése".

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést (anyag és módszer) olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek:

1. az egészség színvonalának emelésére,
2. a testi fejlődés elősegítésére,
3. a testi képességek fejlesztésére,
4. a mozgásműveltség fokozására,
5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat, s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva, legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetes elméletileg kifejtett módszer gyakorlati megvalósítása.

A pályamű terjedelme 4 ív lehet. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás utca 44.) kell beküldeni.

Díjazás: I. díj: 5000 Ft, II. díj: 3000 Ft, III. díj: 2000 Ft.

A pályázatról több érdeklődő kért levélben felvilágosítást. A levelekre itt válaszoljuk, hogy a pályázat feltételeiben a közölteknél több megkötést nem teszünk. A beküldött pályázatok úgy is elfogadhatók, ha a szerző először átfogóan ismerteti elképzeléseit. Az is jó, ha a pályázó minden elgondolását részletesen leírja, s aztán mellékeli az óraterveket. A pályázatnál nem a szerkezet, hanem a felismerés, a jó megoldás a döntő.

Az anyagot gépelt oldalban számítjuk — soronként 55 betűvel, oldalanként 25 sorral. Egy ív 16 gépelt oldal. Eszerint a pályázat 64 gépelt oldalnál több nem lehet.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

Az iskola bezárja – a természet kitárja kapuit...

Június vége „kapuzárást" jelent a különböző fokú iskolákban. Két hónapra kiürülnek az egyetemi előadótermek éppúgy, mint a középiskolák és iparitanuló intézetek tantermei — az általános iskolákban is üresen maradnak a padok. A munka, a tanulás után, a pihenés és az új erőgyűjtés ideje ez a két hónap. A vakáció ideje sem pocsékolódhat el. A pedagógusok, szülők és a KISZ évről évre igyekeznek közös erővel — szervezett formában — kellemessé, hasznossá, szórakoztatóvá tenni a tanuló ifjúság szabadidejét.

Már tanév közben, a második félév elején elkezdődik az előkészítés — a KISZ-szervezetek irányításával. A cél: kis kollektivákban, együttesen felkeresni az ország legszebb tájait, bekapcsolódni az „Ismerd meg hazádat" mozgalomba! Sok-sok apró részkérdés tisztázása után megannyi leleményes ötlet és öntevékeny vállalás gyümölcseként kerül rá a jóváhagyás pecsétje a tervekre!...

A vándortúrák a maguk különféle, szinte megszámlálhatatlanul sok útvonalukkal átszövik az országot. Tíz és tízezer fiatalnak jelentenek évek óta nagyszerű nyári programot, felejthetetlen tapasztalatokat, élményeket. Az emlékeket fényképalbumok, túraleírások is őrzik — megannyi érdekes emlék az utódoknak...

Így van ez az egri Bornemissza Gergely iparitanuló intézetben: itt a műemlékekkel gazdagított igazgatói szoba legféltettebb kincsei közé tartoznak a tanulók képes vándortúra-albumai. A balassagyarmati „Szondi György" iparitanuló intézetben a folyosók nagy falitáblái az eddig megtett útvonalakat rögzítik: maguk is szószólói ennek a mozgalomnak. S hasonlókat látni más iskolákban, gimnáziumokban...

A vándortúráknak természetesen több fajtájuk is van.

Egyes iskolák csoportjai kerékpáron járják keresztül-kasul az országot. Közben egy-egy napra megpihennek valamelyik kies helyen.

A dunakesziek nyaranta már évek óta nagyszabású vizitúrákat szerveznek: csónakjaikkal teszik meg az utat Győr és Budapest között. Sok csoport „bázist" alakít ki: azaz sátortábort létesítenek valahol, s onnan indulnak ki kisebb-nagyobb túrákra. Ilyen a Pécsi Orvosegyetem balatonfüredi nyári tábora: a hallgatók professzoraikkal együtt kellemes csoportokban töltik el itt a nyári szünetet.

A túrák során sok nevezetes helylyel ismerkednek meg a fiatalok. Elsősorban a vidékiek keresik fel a Vöröskőszíklát. Itt emlékmű hirdeti a második világháborúban hazánk szabadságáért életüket áldozott szovjet katonák hősiességét. Az emlékmű közelében a „Hétvályus forrás" környéke egyébként is közkedvelt táborhely. A magyar munkásmozgalom ápolandó hagyományait véshetik szívükbe és eszükbe azok a fiatalok, akik Nagyszénást, Oszolytetőt, Kevélynyerget keresik fel: itt találhatják az 1920-as évek végén épült első olyan turistaházat, amelyet két kezük munkájával emeltek a természetjáró munkások.

Számos fővárosi csoport útja halad keresztül a 48-as szabadságharc csataterén Isaszegen; a Velencei-tó melletti Pákozdon, az 1848-as szabadságharc másik emlékhelyén.

A Sátoros hegyekben portyázó fiatalok a Rákóczi-kultusz számos nyomára akadhatnak.

A szervezés főfeladata tehát az útvonal kijelölése mellett megfelelő program, a „tartalom" biztosítása.

Nagyszerű nevelési alkalmak nyílnak minden túrán, hozzájárulhat ez is a fiatalok szemléletének formálásához, világnézetének helyes alakulásához. Sok új és hasznos ismeretet szerezhetnek a tanulók —, s ki ne adná tovább mindjárt az iskolaév kezdetén társainak a vakáció dús élményeit?

Van tehát feladata a vándortúra vezetőjének.

Velük is úgy van, hogy aki egyszer „megízlelte", minden évben vállalja a túravezetést. Sokhelyütt maguk az igazgatók járnak elől jó példával. E nagyra hivatott mozgalom további fejlődésének főakadálya mégis a túravezetők hiánya. A romantikára vágyó fiatalok képzeletét már megragadta, de a felnőtteket, megfelelő számban, még nem tudta maga mellé állítani ez a mozgalom!

Nem ünneprontásból említjük ezt meg, hiszen a társadalmi szerveknek — elsősorban a KISZ-nek, s az iskolafenntartó szerveknek — egyaránt szívügye a vándortáborozás állandó kiszélesítése.

Azokban az iskolákban, amelyekből csoportok kelnek útra a nyáron, a tanév megkezdése után meghonosodik a szervezett természetjárás és szakosztályok is alakulnak. Ez nyilván nem véletlen, hanem egyenes folytatása, következménye a nyári utaknak, — ez a nagyszerű élmények nyomán fellépő igények *szervezett* kielégítése.

Termékeny talajba hullt tehát a mag. Ezért van jelene és még nagyobb jövője e vándortáborozásnak, — szórakozásnak is nagyszerű az iskoláskorú fiatalság szocialista szellemű neveléséhez is hozzájárul.

E. Gy.



Kitüntetések

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége

a *„Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója"* kitüntető jelvényt adományozta: Vadas Zoltán (Sásd), Kondacs Györgyné (Dévaványa), Knács Béla (Szarvas), Rási István (Putnok), Jakab Endre (Székesfehérvár), Lisztóczky Péter (Eger), Krihó János (Vértesszőlős), Tari János (Szeged), Pulai Ferenc (Bp.), Kőhalmi Gyula (Bp.), Berendi József (Bp.), Tarjányi Lajos (Bp.), László Ferenc (Bp.), Hőbér Rozália (Bp.), Schumy Géza (Mezőkövesd) testnevelő tanároknak;

a *„Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója"* kitüntető jelvényt pedig Orehovszky György (Sátoraljaújhely), Ludányi Zoltán (Tibolddaróc), Eördög József (Miskolc), Gintner József (Bodrogkeresztúr), Cs. Szabó András (Karcsa), Németh Imre (Orosháza), Pálmai Ferenc (Sztálinváros), Tóth Imre (Székesfehérvár), Sulyok Tibor (Egercsehi), Varga Pál (Gyöngyös), Massányi Marót (Tamási), Baracs Ferencné (Pécs), Mahó Dénes (Szeged), Kelemen Imréné (Bp.), Kertész János (Bp.), Török Béla (Bp.) testnevelő tanároknak;

díszoklevelet kaptak: Ureczky Csaba (Megyaszó), Süveges Lajos (Kurityán), Simon Katalin (Aszaló), Szilágyi Dezső (Szikszó), Vályi Nagy Károly (Gyöngyös), Szentesi Alajos (Paks), Gáspár János (Pécs), Horváth Gyula (Pécs), Szigeti Lajosné (Pécs), Nagy Józsefné (Pécs), Kertész János (Bp.), Varga László (Bp.), Papp Zsomborné (Bp.), dr. Meák Gézáné (Bp.), Römmer Józsefné (Bp.), Szívós Zoltán (Bp.), Józsa István (Tiszacsege), Sipos Zsigmond (Egyek), Sidó Tibor (Pápa), Rákosi Gyögy (Ajkacsingervölgy), Mácsai Zoltán (Bp.), Haraszti Valéria (Bp.), Keresztes Vilmos (Bp.), Csurka Károly (Bp.), Korcsalik Mihály (Bp.), Turi Sándorné (Bp.), Várhegyi Lajos (Bp.), Tóth Sándor (Bp.), Kazinczi László (Miskolc), Kádár Árpád (Győr), Varga Aladár (Pécs) testnevelő tanárok.

SOMMAIRE

L. KUN: Les sports et la coexistence pacifique 193
F. BAKONYI: Quelques enseignements techniques du congrès de l'athlétisme à Paris 195
F. M. En suivant les vestiges du maître 196
(Leçon d'éducation physique au Conservatoire National.)
I. NOVÁK: La natation et les sports „terrestres" 197
(Comment la natation peut être employée comme sport complémentaire dans l'entraînement d'autres branches sportives et pour accélerer le redressement de différentes lésions.)
GY. BÓRA: L'aménagement des eaux de terrains sportifs 198
(Comment désigner l'emplacement de terrain, le niveau utile, admissible de la nappe souterraine, comment assurer l'évacuation rapide des eaux et l'arrosage correct.)
L. M. REGDÁNSZKY: Quelques aspects de l'entraînement des athlètes féminines 200
Actualités mondiales 202
L. PETIKE: Procédé à analyser la vitesse sur les fractions de distance de 100 m course plate 204
(Procédé cinématographique pour déterminer où et en quelles proportions la vitesse du coureur change durant la distance. Le mème procédé permet aussi l'amélioration des performances.)
L. NÁDORI: La détermination du minimum d'aptitude de compétition 206
(Ce que le débutant doit posséder en aptitudes techniques, tactiques et moyens physiques pour participer à une compétition sans préjudice hygiénique ou sportif.)
J. P.: Les problèmes psychiques du succes et de l'échec 207
GY. ANTAL: Comment développer la méthode d'entraînement des coureurs européens de mi — et de grand — fond 208
(L'hiver cause une interruption plus ou moins importante dans l'entraînement annuel des coureurs européens de mi- et de grand-fond. L'auteur, entraîneur d'Iharos et Rózsavölgyi, propose une meilleure exploitation de la période hivernale.)
F. DOBÓ: Raccourcissement minimum du rayon — amélioration maximum des performances 211
(Si les lanceurs pouvaient retirer un peu le marteau pendant sa rotation, l'abréviation du rayon donnerait une notable amélioration des performances.)
A. KERESZTY: La session scientifique de l'École Supérieure d'Éducation Physique 212
(Compte rendu des conférences.)
J. KERESZTÉNYI: Les maitres médailleurs sportifs: 1. Edwin Grienaurer 213
S. KÄSEBIER: L'entraînement par intervalles des joueurs de basket-ball 214
Les sports aux villages socialistes 216
L. E.: La vie sportive des coopératives agricoles 216
L. DOBOZY: Conseils aux sportifs ruraux: Établissement d' installations nautiques en eau libre 216
F. B. Tentative de créer un nouveau système de compétitions rurales 217
Éducation physique scolaire 218
I. SÓS: Bilan de l'année scolaire 1960/61 218
(Développement de l'éducation physique et du sport des éleves dans écoles de divers types en 1960/61.)
I. NOVÁK: Cour sportive — préau scolaire 219
J. PÁTER: Quelques conseils d'hygiène aux campeurs estivaux aux rives du lac Balaton 220
Lutte contre les accidents de l'éducation physique 221
Problèmes de l'instruction nautique scolaire 221
F. NIKLAI: Discipline et victoire 222
GY. E.: L'ecole ferme les portes — la nature ouvre les siennes 223
Page 3 de la couverture: L. EJURY: Le secret de la longévité. B. T.: Abony n'est pas si loin de Yokohama.
Sur la couverture: Bolgár Balázs, Katalin Takács, Anna Temesvári et Katalin Boros, relais de nage libre féminin du club Újpesti Dózsa (Photo NTI — L. Petrovics.)

CONTENTS

L. KUN: The Sport and the Peaceful Co-existence 193
F. BAKONYI: Some Observations of the Athletics World Congress in Paris 195
F. M.: Take After the Master 196
I. NOVÁK: Swimming and Land Sports 197
GY. BÓRA: Management of Water Supplies of Sports Fields 198
L. M. REGDÁNSZKY: Some Respects of the Trainig of Sportswomen 200
World News 202
L. PETIKE: How to Analyse Fraction Distances of 100 M Dash 204
L. NÁDORI: Start Minimums in the Different Sports 206
J. P.: Phsychical Problems of Success and Failure 207
GY. ANTAL: How to Develop the Training Methods of the European Middle and Long Distance Runners 208
F. DOBÓ: Minimal Reduction of Radius — Maximal Improvement of Result 210
A. KERESZTY: Scientific Session of the College of Physical Education 212
J. KERESZTÉNYI: Great Master-Medallists: 1. Edwin Grienauer 213
S. KÄSEBIER: Interval Training Method in Basketball 214
Sports of the Socialist Village 216
Physical Education in the Schools 218
On the cover: Ladies Free Style Swimming Relay Team of the club Újpesti Dózsa (Photo MTI, L. Petrovics.)

INHALT

L. KUN: Der Sport und das Problem der friedlichen Koexistenz 193
F. BAKONYI: Einige Lehren aus dem Pariser Weltkongress für Leichtathletik 195
F. M.: Auf den Spuren des Meisters 196
I. NOVÁK: Das Schwimmen und die Sportarten auf dem Trockenen 197
GY. BÓRA: Die Wasserbewirtschaftung der Sportplätze 198
L. M. REGDÁNSZKY: Einige Bemerkungen zum Training der Sportlerinnen 200
L. PETIKE: Verfahren zur Teilstreckenanalyse über den 100-m-Lauf 204
L. NÁDORI: Das Feststellen des Startminimums 206
J. P.: Psychische Probleme bei Erfolgen und Misserfolgen 207
GY. ANTAL: Wie die Trainingsmethode der europäischen Mittel- und Langstreckenläufer gefördert werden kann 208
F. DOBÓ: Kleine Radiusabkürzung — grosse Verbesserung der Ergebnisse 210
A. KERESZTY: Aus der wissenschaftlichen Tagung der Hochschule für Körperkultur 212
J. KERESZTÉNYI: Die grossen Meister der Münzstecherei: 1. Edwin Grienauer 213
S. KÄSEBIER: Über die Trainingsmethode mit Interwallen bei Basketballspielern 214
Sport im sozialistischen Dorf 216
Körpererziehung in der Schule 218
Titelbild: Frauenstaffel des Sportklubs Újpesti Dózsa im Freistilschwimmen (Photo: MTI — L. Petrovics.)

СОДЕРЖАНИЕ

Ласло Кун. О вопросах спорта и о мирной жизни стран между собой 193
Д-р. Ференц Бакони: Некоторые выводы из мирового конгресса по атлетике состоявшегося в Париже ... 195
М. Ф. По следам мастера — Физическая культура в Музыкальной школе ... 196
Илона Новак. Плавание и виды спорта на суше ... 197
Дюла Бора. Обеспечение водой спортивных площадок ... 198
Левелекене—Матильд Регдански: Некоторые точки зрения тренировки спортсменок ... 200
Вокруг света ... 202
Лайош Петике. Способ анализа на отрезок дистанции бега в 100 метр 204
Ласло Надори: Установка минимум-старта ... 206
П. Й. Психологические проблемы успехов и неудач ... 207
Дюла Антал: Каким образом можно развивать метод тренировки европейских бегунов на средние и длинные дистанции ... 208
Д-р. Ференц Добо: Небольшое сокращение радиуса вращения молота — большое улучшение достижений ... 210
Д-р. Алфонз Керести: О научном совещании Института Физической Культуры ... 212
Д-р. Йожеф Керестени. Великие мастера спортивных значков: 1. Эдвин Гринауер ... 213
Д-р. Кесеби Согфрид: О интервальной тренировке баскетболистов 214
Спорт социалистической деревни ... 216
Э. Л. Спортивная жизнь сельскохозяйственных кооперативов ... 216
Д-р. Б. Ф. Попытки создания новой системы сельских соревнований 217
Школьное Физическое воспитание ... 218
Иштвана Шооти: Оценка 1960/61-го учебного года ... 218
Иштван Новак: Из двора школы-спортивный двор ... 219
Д-р. Янош Патер: Гигиенические советы для жизни в летних лагерях на Балатоне ... 220
Защита от повреждений на уроке Физкультуры ... 221
Вопросы по обучению плавания в школах ... 221
Э. Дь.: Школа закрывает, а природа открывает свои ворота ... 223
На задней обложке с внутренней стороны: Д-р. Лайош Юри: Секрет длительной жизни — Б. Т. Йокохама недалеко от села Абонь.
Снимок на верхней облежке: Эстафета плавания вольным стилем Уйпешти Дожа: Боглар Балаж, Като Такач, Анна Темешвари, и Като Борош (снимок Ласло Петрович МТИ).

sport és tudomány

régebbi lappéldányai az 1957. évi 1. szám kivételével korlátozott mennyiségben kaphatók. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46 számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátsó oldalán tüntesse fel, hogy melyik naptári év hányadik számát kéri megküldeni. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk idei számai Budapesten a VII., Rákóczi út 57/c. szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

A hosszú élet titka

1897. augusztus 8-ra másodízben írták ki a Balaton-átuszó bajnokságot. 11 induló közül egyedül az akkor huszonhét éves dr. Ejury Lajos, keszthelyi versenyző úszta végig a versenyt. A 12 km-es távot viharban, hideg vízben, étlen-szomjan 9 óra 5 perc alatt tette meg. Közben súlyából 4,5 kg-ot vesztett. Győzelme nagy feltűnést keltett, mert az előző években hosszú időn át győztes Balatoni Károly is föladta a versenyt.

Dr. Ejury Lajos múlt év augusztus 21-én, éppen a távúszóbajnokság napján töltötte be kilencvenedik életévét. Most gyermekei, unokái körében Keszthelyen él. Az egyik ottani gyógyszertárban dolgozik. Hosszú élete során tudományos kutatóként, akadémiai tanárként dolgozott és mindig tettrekész sportember volt. Sikereinek titkát a következőkben foglalja össze:

1. öröklés a szülőktől;
2. a jó gyermekkor;
3. a derű keresése, jókedv, vidámság;
4. a természet szeretete;
5. a nap és a levegő áldásainak élvezése;
6. az élet örömeinek okos élvezése;
7. a jó környezet;
8. a jókedv folytonos ápolása;
9. az életpálya, a munka szeretete;
10. nyugodt lelkiállapot;
11. barátok szerzése;
12. okos és ésszerű sportolás;
13. az ifjúságot nem szabad pocsékolni, mert a tékozlók szívben és lélekben koldusok lesznek;
14. boldog családi élet;
15. mértéktartás mindenben.

Abonytól nincs messze Yokohama

A 21 éves Varga Jánost, a fekete hajú, fekete szemű, barnabőrű abonyi fiút „hőscincér"-nek becézik a többiek, mert oly cingár, vékony legény — még a légsúlyúak között is!

Ezért mosolygott öt évvel ezelőtt olyan jóízűet a papa, amikor Skultéti Sándor testnevelő tanár rá akarta beszélni, engedje el a fiát — birkózónak.

Skultétinak azonban jó szeme volt.

Jancsi ügyesnek, mozgékonynak, tanulékonynak és — ami még fontosabb: szorgalmasnak, lelkiismeretesnek bizonyult. 1957-ben és 1958-ban már mindkét fogásnemben övé az ifjúsági bajnoki cím. Szép jövőt jósoltak neki a szakemberek.

Akkor egy évre eltűnik. Bevonul katonának, s nem indul, csak a Hadsereg-bajnokságon. Készül ő ekkor is minden versenyre, négyszer is fogyaszt, de aztán mindig közbejön valami. 1960 őszén egy Hadsereg—BM verseny után Matura Mihály, a válogatott szakvezetője meghívja a keret edzéseire. Két nap múlva eltörik a keze... 1961. január — ismét tagja a válogatott keretnek.

Az edzésen most éppen Rádival birkózik. A kiskunfélegyházi fiú kezdeményez egy dobást, egy pillanat —, s már Varga van fölül.

Nem izgul nagyon Yokohama előtt?

— Nem én!... Ott is csak birkózni kell! És én birkózni nagyon szeretek!...

Ebben a tekintetben Abonytól nincs messze Yokohama. (Varga János egyébként a VB-n is becsülettel helytállt: szabadfogásban második lett.

B. T.





Jobbra: Varga és Rádi birkózása Matura Mihály vezetésével

Balra: Ejury Lajos dr. kilencven éves korában balatoni horgászkiránduláson

Lenn: Ejury Lajos dr. negyven éves korában egyik tanítványával dunai evezésen



PÁLYÁZAT

A Kilián Testnevelési Mozgalom fejlődésének előmozdítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet.

Pályázati tételek:

1. Hogyan biztosítható egy ipari üzem dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

2. Hogyan biztosítható egy mezőgazdasági termelőszövetkezet dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

A pályázóknak a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatából kiindulva, a gyakorlatban minél jobban általánosítható formában kell megoldaniok egy-egy ipari üzemben, vagy termelőszövetkezetben a mozgalom szervezeti, személyi, dologi, módszertani, mozgalmi és egyéb alapvető problémáit.

A pályázat terjedelme pályázati tételenként két ív. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Pályázati díjak tételenként:

első díj 2500—2500,— Ft,
második díj 1000—1000,— Ft,
harmadik díj 500— 500,— Ft.

Budapest, 1961. július 1.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

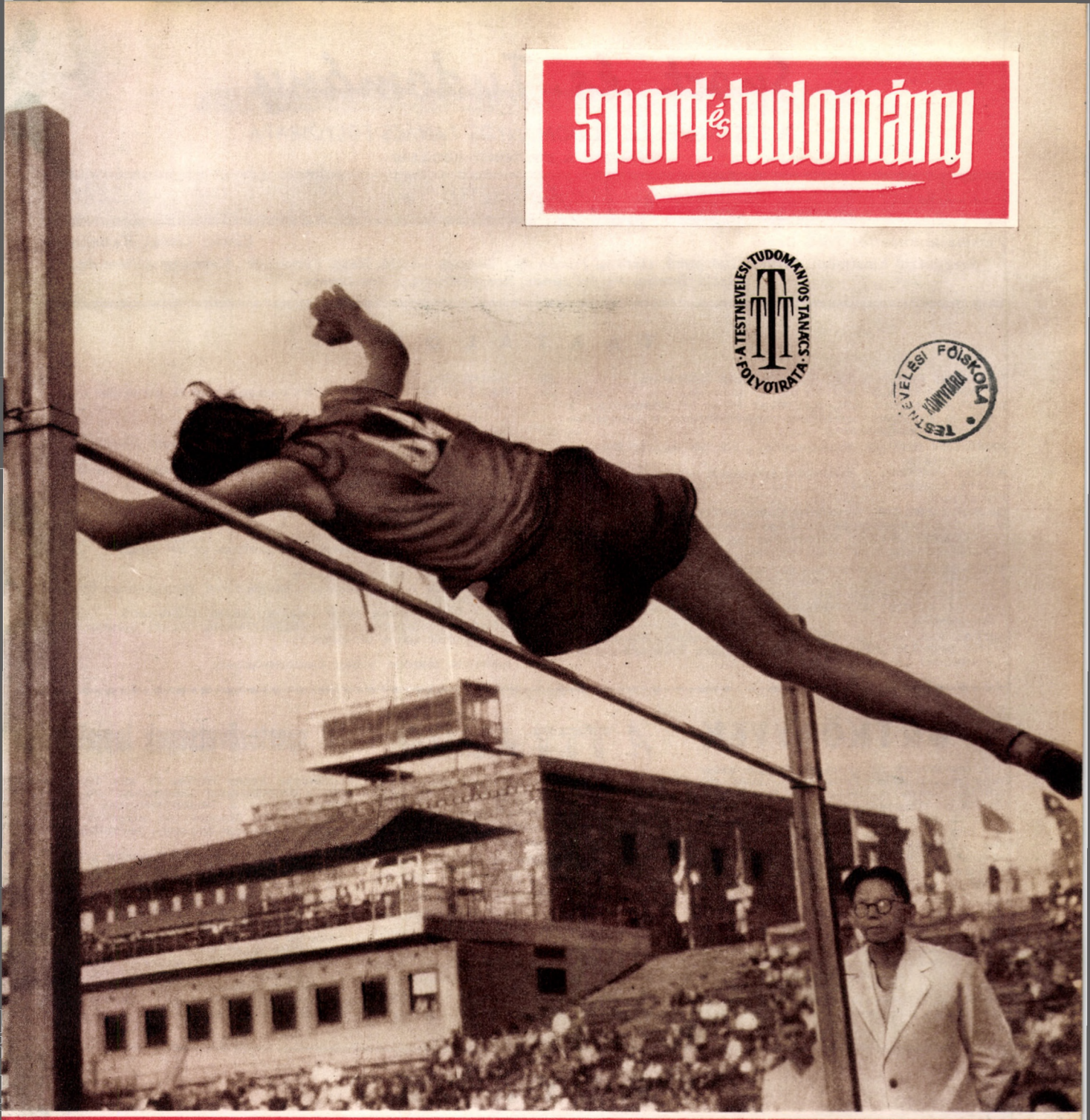


Vitorlázók az öbölben
(Kozák Lajos felvétele)

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



Balázs Jolán ollózó technikával sorozatosan javítja a női magasugrás világcsúcsát. A kiváló versenyző nagyszerű fizikai és pszichikai felkészültségét mutatja, hogy a gazdaságosabb hasmánt technikával szemben hátrányt jelentő ollózó technikával is el tudta érni kiváló eredményét. Ollózó technikával a léctől távolabbi lábbal — jelen esetben a ballal — történő felugrás miatt a repülés íve nem annyira meredek, a súlypont és a léc közötti távolság nagyobb, mint a hasmánt technikával ugró versenyzőknél és ollózás közben a nekifutás iránya felé visszafordul és visszadől az ugró. Ezzel a haladással ellentétes irányú mozgást iktat be a hasmánt technika tisztán előrehaladó mozgásával szemben. A kitűnő versenyző pályafutásában és a női magasugrásban ez a ragyogó eredmény csak közbenső állomást és nem a teljesítőképesség határát jelenti.

V. ÉVFOLYAM
8 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1961 AUGUSZTUS HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 AUGUSZTUS ★ 8. SZÁM

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

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

TARTALOM

MEGYERI FERENC DR.: Tágul a sport látóhatára 225
NÁDORI LÁSZLÓ: Mit láttam a nagyvilágban: — Lipcse 226
ROSNYAI KLÁRA DR.—BÁCSKAI ÉVA: Mozgástherápia a szív és keringési betegségek megelőzésében és rehabilitációjának szolgálatában 227
SÁRKÁNY ISTVÁN: Szakszemmel a III. női tornász Európa-bajnokságon 228
ANTAL JÓZSEF: A kiegészítő sportágak jelentősége a speciális felkészítésben 230
Világhíradó 232
GÁBOR IMRE DR.: Az erőnlét ellenőrzésének egyszerű módja 234
N. L.: Az edzésterhelés általános követelményei 236
PÜNKÖSTY CSABA: Hozzászólás „A magasugró tízlóerős munkateljesítménye" című cikkhez 237
BRANDI JENŐ: A vízilabda játékvezetésről 233
KRÁNITZ ISTVÁN: A kézilabdakapus mint mezőnyjátékos 238
BÁCSALMÁSI PÉTER DR.: Brumel és Thomas magasugrása 240
PÁLFAI JÁNOS: A szakaszos edzésmódszer az angol labdarúgásban 242
ANTAL ZOLTÁN: A versenysport történetéből: Evezés ... 242
TÓTH ISTVÁN: Két üzem kísérleti Kilián versenyének tapasztalatai 244
Bibliográfia 246
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: A fej vízbemerítése és kiemelése az úszástanulás során 246
A szocialista falu sportja 248
DOBOZY LÁSZLÓ: Tanyai sportemberek 248
ERDŐS JENŐ: Mit kért és mit ígért 22 sportvezető Áporkán? 249
Iskolai testnevelés 250
TIBOLDI TIBOR: Az általános iskolai testnevelés tantervének anyagcsökkentése 250
Vezető szakfelügyelők országos tanácskozása 251
Hozzászólások: Orvos a testnevelési érdemjegyekről — Tanár a koedukációról 252
SÓS ISTVÁN: Velem történt 253
SZABÓ JÁNOS: A labdajátékok tanítása az iskolában 254
A tiszta tornatermekért 255
Idegennyelvű tartalomjegyzék 256
Címképünk: A világcsúcstartó Balázs Jolán magasugrása (Pobuda Tibor felvétele.)
Hátsó borítólapunk belső oldalán: Képes világhíradó.
Hátsó borítólapunk külső oldalán: Vizen (Petőfi Sándor verse és Kozák Lajos fényképe.)

Lapzárta minden hónap huszonötödikén.

SPORTKÖNYVEK

A testnevelés és sport fontosabb hatályos jogszabályai. Ez a több, mint 300 oldalas könyv tartalmazza a testnevelés és sport államigazgatási, továbbá tudományos szerveire, a sportszervezetekre, az iskolai sportra, a Kilián Testnevelési mozgalomra vonatkozó szabályait. Megtalálhatók benne a versenyzők minősítésére és átigazolására, sportversenyek és sporttanfolyamok rendezésére, a sportfegyelmi eljárásra, a szakképzésre, az edzőkre, játékvezetőkre és versenybírákra, továbbá a testnevelési és sportegészségügyre, a sportlétesítményekre és sportfelszerelésekre, valamint a sportszervek gazdálkodására vonatkozó jelenleg érvényes szabályok s így sportvezetők számára biztos útmutatót jelent a szerteágazó sportmunkában. A Medicina kiadásában megjelent könyv ára 30 forint.

A TTT életéből

Szakirodalmi ankétot rendezett a TTKI szakirodalmi és dokumentációs osztálya június 23-án a kajak-kenu, evezés és vitorlázás szakirodalmának fejlesztése érdekében. A megjelent szakemberek mindhárom sportágra érvényesen állapították meg, hogy a jelenlegi — már kereskedelmi forgalomban nem is kapható — szakkönyveket a fejlődés érdekében korszerűsíteni kell s nagyon sürgősen meg kell indítani a vízisportok szaklapját — még áldozatok árán is. Az ankét arra is rámutatott, hogy különösen a kajak-kenu érdekében kell népszerűsítő, propaganda-jellegű munkákat kiadni.

A sportszövetségek lapjaiból

Magyar Torna Híradó (5. sz.) Tornaedzés a formábahozó időszakban (M. Ukrán), Rajtláz a versenytornában (Horváthné Tóth Magda), Az alapvető akrobatikus ugrások általános technikája (E. G. Szokolov).

Kosárlabda (3. sz.) Napirenden a kosárlabdasport (Magyar Rádió Sporthíradó), Új utakon a kosárlabdasport utánpótlásának neveléséért (Arday László), Emberfogásos védelem elleni játék 1—3—1 alapfelállásból (Szabó János), Bekerültünk az 1962. évi női kosárlabda Európa-bajnokság mezőnyébe.

Ökölvívás (3. sz.) Az edzőtanács 1960. évi munkája (Szumega Rudolf), A szorítósegédi munkakörben szerzett tapasztalatokról (Dobronai Pál), Feladatok a formábantartó időszakban.

PÁLYÁZAT

A Kilián Testnevelési Mozgalom fejlődésének előmozdítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet.

Pályázati tételek:

1. Hogyan biztosítható egy ipari üzem dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

2. Hogyan biztosítható egy mezőgazdasági termelőszövetkezet dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

A pályázóknak a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatából kiindulva, a gyakorlatban minél jobban általánosítható formában kell megoldaniok egy-egy ipari üzemben, vagy termelőszövetkezetben a mozgalom szervezeti, személyi, dologi, módszertani, mozgalmi és egyéb alapvető problémáit.

A pályázat terjedelme pályázati tételenként két ív. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Pályázati díjak tételenként:

első díj 2500—2500,— Ft,
második díj 1000—1000,— Ft,
harmadik díj 500— 500,— Ft.

Budapest, 1961. július 1.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

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

61.13691 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

TÁGÚL A SPORT LÁTÓHATÁRA

„A szabadság nem a természet törvényeitől való képzeletbeli függetlenségben nyilvánul meg, hanem e törvények ismeretében és alkalmazásában."

ENGELS

Az emberiség történelmének két legjellemzőbb folyamata a természettel folytatott küzdelem és az osztályharc. A szocialista társadalom mindkettőben döntő győzelmet aratott: a természetben leigázta az ember rabtartóját, a társadalomban szétzúzta az osztálykorlátokat. A természet és társadalom törvényei egyre jobban megvilágosodnak. Ismerjük már a még fel nem fedezett világ számos törvényét is. Az ember nem a végzet játéka többé, hanem történelemformáló tényező. Bolygónk határainak áttörése ékesen szóló tapasztalati tény. A „hiszem, mert hihetetlen" egyre kevesebb ember szükséglete. Az objektív valóságra alapozott tudás mindjobban kiszorítja a csodaváró hitet. Korunk gyermeke egyre közelebb kerül az egykor félelmetesnek tűnő világegyetemhez.

A szocialista forradalomban az emberi test is felszabadult. Nem „bűnös test", nem „hitvány szolga", nem „a lélek börtöne", hanem a tudat forrása. Az emberi test és lélek szétválaszthatatlan, dialektikus egységén nincs vita többé, tehát megszűnt a testnevelés elszigetelt és alárendelt helyzete a nevelés többi területével szemben.

A szocializmusban a testnevelés és sport is új távlatot kapott. A gazdasági alaphoz való viszonyában a termelőerők fejlődésének egyik sokatígérő tényezője (egészség, munkaképesség fejlesztése, politechnikai képzés), a felépítményben pedig a kultúra szerves része, a szocialista ember nevelésének egyik fontos módszere és a dolgozó tömegek életörömének egyik gazdag forrása lett.

Már itt tartanánk?

Dehogy... Sokan még azt sem látják, hogy ez lehetséges. Az új szemlélet kifejlődéséhez mindig idő kell. Még több idő kell ahhoz, hogy építő szándékká, majd tetté érlelődjék. A történelem azonban viharos gyorsasággal, világméretekben formálja az egész társadalmat. A szocializmusnak a Szovjetunió megszületésétől egy félévszázad sem kellett ahhoz, hogy döntő világtörténelmi tényezővé váljék.

A szociális gondoskodás és az orvostudomány sikert sikerre halmoz a betegségek elleni küzdelemben. Az átlagos életkor már a 70. év küszöbén tart. Csak az az öregség tetőzi be igazán az életet, amelyben nem rokkannak meg az izmok, idegek, érzékszervek és nem törik meg az életöröm kiapadhatatlan forrása: a tetterő! A testnevelés egyik legszebb ígérete — a sok-sok egészséges fiatal mellett — a minél több „fiatal öreg".

A gazdasági életben a tervszerű, arányos fejlődés törvénye már egyik fő lendítőereje a szocializmus építésének. A testnevelésnek és a sportnak is tervszerűen meg kell találnia a maga arányos helyét és szerepét a szocialista társadalom építésében, elsősorban a nevelési forradalomban.

A testnevelés nem perifériális jelensége a társadalomnak. Ez csak az osztálytársadalomban tűnik így, ahol az uralkodó osztályok a népi erő minden forrását a maguk érdekeinek megfelelően irányítják. A sportmozgalom fejlődése az olimpiai eszme felújítása óta diadalút. Aki ebben az egész világot átfogó mozgalomban csak egy vékony társadalmi réteg személyes kedvtelését, csak a játékszenvedélynek egyik népszerű, jóindulatú elnézést érdemlő faját — vagy éppen csak az üzletet — látja, az nem a lényeget látja! A testnevelés és sport születésétől kezdve az, ami lényegében ma: a természettel vívott harc egyik módja, előkészület a munkára és a harcra, a munka fáradalmainak tevékeny kipihenése, a mozgásszükséglet kielégítése, ha erre a munka nem adott elég alkalmat és az élsportban gyakran elkerülhetetlen áldozati elemek ellenére is gondtalan, önfeledt, örömteli szórakozás, felnőttekhez is méltó játék. A testnevelés és sport tehát nemcsak egyszerűen kedvtelés, hanem szükséglet. Szükséglet, amelynek kielégítése az osztálytársadalmakban a létminimum sorompójába ütközött, a szocializmusban pedig az életszínvonal emelkedése és a szabad idő növekedése arányában mind nagyobb mértékben lehetséges.

A testnevelés és sport az ember és a természet közt folyó harcnak is eszköze. A sporteredmények az emberi teljesítőképesség fémjelzései. A sportoló a sportpályákon megmutatja, mire képes az összpontosított emberi tudás és akarat, ha a természet egyes törvényeit felhasználja a természet más törvényei ellen. Mert a sportban — ma már egyre tudományosabb színvonalon — ez történik. Ez a sokszor szinte heroikus küzdelem, számtalan társadalmi kapcsolatánál fogva, még akkor sem öncélú, ha annak látszik.

Az edzésmódszertan már rábukkant az emberi test néhány titkának nyomára. Jóegynéhány leckét is feladott a természet- és társadalomtudományoknak, amelyekre sokoldalú, hasznos, néhány esetben egyetemes értékű válasz várható. A természet, a társadalom és önmagunk megismerése a testnevelésben és sportban is meggyorsítja a fejlődést. A testnevelés és sport együtthatóinak gyarapodása következtében már a testnevelésben és sportban sem láthatók be a teljesítmények felső határai. Magasabb életszínvonal mellett már az újszülöttek magasabb szintről indulnak: súlyosabbak, magasabbak, egészségesebbek, jobb diszpozíciókkal jönnek a világra és egyre magasabbrendű gondozást kapnak. A szociális gondoskodás egy életen át kíséri az állampolgárt. A korcsoportok biológiai határaiban máris eltolódások észlelhetők. Az élet, a testi-lelki energiagazdálkodás egyre céltudatosabb lesz. Egyre többen sportolnak. A testnevelés mennyisége és színvonala nő. Az edzésmódszerekben is mindennapos a forradalmi változás. A testneveléstudomány határai tágulnak. A természet- és társadalomtudományok újabb és újabb területeket hódítanak meg az ember és természet, az ember és társadalom viszonylatában és egyre teljesebben mutatják meg magát az embert. Mindez a testnevelésben és sportban izgalmasan, játékosan, szórakoztatóan, élményszerűen összegeződik.

Ez a gazdag eszmei tartalom, ez a sokoldalú egyéni és társadalmi haszon, ez a minden komoly tartalmat gondtalan örömbe burkoló szórakozás a testnevelés és sport térhódításának legfőbb rugója!

Sokan, ma még, a testnevelés és sport helyett, szívesebben töltik idejüket sekélyes szórakozással. Nem szabad belenyugodnunk! Az osztálytársadalmak uralkodó osztályainak fizikai, szellemi, erkölcsi visszafejlődése történelmi tanulság. A modern élet ritmusa új igénnyel lép fel a szervezettel szemben. A fizikai munka jelentősége csökken, az alkotóerővel szemben támasztott igény nő. Minél rövidebb lesz a munkaidő, annál magasabb lesz a munka minősége iránti követelmény: a fizikai és szellemi munka közötti lényeges különbségek eltűnése felé haladunk. A jövő a társadalmi horizontú munkáé.

Biztosítható-e az életerőnek, az alkotóerőnek ilyen foka testnevelés és sport nélkül? Társadalmi méretekben aligha! Egyénileg is ritkán. A testnevelés és sport tehát egyéni érdek és társadalmi kötelesség. Hasznos és kellemes kötelesség, elmulasztása tehát kettős hiba. Nem lehet nehéz a választás...

Megyeri Ferenc dr.

Mit láttam a nagyvilágban: LIPCSE

Lipcsében már nagyon sokan jártak. Jónéhány ismertetést olvashattunk a méreteiben impozáns testnevelési főiskoláról, a stadionról. Ezekről újabbat mondani nem tudnék, legfeljebb egy igen szerény óhajjal toldanám meg a róluk szóló leírásokat: „Bárcsak mi is rendelkeznénk hasonlóval."

A nagyszerű sportlétesítményekben folyó sportmunka azonban évről-évre változik. Erről már bátrabban lehet írni azt, hogy tanulságos, újszerű. Íme néhány pillanatkép. Június 1-én vizilabdázóink délelőtti edzésidejét meg kell rövidíteni. Az ok: gyermeknapi úszóverseny. Déli 12-kor engedték be a résztvevőket, az uszodába, s hamarosan hangyabolyhoz hasonló nyüzsgés zaja töltötte meg az úszóstadiont. Hét város — Leipzig, Berlin, Drezda, Halle, Karl-Marx-Stadt, Magdeburg és Rostock úszó- és műúgrócsapatai (versenyszámonként 10-es csapatok, műugrásban 4 fő) vettek részt a találkozón. Eddig a száraz tények. Nézzük a tartalmat.

503 fiú és leány (10—14 évesek) versenyzett, valamennyien sportegyesületi, sportiskolai tagok, vagyis egyesületeik legjobbjai, hisz városuk válogatottjában szerepeltek. A csúcson tehát félezer gyermek van. Hogy valóban csúcson vannak, arról az eredmények tanúskodnak, mert az átlagok az egyes úszásnemekben a következők: 50 m gyorsúszás 30.7, 50 m hátúszás 35.6, 50 m mellúszás 40.5, 50 m delfinúszás 37.2. Ezt az átlagot 12.8 korátlagú csapatok úszszák. Lehetőség tehát van a legjobbak kiválasztására. A versenyt a városi művelődésügyi osztály rendezte.

*

A női tornaversenyek (Európa-kupa) telt házak előtt bonyolódtak le. Ebben nem kis rész jutott annak, hogy az NDK színeit képviselő Starke és Föst esélyesként indult a világ legjobbjainak küzdelmében. Nagy szó ez, ha 5—6 évvel ezelőtti eredményeikre tekintünk. Tervszerű munkájuk gyümölcsét aratták le ezúttal. A mi tornászaink sem tehetségtelenebbek. Mégis miért szerepeltek rosszul? A kérdés megválaszolásához a lipcsei tapasztalatok bizonyára hozzájárulnak.

*

Vizilabdázás. Az egyik német szakvezető a magyar—jugoszláv mérkőzés után kijelentette: — Ha csak ilyen mérkőzéseket látna a közönség ebben a sportágban, akkor sohse menne vizilabda meccsre. Több volt benne a birkózás, mint a játék.

*

Meglepően nagy népszerűségnek örvend a gyeplabda. A stadion edzőpályái közül egyszerre három pályán folyt gyeplabda edzés — két férfi és egy női főiskolai csapat edzett. A sportág népszerűsödése, fejlődése a fiatalok spontán érdeklődéséből táplálkozik. Mozgásuk elárulja, hogy komolyan veszik ezt a szép játékot és eredményre törnek.

*

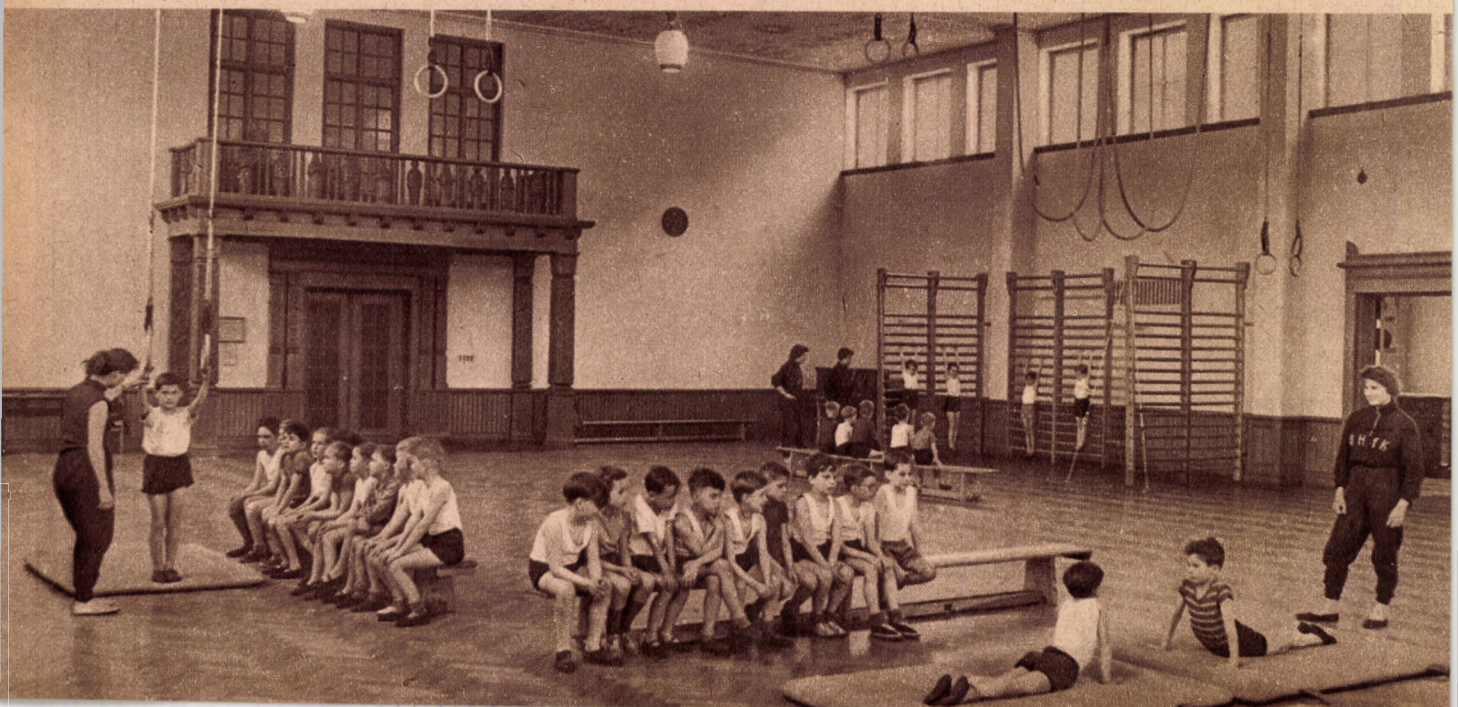
A Testnevelési Főiskolán értekezletre jött össze közel 100 edző. Tárgy: a tehetséges 13—15 éves atléták távlati edzésterveinek elkészítése. Cél: az 1968 évi olimpiai felkészülés lehetőségeinek megteremtése, az előkészületek megindítása. Két órás referátumot egész napos vita követett.

*

Szellemesen oldották meg Lipcsében a fedettuszoda problémát. A nyitott 50 méteres medencére építettek egy mozgó tetőt poliészteres üvegszál anyagból. A fűtést meleg levegő befújásával végzik.

NÁDORI LÁSZLÓ

Gyakorló tanítás a lipcsei testnevelési főiskolán



Mozgástherápia a szív- és keringési betegségek megelőzésében és rehabilitációjának szolgálatában

Írta: Rosnyay Klára dr., a TTT tagja és Bácskai Éva, Balatonfüredi Állami Szívkorház

A szív és keringési betegségek száma a civilizált államokban egy idő óta rohamosan emelkedett. Kimutatták, hogy ebben nem a gyulladásos formák, hanem a működésbeli vegetatív keringési zavarok vezetnek, melyek a későbbiekben szervi szív és keringési katasztrófához vezetnek.

A mai technika egy bizonyos mozgásszerűséghez vezet, az amúgyis sokszor ülőfoglalkozású és többnyire kifejezett idegi és szellemi munkát végző városi embernél. A természetes egyensúly a testi és szellemi megterhelés között az érzékenyebb oldalon van megzavarva. Sok érbeidegzési zavart működés és szívszorulás lép így fel.

A testi munka, a sport és az edzés a vegetatív működés megszilárdulásához, a megzavart keringés rendezéséhez, a szívmunka gazdaságosabbá válásához vezet. Javulnak az anyagcsere folyamatok, nő az izomzat hajszálérhálózata. A munka alatti légzési perctérfogat, valamint a szívteljesítmény normálissá válik.

A testi munka alkalmazása egyenrangú formában és adagban a keringési betegségek megelőzésében hasznos.

A testi igénybevételtől elszokott, de alapjában véve egészséges embernél kezdetben masszázs és séta jöhet számításba. Majd játék és sport optimális adagolásban, fokozatos terhelésemelkedéssel következhet. Ajánlatosak a könnyűatlétika, erdei túrák és különösképpen az úszás.

Knipping és iskolája edzés céljára a legalkalmasabbnak a könnyűfutást tartja. Pontosan adagolható, ezenkívül a legtermészetesebb edzésforma az emberi szervezet számára. Jó adagolhatóságuk miatt számításba jöhetnek kerékpározás, evezés és síkfutás is. Az edzés keresztülvitelénél a következő lényeges szempontokra kell figyelemmel lenni: a kor, az egészségi állapot és a teljesítőképesség. E három tényező figyelembevételével kell az edzéstervet megállapítani. Feltétlenül megállapítandó a teljesítőképesség szélessége. Az élettani teljesítőképesség határának ismerete nélkül szabályszerű testi megterhelés elkezdése idősebb egyéneknél esetleg veszéllyel járhat. A leglényegesebb szabály: sose fokozzuk a terhelést annyira, hogy ezzel a teljesítőképesség határát áthágjuk.

Más a helyzet a szervi szívbetegek rehabilitációs kezelésénél.

Szívbetegség esetében a mozgástheraphia, testgyakorlás, vagy edzés, gyógytényezőként, régebben, gyakran ma is ellenzőkre talál. Ezek gyakran hangoztatják, hogy egy túlterhelt és meggyengült szivet újabb megerőltetésnek kitenni „absurdum". Dekompenzált billentyűhibák, nagyfokú billentyűszűkületek, súlyos szívizom-károsodás, vagy ritmuszavar esetében ez a mondás kétségtelenül helytálló. Nyugalmi elégtelenség, azaz dekompenzáció esetén természetesen semmiféle sportot nem engedélyezünk. Helyes alkalmazása, pontos adagolása keringésjavulást, valamint fajlagos szívizomedzést jelent. A szív munkabírása körül rendkívül gondos, körültekintő orvosi vizsgálódás szükséges.

Ma már sok sportágról és testi megterhelésről pontosan tudjuk, milyen mértékben hat az energiaháztartásra, milyen mértékben terheli a keringést. Ugyanekkor minden munkaelégtelenségi szívbetegről pontosan megállapíthatjuk a szív teljesítménytartalékának fokát. Az elővigyázatos és türelmes, pontosan adagolt munkával a legtöbb esetben sikerült a teljesítményszélességet növelni.

A szív edzésében aránylag kisebb szerep jut a tornának.

Legnagyobb hátránya, hogy nem adagolható pontosan. A csoportos kezelés előnye a csoport kedvező lelki befolyása az egyes aggodalmaskodó betegre. Az új beteget a többiek magukkal ragadják. Nő az önbizalom és a tettvágy. A játékban, ahol az egyén kénytelen játszó társaságba belehelyezkedni, a hosszabb betegség alatt kifejlődött önzése is csökken. A játszás jókedve eltünteti a nyomott hangulatot. — Hátránya, hogy a pontosan egyforma teljesítőképességgel rendelkező betegek összeválogatása és a feladott munkának egyéni adagolása nehéz. Csoportos gyógytornáztatás esetén feltétlenül szükséges az egyes csoportoknak pontos összeválogatása — az egyes betegek teljesítőképességének meghatározása alapján. Még az ilyen jól összeválogatott csoportokban is tanácsos a munkát kis terheléssel kezdeni, és fokozatosan emelkedni. Így elérhetjük, hogy a betegekben kifejlődik az érzés az ésszerű határok megállapítására, képessé válnak arra, hogy a helyes adagolást önmaguk is megtalálják és így később magukra hagyva helyesen, káros hatások nélkül folytassák a mozgástherápiát.

A szervi szívbetegek rehabilitációs kezelésénél is a jól adagolható, könnyen keresztülvihető, a beteg részére ellenőrzés nélkül is feladható séták a fontosak. Ugyancsak igen hasznos, általános nyugtató és lazító hatásánál fogva legjobb hatású az úszás, de organikus betegek esetében feltétlenül ellenőrzést kíván.

A labdajátékok lélektani hatásuknál fogva jó szolgálatot tehetnek. Mivel azonban adagolásukra nincsen mód és a játék hevében a betegek könnyen átléphetik képességük határát — csak óvatosan, állandó megfelelő ellenőrzés mellett gyakorolhatók.

Mint már említettem, a nyugalmi elégtelenség, azaz dekompenzáció esetében semmiféle sportot nem engedélyezünk. Nyugalom, diétás és gyógyszeres kezelés mellett itt is komoly támogatását jelenthet azonban a gimnasztika. Masszázs, kezdetben passzív, majd fokozódó aktív mozgások, ágyban végzett légzőgyakorlatok támogatják a keringés összműködését. A fekvő betegeknél megkönnyítik az átmenetet a felkeléshez és hozzászoktatják a beteget a mindennapi élet megterheléseihez.

Kórházunkban ezen elgondolások alapján kezdtük el és építjük ki betegeink mozgástherápián, illetve gyógytornán alapuló rehabilitációs kezelését. Bár munkánk még kezdetleges és sok javítani, fejlesztenivalót kíván, máris eredményes.

Betegeinket, betegségük természete szerint csoportos, illetve egyéni kezelésben részesítjük. A csoportos kezelésre kerülő betegeket pontos kivizsgálás alapján osztjuk csoportokba. Sajnos, wattokban meghatározott teljesítményelemzést jelenleg még nem végezhetünk.

Eredményeink felülmúlták várakozásunkat. Betegeink, kik kezdetben bizonyosfokú félelemérzéssel jöttek az órára, később a legnagyobb örömmel végezték a gyakorlatokat.

Újabban a már megkezdett csoportos rehabilitációs therapia mellett nagy súlyt fektetünk fekvőbetegeink keringést és légzést javító gimnasztikájára. Dekompenzált, vagy éppen a kompenzáció határán levő betegeinknél keringésmasszázst, passzív, majd fokozatosan aktív gyakorlatokat végeztetünk. Nagy szerepet tulajdonítunk a helyes légzéstechnikának. Szükség esetén a kezelést hanggyakorlatokkal kombináljuk. A magánhangzók közül különösen az „Ó" hang, valamint az „Ó"-val képzett szavak gégelazító hatását tudjuk jól felhasználni.

Az eredményekből kitűnik, hogy kompenzált, az aktivitást nem mutató szívbetegek a mozgástherápiás kezelést nemcsak jól tűrik, hanem ez rájuk nézve felfrissítő, edző, vérkeringést és anyagcserét javító hatással van, teljesítményképességüket, munkabírásukat fokozza. Dekompenzált szívbetegség, cor pulmonale, infarktuson átesett szívszorulásos betegek esetében pedig a speciális gyógygimnasztika javítja a szív erőállapotát, fokozza teljesítőképességét, javítja a légzést is, valamint a megzavart vegetatív egyensúly helyreállítását is biztosíthatja.



Szakszemmel a III. női tornász Európa-bajnokságon

Írta: Sárkány István, főtitkár, torna-szakfelügyelő

A tornász Európa Kupa népszerűségét minden tekintetben igazolta a Lipcsében megrendezett III. női EK. Tizenhét európai ország két-két legjobbja mérte össze ezen a tudását. A kétnapos versenyen az érdeklődők zsúfolásig megtöltötték a Messehalle hatalmas nézőterét. Köztük ott voltak a különböző nemzetiségű szakemberek — még japánok is —, hogy megnézzék: milyen fejlődést értek el a tornásznők, bontakozik-e ki új irányzat az elmúlt évi római olimpia óta?

A jó rendezés, a magas színvonalú verseny, a tornásznők fejlődése, a különféle gyakorlatelemekben és mozgástechnikában megmutatkozó újszerűség hozzájárult ahhoz, hogy versenyzők, szakemberek és közönség egyaránt sokáig emlékezetes élményként könyvelje el a lipcsei Európa Kupa küzdelmeit.

A résztvevő versenyzők legnagyobb része úgy érkezett meg Lipcsébe, hogy a helyszínen is módja legyen edzésre. Így nemcsak a versenyeken, hanem edzésben is megfigyelhetők voltak Európa legjobbjai, akik egyúttal — a világ legjobbjai is.

Edzésmegfigyelések

A Szovjetuniót, a többszörös olimpiai, világ- és Európa-bajnok *Latinyina* és *Asztahova* képviselte. Edzésük a következőképpen folyt le. Rövid, talán öt perces könnyed, laza mozgású egyéni bemelegítés után elsőnek a gerendára mentek. A szeren néhány elem, nagy pontosságot kívánó mozgás után teljes gyakorlatokat végeztek. Minden további szeren pontosan a versenyen felhasználható bemelegítési és szerpróba időt figyelembe véve kezdték meg a teljes gyakorlat versenyszerű végrehajtását. Az első gyakorlatokat a legteljesebb összpontosítással, versenyszerűen végezték, a további gyakorlatokban inkább a biztonságra vagy az egyes elemek szépítésére törekedtek. Egy-egy gyakorlat után a pihenő addig tartott, amíg a társ a szeren volt.

A csehszlovákokat *Bosakova* és *Caslavska* képviselte. Szemre könnyű, de jól átmozgató, körülbelül 6—7 perces egyéni bemelegítés után mentek a szerekhez. Ezeken néhány elem könnyed gyakorlása, majd teljes gyakorlatok végrehajtása következett. Különösen figyelemreméltó volt, hogy a gerendán nyolc teljes gyakorlatot hajtottak végre és minden bemutatás a legteljesebb összpontosítással, versenyszerűen történt. Két gyakorlat között másfél-két perc pihenőt tartottak, kivéve a gerendát, ahol 30—40 másodperc szünet után a talajon gyakoroltak bizonyos gerendaelemeket.

A román tornásznők közül *Jovan* és *Leusteanu* vett részt a bajnokságon. Rövid, a talajon, majd a szeren végzett előkészítés után minden egyes versenyszám gyakorlatát többször — négy-hatszor — teljes intenzitással végezték. Az egyes gyakorlatok után rövid, körülbelül egy és fél gyakorlat elvégzési idejének megfelelő pihenővel. A teljes gyakorlatok elvégzése után szinte majd minden elemnek külön-külön gyakorlásával fejezték be a szeredzést. Feltűnő volt, hogy a segítségadó állandóan igyekezett a tornásznőket biztosítani.

Az NDK tornásznőinek — *Starke* és *Föst* — bemelegítése szinte beleolvadt talajgyakorlatuk egyes elemsoraiba. Néhány perces mozgás után magasfokú akrobatikus elemeket is végeztek, majd megkezdték a gyakorlatok végrehajtását. Minden szeren több teljes gyakorlatot hajtottak végre, versenyszerű összpontosítással. Az edző csak távolról figyelte versenyzőit. A legerősebb terhelésű edzést talajon és támaszugrásban végezték. Különösen talajon! Az egyes gyakorlatok közötti pihenő egy-két perc volt.

Szakaszos edzésterhelés

A négy ország legkiválóbb tornásznőinek edzését boncolgatva mindenekelőtt azt a következtetést lehet levonni, hogy a felkészülés döntő időszakában a teljes gyakorlatokat többször, köztük rövid pihenőkkel hajt-

ják végre. Állóképességük nagyszerű. A gyakorlatok sorozatos végrehajtása alatt, sőt a végén sem látszott különösebb fáradtság rajtuk, ekkor is teljes lendülettel dolgoztak. Valószínű, hogy a gyakorlatok és gyakorlatrészek szakaszos módszerű végzése hasznos a tornász állóképességére. Különösen alkalmasnak látszanak erre a talajgyakorlatok. Minden bizonnyal nagymértékben hozzájárult a megfigyelt tornásznők nagyszerű felkészültségéhez más — kiegészítő — sportágak űzése is. Azt azonban, sajnos, nem tudtuk tisztázni, hogy melyek azok. Talán mindegyiké más és más. Keresni, kísérletezni kell és mi is megtalálhatjuk az egyes versenyzőknek legalkalmasabbat, legszükségesebbet.



Ingrid Föst



Éva Bosaková

A versenyen látottak értékelése

Lóugrás. Az edzésen látott és a versenyen bemutatott ugrások formájukban újat nem hoztak, de *újszerű volt az a törekvés, hogy az ugrás első részében levő „rárepülés" távolságát növeljék.* Egyes versenyzők, mint például Starke, Latinyina, Kot vagy Föst — ennek következtében magasabbról, íveltebben kerülhettek lovon a támaszhelyzetbe. A támaszhelyzetből nemcsak magasabb, hanem hosszabb második ívet is igyekeztek végrehajtani. A terjedelmesebb első ív, a magasabb és ugyancsak hosszabb második ív — különösen ha az utóbbi pontos talajfogással párosult — nagyban emelte az ugrás értékét. Starkenál különösen megkapó volt a második ív nagyszerű kiemelése, ívelés közben a törzshelyzet pontos kialakítása, mely döntően hozzájárult ahhoz, hogy talajfogása teljesen tökéletes legyen.

Felemáskorlát — Ezen a szeren a fejlődést az jelenti, hogy folytatódott a folyamatos, szinte egy lendületből történő gyakorlatvégrehajtásra törekvés. Az élmezőny, de talán a középmezőny is, *egyre többet vesz át a férfi nyújtótorna elemeiből* és mind bátrabban alkalmazza azokat. Különösen a csehszlovák Caslavska jelképezte a felemáskorlát-torna új irányát. Magasfokú gyakorlatát hátrakelep-leterpesztéssel (magaskarfáról az alacsonykarfán át) fejezte be. Starke, a fiatal NDK tornásznő nagy erősségű gyakorlatában a felső karfán végzett kettős vetődés is szerepelt. Ezen a szeren kézállás csak elvétve fordult elő: átmeneti részként, vagy előkészítő elemként — leugráshoz. A gyakorlatok ilyen szempontok szerinti összeállítása és végrehajtása, de különösen az újonnan bekapcsolt elemek miatt még sűrűn megmutatkoztak kiviteli, elsősorban lábtartás hibák.

Gerenda — A fejlődést igazoló változást ezen a versenyszeren elsősorban az élvonalbeli tornásznők gyakorlatai, ezek végrehajtása tárta fel. A legjobbak — Asztahova, Latinyina, Caslavska, Föst, Bosakova és ide sorolhatjuk a bolgár Grigorovát és Ducza Anikót is — feltehetően a biztonság növekedésének hatásaként, *nagyrészt elhagyták a statikus elemek túlzott kitartását.* A lipcsei Európa Kupán a gerendagyakorlatokat már az állandó mozgás, vagy testrész mozgások jellemezték. A kézenállásokat, mérlegeket rövidebb ideig tartották ki, egy-két magasfokú helyzetet kivéve (mint például Asztahova a nyújtottkarú és lábú kézállás emelés, majd nyújtott lábbal beguggolás hátsó támaszba gyakorlatrésznél). Ha a törzs nem is mozgott, a karok és a lábak, s néhány tornásznőnél a kézfejek is — szinte állandó mozgásban voltak. Ezeket a mozgásokat a művészitorna legmagasabb fokán, néha szinte balettszerűen hajtották végre. A testrészek, különösen a kézfej mozgatása Asztahovánál és Latinyinánál kecsességével, könnyedségével és ritmusával megkapóan illeszkedett egy-egy elembe, vagy fejezett be elemsort. *Az ugrások és szökkenések bátrabbak, íveltebbek voltak,* a nagylendületű fordulatok között — nem is ritkán — 360, sőt 540 fokú is előfordult. Folytatódott a talajtorna-elemek alkalmazása. Többen az oldal-kézenátfordulást kettőzve hajtották végre, Caslavska pedig már akrobatikus elem előkészítéséhez — cigánykerék szaltóleugrás — is felhasználta. A gyakorlatot befejező leugrások egyre jobban a csavarral való végrehajtás felé tolódtak.

Talaj — Női tornában legtöbb új elem vagy mozgástechnika ezideig a talajgyakorlatokban mutatkozott meg már akkor is, amikor a gyakorlatokat még zene nélkül mutatták be. A zenekísérettel való végrehajtás bevezetése különösen nagy mozgáslehetőségeknek nyitotta meg kapuját.

Ez a verseny is hozott újat nemcsak a gyakorlatok anyagában, vagy összeállításában, hanem zenében is, bár ez utóbbi még nagyon szerényen lépett be a tornaversenyek színpadára.

A talajgyakorlatokban az újszerűség, talán mondhatjuk az új irány elindítója *a szebb és kecsesebb — nőiesebb — bemutatásra való törekvés.* Ennek helyesen megválasztott és döntő alapja a művészitorna-képzettségnek legmagasabb fokra való emelése. A nagy lendületet igénylő és magasfokú talajtorna elemeket igyekeztek a művészi-torna magasfokú mozgásaival vagy pontosabban kifejezve, kissé szabadabbra engedett balettmozdulatokkal összekapcsolni, felhasználva a törzs és a végtagok minden, a gyakorlatban engedélyezett mozgáslehetőségét a szép végrehajtás érdekében. Ez a szép mozgás iránti igény kezd átcsapni a gerendatornára is.

A zenében új

a jazz-zene felhasználása

volt. A csehszlovákok olimpiai bajnoka, Bosakova mutatta be gyakorlatát ilyen zenére. Az újat, a szokatlant a bírálók többsége nem fogadta kedvezően. Sokan szinte erőszakkal keresték árnyoldalait. Bosakovát már az EB előtti bírálat elbátortalanította, mert a versenyen nem úgy mutatta be gyakorlatát, mint az edzésen. Ez az újítás még nagyon fiatal, de semmiképp sem szabad elhamarkodva pálcát törni felette. A jazzzene is hozhat új elemet, új mozgástechnikát és talán az sem mellékes, hogy a versenyzőben is jó hangulatot kelthet.

A versenytorna napjainkban nagyon magas fokot ért el, fejlődésének okait tehát nem lehet csak a felszínen keresni. Mélyen bele kell nézni a gyakorlatokba és elemezni a látottakat, visszafelé következtetni a bemutatásból a felkészülésre. Egy-egy gyakorlatelem vagy mozgástechnika újszerűsége nem függ a versenyzők korától, a döntő a tornász alapfelkészültségének színvonala.

A versenytorna fejlődése állandó újat, újszerűt követel.

A fejlődés ma olyan fokon áll, hogy az eddigi alapfelkészültségi normák már nem elégségesek ahhoz, hogy a tornász az élvonalba felkerüljön és ott helyt tudjon állni. A körültekintő és gondos speciális képzés mellett igényesen kell hozzányúlni a kiegészítő sportokhoz is, és szinte minőségi eredményt megkövetelően kell azokat alkalmazni. A tornasportban eredményességet biztosító új elemek, elemsorok, vagy mozgástechnikák a tornához szükséges testi képességek magas színvonalát követelik meg. Ezt elsősorban a sportkörök szakosztályai munkájában kell és lehet elérni.

A kiegészítő sportágak jelentősége a speciális felkészítésben

Írta: Antal József, a Testnevelési Főiskola igazgatója, a TTT elnökségének tagja

A sportteljesítmények növeléséért folyó világversenyben — a csodaszerekről szóló legendák szétfoszlása óta — a szakemberek egyre nagyobb mértékben fordulnak a technika tudományos alapon, a biomechanikai törvényszerűségek figyelembevételével történő csiszolása, de főleg az edzésmódszerek tökéletesítése, folyamatosságának és intenzitásának növelése felé. Ebben a vetélkedésben tüzetesen vizsgálják az edzésfolyamat különféle összetevőit s igyekszenek sorravenni azokat a tényezőket, amelyek jelentősen, vagy kevésbé jelentősen befolyásolják a sportolók eredményeit.

A kiegészítő sportok szerepe

A kiegészítő sportok az eredmények emeléséért vívott harcban jelentős segítséget nyújthatnak a sportolók felkészítésében.

A kiegészítő sportok alkalmazásuk legelső időszakában az ún. aktív pihenő biztosítása volt a feladatuk. Ebben az alkalmazási formában — amelyet egyesek a kiegészítő sporttal ellentétben kiegyenlítő sportnak is neveznek — az alkalmazott sportág feladata elsősorban nem a képességek fejlesztése, a teljesítmények fokozása, hanem az ún. holtidény legcélszerűbb és legeredményesebb kitöltése, az elért eredmények átvezetése érdekében. Ez megfelelő mennyiségű és intenzitású fizikai munkával, de elsősorban az idegek pihentetésével érték el. Ez az alkalmazási forma — **az aktív pihenés — örvend nálunk is, külföldön is a legnagyobb népszerűségnek,** ez a legelterjedtebb.

A kiegészítő sportok és gyakorlatok alkalmazásának egy másik formája: a technikai felkészítés és tökéletesítés biztosítása. E téren elsősorban a kiegészítő gyakorlatokat alkalmazhatjuk sikerrel, bár a különféle sportágak mozgásai, technikai elemei is eredményesen használhatók. Így pl. közismert a kézilabdázók egyes dobásai és a gerelyhajítás közti összefüggés stb. Ennek ellenére a technikai felkészítést elsősorban az egyes kiegészítő mozgások, főleg gimnasztikai gyakorlatok szolgálják a legeredményesebben. Régóta ismert, hogy a gátfutáshoz szükséges laza csípőízület biztosítása nem csupán magával a gátfutással, hanem jórészt kiegészítő mozgásokkal, lazító gimnasztikával érhető el. A delfin-úszáshoz szükséges laza csípő- és vállízület megszerzése is általában csak sajátos lazító gyakorlatokkal biztosítható.

A kiegészítő gyakorlatok alkalmazásának tehát igen bő lehetősége van az egyes sportágakban. Ezt a lehetőséget az egyes sportágak ma még távolról sem használják ki. Ezért az egyes sportágak fejlődésének meggyorsítása érdekében — különösen ott, ahol sok és nehezen elsajátítható technikai elemmel kell a sportolónak megbirkóznia — célszerű lenne az illető sportág jellegének megfelelő újabb kiegészítő gyakorlatokat kidolgozni, s a meglévőket tökéletesíteni, továbbfejleszteni.

A kiegészítő sportok és gyakorlatok alkalmazásának legnagyobb haszna a képességek fejlesztése. Itt két kérdést kell felvetnünk. Az egyik: van-e minden sportágnak kiegészítő sportja? A hazai, általánosan elterjedt felfogás szerint minden sportágnak megvan a maga — egy vagy több — kiegészítője, melynek alkalmazása egycsapásra megoldja a képességek fejlesztésének minden problémáját. Ezt a felfogást a külföldi szerzők jelentős része, de számos hazai szakemberünk is joggal tagadja. Igazat kell adnunk Hans Hirtnek, aki a Der Leichtathlet 1960. évi 9. számában helyteleníti az ilyen merev séma felállítását, hiszen kiegészítő sport, vagy gyakorlat alkalmazásának igen sokféle a jelentősége s ezt sehogysem lehet egyetlen kaptafára húzni. Amint írja: **„... a sportág, vagy a gyakorlat megválasztásában döntő a konkrét célkitűzés, amely jellemző az edzésszakaszra."**

Amikor igazat adunk a merev sémák elvetőinek és tagadóinak, azt mégis hangsúlyoznunk kell, hogy a sportok zöme egyoldalú hatást gyakorol a szervezetre s ezért egyrészt a harmónikus fejlődés, másrészt az eredmények fokozása érdekében is szükség van a sportág jellegének megfelelő kiegészítő sportok — hangsúlyozzuk, nem sport, hanem sportok — rendszeres üzésére. Közismert dolog, hogy a versenytorna az alsó végtagot alig foglalkoztatja, tehát minden tornász számára — függetlenül az egyéni adottságoktól vagy fejlettségtől — az alsó végtagot megfelelően foglalkoztató kiegészítő sportokat kell alkalmaznunk. Megválasztásánál az edzésszakasz konkrét célkitűzéseiből, a helyi lehetőségekből, a megszokásból, de főképpen az egyén adottságaiból, illetőleg hiányosságaiból kell kiindulnunk.

A másik kérdés szorosan összefügg az elsővel: a kiegészítő sport kiválasztásánál a speciális sportágból, vagy az egyénből kell-e kiindulnunk? A hazai általános gyakorlat leginkább a speciális sportágból indul ki. Az eddigiek alapján is nyilvánvaló, hogy a kiválasztáskor figyelembe kell vennünk a speciális sportágat, de méginkább — amint arra már fentebb utaltunk — az egyén adottságait, képességei fejlettségi fokát. Ez a megállapítás nemcsak az egyéni, de a csapat-sportokra is vonatkozik. Különösen az utóbbiaknál találkozunk — sajnos, elég gyakran — a sablonok alkalmazásával, az egyéni hiányosságok figyelmen kívül hagyásával. Pedig a csapat különféle adottságú és előképzettségű egyénekből áll, tehát a csapat felkészítési tervét, s a kiegészítő sportok alkalmazását is mindenkor egyéni edzésterv alapján kell összeállítani.

A kiegészítő sportok és gyakorlatok alkalmazásának harmadik fontos területe

a képességek fejlesztése.

A hazai igények a kiegészítő sportoktól és kiegészítő gyakorlatoktól döntő mértékben a testi képességek fejlesztését kívánják. Ezek közül is hosszú éveken át elsősorban az általános állóképesség növelése állott az érdeklődés homlokterében. Ebben az időben a hangsúly az általános állóképességen volt, mert úgy vélték, hogy ez nagyrészt biztosítja a speciális állóképességet is. Mai ismereteink szerint a kettő nem fedi egymást. De **az általános állóképesség a speciális állóképesség alapjául szolgál.** Az általános állóképességre épül a speciális állóképesség. Ezzel magyarázható, hogy különféle sportágak edzésterveiben jelentős szerepet játszanak a meglehetősen nagyfokú állóképességet igénylő testgyakorlati ágak egyes számai, mint a középtávfutás, az úszás, a mezei futás, a gyaloglás. Ezek mellett az általános állóképesség fejlesztése érdekében az egész edzésfolyamat során igen jó eredménnyel használhatjuk az egyes edzések végén, a fáradtság jelentkezésekor alkalmazott labdajátékokat. Ezek eredményességét jelentősen fokozhatjuk, ha az eredeti játékszabályokat az illető sportág jellegének, vagy az edző sajátos célkitűzéseinek megfelelően módosítjuk. Ezekkel a kiegészítő játékokkal a fizikailag és pszichikailag fáradtnak látszó sportolót még jelentős erőfeszítésre, további munkára ösztönözhetjük, tehát általános állóképességét nagymértékben fokozhatjuk. Sajnos, ezeket a lehetőségeket a különböző sportágak még távolról sem használták ki. Célszerű lenne az állóképesség fejlesztésének ezt a módját a gyakorlatban még tovább fejleszteni, s a tapasztalatokat széles körben ismertetni, közkinccsé tenni. Erre annál is inkább szükség lenne, mert az állóképesség kiegészítő sportokkal történő fejlesztését legtöbbször mechanikusan, másoktól átvett sablon szerint végezzük. Arra nem is gondolunk, hogy a kiegészítő sportot a választott sportág jellegének megfelelően válasszuk. Ezáltal esetleg sportolóink energiájának jelentős részét olyan munkára fordítjuk, amely csak kis részben szolgálja a speciális állóképesség fejlesztését, vagyis **az edzés hatásfoka nem lesz arányban a ráfordított energiával.** Az egyenetlen megterhelést jelentő röplabda sportnál nyilvánvalóan nem a legcélszerűbb a ciklikus mozgásból álló, s nagyjából egyenletes terhelést nyújtó mezei futást választanunk az állóképesség növelése érdekében. E helyett célszerűbb, ha inkább — mondjuk — akadálypályát építünk, s ennek igen változatos, s a röplabdázásnál jelentkező terheléshez hasonló jellegű terhelését — mint futás, leguggolás, felugrás — használjuk fel az állóképesség megalapozására.

De az eredmények emeléséért folytatott harc nemcsak az állóképesség, hanem a sportoló többi képességeinek fejlesztését is megkívánja. Napjainkban különösen az **erőfejlesztés** áll az érdeklődés középpontjában, mint az eredmények fokozásának egyik eszköze. Az erő fejlesztésére már nem annyira egy vagy két kiegészítő sportágat, hanem egyrészt speciális hatású — jobbára a gimnasztikától kölcsönvett — gyakorlatokat, vagy a sportág speciális mozdulatainak különféle terhelésű gyakorlatait, a sportág jellegének megfelelő olyan erősítő gyakorlatokat alkalmazunk, amelyek az egyes sportmozdulatokhoz szükséges izmokat fejlesztik, mégpedig lehetőleg működési sorrendjükben. A különböző méretű labdák, súlyok és homokzsákok emelése, expanderek és csigás expanderek, gumiszalagok stb. alkalmazása, a törzs és a végtagok egyes speciális izomkötegeinek erősítése, ma már egyre szélesebb körre terjed. Különösen a szovjet és az amerikai sportemberek, s közülük is döntő módon az atléták hívták fel a közvélemény figyelmét az e téren jelentkező óriási lehetőségekre. Többek között Brumel is igen sokat köszönhet — kiváló ugrótechnikája mellett — a súlyzós erősítő gyakorlatoknak. Bár ezek alkalmazása hazai edzőink előtt is elég régóta ismert, széleskörű, általános felhasználása itthon még csak a kezdet kezdetén van, s egy-két sportág kivételével, — mint az atlétika vagy az úszás — főleg a kész eljárások átvételére, másolására korlátozódik. Feltétlenül szükséges lenne az egyes sportágak jellegének megfelelően — a hazai adottságaink figyelembevételével — tovább gazdagítani az alkalmazás területét, s az edzőtovábbképzés keretében tovább tanulni vágyó edzőinket, főleg anatómiai és gimnasztikai ismereteik bővítésével, felkészíteni az egyénekre szabott kiegészítő gyakorlatok összeállítására és alkalmazására.

Nyilvánvaló azonban, hogy a kiemelkedő teljesítményekért folyó harc nem állhat meg az állóképesség vagy az erő, tehát egy vagy két testi képesség fejlesztésénél, hanem sort kell kerítenünk a többi testi képesség fejlesztésére is. Mert új mozgások gyorsabb elsajátításához, a technika továbbfejlesztéséhez nem elég az erő, vagy az állóképesség még oly magasrendű kifejlesztése sem. Ehhez a többi képesség sokoldalú kibontakozása, a mozgáskoordináció tökéletesítése is szükséges. Sportolóink régebben az ügyesség és a gyorsaság fejlesztésére különösen nagy gondot fordítottak, bár ez a fejlesztés akkor még nem volt a mai képességfejlesztéshez hasonlóan tervszerű és átgondolt. Gondolnunk kellene a régi tapasztalatok felújítására, s egyben korszerű továbbfejlesztésére.

De a nagy eredmények elérése nemcsak a testi képességek kifejlesztéséről, a fizikai felkészítéstől függ. Az eredmények elérésében jelentős, olykor **döntő szerepe van a pszichikai, az erkölcsi és akarati tényezőknek is.** A bátorság, az akarat, a kitartás, az önbizalom, az elhatározóképesség kifejlesztése is tervszerű és sokoldalú gondos munkát kíván, amelynek során az edzőnek meg kell találnia, — a társadalmi és egyéb vonatkozásokról most nem is beszélve — azokat a legcélszerűbb sportágakat, illetőleg gyakorlatokat, amelyek ezeket a tulajdonságokat a célnak legmegfelelőbben fejlesztik.

A kiegészítő sportok alkalmazásának egy másik, mind hazai, mind nemzetközi vonatkozásban legismeretlenebb területe a kiegészítő sportok alkalmazása

a taktikai érzék fejlesztése

érdekében. Különös, hogy míg a képességek fejlesztése, s a technikai tökéletesítés érdekében a szakemberek a legkülönbözőbb eszközöket alkalmazzák, addig az egyéni, de főleg a csapat sportágakban oly fontos taktikai érzék fejlesztése, tökéletesítése érdekében alig nyúlnak a kiegészítő sportokhoz. Pedig olykor a védelemre berendezkedett ellenfél ellen eredménytelenül rohamozó labdarúgóinknak bizony nagyonis elkelne egy-két kézilabdában oly jól bevált támadási eljárás ismerete. Azt sem tudhatjuk, hogy mindez csak fikció, elméleti okoskodás. Hiszen a hazai gyakorlatban is igen szép és főleg eredményes példákat találhatunk a kiegészítő sportágak alkalmazásának. A régi legendás magyar vízilabda válogatott, Komjádi Béla csapata taktikai érzékét nagyban növelte, hogy a csapat tagjai rendszeresen részt vettek a kézi-, illetve a kosárlabda-mérkőzéseken. Helyes lenne, ha főleg a labdajátékok edzői megvizsgálnák, s kidolgoznák saját sportágukban a kiegészítő sportok felhasználásának lehetőségét a taktikai érzék növelése és a taktikai felkészítés érdekében.

Mikor nyúlhatunk hát a kiegészítő sportok gazdag tárházához, vagyis az évi edzéstervben mikor, milyen időszakban alkalmazhatjuk azokat a legeredményesebben?

A VÁLTOZATOSSÁG HIÁNYA

is örömtelen, robotszerű munkához vezet, s ez viszont mindenképpen az eredmény, a teljesítmény csökkenésével jár. A korszerű edzés tervezésben és vezetésben — természetesen csak megfelelő határok között — a sokoldalúság és a változatosság elvének mindig érvényre kell jutnia. A modern sportoló tehát évi munkájában speciális sportága mellett mindenkor más sportágak célszerűen kiválogatott gyakorlatait is végzi. A kiegészítő sportok és gyakorlatok alkalmazása nincs meghatározott edzés-, vagy versenyidőszakhoz kötve.

A kiegészítő sportok alkalmazásának tehát egész éven át kell tartania. Egyéni adagolását a sportoló, vagy a sportolók fejlődési, illetve edzettségi állapota határozza meg. Ennek megfelelően az átmeneti és az alapozó időszakban általában többet, míg a versenyidőszakban kevesebbet írunk elő versenyzőink számára. Hangsúlyozzuk, hogy a teljesítményfokozás biztosítása érdekében a kiegészítő sport — ha csökkent mértékben is — de a versenyidőszakban ugyancsak szükséges. De ajánlatos, hogy a versenyidőszakban, csak a megszokott kiegészítő sportot alkalmazzuk, hogy a szokatlan mozgás izomlázat ne okozzon.

Az egyes időszakokban a kiegészítő sportokat más és más feladat megoldása érdekében alkalmazhatjuk. Így az átmeneti időszakban a kiegészítő sport elsősorban az aktív pihenést, a gyakori csömör ellensúlyozását, a sportolónak a következő időszakra való előkészítését szolgálja, míg az alapozó időszakban biztosítja a kemény edzést, az alapok szilárd lerakását, s a fokozott munkát.

A kiegészítő sportok alkalmazását gondosan meg kell tervezni, megvizsgálom, hogy egyes versenyzőinknél milyen képességet kell fejlesztenünk, milyen hiányosságokat kell kiküszöbölnünk, s ezeket milyen sorrendben és milyen eszközökkel akarjuk elérni. Ennek megfelelően, lesz akinek pl. a ruganyosságát, vagy esetleg törzsizomzatának erejét kell először fejlesztenünk. Ilyenkor elkészítjük az egyéni edzéstervet és beleépítjük a megfelelő kiegészítő sportot vagy sportokat, esetleg gyakorlatokat. A kiegészítő sportok és gyakorlatok bő és gazdag lehetőséget nyújtanak arra, hogy az egyes versenyzőink egyéni hiányosságait megfelelő mértékben és a legcélszerűbb sorrendben kiküszöbölhessük, de lehetőséget nyújtanak arra is, hogy szükség esetén — mint a csapatsportokban — az egyéni edzéstervek mellett, a csapat közös edzéstervében is megfelelő eredménnyel felhasználhassuk. Az egyéni edzésterv elkészítésekor azonban arról se feledkezzünk meg, hogy az egyes kiegészítő sportok hatása más és más életkorban, vagy más és más testi fejlettség mellett eltérő.

A kiegészítő sportok alkalmazása igen sokoldalú lehetőséget rejt magában. Ez elsősorban azt igényli, hogy

SZAKEMBEREINK KELLŐKÉPPEN JÁRATOSAK LEGYENEK

sok más sportág, de elsősorban a kiegészítő gyakorlatok alapját alkotó gimnasztika területén. Az szükséges, hogy ismerjék az egyes sportágak és gyakorlatok általános és speciális hatásait, ismerjék ezeknek a befolyását saját sportágukra, és saját sportolóikra Elengedhetetlen az is, hogy tisztában legyenek a kiegészítő sportok és gyakorlatok alkalmazásának lehetőségeivel az egyes edzési időszakokban.

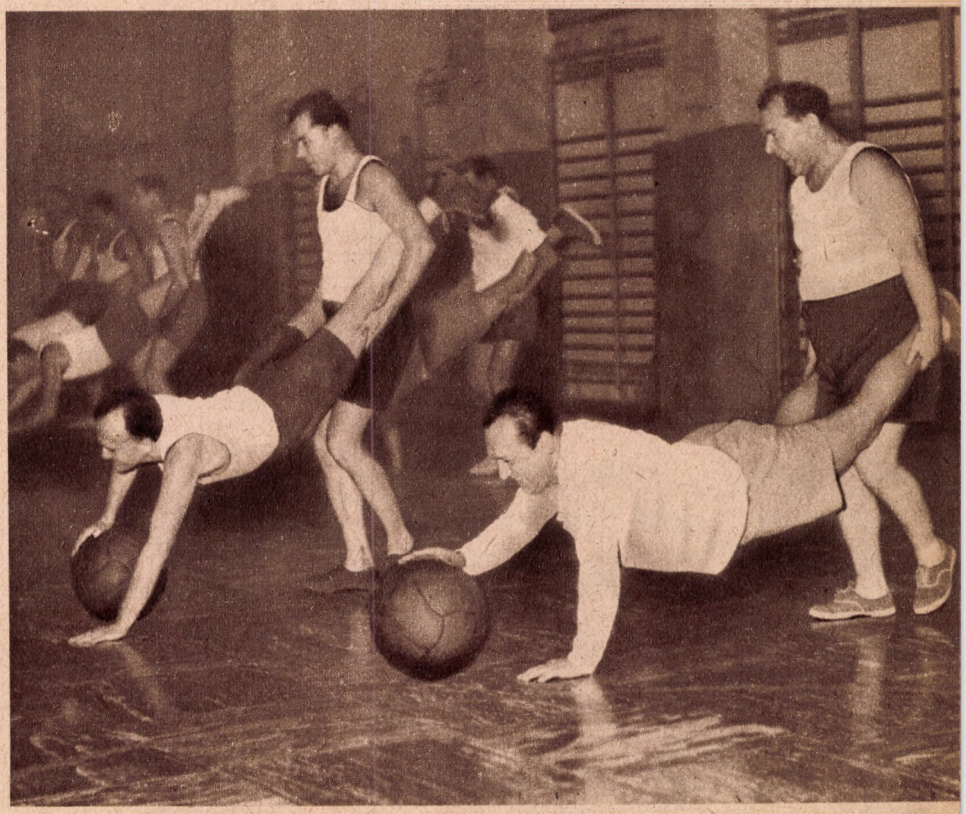
Az is elengedhetetlen, hogy **a kiegészítő sportok széleskörű, s a célkitűzéseknek megfelelő alkalmazásának tárgyi, dologi feltételei is biztosítva legyenek.** Csakis a személyi és a tárgyi feltételek birtokában leszünk képesek a kiegészítő sportokban rejlő lehetőségeket feltárni, a versenyzőinket korszerű, sablonmentes munkával a legmagasabb teljesítmények elérésére képessé tenni. Az élet, az élő szervezet fizikai vagy pszichikai formálása tehát a kiegészítő sportok alkalmazása sem tűr merev, mindenkire egyaránt érvényes előírásokat. Szakembereinknek sportolóik sokoldalú és beható egyéni vizsgálata alapján kell a diagnózist megállapítaniok, s ennek megfelelően kell alkalmazniok a leghatékonyabb és a legcélravezetőbb „gyógyszereket".

Azoknak is igazuk lehet, akik a sikerek okát a kiegészítő sportok alkalmazásában látták, de azoknak is, akik a sikertelenséget ezzel magyarázták. A kiegészítő sportok kérdése az élet dialektikus egysége folytán szoros, elválaszthatatlan összefüggésben áll a korai specializálódás kérdésével. A kettőt együtt kell vizsgálat alá vennünk. A kiemelkedő teljesítményekért, a csúcseredményekért folyó harcot ugyanis csak a sportoló tudja eredményesen megvívni, akinek testi és lelki képességeit kora fiatalságától kezdve sokoldalúan és tervszerűen fejlesztettük, s akit tehetsége megjelenésétől és kibontakozásától kezdve választott sportágában is, a legkorszerűbb elvek alapján készítettünk fel. Az ilyen versenyző, akinél az általános és a speciális harmonikus egységben fejlődött, éppen képességeinek sokoldalú kifejlesztése következtében lesz alkalmas arra, hogy a csúcsokért vívott mai megfeszített harc sokoldalú megterhelésével eredményesen szembenézzen. Azonban, sajnos, nagyon sokan — s talán azt is mondhatnók, hogy a korai szakosítás helytelen értelmezése folytán — bizony egyre többen vannak olyanok, akik a korai fiatalságukban elkezdett, s kizárólagosan egyetlen sportágban folytatott speciális edzés mellett csak versenyző korukban döbbennek rá arra, hogy továbbfejlődésüket a fiatal korukban, esetleg már a főiskolai testnevelés keretében elhanyagolt különféle képességeik fejletlensége akadályozza.

A másik végletet azok jelentik, akik egyre inkább a kiegészítő sportok felé fordulnak, s edzésrendjükbe sorra beállítják az erőt, az állóképességet, a gyorsaságot, a ruganyosságot fejlesztő kiegészítő sportokat és gyakorlatokat. Ezek azután összes idejüket és energiájukat felemésztik. Így egészen természetes, hogy e mérhetetlenül felfokozott megterhelés mellett választott sportáguk speciális gyakorlataival már nem képesek eredményesen megbirkózni. Vagy az egyik, vagy a másik! S így számukra a legtöbb esetben már csak a keserű valóság: az álmokról és vágyakról való fájdalmas lemondás marad, a magyar sport pedig egyes, valóban jó adottságokkal rendelkező tehetségeinek kiégését, idő előtti elvesztését, s jogosan várt eredmények elmaradását regisztrálhatja.

Szükség lenne, hogy a kiegészítő sportok kérdését a kutatók, s az edzők kollektívái, a sportorvosok bevonásával, sportáganként és a válogatottak vonatkozásában egyénenként is tudományos alapossággal beható vizsgálat tárgyává tegyék. Ezzel egyrészt biztosíthatnánk a kiegészítő sportok helyes alkalmazását és még szélesebb körre való kiterjesztését, másrészt — s ez hasonlóképpen fontos — az esetleges túlzások idejében való elkerülését.

Labdarúgók a tornateremben



VILÁG

Idősek edzhetősége

Egyre több az idősebb ember, Európában ezidő szerint 80 millióra tehető a 60 évnél idősebbek száma, írja „Az edzés teljesítményfokozó hatásának biológiai alapja" c. könyvében Nöcker.

A nagy kérdés az: hogyan lehetne az ember hasznos tevékenységének időtartamát meghosszabbítani, a termelőképességet minél hosszabb időn át megőrizni, s mindezen felül az idősek életét minél egészségesebbé, minél szebbé tenni? A kérdés minden nép számára nagyjelentőségű.

Korunkban a gépesítés, a technika előretörése megváltoztatja az életet. Nyilván a vele járó mozgásszegénység az egyik oka a testi munkát nem végzők közti nagyszámú vérkeringési ártalomnak. Tehát nem a testi munka, s nem a sportolás okozza ezeket, hanem éppen ellenkezőleg — ezek hiánya. Rendszeres testgyakorlással meg lehet előzni a szív és a vérkeringés különböző hibáit, károsodásait, amelyek nagy fenyegetést jelentenek a népegészségre.

De milyen legyen ez a testgyakorlás? Olyan mozgásokat kell előnyben részesíteni, amelyek megfelelnek a csökkent teljesítőképességnek. Ilyenek: az erdei futás, az úszkálás, a gimnasztika, a természetjárás, a tenisz és a különböző — nem nagy megerőltetést kívánó — sportjátékok. Tudományos vizsgálatok sora bizonyította, hogy a sportolás lassítja az öregedési folyamatokat, s egyben egészséges öregkort, hosszú időn át tartó munkaképességet biztosít. Talán egyetlen életkorban sem olyan szükséges a rendszeres sportolás, mint éppen az idősebb korban!

Sajnálatos, hogy a legtöbb ember 30 éves kora után abbahagyja. S ennek legfőbb oka nem az életkörülmények megváltozása, hanem az a helytelen felfogás, hogy a sportolás a fiatalok dolga.

A második német torna- és sportnap alkalmából tartott tanácskozások szünetében Helga Haase gyorskorcsolyázó olimpiai bajnok együtt végzi a munkaszüneti testnevelés gyakorlatait Heinz Schöbel elnökkel.



Az állóképesség tudományos elvei

T. K. Cureton professzor, a illinois-i egyetem kutatólaboratóriumának igazgatója a The Australian Journal of Physical Education c. folyóirat idei 21. számában terjedelmes cikkben foglalkozott az állóképesség kérdésében végzett tudományos kutatások eredményeivel.

Megállapítja, hogy többféle állóképesség van, így lehet például erőállóképesség is meg vérkeringés-légzés állóképesség is, de egészen különböző az úszó vagy a futó állóképessége, szintúgy a sportjátékok úzőinek állóképessége stb. Az állóképesség elveit a tudományos kutatások eredményei alapján a következőkben sorolja fel:

1. Az állóképesség inkább edzés, mint öröklési adottságok kérdése.

2. *A fokozatosan felépített állóképességi edzéshez a szervezet fokozatosan alkalmazkodik.* A szakaszos módszer és válfajai a legalkalmasabbak a kifejlesztésre, sokkal inkább, mint a nagy oxigénadósságot teremtő módszerek.

3. *Az állóképesség teljesen sajátságos,* azaz az izomállóképesség elsősorban az izomra vonatkozik, a vérkeringés-légzőrendszer állóképessége pedig ezekre a szervrendszerekre.

4. Az edzés során, az állóképesség fejlődése következtében *a szervezet egyre jobban elviseli a „szenvedést".* Már három heti rendszeres edzés után gazdaságosabban működik a szervezet, kifejlődik a nagyobb oxigénfelvétel képessége (mert javul a vérkeringés, gazdaságosabb a szívműködés, mind több és több vér, s vele oxigén jut a működő izmokba és más szervekbe), azonkívül biokémiai javulás áll be a sejtműködésben is, a sejtek anyagcseréjében is.

5. Az állóképességgel együtt fokozatosan *fejlődik az akaraterő és növekszik az önbizalom* is. Példának Zátopeket említi a szerző: a világhírű csehszlovák futó nagy akaraterővel viselte el éveken át az edzés, a kemény munka, a versenyek „szenvedéseit" és ez nagyszerű lelki képességeket fejlesztett ki benne.

6. Az esetleges *túledzettség (letörés)* változatos, könnyített edzéssel és megfelelő étkezéssel, végső esetben pihenővel és különféle kezeléssel eltüntethető.

7. *El kell találni az edzésmunka helyes ütemét, mértékét,* hogy a lehető legjobb eredményt érhesse el az ember.

8. Az állóképességi munkának elég *erőteljesnek és tartósnak kell lennie,* hogy minél több hajszáleret kapcsoljon be a működésbe és ezáltal növelhesse az izmok oxigénellátottságát.

9. *Magasfokú energiát szolgáltató foszfát (ATP) szükséges* a gyakorlatok alatt, valamint oxigén ahhoz, hogy a motoros sejtek folytathassák működésüket.

10. *Sok vitamin* használódik el a kemény és hosszantartó állóképességi munkában. Egyes szerzők szerint B1-ből a szokásos tizenötszöröse szükséges, de több kell más vitaminokból is, főleg a C-ből.

Többhetes rendszeres és fokozatosan erősödő edzéssel érhető csak el fejlődés, s a szint megtartását, vagy a további előrehaladást is csak rendszeres edzéssel biztosíthatja az ember. Az edzés: *munka és pihenés állandó váltakozása.* A gyakorlás során időnként egyszerű ellenőrzéssel kell megállapítani az előrehaladás mértékét.

Minden állóképességi gyakorlatot össze kell kötni légzőgyakorlattal.

Legyenek állandó gyakorlatok is, amelyeken keresztül lemérhető az előrehaladás. Az ezekben a gyakorlatokban elért eredményeket rendszeresen jegyezni kell.

A túlzott táplálkozás kerülendő. Csökkenteni kell például mindennemű állati zsiradék, csokoládé, szódás italok és a sült ételek fogyasztását. Helyettük sok friss zöldség és gyümölcs, azonkívül gyümölcslevek, szárított és párolt gyümölcsök, zöldbab és borsó, szójabab, sovány húsok, durván őrölt lisztből készült ételek, saláták, vitaminok, búzacsíraolaj stb. ajánlatos.

A fejlődéshez elengedhetetlenül szükségesek bizonyos szintű küzdelmek, erőösszemérések, versenyek.

Az állóképesség fejlesztésére a következő versenyek alkalmasak: akadályfutások; szakaszos módszerű futás, kerékpározás, gyorskorcsolyázás, evezés, kajakozás; csökkenő távú futás (300 métertől le 60-ig), mezei futás, körkörös módszerű edzésmunka; gyaloglás és terepfutás (iramjáték-módszerrel), szakaszos módszerű húzódzkodás, tolódzkodás, lábemelések, felülések, leülések, guggólóátugrás stb. — a sorozatok közti szünetekben járással, nyújtással-lazítással, mély légzésekkel. Hasznos ebből a szempontból a különféle medicinlabdadobás, súlyzó- és húzósúly-gyakorlatok, ugrókötél- és evezős szerkezetben végzett gyakorlatok, a hajtás kerékpár-ergométeren, a lépcsős próba gyakorlatai stb.

Nem minden sportág alkalmas az állóképesség kellő fejlesztésére. Különösen nem alkalmasak azok, amelyekben a technikai tudás a döntő.

Az állóképességi munka időszakában viszonylag *több alvás* szükséges. Ha naponta kétszer tartanak ilyen edzést, a két edzésmunka között is megfelelően pihenni kell. Az állóképességi edzés időszakában mérsékelt ajánlatos a vízivásban, a tej- és fagylalt-fogyasztásban is. Helyettük limonádé, narancs- és gyümölcsszörpök, fölözött tej ajánlatos.

Az állóképességi edzést *gondos tervezéssel, távlati tervezéssel* kell végezni. Különleges jelentősége van a vérkeringés-légzés állóképességének. E szervrendszerek leromlása ugyanis különféle érbetegségeket okoz. Minél fiatalabb korban meg kell kezdeni az állóképességi munkát és — végezni rendszeresen egész életen át!

Mikor ismételhető az erős edzésmunka?

Érdekes és a gyakorlat számára igen tanulságos kísérletet végeztek a grúz testnevelési tudományos kutatóintézetben az ismételt erős terhelésekkel kapcsolatosan. I. K. *Gociridze* számolt be erről a Tyeorija Praktyika idei 1. számában.

Jól edzett kerékpárosokkal és edzetlen, de kerékpározni tudó fiatalemberekkel végezték a kísérleteket. Mindkét csoport tagjainak kerékpár-ergométeren (lerögzített kerékpárszerkezeten) teljes erőbeadással kellett hajtaniok 25 mp-en keresztül, majd különböző időtartamú szünet következett, s újabb „hajtás". Négyöt ilyen terhelés és pihenés közben és után vizsgálták a fiatalemberek vérnyomását, légzését, érverését, hogy megállapítsák: mikor pihenik ki magukat teljesen és mikor érik el újból eredeti teljesítőképességüket. Az ergométeres kísérlettel párhuzamosan pályán is végeztek kísérleteket: 500 m-t kerekeztek le a versenyzők egy-egy alkalommal. Ez ellenőrzésül szolgált.

Mind a laborban, mind a pályán, a következő tapasztalatokkal járt a kísérlet:

A maximális terhelés — tehát a 25 mp-es hajtás, illetőleg az 500 m lefutása — után a kísérleti személyek teljesítőképessége általában *8—10 perces pihenéssel visszatért az eredeti szintre. Utána túlhaladta az eredeti szintet és 15—20 perc között már átlag 5 százalékkal volt több az eredetinél* a teljesítőképesség. Azután megint lefelé haladt és a 30. perc körül már az eredetinél valamivel kisebb volt.

A légzés lassabban tért vissza az eredeti szintre, mint a teljesítőképesség. A terhelés után 15—30 perccel például, amikor a teljesítőképesség nemcsak visszaállt, hanem már túl is haladta az eredeti szintet, a légzés mélysége és a percenkénti légzésszám még jelentősen az eredeti fölött volt, s a tüdőventilláció 5—6 literrel volt több percenként. A légzés teljes mértékű visszatérése a pihenés 30. perce körül történt.

A szív és a vérkeringés adatai is arra mutatnak, hogy az első terhelés utáni pihenő 15. percében nem történt meg a teljes helyreállás. Ha a teljes helyreállás, tehát 30—40 perces pihenés után következett a második terhelés, azt tapasztalták, hogy a teljesítmény valamivel gyengébb volt, mint az első terhelés alkalmával. *Ha csak 10—15 perces szünetet tartottak az első és a második terhelés között, a teljesítőképesség újból fokozott volt,* noha a pihenés időszakában a szív, a vérkeringés és a légzés teljes helyreállása nem történt meg. Hasonló volt a helyzet a további egy-két terheléssel is, utána azonban erősen esett a teljesítőképesség.

Mindebből a gyakorlat számára a következők a tanulságok:

25—30 mp-es teljes erősségű terheléseket leghelyesebb 10—15 perces szünetekkel végezni, mégpedig hármat-négyet. A sorozat után ugyan a helyrehozás időszaka erősen megnyúlik, de a gyakorlás időszakában elérhető legnagyobb mozgásgyorsaság, és ezzel a módszerrel bizonyos mértékig az állóképesség is növekszik.

Az utánpótlás és a sportiskolák

A Legkaja Atletyika tavalyi 7. és idei 2. számában két szovjet szakember — L. Schatz és B. Valik atlétaedző — az utánpótlás képzésének kérdéseivel foglalkozik. Mindkettő sportpályákhoz vagy sportklubokhoz csatolt iskolánkívüli sportiskolában működik. Mindketten ellenzik a túlkorai szakosítást. Nincs értelme 10—11 éves, sőt fiatalabb gyermekek felvételének és szakosításának, mert „...ilyenkor még szinte lehetetlen a gyermekek fizikai képességeit meghatározni." Fiúknál 13—14, lányoknál 12—13 éves kort tartják legalkalmasabbnak a kiválogatásra. L. Schatz szerint a rátermettség megállapítására legalkalmasabb a rövidtávfutás és a magasugrás. A dobáshoz szükséges képesség felismerése többnyire csak a későbbi életkorban sikerül. A testmagasság és a testsúly is tájékoztat, gyakran pedig a szülők alkatának tekintetbe vétele. Igen értékes a testnevelőtanár megfigyelése tanítványai testi-lelki alkatára vonatkozólag. A sportiskola edzői többnyire már az iskolai munka keretében megkezdik a felvétel előkészületeit. Három-négy hónapos előkészítő időszak után ellenőrző méréseket végeznek 30 és 60 m-es futásban, helyből távol- és hármasugrásban, medicinlabda hátrafelé hajításában, magas- és távolugrásban.

A mozgáskészség, a mozgásügyesség megfigyelésére nagyon ajánlják a szerzők a különféle játékokat.

A sportiskolában működő edző munkáját sohasem szabad a gyermekek elért eredményei alapján megítélni. Vannak edzők, akik gyors eredményekre törnek és „kihajtják" a fiatalokat. Ezek azután rendszerint visszaesnek a fejlődésben, s a későbbi években messze elmaradnak azok mögött, akik néhány éven át elsősorban sokoldalú általános fejlesztésen mentek keresztül.

A sokoldalú atlétikai előkészítést főleg játékokkal, játékos váltóversenyekkel, általánosan fejlesztő mérsékelt erőgyakorlatokkal, akrobatikával és — természetesen — technikai gyakorlatokkal lehet megvalósítani.

HÍRADÓ

A fiúk csak tizpróbában, a lányok pedig csak ötpróbában versenyezzenek, s 2—3 éves előkészítés után kezdjék meg a szakosítást (anélkül, hogy elhagynák a többi gyakorlatot).

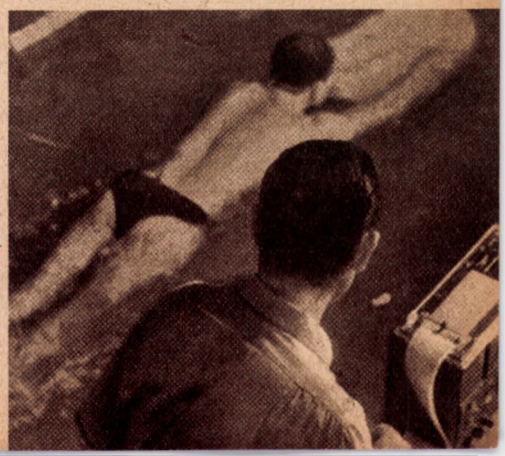
Mindkét szerző egyetért abban, hogy a legképzettebb edzőknek kell vezetniök ezeket a sportiskolákat, amelyek az utánpótlás dandárját adják. (Ilyen iskolában kezdte pályafutását Bartyenyev, Edvin, Ozolin, Ter-Ovaneszjan, Tamara Press, Bisztrova és még sok más híres atléta.) Leghelyesebb, ha a gyermekek belépésüktől egészen kilépésükig ugyanazon edző irányításával dolgoznak a sportiskolákban.

BIRKÓZÁSBAN AZ ERŐ FÖLÖTTE ÁLL A TECHNIKÁNAK — véli F. Palasciano a Lo sport illustrato tavalyi 37. számában írt tanulmányában. A római olimpián mindkét küzdőmodorban döntő szerepe volt a fizikai erőnek. Például a német Dietrich is elsősorban ennek a képességnek köszönhette, hogy szabadfogásban győzött, kötöttben pedig 2. lett. Az amerikaiak jó szereplésének titka az, hogy sokat dolgoznak a 90 kilós „homokemberrel", és hogy rendszeres súlyemelő-edzéseket folytatnak. A törökök is nagyrészt erejüknek köszönhetik hatalmas olimpiai sikereiket.

*

A SPORTPÁLYÁK JOBB KIHASZNÁLÁSA érdekében a Szovjetunió Sportegyesületei és Sportszervezetei Szövetségének tavalyi második teljes ülésén N. N. Romanov azt javasolta, hogy lássanak el minden kis- és nagypályát, minden gyakorlóhelyet megfelelő világítóberendezéssel. Azóta már sok száz és ezer létesítményt elláttak megfelelő berendezésekkel, úgyhogy ezeket a pályákat a késő esti órákig használhatják a sportolók. A legtöbb pálya látogatottsága ennek következtében megkétszereződött.

Az úszótechnika tanulmányozására alkalmas érdekes találmányról számol be az Europa-Sport c. sportcikkekkel foglalkozó szaklap. A készüléket V. Belokovszkij, a moszkvai TF aspiránsa és V. Bikov mérnök szerkesztette.



Az erőnlét ellenőrzésének egyszerű módja

Régóta ismert jelenség, hogy különböző külső terhelések — mint munka, hideg, vagy idegizgalom — fehérjevizelést váltanak ki. Erről először Leube számolt be 1875-ben katonák menetgyakorlata után. Sportteljesítményeket követően először Celier 1907-ben evezősöknél, majd Barach 1910-ben marathoni futóknál, Farben és Christensen 1911-ben hideg vízben úszóknál közölt hasonló megfigyeléseket. Azóta ez a sportorvosi irodalomban „sport-munka-viking-stress fehérjevizelés" néven vált közismertté.

Annak ellenére, hogy már több százezerre rúg a gondosan kivizsgált esetek száma és bár gombamódra szaporodnak — főleg az angolszász irodalomban — az erről szóló közlemények, az egymásnak látszólag teljesen ellentmondó eredmények miatt még igen megoszlanak a vélemények a kiváltó terhelések nagyságára, előfordulásának gyakoriságára, az egyes tényezők szerepére és főleg a jelenség egészségügyi jelentőségére vonatkoznak.

Tankönyvi adat nálunk is, hogy egészségeseknél fehérjevizelést csak excessív fizikai munka vált ki. King viszont az amerikai hadsereg szűrésénél észlelt nagyszámú fehérjevizelés elemzésénél arra a megállapításra jutott, hogy ezek nagy részét olyan minimális terhelés váltotta ki, amelyre az illetők már nem is emlékeztek.

Amíg az 1936-os berlini olimpia sportorvosi értékelésekor nagy sportteljesítmények után is csak elvétve észleltek fehérjeürülést, addig az újabb amerikai közlemények sora — Ryan, Gardner, Alyea, Hatsch, Amelar stb. — fiatal sportolók kisebb edzései után is 80—100%-os előfordulásról számol be.

Hasonló ellentétes felfogást tapasztalunk az idegizgalom szerepének elbírálásában is, mert bár általánosan elfogadott nézet, hogy azonos teljesítmények után is sokkal nagyobb a fehérjeürítés, ha verseny- vagy egyéb izgalommal párosul, — mint Ahrenheim, Alyea stb. közlik; — izoláltan vizsgálva igen nagy izgalmak hatását, melyek a versenyizgalmakat többszörösen felülmúlták, azt találták, hogy ezek fehérjeürítést alig okoztak.

Ezek az ellentmondások magyarázzák meg azt a közömbösséget, amellyel az orvosok a fehérjevizelés problémájával szemben viselkedtek és amiért idegenkedtek annak gyakorlati felhasználásától.

Sokkal egységesebb már az álláspont arra vonatkozólag, hogy egészséges vesében milyen folyamatok hozzák létre az átmeneti fehérjeürítést. Állatkísérletekkel igazolni lehetett: ha a vese különböző érterületein bármilyen okból érszűkületet hozunk létre, akkor ezzel arányosan fehérjeürítés lép fel. Ilyen érszűkület létrejön egészséges vesében is — például fokozott izommunka hatására, — mert a működő izmok felfokozott vérigénye kielégítésére a vese önfeláldozóan ily módon tereli el a vért a periféria felé. A hideg és idegizgalom vagy közvetlen idegi úton, vagy érszűkítő hatású mellékvese-hormonok bedobásával hoz létre veseérszűkületet és következményes fehérjevizelést.

Saját, több ezer sportolóval végzett vizsgálataim elemzésével a sporteljesítmények után jelentkező fehérjeürítésre vonatkozólag sikerült olyan szabályszerűségeket megállapítanom, amelyek alkalmasaknak látszanak arra, hogy az előzőleg felsorolt ellentmondásokat kiküszöböljék és így a kapott eredményeket helyesen értékelhetővé tegyék. Ilyen szabályszerűségek:

1. **Bizonyos terhelések, mint munka, sport, hideg, idegizgalom, csak akkor okoznak fehérjeürítést, ha azok túlterhelésként hatnak, vagyis meghaladják a szervezetnek az adott terheléssel szemben már megszerzett különleges alkalmazkodását. Az ilyen körülmények között ürülő fehérje mennyisége arányos a túlterhelés mértékével és ez magyarázza azt az ellentmondást, hogy miért észlelték olimpikonoknál csak ritkán és nagy megterhelés után; fiatal versenyzőknél igen gyakran és már kis, vagy közepes terhelés után is.**

2. **Ha a fent felsorolt terhelések közül egyidőben kettő, vagy három hat, úgy ezek hatása nem egyszerűen összegeződik, hanem . hatványozódik.** Így egyik kísérletünkben azonos ideig tartó hidegbehatásra fehérje nem ürült, viszont ha ezen idő alatt hideg vízben úszott, úgy 140 mgr/óra fehérjét ürített. Ugyanezen idő alatt a meleg vízben végzett úszás után mindössze 8 mgr/óra volt a fehérjeürülés. **Ez a törvényszerűség egyben megadja King észleletének is a magyarázatát, hogy a sorozással járó izgalmaknál már jelentéktelen testi megterhelés is kivált fehérjeürítést és megmagyarázza az Alyea által felvetett jelentséget, hogy a versenyek után miért észlelünk az edzéssel szemben kifejezett többlet fehérjeürítést, míg az izolált izgalmak után ez nem tapasztalható.**

Régebben a túlterhelés csak mint káros és feltétlenül kerülendő fogalom élt a köztudatban, ezért szükségesnek tartom a kérdést mai megvilágításában ismertetni.

A szervezet részére minden feladat, melyet csak valamilyen szerv átmeneti működési zavara árán tud végrehajtani — túlterhelés. Ez a túlterhelés lehet hasznos, sőt szükséges, ha az általa kiváltott működési zavar és következményes reakciói a szervezetet magasabb szintű koordinatív — egybehangoló — tevékenységre, tehát az elégtelennek bizonyuló sejteket működésük fokozására vagy számuk szaporítására kényszerítik. Lehet viszont céltalan, sőt káros, ha a túlterhelés — még akkor is, ha csak kisfokú — kimerült, gyenge, vagy alkalmazkodásra képtelen szervezetre hat, vagy ha az aránytalanul nagy és így az általa kiváltott működési zavar tartóssá és körfolyamattá válik.

A vizsgálót természetesen elsősorban az érdekli, hogy az adott esetben észlelt fejérjelelet — mint a túlterhelés jele — hasznos lesz-e a szervezetre, vagy káros?

Ezt az észlelő egyedül a ürülő fehérje mennyiségéből megállapítani nem tudja, ehhez pontosan ismernie kell a terhelés mennyiségét és ezen felül azt is, hogy a szervezetnek milyen alkalma és lehetősége volt eddig, hogy az adott terheléshez alkalmazkodjék.

Nagyfokú fehérjeürítés sem tekinthető károsnak, ha a terhelés mennyisége a szervezet számára még új és szokatlan volt, viszont kórosnak tekintendő a kismennyiségű fehérje is olyan sportolónál, akinél előzőleg azonos sportteljesítményre fehérje már nem jelentkezett, vagy akinek a terheléshez már régen alkalmazkodnia kellett volna.

Ezért sokkal pontosabb és megbízhatóbb választ adhatunk a kérdésre, ha a fehérjeürítést rendszeresen ellenőrizzük és a kapott eredményeket fehérjegrafikonokban tüntetjük fel. Ilyen fehérjegörbe — ha az csökkenő tentenciát mutat — nemcsak a sportoló kondíciójának javulását jelenti számértékben kifejezve, de mutatja az időt is, amelyhez a szervezetnek szüksége volt, hogy a terheléshez alkalmazkodjon. Ha viszont a fehérjeürítés hosszabb időn át változatlan, ez az adott terheléssel szemben alkalmazkodási képtelenséget jelent. Ha pedig emelkedik, az kondícióromlással, túledzéssel, vagy valamely megbetegedés első jeleivel egyértelmű.

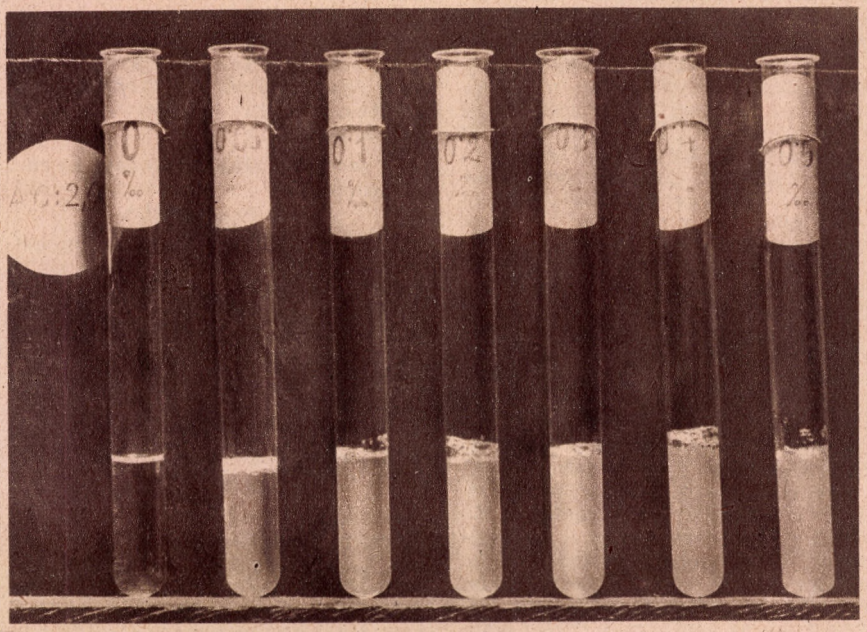
A fentiek alapján ennek a módszernek az értéke abban rejlik, hogy a sportoló kondíciójának ellenőrzése rendszeresen, folyamatosan történhet és a túledzést már akkor észlelhetjük, amikor erre más tünet még nem utal.

Ennek alapfeltétele olyan egyszerű módszer kidolgozása, mely lehetővé teszi, hogy az ürülő fehérje mennyiségét kint az edzőpályán is tömegmértékekben — akár az edző által is — könnyen és hozzávetőleges pontossággal meghatározhassuk.

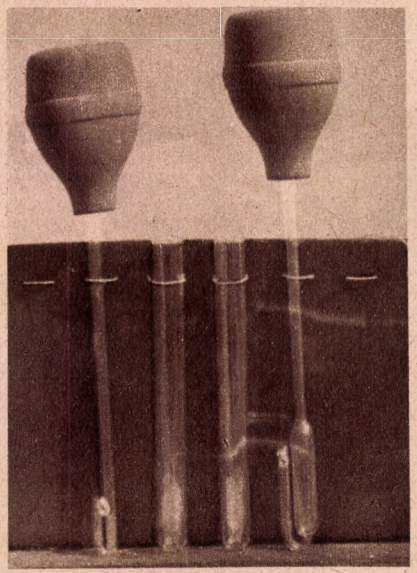
Az alább részletezett módszer nézetem szerint ezeknek a követelményeknek megfelel.

A vizsgálatok elvégzéséhez a következő felszerelés szükséges:

1. Mércézett műanyag vizelőpohár.
2. Fehérje zavarossági sorozat fényképe, melyhez a vizsgált vizelet zavarosságát hasonlítjuk (1. kép).



3. A közlekedő edények törvénye értelmében automatikusan telődő U alakú pipetták 0,5 és 4,5 ml-es űrtartalommal az esetleg szükségessé váló hígítások elvégzésére (2. kép).



4. Mérőhenger a kisebb mennyiségű vizelet mennyiségének mérésére.
5. Reagensüveg, benne 20%-os sulfosalicylsav.
6. 5—6 db kémcső.
7. Kisméretű hordozható műanyagláda mindezek csomagolására.

A vizsgálat menete:

1. A sportoló az edzés előtt teljesen kivizeli magát.
2. Az edzés, vagy verseny tartamának pontos feljegyzése és a terhelésmennyiség értékelése.
3. A terhelés befejezése után 20—25 perccel újabb vizeletürítés.

Ha a vizsgált akkor még nem tud vizelni, teheti ezt később is, tetszés szerinti időben, de közvetlenül a terhelés után ne vizeljen, hogy a terhelés utolsó periódusában kiválasztódó vizelet is a hólyagba jusson.

A vizeletvizsgálat egyszerű:

3—4 ujjnyi vizelethez pár csepp reagenst öntünk, majd fekete háttér előtt 2—3 perc múlva összehasonlítjuk a mellékelt fénykép csöveivel, ahonnan a fehérje koncentráció közvetlenül leolvasható. Ha a vizelet zavarosabb a fénykép utolsó csövénél, úgy a mellékelt pipetták segítségével addig hígítjuk csapvízzel a vizeletet, amíg a fényképen levő csövek valamelyikével a nyert zavarosság összehasonlíthatóvá válik. Egy kis pipetta vizelethez hozzáadva egy nagy pipetta vizet, az tízszeres hígítást eredményez.

Ha az ürített vizelet mennyiségét szorozzuk a leolvasott fehérje relatív értékével — ha hígítottuk, úgy még a hígítás fokával is — megkapjuk az ürített teljes fehérje mennyiségét mgr-ban. Ha ezt osszuk a terhelés idejével, megkapjuk az időegységben, vagyis percenként ürülő fehérje mennyiséget.

Például egy órás edzés után a sportoló az edzés befejezését követő félóra múlva 200 ml vizeletet ürít 0,2‰-es fehérjetartalommal. Ez összesen 40 mgr fehérjeveszteségnek felel meg, ami percenként 0,66 mgr fehérjeürülést jelent (40 mgr/60').

A módszer bárki által, különleges szakképzettség nélkül, tíz perc alatt elsajátítható és kis gyakorlattal félóra alatt kb. 30—40 vizsgálat végezhető el.

A szervezet kondíciójának emelésére bizonyos rendszeres és helyesen adagolt túlterhelésre van szükség. Ahhoz azonban, hogy a túlterhelés kiváltotta reakciók a szervezet erőit fokozzák és ne károsítsák, rendszeres ellenőrzésre van szükség. Erre a rendszeres ellenőrzésre a vizelet „túlterheléses fehérjeürítésének" folyamatos vizsgálata alkalmasnak látszik. Erre olyan egyszerű, tömegvizsgálatra is alkalmas módszert javasoltam, melyet az egészségügyi szakemberek, vagy az edzők az edzőpályán is rendszeresen elvégezhetnek.

Gábor Imre dr.

A sportedzés BIOLÓGIAI ALAPJAI

A. V. Korobkov a *Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kulturi* 1959. évi 6. számában ismerteti tudományos kutatások eredményeit a sportedzésről.

Edzetlen fiatalok és idősebbek vizsgálataiból kiderült, hogy a mozgásreakció látens (rejtett, lappangó) időszaka a legtöbb mozgás tekintetében már 9—11 éves korban eléri a felnőttek színvonalát. Szintúgy a mozgásügyesség és a testsúly-kilogrammra számított izomerő is. Edzetteknél azonban nagy a különbség, ami az edzés rendkívüli fontosságát mutatja. A 20—30 évesek főleg a mozgások gyorsaságában és erőteljességében múlják felül a fiatalabbakat (a 9—11 és a 13—14 éveseket).

Azt ajánlja tehát a szerző, hogy a mozgásügyesség és a gyorsaság alapjait már az iskoláskor kezdetétől — 6—7 éves kortól — meg kell vetni, különben a véletlen körülményektől függ a kialakulásuk. Ha csak 13—14 éves korban kezdjük ezek kialakítását, igen fontos éveket hagyunk ki, olyan éveket, amelyekben igen jelentős a testgyakorlatok hatása. A későbbi végeztetés azt jelenti, hogy a legtöbb mozgást *újra kell tanulni*, másképpen végeztetni, mint addig, ami — nem mindig sikerül, mert a feltételes reflexek már kialakultak és megrögződtek.

Ezeknek a tulajdonságoknak a fejlesztését, természetesen, nem szabad összekapcsolni erőteljes, hosszantartó edzésekkel, mert a fiatal szervezet vegetatív- és mozgás-szerkezete még nem alakult ki véglegesen és — zavarok keletkezhetnek. 12—14 éves korig el kell érni a különféle koordinációk kifejlődését. A gyorsaság és a mozgásügyesség fejlettsége lesz az alapja az erő és az állóképesség fejlődésének.

A szakosítást általában 12—14 éves korban kell kezdeni, illetve alapjait lefektetni sokoldalú foglalkoztatással. Az edzőnek lehetőleg már 7—8 éves kortól kapcsolatban kellene lennie tanítványaival, irányítania és végigkísérnie fejlődésüket. *Feltétlenül szükséges, hogy a válogatott csapatok edzői is foglalkozzanak gyermekekkel!*

Az edzésterhelés általános követelményei

A Sport és Tudomány júniusi számában cikk jelent meg az edzésciklusokról. Sokan úgy értelmezték a cikluskialakítást, mint egyes jelentős versenyek előtti speciális felkészülési módot. Lényegében a periódikus felkészülés egyik változatának tekintik a ciklusos terheléssel kialakított edzésmunkát.

Pedig a cikk alapos tanulmányozása, mondanivalójának helyes értelmezése épp az ellenkező álláspontra viszi az olvasót.

A ciklusos terhelés nem jelenti az egész éves, folyamatos edzésmunka tagadását, legfeljebb az eddig alkalmazott módszerek módosítását követeli meg.

A ciklusos terhelés ismertetésével arra akartunk rámutatni: nemcsak a terhelés nagysága, összmennyisége a döntő, hasonlóan fontos szerep jut a terhelés elosztásának, kialakításának is. Tehát a mit és mennyit mellett mindig szerepelnie kell a hogyannak is.

A kérdés nem kerülhetett részletes elemzés alá — úgy véltük, erre nincs is szükség — a már említett cikkben. Néhány edző véleménye azonban arra mutatott, helyesnek látszik kiegészíteni, sőt alátámasztani eredeti elgondolásunkat néhány megjegyzéssel, hogy a fogalmak, a tennivalók világosabban álljanak előttünk.

Az edzésterhelés általános követelményeinek vizsgálata visz bennünket közelebb a megértéshez, egyúttal támaszkodhatunk olyan elvekre, amelyek a terhelés módját, hogyanját segítenek kialakítani.

Milyen követelményekről van szó?

1. **Az edzésterhelésnek az év folyamán folyamatosnak és fokozatosan emelkedőnek kell lennie.**

Ismeretes, hogy a szervezetnek állandó mozgásingerre van szüksége ahhoz, hogy megszerzett felkészültségét, teljesítményszintjét tartani, fokozni tudja. Ellenkező esetben az irányító szervek, a működésben tevékenyen részvevő szövetek alaki, működésbeli változáson esnek át. Az ingerek erősségük szerint különfélék lehetnek, az alacsonytól az igen erősig. Vannak tehát alacsony ingerek — kisterjedelmű, alacsony terhelésű edzés —, amelyek a megszerzett felkészültség megtartására sem elegendők és vannak olyan erős ingerek, amelyek felkészületlenül érik a szervezetet, egészséget, teljesítményt veszélyeztető reakciókat váltanak ki benne. (Túledzés.) *A két határ közé esnek sorrendben a közepes ingerek, amelyek alkalmasak a megszerzett felkészültség megtartására és azok az ingerek, amelyeknek teljesítményfokozó hatásuk van.*

A sportgyakorlatban e két területre eső ingerek közül kell választaniok az edzőknek a felkészülés, az edzésterv célkitűzéseinek megfelelően. Ha a megengedettnél hosszabb ideig tesszük ki a szervezetet alacsony, vagy túlerős ingereknek, akkor a szervezetben nemkívánatos változások lépnek fel, amelyek maguk után vonják a teljesítményszint enyhe, vagy rohamos csökkenését.

A szervezet az alkalmazkodásban csodálatosan nagy dolgokra képes. Nem tud azonban alkalmazkodni az őt „szaggatottan", kelleténél nagyobb kihagyásokkal érő ingerekhez. Nem tud megfelelni, eredményesen válaszolni az ugrásszerű terhelésre. *Nem lehet tehát több munkával behozni azt, amit elmulasztottunk.* A periódikus felkészülés szakmai tarthatatlansága és ennek a követelménynek figyelmen kívül hagyása között szoros összefüggés van. Hosszabb kényszerpihenő, vagy akár tervezett pihenő után is fokozatosan lehet csak növelni az edzésadagokat. *A fokozatosságnak napi, heti, havi és éves vonatkozásban kell megnyilvánulnia.* Ennek látszólag ellentmond az a követelmény, amely a ritmusos terhelésre vonatkozik. Látszólagos ellentmondást jelentenek ezzel a követelménnyel szemben a terhelési ciklusokban szereplő profilaktikus hetek. Pedig a fokozatos terhelés követelményének az sem mond ellent, hogy a heti edzések terhelésében sincs fokozatos emelkedés, hanem hullámzás. Miért? *Az egyhónapos időtartamot magába foglaló ciklusok között kell jelentkeznie a fokozatosságnak.* Azokon belül szükség van olyan csökkent terhelésű edzésekre, pihenésre, amelyek szerves részét alkotják a felkészítésnek, hisz ez idő alatt mennek végbe a szervezetben a kívánt változások. A terhelés fokozatos emelését segítik elő azok a változatos módszerek is, amelyek e téren rendelkezésre állnak. A fokozás ugyanis alapvetően három módon alakítható ki:

a) edzésszám emeléssel;

b) edzésterjedelem növeléssel (mennyiségi fokozás)

c) edzésintenzitás növeléssel (minőségi fokozás).

A három módból adott esetben mindig csak az egyiket alkalmazzuk és akkor térünk a másikra, amikor a szervezet eredményesen alkalmazkodott a pillanatnyi terhelési adaghoz.

A terhelés folyamatossága, fokozatossága — magától értetődően — megnyilvánul a helyesen kidolgozott versenyprogramban is.

2. **Az edzésterhelés csak egyénileg alakítható ki eredményesen.**

Az alkat, a környezet, az életkor, a felkészültség szintje különbözőségei következtében *mind az egyéni, mind a csapatsportokban egyéni terhelésre kell törekedni.* Az egyéni terhelés követelményét támasztja alá az a tény is, hogy az egyes szervezetek különböző kipihenő-készséggel rendelkeznek. Amíg ezt a követelményt őt megilletően figyelembe nem vesszük, addig nem tudjuk elsősorban a csapatsportokban, megoldani az „erőnléti" problémákat. A periódusos felkészülés kaptafára húzza a sportoló edzéstervét: három vagy hat héttel a verseny előtt mindenkire egyaránt kötelező programot ír elő. Ugyanakkor egy teljes sportidény, majd azt követő évek alatt nyílik csak igazán lehetőség arra, hogy a sportoló egyéni edzésterv alapján dolgozhassék.

3. **A szervezet alkalmazkodása az edzésterheléshez meghatározott idő alatt megy végbe.**

Ez a jelenség azt a követelményt tárja elénk, hogy egész éves, többéves távlatban kihagyás nélkül kell edzenie a sportolónak. A kihagyás utáni újrakezdés „többe kerül" energiában, mint ami a folyamatos edzésmunkához, sőt a továbbfejlődéshez szükséges. Ez egyik kulcskérdése a korszerű edzésnek.

4. **A terhelésnek ritmikusnak kell lennie.**

A munka és pihenés, a magas és alacsony terhelésű edzések ritmikusan váltogatják egymást a helyesen kialakított felkészülésben. Ezt a módot rövid lejáratú felkészülés idejére nem lehet eredményesen alkalmazni. Csak hosszú — éves, többéves — tervekben juthat érvényre. A ritmikus jelleg megmutatkozik a heti, a havi és az éves edzésmunkában egyaránt. A heti edzésritmus az edzésen elvégzett munkamennyiség és a tartalom vonatkozásában jelentkezik. Az előbbi azt jelenti, hogy pl. a formábantartó időszakban a vasárnapi versenyt pihenő követi, majd a hét közepéig maximálisig ívelő, onnan — a következő vasárnapi versenyt közvetlenül megelőzően — pihenésig csökkenő az edzés munkamennyisége. A tartalmi lüktetés abban jelentkezik — összefüggésben a munkamennyiségben megnyilvánuló váltakozással —, hogy az edzések súlypontját különböző feladatok alkotják: technikai, taktikai képzés, fizikai képességek fejlesztése stb.

A havi és évi edzésritmus a már említett ciklusos megoldásban világosan megmutatkozik.

A terhelési ritmus kialakításában legfontosabb szempont az, hogy *a felkészülés a versenykövetelményekhez igazodjék.*

Az edzésen ugyanis nem törekszünk csúcsteljesítmények elérésére. A teljesítmény-maximumot adott időre, versenyen kell a sportolónak nyújtania. Miután a teljesítményszint napi, heti, havi és évi jellegzetes ingadozásokat mutat, azért ezekre kell építeni, ezekhez kell igazítani a terhelés ritmusát. Míg a napi ingadozás élettani alapjait ismerjük, addig meglehetősen bizonytalanok vagyunk a hosszabb időre tervezett forma kialakításában, a megszerzett teljesítményszint tartásában. A rendszeres felkészüléssel kialakított teljesítőképességben is tapasztalható ritmusos váltakozás, ennek a jelenségnek azonban feltételes reflexen nyugvó alapja van, miértis

megközelítő pontossággal befolyásolni, időzíteni tudjuk a hullámzásokat a felkészülés feladatainak megfelelően előre megtervezni.

Ezzel kapcsolatban ismételten *utalnunk kell a rövidlejáratú felkészülés tarthatatlanságára.* Így nincs mód arra, hogy a teljesítőképesség hullámzását megfigyeljük, alakítsuk, befolyásoljuk. Erőszakolt, az egyéni lehetőségeket figyelembe nem vevő felkészülés mellőzi a terhelés ritmusos alakításának követelményét.

A sportoló felkészülése, az edzésmunka ciklikus kialakítása tehát egész éves folyamatos, fokozatosan erősödő edzésmunkára támaszkodik, amely a bioritmusnak megfelelően állítja a teljesítményfokozás szolgálatába a pihenést is.

Ettől — mint az előzőekből adódik — merőben különbözik a felkészülés periódikus fajtája, amellyel az élettan követelményeivel ellentétben akarják gyorsítani a teljesítőképesség növelését.

N. L.

HOZZÁSZÓLÁS

a „Magasugró tízlóerős munkateljesítménye" című cikkhez

Örvendetes, hogy a természettudományok képviselői egyre gyakrabban tesznek közzé elméleti jelentőségű tanulmányokat egyes sportágak mozgásairól; a lejátszódó mozgásfolyamatokat matematikai képletekkel igyekeznek mélyrehatóbban megvilágítani. Érdekes — ha nem is mindenben helytálló — megállapításokhoz jutnak. Munkájuk elismerése és megbecsülése mellett azonban nem volna helyes megjegyzés nélkül hagyni azokat a pusztán elméleti megállapításokat, amelyek távol állnak a valóságtól, (pl. a magasugró tízlóerős és a súlyemelő 1,6 lóerős munkateljesítménye). Ezek az eredmények a magasugrás, illetve a súlyemelés mozgásfolyamatainak nem kellő ismeretéből adódhattak.

Köztudomású, hogy a fejlett technikájú magasugró a kitámasztás helyzetéből kezdi a felugrást. Ebben a helyzetben valóban kb. 25 cm-rel mélyebben van a test súlypontja, mint álló helyzetben, azonban az elugrás közben, vagyis a talajtól való elszakadásig nem csak ennyivel emelkedik a súlypont. Az elugrás nem az ugróláb 25 cm-es nyújtásából áll, — ahogy a cikkíró feltételezi, — hanem a karok és a lendítőláb maximális fellendítéséből, majd e lendítő munka második, lassuló szakaszába kapcsolódik bele az ugróláb és boka teljes kinyúlása. Nyilvánvaló tehát, hogy a talaj elhagyása pillanatáig az ugró súlypontja az állóhelyzetben feltételezett 1 m-es magassághoz viszonyítva újabb 20—30 cm-el feljebb kerül, a lendítő végtagok emelése, továbbá az ugróláb és boka kinyújtása következtében. A súlypont emelkedése az elugrás közben tehát nem 25 cm, hanem mintegy 50—60 cm. Ebből következik, hogy az elugrás utáni további súlypontemelkedés sem lehet a feltételezett 1 m, hanem legfeljebb 70—80 cm.

Az elugrás, illetve a munkavégzés ideje így a

$$t = h\sqrt{\frac{2}{g\,H}}$$

képlet alapján, ahol h = 50 cm, H = 75 cm, már nem 0,11 mp, hanem 0,26 mp-nek adódik. Következésképpen a munkateljesítmény nem 9,7 lóerőnek, hanem csak 3,9 lóerőnek adódik, ha az ugró testsúlya 60 kg.

Megjegyzendő, hogy ez az eredmény még mindig nem egészen reális, mert a kiszámítása a roham lendületének teljes elhanyagolásával történt. Ha tekintetbe vesszük, hogy a kitámasztás által az ugróláb, a törzs és a fej együtt bizonyos mértékig azt a szerepet játssza, mint a rúdugró rúdja, mely a rohammal szerzett lendület egy részét felfelé irányítja, akkor kiderül, hogy az elugrásnál látszólag elvégzett munka egy részét az ugró már korábban, a nekifutás alkalmával elvégezte.

Kísérleti adatok hiányában nehéz volna annak kiszámítására vállalkozni, hogy e két összetevő (a kitámasztás felhajtó ereje és az ugrást végző izmok ereje) milyen arányban játszik szerepet a súlypont emelésében. Pusztán elméleti meggondolásokból arra lehet következtetni, hogy minél tökéletesebb a felugrás technikája, annál nagyobb szerepet játszik a kitámasztás által szerzett felhajtó erő és a kapott értékből, a 3,9 lóerőből csak egészen hozzávetőlegesen 20—30%-ot le kellene vonnunk, hogy megkapjuk annak a tényleges munkateljesítménynek az értékét, amely kizárólag az elugrásban szereplő izmok erőkifejtésének tulajdonítható. Ez tehát azt jelentené, hogy az elugrást végző izmok maximális erőkifejtése kb. 1/4 mp-en át akkora munkateljesítményt eredményezhet, amelynek értéke 2,5 és 3,5 lóerő között van, a világ legjobb magasugrói esetében. Ezt a feltevést alátámasztja az a tény, hogy roham nélkül sem egy, sem két lábbal történő elugrással meg sem lehet közelíteni a 2 m-es, vagy annál nagyobb ugráshoz szükséges súlypontemelést.

Hátra van még a súlyemelő munkateljesítményének vizsgálata. A cikkíró ennek kiszámításánál két lényeges körülményt nem vett figyelembe:

1. a súlyemelő a súllyal együtt a saját súlyát, illetve súlypontját is fel kell, hogy emelje legkevesebb 30—40 cm-rel;

2. a súlyemelés két szakaszban történik, pl. felvétel lökéshez és néhány mp múlva a kilökés.

Valós eredményt nyilván csak akkor kaphatunk, ha kizárólag az aktív mozgás közben eltelt időt vesszük figyelembe. Erről Tóth Géza olimpiai kerettag edzésén méréseket végeztem. Csak a szer felvételének idejét próbáltam megállapítani, többszöri időmérés átlagát véve alapul. Megjegyzendő, hogy súlyemelésnél a maximális munkateljesítményt éppen a szer felvételének adataiból határozhatjuk meg, mert a mozgásnak ez a szakasza történik az emberi test szinte valamennyi nagyobb izomcsoportja részvételével.

A kapott eredmények a következők:

Súly	Emelés m-ben	Munkavégzés mkg-ben	Önsúlyemelés mkg-ben	Munkavégzés összesen	Idő mp	lóerő
100	1,2	120	cca: 30	150 mkg	0,4	5
120	1,1	132	cca: 30	162 mkg	0,5	4,3
150	1	150	cca: 30	180 mkg	1	2,4

Az eredménytáblázatból arra is következtetünk, hogy kell lenni egy olyan 100 kg-nál kisebb optimális súlynak, amely a lehető legnagyobb munkateljesítmény elérését biztosítja, vagyis 5 lóerőnél is nagyobbat, ugyanis az erőkifejtés rövidebb ideig tart!

Lehet a kilökésről is külön méréseket végezni és a maga összességében megállapítani a súlyemelésnél elért munkateljesítményt. A lóerőértékek így a fentieknél valószínűleg kissé alacsonyabbak lesznek.

Jóllehet a tudományos igényeket kielégítő pontos méréseket csak megfelelő eszközök birtokában lehetne elvégezni, már az eddig kapott eredmények is feltűnően visszatükrözik azt a józan meggondolást, hogy a súlyemelő a legkedvezőbb nagyságú súly felemelése esetén nagyobb munkateljesítményre képes mint a magasugró, azonos testsúlyú sportolók esetén is, mert számára jóval nagyobb erejű és tömegű izmok állnak rendelkezésre, mint a magasugrónak a maga sportmozgása közben.

A sportágak fenti jellegű összehasonlításának a gyakorlati jelentőségét egyelőre nehéz elképzelni, mégis, ha egy ilyen probléma az olvasóközönség elé kerül, lényeges, hogy a kialakítandó vélemény megközelítően a valóságot tükrözze.

Pünkösty Csaba
a szombathelyi felsőfokú tanítóképző intézet testnevelő tanára

A vízilabda játékvezetésről

A Sport és Tudomány múlt évi 8. számában bírálta játékvezetőinket. Idei 3. számában pedig általános érvényű cikk jelent meg a játékvezetésről. Ezeket szeretném kiegészíteni egy-két észrevétellel.

Az olimpiai tapasztalatok és az említett cikkek figyelembevételével a magyar játékvezetők idei munkájának javítása érdekében mindenekelőtt azt állapíthatom meg, hogy semleges, vagy mondjuk edzői működést nem végző játékvezetőink szinte közös hibája, hogy nem vezetnek edzéseket. Nem készülnek fel a mérkőzésekre és részint fizikai, részint szellemi fáradtság mutatkozik náluk a második félidőben. Bizonytalanná válnak és hibát követnek el.

A vízilabda játékvezetés nagy igénybevételt jelent.

Egy-egy kihagyás, pillanatnyi késedelem a beavatkozásnál — esetleg teljesen megváltoztathatja a mérkőzés képét és eldöntheti a mérkőzés sorsát! Bár játékvezetőink szeretik a vízilabdát, mégsem hoznak kellő áldozatot annak érdekében, hogy a mérkőzésekre kellőképpen felkészüljenek. Azt hangoztatják: nem ebből élnek. Nem kecsegtető számukra a rendkívül alacsony költségtérítés sem, mely még készkiadásaikat is alig fedezi. Ez így is van. Mégis gondoljanak a játékvezetők arra, hogy egy esetleges rossz játékvezetés több embernek sok éves sportbeli munkáját teszi tönkre.

Az éremnek van másik oldala is: sokan éppen ilyen meggondolások miatt nem igen vezetnek mérkőzést. Ezért a kevés semleges játékvezető vasárnapról-vasárnapra elfoglalt a mérkőzésvezetésekkel! Ha azután hét közben egyik-másik lemond, a mérkőzésnek nincs játékvezetője, s ilyenkor a helyszínen kell a megjelentek közül szükségjátékvezetőt kijelölni. Az előző, vagy következő mérkőzésen érdekelt edzők természetesen ott vannak — ők kényszerülnek levezetni a mérkőzést. A tavalyi két utolsó fordulóban ebből kerekedett annyi baj!

A versenybíróságnak, amikor ilyen körülmények között játékvezetőt kell kiküldenie, igen nehéz a dolga. Sokan egyes csapatok mérkőzését eleve nem vállalják, másokat múltbeli szereplésük miatt egyes csapatok nem hajlandók elfogadni. Ez nyilvánvalóan jóhiszeműen, de végeredményben mégis károsan befolyásolta a csapat eredményét. Vidékre pedig alig lehet játékvezetőt kapni. Ennek nemcsak az az oka, hogy egy teljes napi utazás fáradságos és a megtérülő összegnél lényegesen több kiadást jelent egy vidéki mérkőzés, hanem az is, hogy a szűk vidéki uszodák és a budapestinél még kevésbé egységes felfogású nézők közbekiáltásai szinte elviselhetetlenné teszik egy-egy nem tetsző ítélet következményeit.

Hogyan segíthetnénk?

Évenként legalább kétszer jöjjenek össze a játékvezetők egy kis szakmai eszmecserére, továbbképzésre, tapasztalatátadásra! A bajnokság közben — havonta legalább egyszer — meg kellene vitatni a játékvezetők működését, természetesen csak szakmai szempontból és nem továbbsértegetésük végett. A hétközbeni edzést azzal kellene biztosítani, hogy a csapatok edzőmérkőzéseit azok vezessék, akik a jövőben bajnoki mérkőzéseket vezetnek. Különösen a fiatalok ilyen értelmű fokozottabb bekapcsolása lenne szükséges, hiszen negyven éven aluli játékvezetőnk alig van, a többség erősen az ötven körül jár.

Mindez, persze, csak keret, amelyet a játékvezetőknek megfelelő gyakorlattal kell kitölteniök. Véleményem szerint sokat segítene, ha játékvezetőink erélyesen, határozottan, a kemény, labdaramenő, felfelé játszó, férfias játékot megkövetelve vezetnék a mérkőzéseket. Ne avatkozzanak be a játékba, csak akkor, ha feltétlenül szükséges, ekkor azonban azonnal! Ne jutalmazzák a bújkálásokat! Ne tűrjék a durva, alattomos játékot, az önbíráskodást és — a legmesszebbmenően alkalmazzák az előnyszabályt.

Brandi Jenő

Kézilabdakapus

Kézilabda sportunkat egyre inkább a gyorsaságra való törekvés jellemzi. Csapataink nagy része a labda megszerzése után igyekszik lerohanni ellenfelét. A gyors indítások indítója igen sokszor a kapus. De kapusaink mind gyakrabban avatkoznak bele a játékba a kapuelőtér-vonalon kívül is. Legtöbbször az ellenfél hosszú indításainak elfogására futnak ki, a mérkőzések folyamán azonban számos más alkalom, esetleg taktikai szempont is megkívánhatja, hogy a kapus mezőnyjátékosként avatkozzék a játékba.

Ahhoz, hogy kapusaink megfelelő önbizalommal és gyakorlottsággal mozogjanak a kapuelőtér-vonalon túl is, természetesen alapos és gondos előkészület szükséges. A felkészülés — a szabályos játék, a szabálykönyv előírásainak tudatosításán kívül — a mezőnyben alkalmazott alapvető technikai elemek begyakorlását és néhány különleges taktikai elgondolást foglal magában.

Technikai szempontból a biztos labdafogást, a labdakezelési és cselezési gyakorlatok, valamint az alapvető kapuralövési módok legalább átlagos szintű végrehajtását kell megkövetelnünk kapusainktól ahhoz, hogy bátran mozoghassanak a kapuelőtér vonalán túl, tehát a mezőnyben is.

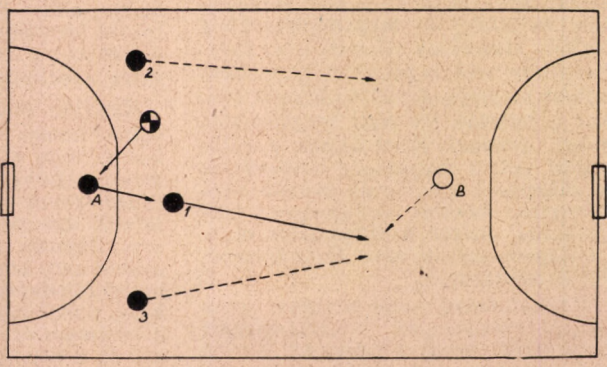
A kapus taktikai szerepével kapcsolatban leszögezhetjük, hogy átlagos technikai képzettség nélkül taktikai feladatokat — kellő biztonsággal — megoldani nem képes.

A továbbiakban vizsgáljuk meg: mikor szükségszerű és mikor előnyös kapusunknak a játékba való beavatkozása, ill. bekapcsolódása a kapuelőtér vonalán túl.

1. Kifutás.

Gyakran előfordul, hogy a támadó csapat hosszú indítását kifutással hárítja a kapus. A kifutásnál igen fontos a gyors elhatározás és az azt követő villámgyors beavatkozás. Lényeges a kapusnak a kaputól való távolsága is. A kaputól való túlzott eltávolodás vagy a kifutás elsietése azzal a veszéllyel járhat, hogy az indító játékos nem társához továbbít, hanem a kifutó kapus fölött az üres kapuba íveli a labdát. Általában az a helyes, ha kapusunk a szaggatott vonal közelében helyezkedik, amikor csapatunk támadásban van.

A kifutásra kapusainkat megfelelő gyakorlatokkal készíthetjük elő. Kezdeti fokon igen alkalmasak az ún. „halászási gyakorlatok", melyeket a

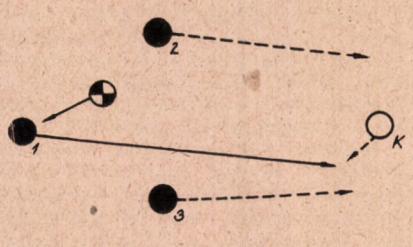


2. sz. ábra

mezőnyjátékosokkal együtt végezhetünk. Később különleges gyakorlatokat is alkalmazhatunk. Ilyen látható az 1. számú ábrán:

Az edzőtől vagy játékostárstól kapott labdát az 1-es támadó az elindult 2-es vagy 3-as játékoshoz íveli. A kapus gyors rajtolással igyekszik elfogni a labdát. Az indító (1-es) és a kifutást gyakorló kapus (K) egymástól való távolsága kezdetben 15—20 m, az induló játékosok (2-es és 3-as) pedig kb. 10 m. távolságra legyenek egymástól. A labda útja eleinte lassú, magasívű legyen. A továbbiakban növelhetjük az indító és kapus, valamint az induló játékosok egymástól való távolságot, majd rátérhetünk az egészpályás gyakorlásra.

Az edzőtől vagy játékostárstól kapott labdát „A"-kapus az 1-es védőnek adja, aki — a már elindult — 1-es vagy 2-es támadóhoz továbbítja. B-kapus a szaggatott vonalról indulva próbál hárítani. (2. sz. ábra.) A labda pályája eleinte itt is lágy és



1. sz. ábra

Jelmagyarázat

- védőjátékos, kapus
- támadójátékos
- támadójátékos labdával
- a labda útja
- a játékos útja
- labdavezetés

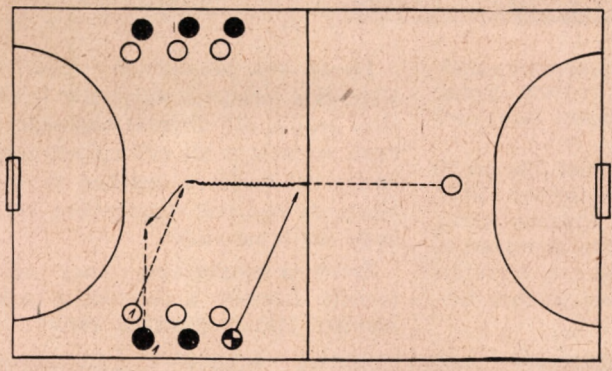
magasívű legyen. Az indító játékos időnként a kapuraívelést is kísérelje meg, hogy ezzel egyrészt a kapus idő előtti indulását megakadályozza, másrészt lehetőséget adjon a visszafutás, ill. az ívelt labda hárításának gyakorlására is. Ezt a gyakorlatot később védők beállításával is végeztessük, hogy a kapuvédő védőtársainak mozgásához is alkalmazkodni tudjon. Előnyös az is, ha néhány edzőmérkőzésen célként tűzzük kapusunk elé a kifutásra való koncentrálást. Az induló játékosok megtámadását is gyakoroltassuk, hiszen előfordulhat, hogy kifutáskor nem sikerül a labda megszerzése. Ilyen esetben legfontosabb feladat a labda továbbításának megakadályozása.

2. Szabaddobás, bedobás, büntetődobás.

Előnyös, ha a kapuelőtér-vonal közelében megítélt szabaddobásokat a kapus végzi el. Ezzel lehetőség nyílik arra, hogy a játékvezető ítélete után valamennyi játékos azonnal támadásba lendüljön, ami a visszafutó és bizonyos mértékig rendezetlen védelem ellen nagy előnyt jelenthet. Gyakran előfordul ez a helyzet bedobáskor is. Pl. egy hosszú indításra egyidőben rajtol a kapus és az induló játékos, de az túlszáll az oldalvonalon. A gyorsan játékbahozott labdával emberfölényhez juthat a támadócsapat.

Néha megtörténik, hogy a kapus végzi el a büntetődobást is. Ezt a megoldást azonban — kockázatossága miatt — nem tartjuk helyesnek.

Az elmondottakkal kapcsolatban magától értetődő, hogy a szabaddobás, bedobás esetleg büntetődobás helyes végrehajtását is jól kell ismerniök kapusainknak, hiszen a szabálytalan kivitelezés a labda elvesztését vonja maga után, sőt gólszerzési lehetőséget is adhat az ellenfélnek. (pl.: büntetődobásnál).



3. sz. ábra

3. Megtámadott játékos megsegítése

Gyakran megtörténik, hogy az indító játékost — a gyorsindítás késleltetése céljából — megtámadják, társai pedig már támadásra indultak. Ilyenkor a kapus — a kapuelőteret elhagyva — játékostársa segítségére siet.

4. Kényszer-hazajátszás.

Emberfogásos védekezés esetén sokszor előfordul ilyesmi, ha a szoros fedezés miatt a támadójátékos nem talál szabad társat, s nem tudja kinek leadni a labdát. De területvédelmet játszó csapatnál is adódhat ilyen helyzet. Pl.: olyan védekezésnél, ahol adott jelre a védők a közelükben levő támadókat szorosan letámadják. Ilyen esetekben sokszor az egyetlen lehetőség, hogy a kapuelőtér-vonalon kívül tartózkodó kapusunknak adjuk a labdát. Természetesen csak kényszermegoldásokról lehet szó, mivel a többszöri hazajátszás kimeríti a sportszerűtlenség fogalmát és hátrányos helyzetbe hozhatja a támadó csapatot. Megemlíthetjük még, hogy ilyen kényszerű hazajátszás sarokdobásnál és bedobásnál (főleg a saját kapu közelében) is gyakran adódik.

5. A labdatartás elősegítése kiállítás esetén.

Kiállításnál gyakori, hogy a számbeli fölényben levő csapat tagjai egy biztosítóval — szoros emberfogásra jönnek ki. Ilyenkor kapusunk ügyességén, helyzetfelismerésén igen sok múlhat.

5. A kapus mint hetedik támadó

Emberfogásos védekezést — a jelenlegi helyzetet figyelembe véve — általában csak végső próbálkozásként alkalmaznak kapusaink. Legtöbbször az ellenfél szoros letámadásával kísérlik meg a labda megszerzését. Az ilyen szoros, letámadó védekezés ellen hatásosan alkalmazható a következő elgondolás:

A támadójátékosok védőiket a támadó-térfélen az oldalvonalak közelébe viszik el és mintegy folyosót nyitnak a pálya középső részén. A kapus váratlanul előrefutva a támadó-térfélen kapja a labdát és labdavezetéssel kapura tör. Az első ilyen támadás rendszerint olyan váratlan, hogy a meglepett és habozó védők között a kapus fejezheti be a támadást. Ha azonban az egyik védő rávált, akkor az így szabadon maradt társának adja le a labdát. A 3. sz. ábrán az 1-es védő támadja meg a kapust, s ez az 1-es támadóhoz játszik. Ennél az elgondolásnál rendkívül fontos a kapus technikai képzettsége, főleg a labdavezetésben való jártassága és gyors helyzetfelismerése. Fontos az is, hogy a játékostársak úgy helyezkedjenek, hogy minden játékos (támadó és védő) a kapus látóterületén belül legyen.

Területvédelem ellen is megpróbálkozhatunk kapuvédőnknek a támadójátékba való bevonásával. Erre legtöbbször a már úgyis minden-mindegy, alapon szokott sor kerülni. Kapusunkat ilyenkor — képességeitől függően — kétféleképpen hasznosíthatjuk: beállóként és felfutó átlövőként.

Nem tartozik szorosan ehhez a témához — mivel a kapusnak a mezőnybeli szerepével foglalkozunk — de feltétlenül meg kell említenünk, hogy *a jól indító kapus szinte hetedik mezőnyjátékosnak tekinthető.*

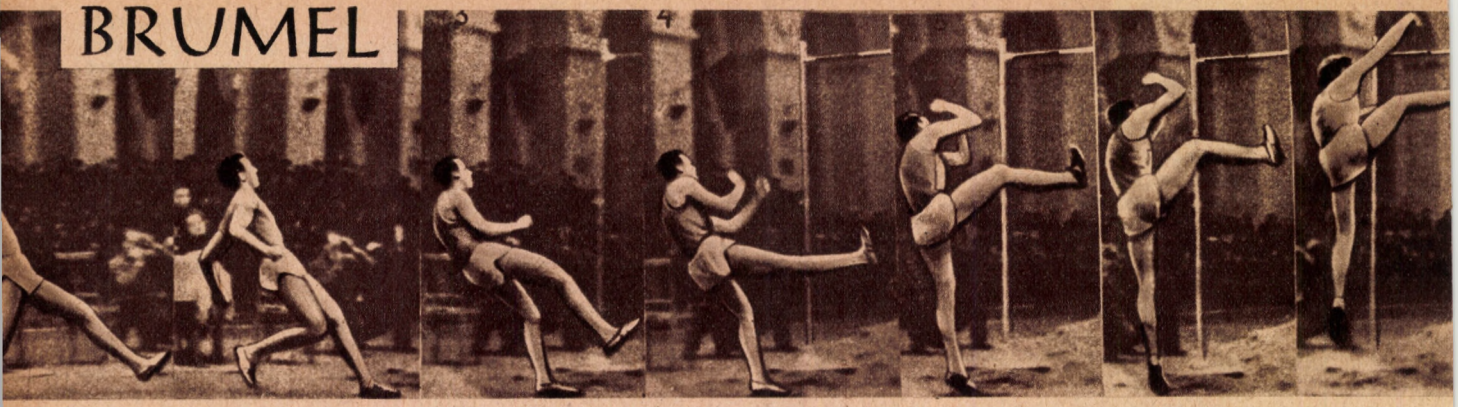
A technikai és taktikai elemek gyakorlását leghelyesebb az alapozó időszak munkájába beállítani.

Csapataink túlnyomó része ugyanis olyan tornatermekben készül fel, ahol kézilabdázni legtöbbször még egykapúra sem nagyon lehet. Marad tehát a kosárlabdázás kézilabda-szabályokkal. A játékban kapusaink igen nagy örömmel vesznek részt, ez jó alkalmat nyújt arra, hogy az alapvető technikai elemeket (labdafogás, leadás, vezetés, cselezés) gyakorolni tudják. A kapuralövések gyakorlása pedig a pontos, hosszú indításokban is kamatozni fog, esetleg különleges taktikai feladatok megoldását is elősegítheti. De az alapozó időszakban lehetőség nyílik a kifutás egyszerűbb előgyakorlatainak próbálgatására is. (Pl.: „halászás", vagy az 1-es számú ábra gyakorlata.) Kapusaink az ilyen feladatok végrehajtásában örömmel vesznek részt, hiszen bizonyos fokú felüdülést jelentenek számukra a — valljuk be — meglehetősen sablonos kapusfoglalkozási anyag után. Megfelelő idő- és anyagelosztással, az edzések jó megszervezésével a kapusok ilyenirányú képzését is biztosítani lehet.

Kránitz István
Győri Vasas ETO kézilabda edzője

SZÍVROHAM A VÍVÓTEREMBEN. A párizsi Libération beszámol róla, hogy a New York AC vívótermében asszózás közben összeesett Nicolas Murray 67 éves vívómester. Orvostanítványa hosszú időn át mesterséges légzéssel próbálta életre kelteni, majd amikor ez sikertelen maradt, zsebkéssel nyitotta fel mestere mellkasát és közvetlenül maszírozta a szivet. Végülis sikerült az idős vívómestert életre keltenie. Murray magyar származású, az első világháború után vándorolt ki az Egyesült Államokba. Kétszer nyert USA-bajnokságot kardvívásban, indult az amszterdami és a Los Angeles-i olimpián is.

BRUMEL

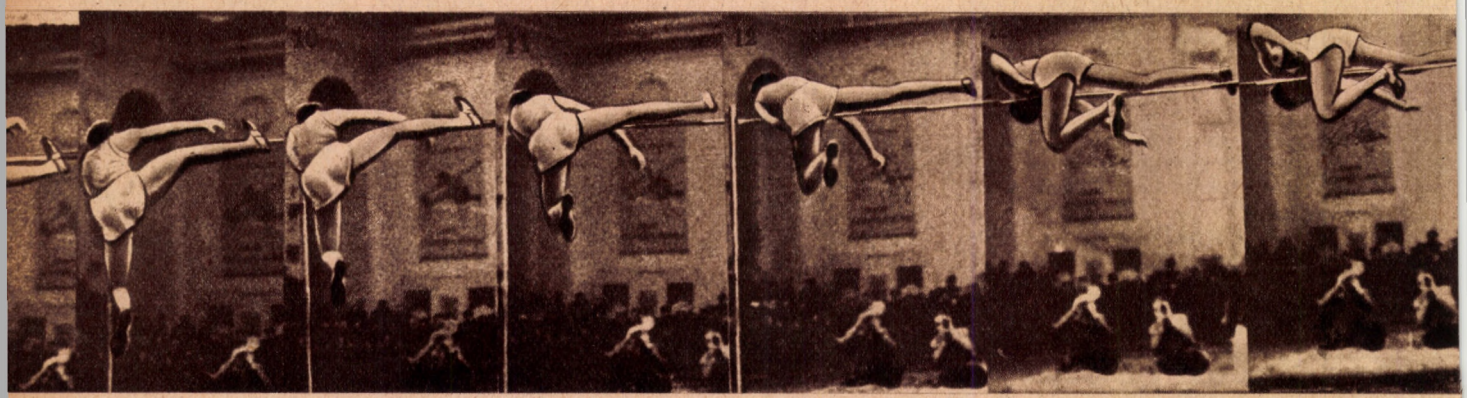


Az egyes atlétikai számokban a technikailag jól képzett versenyzőknél a leglényegesebb részekben, az alapmozzanatokban legtöbb esetben csak igen gondos elemzéssel lehet különbséget megállapítani, annyira hasonló az említett mozgásrészletek végrehajtása.

Brumel és Thomas kétségtelenül a világ legjobb magasugrói. Ha mozgásukat összehasonlítjuk, az említett azonosságot kétségtelenül megállapíthatjuk. Mozgásuk végrehajtásában természetesen vannak különbségek is; ezek egyéniségükből következnek.

A képsorozatok nem mutatják a nekifutást. Szükséges ezért megemlíteni, hogy Brumel hatalmas lendülettel fut neki a magasságnak, Thomas pedig könnyű nekifutás után csak az utolsó három lépését gyorsítja fel. Brumel tehát nagyobb energiával rendelkezik a felugrás megindításának a pillanatában.

1. kép. A kitámasztást Brumel mélyebb lelapulásból végezheti el. Erre az erőteljesebb kitámasztásra a nekifutás nagy lendületének a felfogása miatt szükség van, különben nem tudná vízszintes előrehaladását minél meredekebb felfelérepüléssé átalakítani. — Thomas előretólja csípőjét, felsőteste ehhez viszonyítva hátramarad. Ezt bizonyára azért teszi, mert törzsizmai nem elég erősek arra, hogy — még a lassúbb nekifutás után is — úgy kerüljön a kitámasztás helyzetébe, mint Brumel.

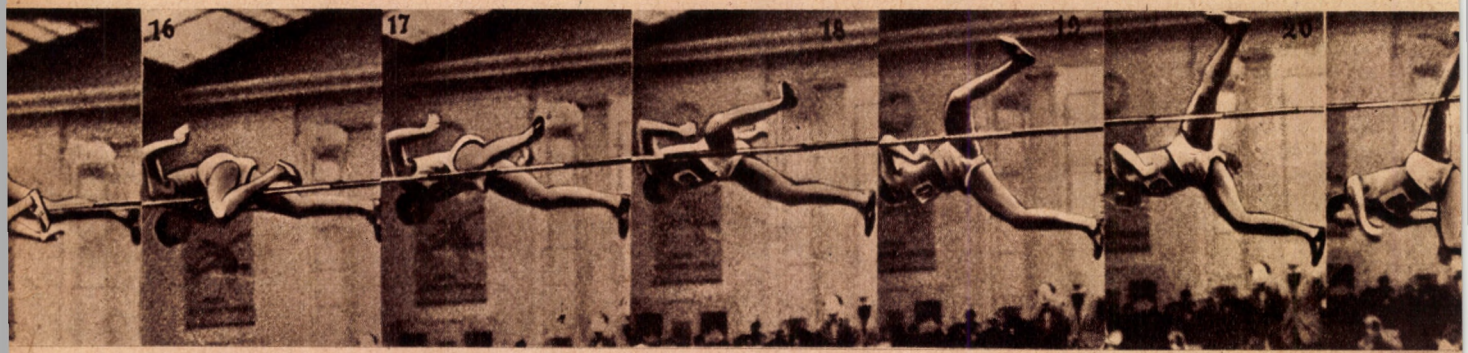


Brumel lendítő lába térdben behajlik (kötöttebb csípőízülete miatt), Thomas viszont térdben nyújtott lábbal fejezi be a lendítést, amire csak kivételesen laza ugró képes.

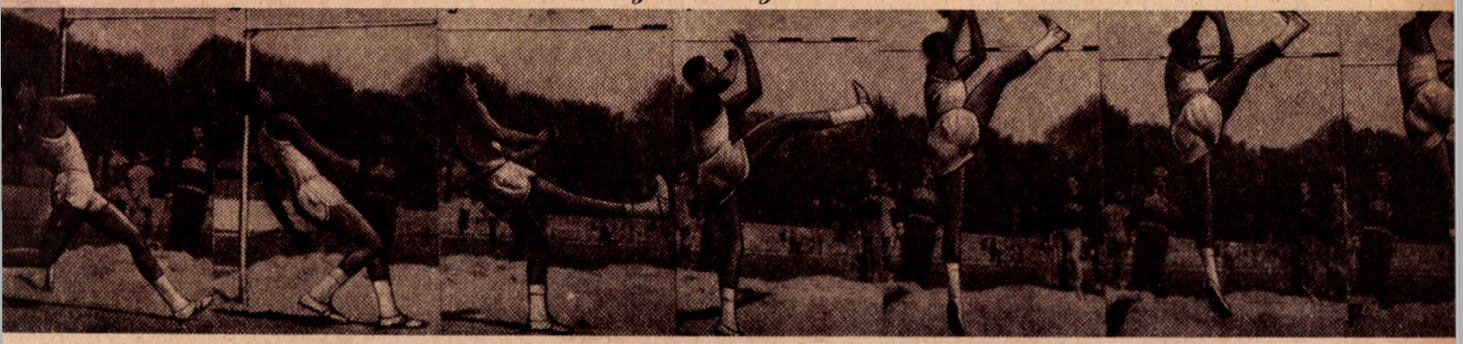
8—11. kép. Emelkedés a léc fölé. Brumel hamarább húzza testéhez ugrólábát, balkarját is testközelben tartja, s ezzel elősegíti a forgatás végrehajtását. Thomas sokáig lógatja ugrólábát, ami a súlypont helyzete szempontjából előnyös, de megnehezíti a forgatást. A forgatást viszont segíti azzal, hogy balkarját a hasi részhez szorítva közel hozza a testéhez.

12—14. kép. Mindketten ráborítják felsőtestüket a lécre és a lécen túl süllyesztik lefelé. Ezzel a csípő emelését segítik elő. Brumel balkarját távoltartja a testétől, ezzel lerontja a jól előkészített forgatást. Thomas közel tartja bal karját a testéhez, ezzel javít ugyan a forgatáson, de ennyivel magasabbra kell kerülnie a léc fölé, hogy azt le ne verje.

Érdemes megfigyelni, hogy az említett különbségek mellett mennyi a hasonlóság a két ugrónak a 8—14. képeken látható mozgása között.



és THOMAS magasugrása

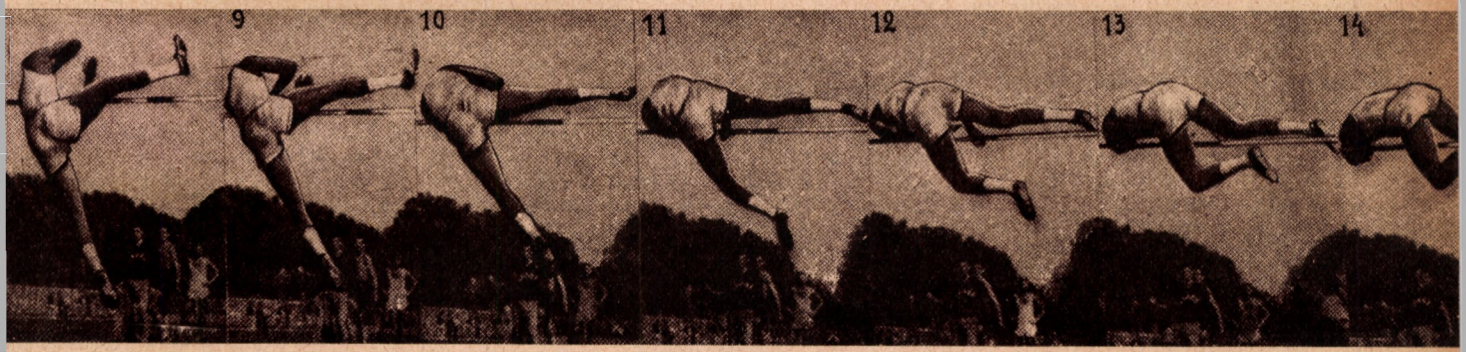


2. kép. Brumel nagyszerűen tartja a kitámasztás helyzetét, amelyből megindítja végtagjaival a lendítő munkát. — Thomas az első képen látható homorításos helyzetből magasabb, de jól rögzített kitámasztásos helyzetbe kerülve kezdi meg a lendítő munkát.

3. kép. (Brumel.) A szovjet magasugró tovább megmarad visszadöntött helyzetében, ami a jobb kitámasztás következménye.

4. kép. (Brumel) és 3. kép (Thomas). A végtagok helyzete szinte tökéletesen ugyanaz. A felsőtest hátradöntése Brumelnél nagyobb, Thomas felsőteste pedig már majdnem az ugróláb fölé került. A végtagok azonos helyzete mellett is Brumel — éppen a felsőteste visszamaradása miatt — lényegesen jobb helyzetből végezheti lendítő munkáját.

5—7. kép (Brumel) és 4—7. kép (Thomas). A lendítés térdben nyújtott lábbal folytatódik. Brumel mozgása „összefogottabb". Érezhető, hogy az ugrásnak ebben a részletében milyen nagy a lendítőerők szerepe. Thomas csípőben lényegesen lazább, lendítőmunkájában több a finomság, a felfelé törekvés. Az alsó és felsőtest egymáshoz való viszonya azonban azt érzékelteti, hogy az ugrónak problémái lesznek a léc feletti forgatással. Az alsó test a léc felé, a felsőtest pedig — a bal kar helyzete mutatja — kissé visszafelé dolgozik.



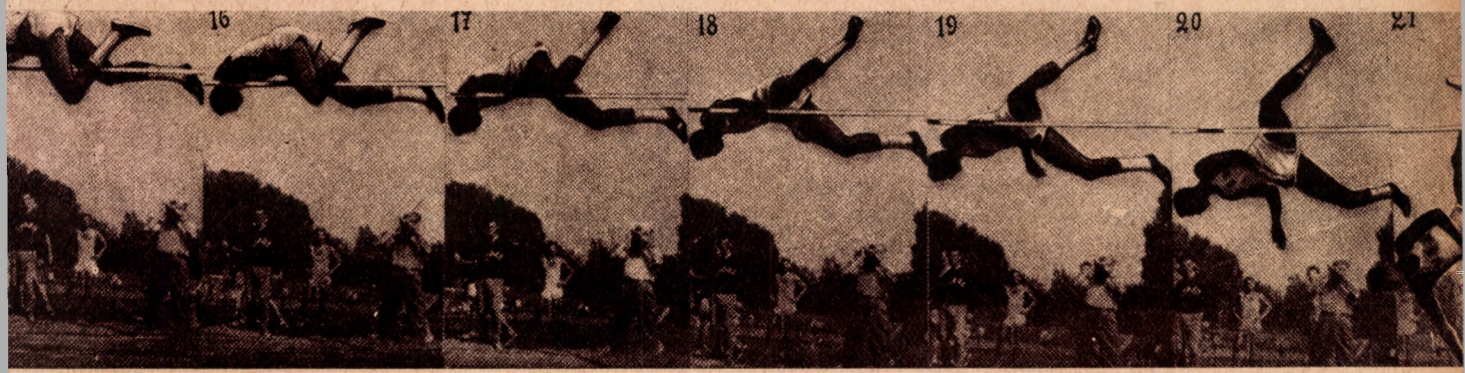
15—18. kép. A léc feletti helyzet és forgatás. A felsőtest mindkét ugrónál a lécen túl lefelé bukik. A léc a lábak közt van, akként, hogy a jobb láb nyújtva a lécen túl, a bal láb pedig kissé felhúzva a léc nekifutás felőli oldalán van. A nyújtott és a léccel közel párhuzamos jobb láb segíti a forgatást, a felhúzott bal láb pedig előkészíti ennek a lábnak — a térdnek és lábfejnek — kiemelését, s ezzel a léctől való eltávolítását.

A két ugró felsőtestének továbbforgását egyrészt az alsótest forgatása, — ez fizikai törvényszerűség —, másrészt Brumelnél a kiemelt balkar, Thomasnál pedig a 4—7. képeken látott és említett testhelyzet akadályozza. Az ugrók felsőteste így közel vízszintes vállvonallal közeledik a lécen túl a talaj felé.

19—21. kép. Mindkét ugró mintaszerűen elemeli térdét és lábfejét is a léctől, így megakadályozza annak leverését. Leérkezés a talajra kézre és oldalsó ülés helyzetébe.

A **15—21. képek** is a végrehajtás igen nagy hasonlóságát mutatják.

Bácsalmási Péter dr.
a TF tanszékvezető tanára,
a TTT tagja



A szakaszos edzésmódszer



Billy Wright, a több mint százszoros válogatott angol játékos edzőként működött közre a magglingeni tanfolyamon.

Az NB I-es, NB II-es és NB III-as labdarúgó-edzők nyári továbbképző tanfolyamán *Volentik* Béla szövetségi edző beszámolt a június első felében Magglingenben (Svájc) megrendezett UEFA edzőtovábbképző-tanfolyam tapasztalatairól. Több szakmai előadás hangzott el ezen a nemzetközi tanfolyamon (amelyen 21 országból jelentek meg szakemberek), ismertette Volentik, rá azonban az angolok előadása és bemutatói tették a legnagyobb hatást. Walter *Winterbottom*, az angol válogatott szakvezetője tartotta az előadást és négy edző a gyakorlati bemutatókat. Ezekből kiderült, hogy

a „konzervatív" angolok erősen az élen járnak a modern edzésmódszerek labdarúgásban való alkalmazásában!

Elmondta Witterbottom, hogy a mérkőzések iramát igyekeznek a technikai és a taktikai gyakorlatokba isbelevinni, hogy a gyakorlás nyomán játékosaik az erős játékiramot minél hosszabb időn át tartani tudják, s ne mutatkozzék erős fáradtság hatása a technikai és taktikai megoldásokban még a játék végefelé sem.

A különleges labdarúgó állóképességet és gyorsasági állóképességet a következő módszerekkel igyekeznek magas szintre fejleszteni:

1. A vérkeringés és a légzés állóképességét *szakaszos és iramjáték-módszerű* hosszabb és közepes távolságú futásokkal (az előkészítő időszakban).

2. Az izomerő-állóképességet *circuit (köredzés)* módszerrel valamennyi edzésidőszakban.

3. Teljes erőbeadású gyakorlatok sorozatát, azaz *az ismétléses módszert* összetett (komplex) gyakorlatokkal, a formábahozás végefelé és a formábantartásban.

A formábahozásban és a formábantartásban egyaránt alkalmazzák még a továbbfejlődést szolgáló *„cél-edzés-módszert"*, ami azt jelenti, hogy bizonyos meghatározott formájú (technikai és erőnléti) és számú gyakorlatot mind rövidebb és rövidebb idő alatt hajtsanak végre. (Ez a módszer a köredzés-módszer egyik változata.) Az állóképesség, a gyorsasági állóképesség fejlesztését, illetőleg magas szinten tartását szolgálják még az angol labdarúgók edzésében — mondotta Winterbottom előadása alapján Volentik Béla — a szakaszos módszerrel végzett *különféle összjáték-gyakorlatok és edzésjátékok.*

Minden játékosnak edzéslapja van, s a mérhető és állandóan ismétlődő gyakorlatokban elért eredményeket ebbe bejegyzik; így ellenőrzik a játékosok fejlődését, illetőleg edzettségi állapotát.

Nagy érdeklődést keltett Volentik Béla beszámolójának az a része, amikor a londoni Crystall Palace klub kísérletéről beszélt. Ez a népszerű negyedikligás klub

sajátságos köredzés módszert kísérletezett ki,

amit a versenyidényben hetenként egyszer — kedden — végeztetett, az edzés fő részében.

A játéktéren tíz helyen jelöltek ki, 15—30 yard hosszúságú és 10 yard szélességű helyeket, s ezekben a játékosok a következő gyakorlatokat végezték sorban egymásután:

I. *Labdavezetés* 7 zászló között oda és vissza, 15 yardon keresztül.

II. Két labdaakasztóra felfüggesztett labdán *fejelés*, futással, felugrással. (20 yard hosszú területen.)

III. Ülésből rajtolással *teljesiramú futás*, 20 yardos távon oda és vissza.

IV. *Négykézláb futás* 15 yardon át.

V. *Labdavezetés* 30 yardon át, közben *két teljes testfordulat* (utána a labda továbbvezetése).

VI. Páros lábon *szökdelés* 15 yardon át.

VII. *Hátrafelé futás* teljes sebességgel, 15 yardon át.

VIII. Rúgófalnál 10 yardról *lövés*, ötször jobbal, ötször ballal.

IX. *Labdavezetés 2 akadály kikerülésével* 15 yardon át, oda és vissza.

X. Állásból rajtolva: *bukfenc hátra, majd 10 yard teljeserejű futás.*

A gyakorlatok sorozatban való

A versenysport történetéből:

Az európai evezőssport augusztusban Prágában nagyszerű ünnepet ül: ötvenedszer rendezik meg a férfi evezősök Európa-bajnokságát. E jubileum alkalmából felidézzük az európai evezés történetének néhány érdekes mozzanatát és közöljük az eddigi férfi EB-k győzelmi rangsorát.

A modern evezőssport — néhány más sportághoz hasonlóan — Angliában alakult ki. A szigetországban már a múlt évszázad elején rendeztek evezős versenyeket. A világhírű, hagyományos evezős versenysorozat, Oxford és Cambridge egyetemi nyolcasainak évente ismétlődő összecsapása 1829-ben kezdődött, s azóta ez évről évre Anglia egyik legnagyobb sporteseménye. Hasonlóan nagy múltú a Henley-regatta is, amelyet 1839 óta rendeznek.

Érdekes, hogy a kontinens evezőseinek nemzetközi találkozói csak mintegy fél évszázaddal később, az 1890-es években indultak meg. Ezek létrejöttében és a kontinens szervezett evezőséletének kialakításában azonban az angoloknak nem volt részük. Sőt!... Amikor a belgák kezdeményezésére 1892-ben Torinóban összeült a Nemzetközi Evezős Szövetség (FISA) megalakulását kimondó kongresszus, azon mindössze 4 ország képviseltette magát: Belgium, Franciaország, Olaszország és Svájc. Ennek ellenére a szövetség kimondotta megalakulását, sőt elhatározta, hogy 1893-tól évenként megrendezi a férfi evezősök Európa-bajnokságát. Az angolok távolmaradásának okát éppen ez utóbbi határozatban kereshetjük: nyilván a Henley-regatta sikerét, nemzetközi tekintélyét féltették és ezért nem csatlakoztak az új szövetséghez és versenysorozatához. De távolmaradt Németország (az alapítók között helyet foglaló Franciaországgal kapcsolatos politikai okok miatt) és a németekkel „szolidáris" monarchia, Ausztria—Magyarország evezőssportja is. A németek és magyarok ugyan már az első világháborút megelőzően „jobb belátásra" tértek és beléptek a szövetségbe, az angolok azonban ezt csak az első világháború után tették meg.

A FISA ügybuzgó alapítói ezek ellenére az első (1893. Orta, Olaszország) után sorozatosan megrendezték további EB-versenyeiket is. A fenti okok miatt ugyan az első években az EB-k nem gyűjthették össze Európa legjobbjait, azok mégis évről évre sikeresebbek voltak. Az EB ugyanis a nemzetközi szövetség tagállamainak szaporodásával egyre jelentősebbé vált sportbelileg is és az elmúlt évtizedekben az olimpiai evezős versenyek

az angol labdarúgásban

végrehajtását filmen is bemutatták. A játékosok folyamatosan, egymásután hajtották végre a tíz gyakorlatot, köztük igen kevés pihenővel. Érdekességként megemlítette Volentik, hogy három éve végzik a Crystall Palace játékosai ezt a sorozatot minden kedden, s nyilván ennek is része volt abban, hogy minden bajnoki év első felében feltűnően jó eredményeket ért el a csapat. A második felében azonban eddig még mindhárom évben visszaesett, nyilván a játékosok elfáradása miatt. Ez arra mutat, hogy a játékosok edzettségi állapotát nem ellenőrizték kellően, nem vették időben észre, hogy a nagy megterhelés következtében túlságosan elfáradtak, s nem könnyítettek az edzésen.

Bemutatták az angolok a bajnokságot és kupát nyert Tottenham edzéseiről készült filmet is. Ennek különleges érdekessége az volt, hogy a játékosok az idényben hetenként egyszer — hétfőn vagy kedden — negyedórás igen erős iramú

súlyzós edzést

végeznek. Mindkét kezükben egy-egy 7,5 kg-os kézisúlyzóval végeznek különféle gimnasztikai, láb-, kar- és váll-, valamint törzsgyakorlatokat.

Holland (Elek Schwartz) és nyugatnémet (Hans Weisweiler) is beszámolt szakaszos módszerrel végzett labdarúgó-gyakorlatokról, valamint edzésjátékokról.

Volentik Béla hangsúlyozta: nem abban van az eltérés, hogy a brazil, az angol, a holland, a francia és más labdarúgók a miénktől eltérő, különleges gyakorlatokat végeznek; nem, nincsenek különleges gyakorlataik, sem a technikai-taktikai, sem az erőnléti gyakorlatok között, a különbség abban van, *ahogyan* a mieink és ők végzik az egyes gyakorlatokat. Náluk a gyakorlatvégzés erőteljes, jelentős terhelést jelent, nálunk pedig túlságosan is könnyed, még sorozatban sem jelent megfelelő terhelést!

*

Volentik Béla előadásához csak annyi hozzáfűzni valónk van, hogy immár

közel két éve folynak nálunk is a kísérletek a szakaszos edzésmódszer alkalmazásával.

Megmértük számtalan erőnléti, technikai és taktikai, valamint komplexgyakorlat terhelését úttörőkön, serdülőkön, ifjúságiakon és felnőtteken, Lakat Károly, Szücs Gyula, Illovszky Rudolf, Fenyvesi László, Albert József, Kapocsi Sándor, Magyar Aladár, Pyber István és más edzőkollégák segítségével, folytak próbálkozások Székesfehérvárott, Szegeden, Zalaegerszegen, Győrött és még más helyeken is, de a módszerek még mindig mindenfelé nem eléggé ismertek, s így nem is merik kellően alkalmazni őket. A nyári továbbképzőn gyakorlatokra és edzésjátékokra bontva is bemutattuk a gyorsasági állóképesség szakaszos módszerű fejlesztését, azonkívül bemutattunk egy — az angolokéhoz hasonló — körkörös módszerű edzés-főrészt is. Remélhetőleg ezek, de főleg a külföldi példák serkentőleg hatnak majd!

Pálfai János



A budapesti edzőtovábbképző tanfolyamon Lakat Károly, a Tatabánya edzője játékosaival tartott bemutatót. Képünk a bemutató egyik gyakorlatát szemlélteti: Lahos kapuralövése a léc alatt.

*

AZ ANGOL LABDARÚGÁS FELLENDÍTÉSE végett több száz volt hivatásos játékost edzőnek képeztek ki, s a játékdélutánokon ezek segítik az iskolai oktatást. Időközben azonban az angol labdarúgó-szövetség kiképzést ad az elemi és felsőbb iskolák testnevelőinek is. Évente 800—1000 tanár és játékos szerezhet a tanfolyamokon megfelelő képzést!

*

A MOSZKVAI TESTNEVELÉSI FŐISKOLA negyvenéves fennállása alkalmából írt ismertetőt az intézetről Rugyik professzor a Fizicseszkaja Kultura v Skolje tavalyi 12. számában. A főiskolának jelenleg több mint 2600 hallgatója van, 20 tanszékén több mint 300 tanár és tudományos munkatárs dolgozik. A főiskola sportegyesületében 17 érdemes sportmester, 35 sportmester és 270 elsőosztályú sportoló tevékenykedik.

evezés

Írta: Antal Zoltán

után a legnagyobb jelentőségű versenysorozattá vált. E versenysorozatban törést csak a két világháború évei okoztak.

Hazánk evezősei először az 1910. évi ostendei EB-n képviseltették magukat és a nyolcas mindjárt a 3. helyen végzett. Az első győzelemre azonban még két évtizedet várni kellett: ezt 1930-ban Liégeben ifj. Szendey Béla aratta egypárevezősben.

Oroszország nem vett részt az EB-versenyeken. A Szovjetunió evezősei is csak a második világháború után, 1953-tól kapcsolódtak be — igen eredményesen — az EB küzdelmeibe.

A táblázatban ismertetjük az eddigi 49 EB versenyszámonkénti győzelmi statisztikáját, valamint a nemzetek pontozás szerinti rangsorát.

Rövidítések: E = egypárevezős (szkiff); D = dubló (kétpárevezős); Kn-2 = kormányos nélküli kettős; K-2 = kormányos kettős; Kn-4 = kormányos nélküli négyes; K-4 = kormányos négyes; Ny = nyolcas; Ö = összes EB-győzelmek száma; P = pontok száma.

A pontozás az EB-k 1909 óta klasszikussá vált vándordíja, a Glandaz-serleg pontozása szerint történt. Eszerint az EB-győzelem egy- és kétevezős számokban 1—1, a négyevezős számokban 1,5—1,5, a nyolcasban 2 pontot ér.

	E	D	Kn-2	K-2	Kn-4	K-4	Ny	Ö	P
1. Olaszország	5	4	3	11	8	14	10	55	76
2. Belgium	5	7	1	10	1	9	12	45	62
3. Svájc	10	11	5	7	6	7	4	50	60,5
4. Franciaország	10	9	—	10	—	6	8	43	54
5. Németország	3	1	2	5	4	6	3	24	32
NSZK	—	1	—	—	—	—	—	1	1
6. Szovjetunió	2	5	3	—	—	1	3	14	17,5
7. Magyarország	1	1	2	3	1	—	3	11	14,5
8. Hollandia	3	2	1	2	—	1	2	11	13,5
9. Dánia	2	2	2	—	2	2	—	10	12
10. Lengyelország	3	1	1	—	—	—	—	5	5
11. Csehszlovákia	—	—	—	—	—	1	1	2	3,5
12. Egyesült Áll.	1	—	—	—	—	—	1	2	3
Jugoszlávia	1	—	—	—	—	—	1	2	3
Nagy-Britannia	—	—	1	—	—	—	1	2	3
15. Finnország	—	—	1	—	—	1	—	2	2,5
16. Ausztrália	2	—	—	—	—	—	—	2	2
17. Argentína	—	—	—	—	—	1	—	1	1,5
Románia	—	—	—	—	1	—	—	1	1,5
19. Ausztria	—	—	1	—	—	—	—	1	1
Elzász-Lothar.	1	—	—	—	—	—	—	1	1
Svédország	—	—	1	—	—	—	—	1	1
Összesen:	49	44	24	48	23	49	49	286	371

Két üzem kísérleti

A Sport és Tudomány 1961. májusi számában hírt adtunk arról, hogy a TTKI irányításával két üzemben — a Magyar Pamutiparban és a Kőbányai Textilben — 1961. március és április hónapjában kísérleti Kilián versenyt szerveztek. A kísérleti verseny célja az volt, hogy a Kilián TM hivatalos megindulása előtt szervezési, módszerbeli tapasztalatokat / gyűjtsünk. A májusi cikkben beszámoltunk az üzemek előkészületi és versenyszervezési munkájáról, most pedig a versenyek lezárása után kiértékeljük, hogyan tudták a két üzem dolgozói a 100 pontra menő versenyt teljesíteni és milyen tapasztalatok adódtak a versenyek során.

Mindkét üzemben a kísérleti verseny megszervezésével jelentős feladatot vállaltak magukra a sportvezetők. A rendelkezésre álló, aránylag rövid idő alatt alapos munkát kellett végezniök ahhoz, hogy a résztvevő dolgozók a 100 pontot összegyűjthessék. A versenyek lebonyolítására előirányzott 2 hónap a gyakorlatban lerövidült, mert a verseny előkészületi, szervezési munkálatai a vártnál hosszabb ideig tartottak és a versenyek folyamatos lebonyolítását a márciusi hideg időjárás is nehezítette. Az üzemeknek nem volt tornatermük, így az asztalitenisz-versenyek kivételével a többi rendezvényt a szabadban kellett lebonyolítaniok. A versenyszámok kiválasztásánál elsősorban az üzemben legnépszerűbb sportágakat és azokat vették figyelembe, amelyekhez egyrészt megvolt a létesítményük, másrészt az addigi háziversenyek során szervezési és lebonyolítási tapasztalataik voltak.

A sportágak megoszlása

a két üzemben: Magyar Pamutipar (Továbbiakban: MPI.).

Férfiak: labdarúgás, természetjárás, atlétika, asztalitenisz,

Nők: kézilabda, természetjárás, atlétika, asztalitenisz.

Kőbányai Textil (továbbiakban: Kőb. Text.)

Férfiak: labdarúgás, röplabda, természetjárás, atlétika, asztalitenisz, munkahelyi testnevelés.

Nők: röplabda, kézilabda, természetjárás, atlétika, asztalitenisz.

Bővebb választék a Kőb. Text.-ben volt, ennek ellenére az MPI-nél érték el többen a 100 pontot. Ez abból is adódott, hogy a Kőb. Text. a kísérleti versenyt a megadott határidőben, április 23-án befejezte, míg az MPI-nél azt április 30-ig hosszabbították meg.

Az úszást — annak ellenére, hogy az abban való részvétel a KTM alapvető követelménye — egyik üzem sem iktatta a kísérleti versenyekbe, mert szakosztály hiányában annak megszervezése nehezebb, és a korai tavaszi időjárás sem kedvező az úszáshoz nem szokott dolgozóknak. Egyébként mindkét üzemből sokan vettek részt a Textilszakszervezet által májusban rendezett alapfokú úsztanfolyamon.

A kísérleti versenyben résztvevőkről

A kísérleti versenyben résztvevőket műhelyenkint szervezték. Az így kialakult kis kollektíva együttesen vett részt nemcsak a labdajátékokban, hanem az atlétikában, asztaliteniszben, sőt együtt is túráztak. Az üzemek heti két napot biztosítottak a Kilián kísérleti versenynek: ez sokuknak aránylag rövid idő alatt elérhetővé tette a 100 pontot.

Mindkét üzemben arra törekedtek, hogy a versenyekbe elsősorban olyanokat kapcsoljanak be, akik nem rendszeres sportolók és váltópartiban is dolgoznak, így a kísérleti verseny az üzem valós helyzetét tükrözi. A nők száz százaléka fonó és szövő, a férfiak 81,5 százaléka segéd- és szakmunkás, 18,5 százaléka műszaki dolgozó volt.

A verseny résztvevőinek megoszlása:

MPI.	67 ffi	36 nő	összesen: 103 fő
Kőb. Text.	30 ffi	22 nő	összesen: 52 fő
	97 ffi	58 nő	összesen: 155 fő

Az életkort tekintve a nőknél csak a fiatalabb korosztály kapcsolódott be 15—22 évig és a résztvevő 58 fő között csak egy volt asszony.

Az asszonyoknál tehát fokozottabb felvilágosító munka szükséges, hogy „a két műszak" mellett is gondot fordítsanak testi frisseségük, egészségük megőrzésére.

A férfiaknál már az idősebb korosztály is megtalálható. Az összes résztvevők közül 20 év alatti 28,8 százalék, — 21—25 év közötti 19,6 százalék, 26—30 éves szintén 19,6 százalék, 31 év feletti 32 százalék volt.

A kísérleti versenyben csak kis mértékben vettek részt sportolók. A nők között 15,5, a férfiak között 4,1 százalék sportolt. Eddig a nők 83,9 százaléka, a férfiak 64,9 százaléka nem versenyzett rendszeresen.

Amíg a férfiaknál a résztvevők 31 százaléka korábban sportolt, addig a nőknél ez az arány jelen esetben 1,6 százalék.

A mérkőzések, versenyek számának alakulása

A kísérleti Kilián verseny nagyszerűen kimutatta, hogy a résztvevőknek már a vasjelvény megszerzéséhez is sok versenyen kell résztvenniök. Ez a sportolásban rendszerességet kíván — különösen, ha hozzászámítjuk a versenyek előtt feltétlen beiktatandó edzéseket. Az MPI-nél a férfiak 22, a nők 21, a Kőb. Text-nél a férfiak 19, a nők 18 sporteseményben vettek részt átlagosan.

A 100 pont eléréséhez az MPI-nél a férfiaknál 21—25, a nőknél 21—23, a Kőb. Text.-nél a férfiaknál 20—21, a nőknél 21—22 versenyalkalomra volt szükség.

A versenyalkalmak megoszlása a sportágak között és nemenként az alábbiak szerint alakult:

	Férfiak:		Nők:	
MPI	labdajátékok	10—12	labdajátékok	7—8
	természetjárás	1—3	turisztika	1—3
	atlétika	1—4	atlétika	4
	asztalitenisz	6—11	asztalitenisz	6—8
Kőb. Text.	labdajátékok	6—8	labdajátékok	2—11
	természetjárás	1—2	turisztika	2
	atlétika	4—5	atlétika	3—4
	asztaltenisz	6—8	asztalitenisz	6—7

A labdával kapcsolatos sportágakban (labdarúgás, kézi-, röplabda és asztalitenisz) több, míg a turisztika, atlétikában kevesebb pontszerzési alkalom volt.

Az MPI-nél a 21—25 versenyen részt vett 47 férfi közül 28, a nőknél 21—23 versenyen résztvett 26 fő közül 19 érte el a 100 pontot. A Kőb. Text.-nél a 20—21 alkalommal sportoló 14 férfi közül 3, a nőknél 21—22 alkalommal résztvettek közül szintén 3 fő érte el a szintet.

A pontszámok alakulása általában

Mindkét üzemnél a résztvevők pontszámának alakulása egyénenkint és általánosságban is változó képet mutat. A kísérleti verseny célja nem az volt, hogy minden résztvevő összegyűjtse az adott időszakban a 100 pontot, hanem, hogy egyenlő feltételek mellett a résztvevők hány százaléka tudja azt elérni. Itt természetesen nagy szerepet játszott a dolgozók egyéni adottsága, felkészültsége, mert azonos alappont mellett a helyezési pontok száma legtöbb esetben döntő volt a 100 pont elérésében.

A két üzemben a 100 pontot szerzettek száma — mint azt már az előbbiekben megadtuk — eltérően alakult. A 155 fő összresztvevőből tehát csak 53 fő, a résztvevők 34,2%-a tudott a vasjelvényszint fölé jutni. A MPI.-nél azért érték el a nagyobb számot (47), mert 1 héttel megtoldották a versenyidőszakot. Hasonló meghosszabbítás esetén a Kőb. Text.-nél is még kb. 14 fő juthatott volna el a 100 pontig, tekintve, hogy pontszámuk 90—100 között volt.

A pontszámok alakulása az összresztvevőknél:

	MPI		Kőbányai Textil		
	Férfi	Nő	Férfi	Nő	Összetetten
100 p. felett	41,8%	52,8%	10,0%	13,6%	34,2%
90—99 p.	9,0%	—	30,0%	22,8%	12,9%
80—89 p.	26,9%	19,4%	20,0%	22,8%	23,3%
70—79 p.	13,4%	22,2%	16,0%	4,4%	14,8%
69 p. alatt	8,9%	5,6%	24,0%	37,5%	14,8%

A fenti számok azt mutatják, hogy

a résztvevők több mint egyharmada ért el 100 ponton felüli eredményt, s ez igen jó arány.

Ha egyénileg vizsgáljuk a résztvevők pontszámának alakulását, kitűnik, hogy általában a vasjelvény-szint eléréséhez kb. 80 alappont kellett. A Kőb. Text.-nél az alappontokban senki, míg az MPI.-nél 7 fő érte el a 100 pontot.

Igen érdekes a két üzemnél az alappontok és a helyezési pontok alakulása. Az alappontokból a Kőb. Text.-ben a férfiaknál 69—74, a nőknél 76—82, az MPI.-ben a nőknél 81—96, míg a férfiaknál 87 feletti pont volt szükséges a jelvény-szint eléréséhez. Ez azt mutatja, hogy a Kőb. Text.-nél lényegesebben nagyobb szerepet játszott a helyezési pont, mert a nőknél 24, a férfiaknál 21—31 helyezési pont kellett a vasjelvényszinthez. Az egyéni versenyszámokban ugyanis elsősorban az atlétikában mutatott eredményesség volt a döntő. Az MPI.-nél a helyezési pontoknak már nem volt ilyen nagy jelentőségük, mivel a nőknél zömében 10—16, a férfiaknál 6—12 is elég volt a 100 pont eléréséhez.

Az MPI. szervezési módja helyesebb, a versenyeken való részvételből adódó alappontok szerzését — elsősorban labdajátékban — tartották fontosabbnak. A Kőb. Text.-ben a szintet elért férfiaknál a legtöbb helyezési pont 35, a nőknél 26, míg az MPI.-nél 14, és 21 volt.

A pontszám alakulása összességében is igen eltérő:

	MPI		Kőb. Text.	
	ffi	nő	ffi	nő
1 főre eső alappont	83,7	81	63,9	65,5
1 főre eső helyezés pont	6,5	11,2	17,9	14,4
Átlagpont:	90,2	92,2	81,8	79,9

Az MPI.-nél mutatkozó magasabb átlagszámot a hosszabb versenyidőszak és abból adódó több 100 ponton felüli eredmény adja.

Üzemenként és nemenként szintén igen tanulságos az összpontokból adódó alap- és helyezési pontok alakulása.

MPI.	ffi összpontból	92,8% alap	7,2% helyezési pont
	női összpontból	87,5% alap	12,5% helyezési pont
Kőb. Text.	ffi összpontból	78,0% alap	22,0% helyezési pont
	női összpontból	81,7% alap	18,3% helyezési pont

Kilián versenyének tapasztalatai

Az összrésztvevőket figyelembe véve tehát legalább 78% az alappontok részesedése: ez a rendezvények magas számát bizonyítja. Ez igen lényeges jellemzője a Kilián TM-nak, mivel az a rendszeres sportolást, a sportolási lehetőségek nyújtását kívánja szolgálni.

A pontszámok alakulása sportáganként

Ha a kísérleti versenyben résztvett két üzemnél a pontszámok sportáganként alakulását is figyelemmel kísérjük, akkor abból a sportágak népszerűségére, a szervezés helyes, vagy kevésbé helyes módjára egyaránt következtethetünk.

Úgylátszik, a csapatjátékokban való részvétel egyik legfontosabb pontszerzési lehetőség s a pontgyűjtést elsősorban a mérkőzések számának emelése biztosítja.

A csapatjátékok könnyebb szervezhetősége és szórakoztatóbb jellege szintén ebbe az irányba tolja el a pontszerzési kedvet. A turisztikában és az egyéni sportágakban ennek ellenére több pontot szereztek egészbevéve a résztvevők. A számok azt mutatják: a dolgozók elsősorban kedvenc sportágukban közelítették meg a maximálisan elérhető 40—60 pontot, hogy azt a többi sportágakban szerzettekkel 100-ra egészítsék ki.

Viszont az is igaz, hogy a pontszerzés nagyban függ a résztvevők sportbeli érdeklődésének irányától. Ezért a dolgozók ilyen igényét már az eseménynaptár összeállításánál figyelembe kell venni.

A két üzem összpontszáma 13 506 volt, ebből 87,5% alap-, 12,5% a helyezési pont. Sportágankénti alakulás az alábbi:

labdarúgás	3 548 (26,3%),	ebből	95,5% alap	4,5% hely. pont
kézi-, röplabda	1 947 (14,6%),	ebből	92,4% alap	7,6% hely. pont
turisztika	3 425 (25,4%),	ebből	100,0% alap	— hely. pont
atlétika	1 918 (14,2%),	ebből	44,5% alap	55,5% hely. pont
asztalitenisz	2 641 (19,5%),	ebből	87,8% alap	12,2% hely. pont

Az alap- és helyezési pontok aránya általában jó, kivéve az atlétikát, ahol a helyezési pont magasabb az alappontnál. A kis csoportokban lebonyolított atlétikai versenyszámoknál a helyezési pontok száma tehát aránytalanul megnőtt. A többi helyezési pont szerzése céljából a kis csoportok képzése az egyéni sportágakban helytelen, mert ez csökkenti a rendszeres sportolást. A fenti számok azt is mutatják, hogy a csapatjátékok 40,9%-ban részesülnek az összpontokból. Igen örvendetes a természetjárás magas, 25,4%-os részesedése. Sajnos, legkevésbé volt népszerű az atlétika, bár ez betudható a koratavaszi időnek.

A fenti kimutatásban nem szerepel a munkahelyi testnevelés, pedig a Kőb. Text.-ben a férfiak közül 7 fő itt szerzett 24-szeri részvételért 10—10 pontot. Helyes elgondolás volt, hogy a Kilián TM-en belül ezt az igen fontos testnevelési foglalkozást szintén a sportágak mellé besorolva, pontokkal lehet jutalmazni.

Sportáganként a részvétel és a pontszám alakulása

az alábbi:

Atlétika: Elsősorban a futószámokat kedvelték. A Kőb. Text.-nél a férfiak 100, 400, 1000 m, súly és távol-, a nők 100, 200, 600 m — és távolugrásban; az MPI.-nél a férfiak súly, távolugrás, 4×100-as váltó; a nők 100, 600 m, súly és távolugró számokban versengtek. A Kőb. Text.-nél minden résztvevő elindult az atlétikai számokban, az MPI.-nél a férfiak 32,8%-a távol maradt. Az alap- és a helyezési pontok aránytalansága inkább a Kőb. Text.-nél ugrik ki, ahol a férfiak 66,6%-a, a nők 73%-a, míg az MPI.-nél a férfiak 37,3%-a, a nők 38,8%-a ért el az alappontnál magasabb helyezési pontot. Ez a már korábban említett kis csoportokban szervezett helytelen versenyrendezésből adódik.

Asztalitenisz: Ebben mindkét üzem összrésztvevői elindultak. Ez a sportág népszerűségét mutatja és azt, hogy pontgyűjtésre a szabadtéri sportolásra nem alkalmas időjárást is jól kihasználták. Az összes résztvevők közül — bár sokan játszottak 9—11 mérkőzést — az adott időszakban senki sem tudott 28 pontnál többet összegyűjteni. Az asztaliteniszben elindultak 21,9%-a szerzett 20, vagy annál magasabb pontszámot, míg a többiek mind csak 10 és 20 közötti pontot tudtak összeszedni.

Labdarúgás: Mindkét üzemben kispályás bajnokság volt. A Kőb. Text.-nél csak 6, az MPI.-nél 12 mérkőzést játszottak. Ez utóbbinál a 30 éven aluliak 40 pontnál többet szereztek, de csak a maximális pontot számolták be a versenybe. A kísérleti versenyben elindult valamennyi férfi résztvett a labdarúgó mérkőzéseken, akik a Kőb. Text.-nél 25—28, az MPI-nél 40—54 pontot szereztek.

Röplabda: Csak a Kőb. Text.-nél rendeztek mérkőzéseket. A férfi és női dolgozók 2—2 mérkőzést játszottak. Ez aránylag kis mértékben segítette a pontszerzést.

Kézilabda: Mindkét üzemben csak a nők vettek részt és átlagban 6—9 mérkőzést játszottak. Ez 7 résztvevő kivételével a többieknek 30—40 pont közötti eredményt hozott. A nők tehát a kézilabdát sokkal jobban kedvelték, mint a röplabdát.

Természetjárás: Népszerűségét mutatja, hogy az összes résztvevők közül csak 12-en nem voltak túrán. A tavaszi idő igen kedvezett a természetjárásnak. Élték is vele a dolgozók. Az alábbi pontokat szerezték:

40 pontot szerzett 12 férfi	14 nő	— ffi	— nő
30—40 pontot szerzett 19 férfi	4 nő	— ffi	— nő
20—30 pontot szerzett 20 férfi	8 nő	7 ffi	20 nő
10—20 pontot szerzett 14 férfi	9 nő	14 ffi	— nő

A fentiek szerint különösen az MPI.-nél jutottak sokan 30—40 ponthoz.

A Kőb. Text. dolgozói is szívesen túráztak és felkeresték a Virágos nyerget, a Kevélyt, a Kőhegyet és Hűvösvölgy—Zugligetet.

A két üzemben lezajlott kísérleti Kilián verseny hasznos tapasztalatokat hozott, melyeket nemcsak ők, hanem a többi üzemek is hasznosíthatnak. Ezenkívül azzal az eredménnyel is járt, hogy a dolgozók még annak hivatalos megindulása előtt megismerték, megszerették a Kilián versenyeket. Ezt bizonyítja, hogy az MPI.-nél a kísérleti résztvevők voltak az első jelentkezők május 1-e után, akik nemcsak a 10 Ft-ot fizették be, hanem a tapasztalatok alapján a rendszeres sportfoglalkozást azonnal megkezdték. Július elejére — országosan is az elsők között — a már hivatalosan megszerzett 100 pont fejében ezért kaphatta meg 48 fő a Kilián Testnevelési Mozgalom Vasjelvényét.

A két üzem kísérleti versenyéből az alábbi tanulságokat vonhatjuk le:

1. Beigazolódott, hogy az üzemen belüli versenyek szervezése — **a házibajnokságok továbbfejlesztése — a pontszerzés egyik legfontosabb módja.** A szervezésnél azonban mindig az adottságokból, az egyes sportágak népszerűségéből, a dolgozók igényéből kell kiindulni.

2. Helyes, ha az alapszervek az adott **kisebb munkahelyeken (üzemrészeken stb.) belül szervezik a résztvevő csoportokat.** Ezeket könnyebb összefogni, mozgósítani. Így erősödik a dolgozók kapcsolata, közösségi érzése. Ez alkalmas az egészséges versengés felkeltésére.

3. Nagy gondot és kellő **időt kell fordítan a sportmegmozdulások szervezésére, azok technikai előkészítésére, a társadalmi segítség biztosítására.** Ehhez kapcsolódik a részletes rendezvénynaptár elkészítése és az, hogy hetenként legalább egy-két napot jelöljenek ki a Kilián TM-ben résztvevők rendszeres foglalkoztatására. Az érdeklődők számát a változatos sportolási lehetőségek biztosításával növelhetjük.

4. A Kilián verseny **a váltóműszakban dolgozó üzemekben is megszervezhető.** A mozgalomba a nem rendszeresen sportolók is szívesen bekapcsolódnak. Fokozott gondot kell azonban fordítanunk a nők, ezen belül is az asszonyok részvételi lehetőségének biztosítására.

5. A Kilián TM. a tömegeké. A bekapcsolódók számának növekedése a jó szervező munka és a lehetőségek biztosítása mellett **nagyban függ az agitációs és propaganda munkától.** Fontos a versenyekhez, az eredmények közléséhez a minél nagyobb nyilvánosság biztosítása.

6. A Kísérleti versenyek azt mutatták, hogy **a 100 pont eléréséhez legalább 18—22 sportolási alkalom szükséges.** Ez már a rendszeres testnevelési foglalkozáshoz vezető út.

7. A labdajátékok vonzók, de a pontszerzésben **jelentős szerepe van a természetjárásnak** és az egyéni sportágaknak is.

8. **A munkahelyi testnevelésben való részvétel** ponttal jutalmazása ösztönző e mozgalom továbbfejlesztéséhez.

9. Nem szabad megfeledkezni **az úszásról, a kerékpárról,** feltétlen iktassuk a pontszerzési lehetőségek közé.

10. A résztvevők általában **kedvenc sportágukban** törekednek a maximális pontszám gyűjtésére, hogy a többi pontot erre alapozzák. Ez helyes.

11. **A vasasjelvényhez legalább 75—85 alappont szükséges,** míg a hiányzókat már helyezési pontokkal is lehet pótolni.

12. Az alapszerv kísérje figyelemmel a résztvevők pontszámának alakulását — biztosítson annak nyilvánosságot — és iktasson be olyan versenyeket, melyek a 100 ponthoz közelállókat a jelvényszint mielőbbi elérésében segítik.

13. **A vasjelvény jól szervezett munkával 2—3 hónap alatt megszerezhető.** De az alapszervnek ezt követően is biztosítani kell a már jelvényt szerzettek további foglalkoztatását, hogy folyamatosan gyűjthessék a pontokat az új, a bronzjelvény eléréséhez. A rendszeres sportolás megvalósítása is ezt követeli.

Tóth István
a TTKI igazgatóhelyettese

A SPORTOLÓ EMLÉKEZŐKÉPESSÉGE

Már Szecsenov, a nagy orosz élettan-kutató hangoztatta, hogy az élet egyik nagy „csodája" az ember emlékezőképessége, az a bonyolult szerkezet, amely lehetővé teszi emlékképek kialakulását, elraktározását és a szükségnek megfelelő felidézését.

A fejlett emlékezőképesség a különböző sportágakban is nagy szerepet játszik, különösen a sportjátékokban. A szovjet szakirodalomban Csernyikovoj foglalkozott igen sokat ezzel a témakörrel; szerinte az edzőknek arra kell törekedniök, hogy a különböző mozgásfolyamatokat kellemes, előrevivő érzelmekkel kapcsolják össze, mert ezek a mozgásokra való emlékezést és a teljesítőképességet kedvezően befolyásolhatják.

BIBLIOGRÁFIA

ATLETIKA

RAJT

B. Bartusek: Hozzászólás a mélyrajt problémájához. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 101 old.)

P. Röthing: A rajt metodikája. Die Leibeserziehung 1959. 9. sz. melléklete (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 101. old.)

L. Lewillie: A rövidtávfutás rajtja. Sport (Brüsszel) 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 101 old.)

L. Bartyenev: Ira Murchison világcsúcstartó rajtja. Legkaja Atletyika 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 38 old.)

A. Korobov: A hibák kijavítása a rajtolás oktatásánál. Legkaja Atletyika 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 88 old.)

Ch. Busch: A rajt a rövidtávfutásnál. Deutsches Turnen 1959. 14. sz. melléklete (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 89 old.)

T. Nett: A rajt. Sport (Brüsszel) 1959. 7. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 89 o.)

T. Nett: A rajt. Leichtathletik 1959. 7. sz. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 89 o.) (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 85 old.)

M. Bacsvarov: A guggolórajt változatainak biomechanikája. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 84 old.)

P. Schultz: Hibás fejtartás a „felkészülni" vezényszó elhangzásakor. Leichtathletik, 1960. 30. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 94 old.)

E. Nett, T. Nett: A rajt. Leichtathletik 1960. 28. sz. (K. Sz T. 1960. 4. sz. 94 old.)

N. Feszenko: A rajtolás technikájának fejlesztése. Legkaja Atletyika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 79 old.)

T. Nett: A rajtnál való szoros lábhelyzet túlhaladott. Leichtathletik 1960. 21. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 108 old.)

T. Nett: A rajt. Leichtathletik 1960. 21. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 107 old.)

R. Ballreich: A guggolórajt a fizika szemszögéből. Leichtathletik 1960. 21. sz (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 107 old.)

H. Gundlach: A rajt. Der Leichtathlet. 1960. 21. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 108 old.)

RÖVIDTÁVFUTÁS

A. Kolarov: Az atlétikai (rövidtávfutói) edzés távlati tervezése. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 97 old.)

T. Nett: A vágtázást fokonként kell elsajátítani. Leichtathletik 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 98 old.)

J. Maigrot: Vágtázók edzése Franciaországban. Der Leichtathlet 1960. 31. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 95 old.)

H. Gundlach: Rövidtávfutás. Der Leichtathlet 1960. 31. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 94 old.)

W. H. O'Connor: Tegye gyorsabbá vágtázóit! Der Leichtathlet 1960. 31. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 94 old.)

F. Kisters: A német vágtázók edzéséről. Legkaja Atletyika 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 98 old.)

T. Nett: A 100 méteres futás. Leichtathletik 1959. 23. sz. (K. Sz. T. 1959. 23. sz.)

Z. Stawczyk: Futójátékot a vágtázóknak is. Der Leichtathlet, 1959. 52/53 sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 121 old.)

H. Böhme: Milyen távokat fut a vágtázó? Der Leichtathlet, 1959. 49. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 121. sz.)

F. Wilt: Bill Woodhouse edzése. Sport (Brüsszel) 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 162 old.)

B. Scsenikov: A vágta tanításának orosz technikája. Scholastic Coach 1959. febr. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 85 old.)

Ranson Dale: Jegyzetek a futásról. Journal of Health, Physical Education, Recreation, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 80 old.)

J. Maigrot: A sprintfutásnál nincs titok. Éducation Physique et Sport 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 80 old.)

A. Korobkov: Kerüljük el a hibákat a futás oktatásánál. Legkaja Atletyika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 79 old.)

G. March: Marian Foik edzése. Der Leichtathlet, 1960. 25. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 95 old.)

T. Nett, E. Nett: Toni Nett oktatóképei. Leichtathletik (Svájc) 1960. 22. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 108 old.)

Z. Zabierzowski edzése. Der Leichtathlet 1960. 21. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 108 old.)

Z. Holler: Alena Stolzová futótechnikája. Lehká Atletika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 108 old.)

V. Atamanov: E. Ozolin futása. Legkaja Atletyika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 109 old.)

A. Ivanyin: Hewson futótechnikája. Legkaja Atletyika 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 96 old.)

Galina Popova futótechnikája. Legkaja Atletyika 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 95 old.)

A. Korobkov: A. Hary futótechnikája. Legkaja Atletyika 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 94 old.)

E. Nett: A futás. Leichtathletik 1960. 15. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 79 old.)

F. Wilt: Hogyan edz Ray Norton. Leichtathletik 1960. 39. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 96 old.)

I. Konovalov: Leonyid Bartyenev futása. Legkaja Atletyika 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 96 old.)

I. Bangyejkina, R. Ljulko: A karmunka a vágtázásnál. Legkaja Atletyika 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 97 old.)

ÚSZÁS A KILIÁN

A Kilián Testnevelési Mozgalom jelvényének megszerzéséhez szükséges az úszástudás, kivéve ott, ahol úszásra nincs lehetőség. Sokan vannak, akiknek lakóhelyén uszoda, vagy nyíltvízi úszási lehetőség van, vagy akik víz mellett üdülnek, táboroznak, de nem tudnak úszni. Ezek részben iskolai tanulók, részben felnőttek. Részükre lapunk hasábjain állandóan nyújtunk segítséget. Lapunk példányai minden általános iskola és középiskola könyvtárában megtalálhatók.

A legnagyobb segítség az úszásoktatáshoz persze a szakkönyv. A „Gyermekek úszásoktatása" című szakkönyv mindenki számára könnyen alkalmazható biztos útmutatót ad valamennyi úszásnem megtanulásához.

Részben pótolják, részben kiegészítik a könyvben foglaltakat lapunk egyes cikkei. Ezek közül az 1959. évi 4. számunk 21. oldalán „Légzőgyakorlatok lavórban", továbbá 5. számunk 28—29. oldalán „Kezdjük az úszásoktatást a tornateremben" és 1961. évi 6. számunk 190—191. oldalán „A mellúszás szárazföldi alapgyakorlatai" címűek a vizen kívüli előkészületekhez nyújtanak szinte kimerítő útmutatást.

Lapunk 1960. évi 7. számának 219. oldalán „Gyakorlati tanácsok a kötelező úszásoktatáshoz", majd 1961. évi 4. számának 103. oldalán „Vizi belégző típusok és a melluszás", végül 5. számának 138. oldalán „A legegészségesebb úszásnem" címmel közölt cikkek hasznos útmutatással szolgálnak a már vízben folyó úszásoktatáshoz. Ugyanezt a célt szolgálják alábbi közleményeink is.

A FEJ VÍZBEMERÍTÉSE ÉS KIEMELÉSE *az úszástanulás során*

Írta: Bárány István dr.

A mellúszás karmunkájának, lábmunkájának és légzésének technikáját, ritmusát, sőt részben ezek egyeztetését a szárazon tanulja meg az úszni tanuló. Ugyanott történik a helyes mozdulatok beidegzése. A vízben tulajdonképpen csak a vízszintes testhelyzethez, a fej időnkénti vízbemerüléséhez és a tanult mozdulatoknak az új közegben való alkalmazásához kell hozzászoktatni az úszni tanulót.

Az első vízi gyakorlatunk a lélegzetvétel mellig érő vízben állva, a törzs és fej függőlegesen történő vízbemerítésével. Ezután rögtön a karmunka gyakorlása következik éspedig mellig érő vízben kissé leguggolva, a medence fenekén járkálva; kezdetben a vízből kiemelt, később abba bemerített fejjel.

Itt érkezünk az első lényeges nehézséghez az úszásoktatás során. A tanítványok biztos talajt akarnak maguk alatt érezni, többen közülük nem merik rábízni testük fenntartását a vízre és azon igyekeznek, hogy súlypontjukat lábukkal feltétlen alátámasszák.

A bátrabbak és ügyesebbek engedelmeskednek annak a felhívásunknak, hogy búbjáig merítsék fejüket a vízbe és meglehetősen erős és gyors mozdulattal tárják szét oldalt karjaikat, úgy, hogy tenyereik elég mélyen tolják hátra a vizet, melynek azonban sem fröcsköllni, sem fodrozódni nem szabad.

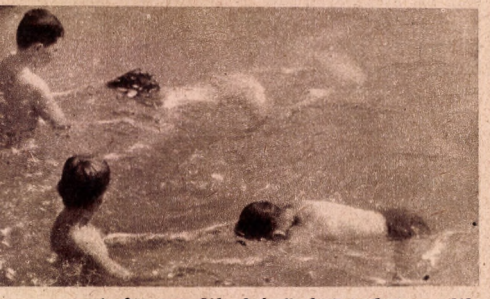


Első képünkön ennek a felhívásnak helyes és helytelen végrehajtását látjuk. A világos sapkás kislány nem meríti fejét a vízbe és erőtlenül s lassan tárja szét karjait. A sapkátlan kislány alaposan bedugja a fejét a vízbe és nagyokat húz karjaival. Ez utóbbit fel is dobja a víz a felszínre s így eredményesen gyakorol-

hatja a karmunkát a víz színén fekve, mint azt a második képünkön látható fehérsapkás kislány teszi.



Ebben a testhelyzetben — a víz színén lebegve és a fejet annyira leszorítva, hogy az áll a mellcsontot érje — a lábmunka is eredményesen gyakorolható. A karok és lábak mozdulatainak külön-külön gyakorlásával érzékeli az úszni tanuló a víz színén való előrehaladást. Itt jön rá arra, hogy gyors és erőteljes mozdulatokat kell végezni a karok és lábak hátravitelekor, viszont lassú és gyenge mozgást kell végezni azok előrehozatalakor az előrehaladás érdekében.



A harmadik képünk a harmadik vízi gyakorlatot mutatja be éspedig úgy, hogy az előtérben segítséggel úszó kisfiú helyesen, a hátul úszó helytelenül végzi a gyakorlatot. Aki helyesen végzi, az kinyújtja karjait, bedugja fejét a vízbe és minden figyelmét lábmozdulataira összpontosítja. A hátsó, aki helytelenül behajlítja karjait, mert szüksége van a biztonság érzetére, amit segítőtársa nyújt neki és kiemeli a fejét a vízből, mert annak súlya kell ahhoz, hogy érezze segítőtársán keresztül az összeköttetést a szilárd talajjal, emiatt rosszul is összpontosít és rossz tartással, kapkodva végzi a lábmozgatást.

Az ügyes, jó érzékű úszni tanuló hamarább, a bátortalan, rossz mozgásérzékű később jut el odáig, hogy a víz színén vízbemerített fejjel fekve helyes ütemben, jó technikával ússzon. Ekkor jut el az úszni tanuló a fordulóponthoz, amelytől kezdve a fejet már ki kell emelni a vízből.



Negyedik képünk ennek a sikeres végrehajtását mutatja. Az úszni tanuló — lehetőleg áramló vízben, amely a siklást segíti — teljesen nyújtott és mozdulatlan testtel, leszegett fejjel ráfekszik a vízre s mikor a víz felveti törzsét a víz színére, hirtelen homorít, közben tüdejéből kipréseli a levegőt, majd fejét egy pillanatra felkapva úgy, hogy szája éppen kiemelkedjék a vízből, tátott szájon át lélegzetet vesz és azonnal mélyen belemeríti leszegett fejét a vízbe, hogy siklása tovább folytatódjék a vízben.

Az az úszni tanuló, aki a harmadik vagy negyedik leckén elérkezik odáig, hogy siklás közben kar- és lábmozdulatok nélkül többször lélegzetet tud venni, egészen bizonyosan alkalmas lesz úszónak és további egy-két lecke elmúltával már szabályosan és megerőltetés nélkül egyhuzamban végig úszik tíz-tizenöt métert.

(A felvételeket Szeles Pál dr. készítette.)

A mellúszás
nemzetközi szabálya

A kötelező iskolai úszásoktatás során a művelődési miniszter rendelete szerint a mellúszást kell megtanítani. A mellúszásra az egész világon érvényes szabályozást a nemzetközi úszószövetség készítette el. Ez a szabály nálunk kevéssé ismert, mert a magyar úszószövetség jelenleg kapható szabálykönyve elavult és ebben a vonatkozásban nem az érvényes szabályt tartalmazza, más közkézen forgó helyen pedig a szabály nyomatásban magyar nyelven nem jelent meg. A szabályokra vonatkozó bizonytalanság eredményezi azt, hogy különösen a tömegsportban alig akadnak olyanok, akik a mellúszást szabályosan ússzák. Ez pedig hiba, mert emiatt ezek nem alkalmasak arra, hogy a versenysportba bekapcsolódjanak és példájukkal a fiatal úszni tanulókat helytelen irányba terelik. Éppen ezért szükséges, hogy a jelenleg az egész világon érvényes nemzetközi mellúszó szabályt közzétegyük.

a) Mindkét kezet együtt kell a víz színén, vagy az alatt a melltől előre lökni és oldalt széttárva kell egyszerre és részarányosan hátravinni.

b) A testnek teljesen a mellen kell feküdnie és mindkét vállnak vízszintesnek kell lenni.

c) A lábfejeket együtt kell felhúzni hajlított és terpesztett térdekkel. A mozdulatot a lábfejek lekerekített és kifelé irányuló nyújtásával kell folytatni, majd a lábszárakat zárni kell. A lábszárak és lábfejek minden mozgását egyszerre, részarányosan és ugyanabban a vízszintes síkban kell végezni. A lábszáraknak függőleges síkban való le és felfelé irányuló mozgatása tilos.

d) A forduló, vagy a cél érintésekor a két kézzel egyszerre és egymagasságban, vízszintes helyzetben levő vállakkal kell a falat érinteni.

e) A víz színe alatti úszás tilos, kivéve egy karral való húzást és egy lábmozdulatot a rajtfejes és a forduló után.

*

MŰVÉSZET ÉS SPORT címmel írt cikket Lucienne Delforge francia zongoraművésznő a L'Éducation Physique par la Méthode Naturelle tavalyi 23. számában. Azt írja: a sportolásra minden embernek szüksége van, de különösen a művészeknek, akiket foglalkozásuk fizikailag és pszichikailag egyaránt igen egyoldalúan vesz igénybe.

T. Nett: Hogyan edzett Armin Hary. Leichtathletik 1960. 38. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 97 old.)

G. Korobkov: A 4×100 méteres váltófutás edzése. Legkaja Atletyika 1969. 7. sz. (K. Sz. T. 1969. sz. 89 sz.)

E. Dudzinski: A 200 m-es kanyarral való futás technikájához. Leichtathletik 1960. 26. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 108 old.)

T. Ecker: Karmunka 400 yardon. The Athletic Journal 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 110 old.)

I. Sztyepancsenok: A 400 méteres futás technikája. Legkaja Atletyika 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 109 old.)

E. Nett: A 400 m-es futás — a 800 m-es futás. Leichtathletik 1959. 51/52. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 122 old.)

V. Szadovszkij: A 400 méteres futók edzésmódszere. Legkaja Atletyika 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 109 old.)

T. Nett: Vágtázók edzéséhez — izomgyorsaságierő teljesítménye. Leichtathletik 1960. 47. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 128 old.)

KÖZÉPTÁVFUTÁS

O. Jandera: A középtáv rajtja. Legká Atletika 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 96 old.)

A. G. Ivanin: Középtávú mestersportolók és kezdők futótechnikájának sajátosságai. Der Leichtathlet, 1969. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 84 old.)

S. Ozog: Hogyan edz Zbikowska 800 m-es lengyel futónő. Leichtathletik 1959. 20. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 97 old.)

J. A. Lucas: 555 mp futás. Athletik Journal 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 97 old.)

Sz. Bakurov: Courney futása. Legkaja Atletyika 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 89 old.)

H. Gundlach: Középtávfutás. Der Leichtathlet 1959. 31. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 89 old.)



Társadalmi munkával klubház épül Jászszentandráson.

Tanyai sportemberek

Jászszentandrás tipikus alföldi település, mintegy ötezer lakójának döntő többsége tanyákon él. A határban több termelőszövetkezet alakult — a nagyjából egy égtáj felé eső tanyák lakosainak társulásával. Ma már modern tanyaközpontok épülnek, mint például a Felső-tanyákon levő „Petőfi" termelőszövetkezetben. Itt 486 család gazdálkodik közösen, 2700 hold földterületen alig két esztendeje.

Rövid idő, mégis elegendő volt ahhoz, hogy a „Petőfi" híressé váljon. Két év alatt a járás egyik legjobb közös gazdasága lett. Sportkörének meg a megyében is alig akad párja.

Sportcsoportként kezdték a működésüket, majd a múlt évben önállósították magukat. Jelenleg 45 rendes tagja van a sportkörnek, de szép számmal akad ifjúsági versenyző is. Hat szakosztályuk működik, ebből a kézilabda és a röplabda sportágban női és férfi csapatokkal szerepelnek a megyebajnokságban! Sakkozóik a járási bajnokságban vesznek részt, tekézőik egyelőre a spartakiádon indulnak, tornaszakosztályuk pedig az idén alakult, 16 taggal. Ezenkívül versenyszerűen atlétizálnak és kerékpároznak. Nem eredménytelenül, mert a múlt évi spartakiád megyei atlétikai döntőjén két győzelmet szereztek, kerékpárosaik meg az országos döntőre is feljutottak.

Sporttelepük van, az iskola mellett.

Sokan talán fitymálva néznék azt a homokos kis területet, amelyen nyers akácrudakból rótt kézilabdakapuk és röplabda hálótartó-oszlopok jelzik a hely rendeltetését.

Ám a felsőtanyaiak büszkék erre a sporttelepre. Minden segítség nélkül, maguk egyengették simára, az egész létesítmény kezük munkájából lett — és szép eredményeket alapoztak meg rajta. Persze, tudják, hogy javítgatni, bővíteni kell a pályákat — már az idejövő ellenfelek miatt is. Nos, az atléták 100 méteres egyenest építenek, a tekézők bogárhátú agyagpályát és a többi szakosztály is serénykedik a maga portáján. Furcsa, hogy nem kész létesítményt vesznek birtokba? Hogy mindent maguk építenek? Ők természetesnek találják, hogy így van. És a kicsiny sporttelep sohasem üres.

Napközben az iskolások használják, közvetlen utánuk meg a munkából hazatérő sportköri tagok jönnek ide edzésre. Szinte a hét minden napján.

Versenyben vannak a másik két szövetkezettel, a járási tanyai „Aranykalász"-szal, meg bent a faluban létesült „Haladás"-sal.

A versenytársak sem tétlenkednek. Mindkettő építkezik, különösen a falubeliek. Úszodát akarnak a sporttelep mellé. Víz már van hozzá, mégpedig 48 fokos melegvíz. Kútfúrás közben bukkantak rá tavaly, s azóta percenként 650 liter mennyiségben tör fel. A medencét már kiásták. Ha igaz, ebben az évben a betonozás is meglesz.

A felsőtanyaiak szívesen veszik a termelőszövetkezetek és a sportköreik közötti versengést, vérbeli sportember módjára, aki örül, ha méltó ellenféllel mérkőzhet.

Klubházat építenek a kis tanyai iskola mellett, a sporttelep tőszomszédságában.

Ennek külön története van.

Tavaly pendítették meg a fiatalok egy összejövetelen, hogy jó volna ha valami klubszobát tudnának szerezni, ahol rossz időben is alkalmuk nyílik egy kis szórakozásra, esetleg sportolásra. Szó szót követett, s mivel volt köztük valaki — Faragó Lajos, a szövetkezet építőbrigádjának vezetője —, aki papírra tudta vázolni a frissiben szőtt álmokat, megszületett a klubház terve. *Egy saját klubházé!*

De mi minden kell egy terv megvalósításához... Akkoriban a felső tanya fiataljainak semmijük sem volt hozzá, csak a nagy elhatározás. Bár az is valami, ha tartós. Pénz után kellett nézniök.

A termelőszövetkezetben elvállalták hát hat hold kukoricás megművelését, vetéstől-törésig. További húsz holdon betakarították a termést. Ez majdnem ötezer forintot hozott a házhoz. Utána más „szakmába" fogtak. Betanulták a „Pettyest", és a darabbal bejárták a környék községeit. Kasszasiker volt, a tiszta bevétel kétezer forintra rúgott. Innen-onnan összeszedtek még annyit, hogy megvásárolhatták az épület alapjához szükséges követ, szigetelőanyagot, miegymást. A „Petőfi" vezetői látták, hogy itt nem holmi szalmaláng nekibuzdulásról van szó, — ők is segítettek.

Telket kaptak a klubházépítők, meg egy hold háztáji földet, mondván: *gazdálkodjanak rajta hasznosan.* Tavasszal már kivetették a falakhoz való vályogot — ez a legolcsóbb építőanyag — s miközben a koránjött meleg napsütés szépen szárítgatta a sok ezer vályogot, egy vasárnapon lerakták az alapkövet.

A fiatalok lendülete az idősebbeket is elragadta.

Azon a bizonyos első vasárnapon elkészült az épület alapozása. Pedig az étvágy is megnőtt közben — a kőből futotta — a klubszoba mellé odaiktattak egy tizenhat méter hosszú termet. Ősztől tavaszig ebben kapnak majd helyet a szakosztályok, sőt az iskola testnevelési órái is!

További három hét alatt két méter magasra nőttek a falak.

Nem csoda, mert kis iskolásoktól a nagypapa-korú bácsikig, majd mindenki az épületen ügyködött. Ezen a három héten 1600 társadalmi munkaórát számolt össze Faragó Lajos brigádvezető. Pedig március volt, amikor hamar sötétedik.

Honnan lesz pénz az épület befejezésére, s ami talán még többe kerül, a berendezésre? — kérdeztem a felsőtanyai fiataloktól.

A válaszuk megdöbbentő egyszerűséggel hangzott: *összekapáljuk.*

Valóban ezt teszik. Ugyanis, a szövetkezet vezetői — nagyon helyesen — nem osztogatnak ajándékot. A közös vagyon nem arra való, hogy elherdálják, ehelyett, inkább gyarapítani kell. S erre nevelik a fiatalokat is. Biztosítanak a részükre külön kereseti alkalmakat, elegendőt ahhoz, hogy befejezzék azt, amihez hozzáfogtak. Ezt a helyes módszert még jó példával is tetézik, mert az elnök, Hegyi Géza, együtt kapál és épít a fiatalokkal. De, hogy a klubház építése ne akadjon meg, a szövetkezet kölcsönnel segít. Építőanyagot, fuvart, s ha sor kerül rá, bútorfélét ad. Így aztán kétfele serénykednek a sportolók. Egyszerre dolgoznak a költségek előteremtésén, meg a klubházon.

A klubszobába televíziót akarnak szerezni. Igaz, villany még nincs a tanyán, de mire a vezeték odaér, a klubház, s benne a televíziós-készülék készen várják. Felsőtanyán nem lesik tétlenül a jövőt. *Elébemennek.*

Jász László iskolaigazgató, sportköri elnöktől kérdem, mi — vagy inkább ki — az élesztő ebben a szépen és eredményesen együttműködő közösségben. Honnan vesznek ennyi bátor és okos tervet és erőt is a megvalósításhoz?

Körülöttem, a „vezérkar" tagjai: Juhász Magdolna tsz-könyvelő, a KISZ-szervezet titkára, Gulyás János, az ifjúsági brigád vezetője, Kó-

FALU SPORTJA

czián József festőipari tanuló, egyben a sportkör elnökhelyettese, s még néhányan.

Egyhangúan a „tanítóbácsira" vallanak.

Így nevezi mindenki Jász igazgatót, kedvesen és valami nagy-nagy bizalommal teli közvetlenséggel. Tanítványai voltak mind, pedig Jász László is innen van még a negyvenen. Fiatalember, mégis egy csodálatosan gazdag, tevékeny pedagóguséletpálya bontakozik ki előttem, amikor a volt tanítványok beszélnek róla. Olyan emberé szép pályafutása, aki népnevelő a szó teljes értelmében. Maga keveset szól erről. Ha mégis mond valamit, inkább azért teszi, hogy elhessentse magáról a többiek lelkesen dicsérő szavait.

Valamit mégis megtudok tőle.

Egerben szerzett tanítói oklevelet, 16 esztendővel ezelőtt. Utána hazajött Jásszentandrásra tanyán tanítani, s ahogy maga mondja:

— Traktorral sem tudnának innen elhúzni!

Először a faluban szervezte meg a sportkört, de a lányokkal nehezen boldogult.

A gyanakvó jászok nem engedték a falu határán túl a lányaikat egy nőtlen emberrel. Nem volt mit tenni, a sportkör érdekében megnősült. Amint ezt mondja, közben a feleségére sandít, de ő nem cáfolja meg, csupán elmosolyodik, megértőn. Tudja, hogy egy ilyen derék ember nem lehet csak a szűkebb családé, mert a nagyobb közösség is igényt tart rá.

Utána már simábban ment a dolog, egyik női csapat a másik után alakult. Valamennyi szakosztály edzését ő vezeti. Sok munka ez, szinte lehetetlen elvégezni — segítség nélkül. De most már van segítség. Három sportoló társadalmi-edzői tanfolyamon volt tavaly. No, kell még tanulniok, mégis egyre több hasznukat látja a sportkör. A legközelebbi tanfolyamra már újabb jelentkezők vannak, s így lassan felnevelődnek a szakosztályok edzői...

...Tehermentesíteni kell a tanító bácsit, — anyni bizonyos, mert nemcsak a sportkörben dolgozik. Táncsoportot, színjátszógárdát szervezett a fiatalokból, népi táncosaik még Budapesten is bemutatkoztak. Jász László a koreográfusuk, a rendezőjük, meg a zenekaruk is egyszemélyben. Ha kell, végigharmónikázza a klubesteket, kíséri a színjátszók előadásait.

Mindezen túl arra is maradt ereje, hogy talajvizsgálatokat végezzen a környéken, esti tanfolyamot tartson a dolgozóknak, szervezze a szövetkezetet. Büszkén vallja magát a „Petőfi" alapítótagjának.

Bizonyára boldog ember, mert egykori tanítványainak életében megvalósulni látja azt, amire nevelte őket.

Dobozy László



Verseny a társadalmi munkával épült tarnaörsi uszodában

Mit kért és mit igért 22 sportvezető Aporkán?

A sport a népé, a betű a népé, a tudást hivatása szerint terjesztő újság is az övé. S ha a tudásra szomjas tömegek azt kapják nyomtatásban, mint amit a kor szükséglete parancsol: **lapok és olvasók közt semmi baj!** A sportújságok — így a Sport és Tudomány is — minden oldalukon azt szeretnék olvasóik elé tárni, ami hasznukra válik.

Mégis mindkét félnek jó, ha gyakoribb a **személyes találkozás.**

Kellemes alkalmat nyújtott ilyesmire legutóbb az áporkai sportvezetőképző tanfolyamán a SZOT. A Duna-szigeti üdülőben 22 sportvezető és 1 újságíró cserélte ki gondolatait. Erről szól az alábbi emlékezés.

* * *

A legidősebb hallgató, az 52 éves Tihanyi Lajos, a Kinizsi SK edzője volt talán a legérzékenyebb a sport és sajtó kapcsolata ügyében. Gondokból és bajokból neki is épp elég jutott. Két nemzedéken át volt szemtanúja annak, mi történt munkában, sportban, népi játékokban, régi paraszti virtuskodásokban azalatt, amíg a „Magyar Szaharából" Nagykőrösön is „arany homok" lett. Megérte és végigélte a szabad 16 esztendőt. S ezalatt Nagykőrösnek nemcsak a szőlőnemesítésben, hanem a sportban is akadtak bajnokai!

Tihanyi Lajos mint olvasó igen érzékeny műszerként figyeli a sportsajtót. Van pár jó szava azért, hogy a sporttéziseket elégszer tártuk elébük, s gyakori népszerűsítő cikkeket láthatott a sportsajtó hasábjain a tudományos eredményekről. **Ám a sportban nemcsak akadémiai fok van.** Az élet gondjai épp elégszer szövődményesek, kuszák: kéri, hogy a testnevelési és sportmozgalom mindennapjainak ügyesbajos dolgait is vessük fel! Csak a gyakorlat szükségleteinek tüzetes megismerésével viheti le a sajtó a sporttéziseket, a tudományos eredményeket a milliók testi-lelki egészségének, apró gondjainak világába. Ehhez kér több eligazítást, a részletek iránt fogékony újságírói résenlétet...

* * *

Ilyenképpen szólt Badacsonyi Gyula, a szentendrei Kocsigyár sportköri elnöke.

Ott szintén összetartozik a munka és sport megannyi kérdése!

Négy sportbrigádjuk 24 sportaktívát mozgat. Nemcsak a könnyítés, a szórakozás, a testi-lelki kinyújtózás megadása a céljuk.

A Kocsigyár a termelőszövetkezeti mozgalom sodrában teljesen új profilt kapott. A régi kisüzemi szerszámok gyártása helyébe nagyüzemi gyártmányok, eszközök, cikkek, szerszámok léptek: — újabbakat, mást, jobban és másképpen kell gyártaniok! A 24 sportoló munkás eddig az éves tervében a vállaltnál többet teljesített. Azért nem minden fenékig tejfel! Olyan újdonsült bajnok akad közöttük, aki például sok kivételezést kíván. Az üzemi sportmozgalom medre alakulóban van. Olyan feladatok vetődnek fel, amelyek megoldásához még nem kaptak sehonnan sem példát. Badacsonyi Gyula ezért tért rá tehát a személyes beszélgetés kínálkozó alkalmán arra, hogy mindebben pártos, sportszerű megvilágítást kérnek a sajtótól. Ez nemcsak az ő 24 sportaktívájának személyes ügye, hanem **egy egész országé, amelynek üzemi sportja alakul, fejlődik: bármely mozzanata megér egy-egy tanulmányt!** Erre fáj a szívünk, ilyen témákra, ilyen szerzőkre vágyik lapunk!

* * *

És a tanfolyam Benjaminja, Köles István, a váci DCM KISZ-küldöttje mit kíván a sajtótól?

Ma még csak a felvonuló épületek terein focizhatnak a 2000 felnőtt dolgozó elevenebb tagjaival, falusival és városival.

De mi lesz, ha a felvonuló épületek eltűnnek s az egész DCM hatalmas termelő üzemként mozgatja munkásait? Akkor már szervezett, nagylétszámú, tervszerűen irányított sportkörre lesz szükségük, mely nemcsak szórakoztat, edz, jókedvet ad, hanem társas eseményein át elmossa a városi és falusi ember közt még meglevő különbségeket is.

Noshát: a kis Benjamint is azért küldték ide, hogy fogékonyságával, ifjonti becsvágyával tanulja el az új társadalom igényeit alakító, növelő sporttéziseket épp úgy, mint ahogy a régi népi játékok, paraszti „erőművészek", népi atléták formálóitól, a Tihanyi bácsiktól is lesse el a múlt kincseit. Nemsokára úgyis embernek kell lennie a talpán, hiszen egy hatalmas termelő üzem sportmozgalmának majdani bajnokjelöltjeit meleg szívvel, hideg ésszel, korszerű tudással ő szedi egybe és indítja Tokió felé...

* * *

Pontot tett a találkozóra Sipos Ferenc, a tanfolyam vezetője. Arról üzent a mi szerkesztőségünknek, amit magunk is tudunk: ami vidékről jön, az nem „pórias" s a magyar testkultúra újjászületéséhez a nép erejének minden kincse szükséges.

Még azt megmondta — amúgy szívbéli bizalommal — hogy ők szeretnek olvasni. Amit a nagynevű — Sipos Ferenc tréfás szavával: **„nagymenő"** — edzőink, bajnokaink hasábjainkon közzé tesznek, annak is nagyon örülnek. De mégjobban kedvük telne abban, ha ezek a cikkírók az ő kisebb kereteiket is számbavennék. Mit mondott ezzel magyarán? Azt, hogy gondoljanak a száz és ezer vidéki kisméretű sportszervezet arányaira. Úgy értelmezték a dolgokat, hogy azokat ott lent is gyümölcsöztethessék a „kismenők"...

Fejezzük be mi is a beszámolót ugyanolyan őszintén, mint ott a tanfolyamon elbeszélgettünk egymással.

A felszólalóknak igazuk van! Igérték: írnak ők maguk is. Ezt az ígéretet tartsák meg. A magyar nép testkultúrájának zamatát, ízeit, örömeit, gondjait ők ismerik elsőkézből. Sorakozzanak fel íróink közé: **a Sport és Tudomány nem üvegházi testkultúrát akar szolgálni!**

Erdős Jenő

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az általános iskolai testnevelés tantervének anyagcsökkentése

A Művelődésügyi Közlöny májusi száma közli a művelődésügyi miniszter utasítását az általános iskola tantervi anyagának csökkentéséről. Az utasítás jelentősen érinti az általános iskolai *testnevelés* tantervét is.

Az év végén befejeződött tantervi viták sokban elősegítették a tantervkiegészítő bizottság munkáját a korszerű, a tanulók életkori sajátosságainak megfelelőbb tantervi anyag kiválasztásában.

A viták közös hiányossága a túlzott szaktárgyi szemléletből eredt. Nem vették eléggé figyelembe a jószándékú javaslatok az iskolareform irányelveit, mely a *maximalizmus elleni harccal* egyidőben kívánja a korszerűsítést megoldani.

Ha a javaslatokat mind érvényesítenénk az új tantervben, akkor a jelenleg érvényes tantervnél is lényegesen több és még nehezebben feldolgozható ismeretanyagot adó tantervet készítenénk, pedig a szülők, a szakemberek egy része felvetette, hogy az új tanterv mielőbbi bevezetésével űzzük ki iskoláinkból a *túlterhelést.*

Mivel az új tantervet az elkövetkező iskolaévben még nem vezetik be, de a túlterhelés megszüntetésére a társadalmi igény megvan, *az átmeneti időszakban olyan anyagcsökkentés szükséges, amely átmenet lesz a régi és az új tanterv között.*

A tananyagcsökkentésről szóló utasításban meghatározott, feldolgozásra nem kerülő anyagok elhagyását a vitára bocsátott új tantervi tervek teszik érthetővé.

Az alsó tagozatban elhagyható gyakorlatok (bár nem jelentenek túlzott követelményeket) nem lényegesek az alapkészségek fejlesztése szempontjából sem, de ugyanakkor begyakorlásuk jelentős időt vonna el az egyéb — a gyermekek számára kedvesebb mozgások — gyakorlásától (mint pl. az összefüggő szabadgyakorlatok). Vannak olyanok is, amelyek a tanulók számára különösebb élményt nem jelentenek (mint például az I. o. határozott formájú szabad- és padgyakorlatai), vagy vannak olyan részei is, amelyek a tanulók számára mozgásismeret szempontjából ebben a korban még kevésbé érthetők és kivitelezhetők (mint pl. a fokozó futások).

A felső tagozatban elsősorban a torna mozgásanyagában jelent lényeges változást az utasítás, de egyben jelzi azt is, hogy e területen folyt legkevésbé eredményes oktatás, iskoláinkban általában a torna színvonala a legkevésbé kielégítő. Az anyagcsökkentéssel jelentős idő szabadul fel a téli időszakban a lényegesebb, a tornász-készséget megalapozó mozgások gyakorlására, a torna színvonalának emelésére, a technikai követelményekhez szükséges fizikai képességek fejlesztésére. Ennek eddigi hiánya miatt nem kielégítő a torna tantervi anyagának technikai színvonala.

Az atlétikai mozgásanyagot csupán a helyből ugrások és a súlylökés elhagyásával csökkenti az utasítás. A helyből ugrásokat, mint alapmozgásokat, nem kell feldolgozni, de mint ugró-ügyességet fejlesztő gyakorlatokat fel lehet használni (helyből távolugró váltóversenyek, sorozatugrások stb. formájában).

A tervszerű oktató-nevelő munka megkívánja, hogy nevelőink a régi tanmenetek tapasztalatainak felhasználásával *új tanmenetet készítsenek,* amelyekben már kifejezésre jutnak az utasításban megjelölt változások.

Az egyes anyagrészek elhagyásával nyert időt fordítsuk a kevésbé ismert mozgások elmélyültebb oktatására, a fizikai képességek fejlesztésére, s nem utolsó sorban — különösen az alsó tagozatban — a tantervi játékok alaposabb megismertetésére, megkedveltetésére.

Mindezzel tanulóink *olyan alapképzettségét igyekszünk elérni,* amelynek birtokában a magasabbfokú oktatási intézmények testnevelési óráin is megfelelhetnek a követelményeknek és képesek az általános iskola után *öntevékenyen rendszeres sporttevékenységet folytatni.*

Az eredményesebb oktató-nevelő munkát nemcsak tartalmi kérdések döntik el, hanem *a módszerek* is. Az oktatás-nevelés korszerű módszerei nem nélkülözhetik a testnevelésben sem *a tanulók aktivitását.*

Jelentősen elősegíthetjük tanulóink aktivitását az új ismeretek átadásában és a szerzett ismeretek megszilárdításában, ha *rendszeresen szemléltetjük* és a jövő tanévtől felhasználjuk azokat a szemléltető képeket, amelyek minden általános iskola számára rendelkezésre állanak. *Szemléltető képek alkalmazása* az iskolai testnevelésben — úttörő kezdeményezés s egyben nevelőink társadalmi igényeinek kielégítése. Éljenek nevelőink ezzel a lehetőséggel is.

Az anyagcsökkentés segíti a nevelőt abban is, hogy egy-egy anyagrész feldolgozásakor több időt fordíthasson a jobb nevelőmunkára, melynek tervezése hasonló gondos körültekintést igényel, mint az anyagelrendezés.

Az anyagcsökkentésre vonatkozó utasítás önmagában még nem oldja meg a feladtokat, *a végrehajtásban az oroszlánrész a nevelőkre hárul.* Ezért igen fontos, hogy minden testnevelést tanító nevelő megismerje az utasítást. Eredményes végrehajtása érdekében készüljön fel az elkövetkező tanév oktató-nevelő munkájára. Eredményét az élet igazolja, a kulturális igényű fiatalok százezreinek a rendszeres sportmunkába öntevékeny bekapcsolódásával.

A miniszteri utasítás az I—VIII. osztályokban az alábbi anyagrészek elhagyását írja elő:

Előkészítő gyakorlat I. o.

Határozott formájú — az alábbi felsorolt testhelyzetekből, kartartásokból és mozgásalapformákból összeállított (a kiinduló helyzeten és kartartáson kívül legfeljebb még egy alapformát tartalmazó) két ütemű szabad- és padgyakorlatok.

III—IV. o.: Összefüggő szabadgyakorlat.

Járásgyakorlat I. o.:

Járás helyben és lassú tovahaladással.

II—II. o.: Járás rövid és nyújtott lépésekkel előre, hátra és oldalt.

Futásgyakorlat II. o.:

Lassú iramú futásból átmenet gyors futásba, majd ismét lassú iramú futásba.

III. o.: Fokozó futás: lassú iramú futásból átmenet gyors futásba, majd ismét lassú iramú futásba. Guggoló rajt: mérsékelt haránt terpeszállásból guggolás, kéztámasz a talajon az elől levő láb előtt egy lábfejnyire, indulás „vigyázz" figyelmeztető vezényszó után tapsra, sípjelre.

IV. o.: Rajt féltérdelő támaszból vonal mögül, lábtámasszal (falnál, rajtlyukban, stb.) „elkészülni" vezényszóra a rajthelyzet felvétele (az elől levő láb a vonaltól 1—1 ½ lábfejnyi távolságban) „vigyázz" vezényszóra enyhe csípőemelés, indulás tapsra, sípjelre.

Ugrásgyakorlat I. o.:

Feltérdelés helyből zsámolyra (egyrészes szekrényre stb.) elugrás páros lábbal kéztámasszal, felállás után leugrás, leugrás páros lábra térdrugózással.

II. o.: Helyből távolmagas-ugrás, felállás az ugróléccel szemben 30—40 cm távolságra, kar mellső középtartásban, erőteljes karlendítéssel és mérsékelt térdrugózással, elugrás páros lábbal, repülés felhúzott térddel, leérkezés páros lábra térdrugózással, magasság 25 cm.

Függés- és támaszgyakorlat I. o.:

Gurulóátfordulás előre (bukfenc) terpeszállásból, majd guggolásból nyújtott és hajlított ülésbe.

II. o.: Zsugor és hajlított tarkónállás.

III. o.: Tarkónállás nyújtott testtel.

IV. o.: Zsugor kézenátfordulás oldalt (cigánykerék).

Támaszugrások

V. fiú, leányosztály: Felguggolás 4—8 lépés nekifutással és folyamatosan gurulóátfordulás előre.

VI. fiú, leányosztály: gurulóátfordulás előre 6—10 lépés nekifutással, — elugrás páros lábbal a talajról.

VII. fiú, leányosztály: Gurulóátfordulás előre a VI. osztály előírása szerint. Félfordulattal felülés helyből, folyamatosan gurulóátfordulás hátra.

VII. leányosztály: Huszárugrás — jobb és bal oldalról 6—10 lépés — rézsutos irányú nekifutással, elugrás a távolabbi lábbal és a közelebbi kézen egyidejű kéztámasszal, lábátemelés a szekrény fölött egymásután, talajérés páros lábbal a kéztámasz megcserélése után.

Talajgyakorlatok

VI. leányosztály: Hanyattfekvésből híd: kéztámasz a fej mellett a váll felé néző tenyérrel és zárt ujjakkal, talp és sarok a talajon (hajlított térd) kar- és lábnyújtással emelés hídba, testsúly főleg a karon, mérsékelten hajlított térd.

VII. leányosztály: Hídban térd- és lábemelések.

VII—VIII. leányosztály: Repülő gurulóátfordulás előre helyből és 4—6 lépés nekifutással — egy, két tanulón át, elugrás páros lábbal és előre karlendítéssel, kéztámasz az elugrás és a pillanatnyi repülés után — egyebekben a gurulóátfordulásra vonatkozó előírások szerint.

VII—VIII. fiúosztály: Ugyanaz, mint a VII—VIII. leányosztályban, de két, illetve három fekvő tanulón át.

Ugrásgyakorlatok:

V—VI. fiú, — leányosztály: Helyből távolugrás vonal mögül homokmederbe vagy ugrószőnyegre.

Helyből magasugrás ugrómeder vagy ugrószőnyeg előtti lécen, zsinóron át.

Szergyakorlatok

VII. fiúosztály: 50—70 cm magas és rézsutos gerendán, az V. osztály előírása szerint.

VIII. fiúosztály: 70—90 cm magas gerendán és rézsútos gerendán, az V. osztály előírása alapján összetett feladatok.

Dobásgyakorlatok:

VII—VIII. fiú-, leányosztály: Súlylökés helyből két, legfeljebb három kg-os súllyal, vonal, körív mögül.

Tiboldi Tibor,
a Művelődésügyi Minisztérium főelőadója

Vezető szakfelügyelők országos tanácskozása

Június hó 19—21-én a vezető szakfelügyelők országos tanácskozáson vettek részt. Meghallgatták az általános iskolák 1960/61. évi oktató-nevelő munkájának értékelését, az általános iskolai testnevelés helyzetéről szóló beszámolót és a jövő évi fő feladatokat. Az évi munka értékelése során meggyőződhettek arról, hogy *az 1960—61. évi fő feladatok kitűzése helyes volt;* az oktatásügy továbbfejlesztését, az iskola és az élet kapcsolatának szorosabbra fűzését, a tanulók világnézetének formálását, a tanulmányi színvonal emelését szolgálták; biztosították a céltudatos oktató-nevelő munkát, megvalósították a tantestületi egységet, emelték a vezetés színvonalát, szilárdították az iskola és a társadalom kapcsolatát.

A vezető szakfelügyelők szemléletét a kétnapos értekezlet jól alakította. A túlzott szaktárgyi szemléletet levetkőzték és a testnevelést az általános iskola oktató-nevelő munkájának szerves részeként kezelték. Erre annál inkább szükség volt, mert a vezető szakfelügyelőknek több mint kétharmada kicserélődött.

A tavalyi év a reform előkészítésének éve volt és ebben a munkában a szakfelügyelők jelentős munkát vállaltak. Igen sok javaslat meghallgatásra talált, és ezek az új tervezetben tükröződnek.

A tanácskozás részletesen foglalkozott az MM tananyagcsökkentő utasításával és a 4. sz. módszertani levéllel, a tanulók túlterhelésének a megszüntetésével.

A testnevelési tanterv tananyagcsökkentésével a vezető szakfelügyelők egyetértettek.

Az utasításokat minden nevelőnek még a tanévnyitó értekezlet előtt meg kell ismernie, hogy ezek alapján készülhessen fel az 1961—62. évi feladatokra. *A jövő tanévben minden nevelőnek új tanmenetet kell készítenie.* (A tananyagcsökkentésről bővebb ismertetést a módszertani utasításban adunk.) A szakfelügyelet az átszervezéssel megerősödött, az iskolavezetés előtt megnőtt a testnevelés tekintélye, a tárgy nagyobb megbecsülést kapott. Megváltozott az iskola és a társadalom kapcsolata, a társadalom az általános iskolában folyó oktató-nevelő munkával szemben egyre igényesebb.

Ma már nemcsak a szülői értekezletek, hanem a megyei, járási, községi pártbizottságok, tanácsok VB ülésein is rendszeresen foglalkoznak az általános iskola oktató-nevelő munkájával. Baranya megyében pedig a megyei tanács VB ülésén tárgyalta meg az általános iskolai testnevelés helyzetét. Mindezek igen fontos tényei az általános iskola és a társadalom kapcsolatának.

A félfüggetlenített szakfelügyelet lehetővé tette, hogy a szakfelügyeleti munka elemzőbb, igényesebb, vizsgálati módszerében határozottabb és követelményeket támasztóbb legyen.

Az évi munka sokaságában az ellenőrzés sokkal hangsúlyozottabb szerepet kapott, mint a továbbképzés. A jövőben ezen változtatni kell, *a munka jelentős részét a továbbképzés felé kell fordítani.* Ezt elsősorban az iskolareform előtt álló feladatok teszik szükségessé. A pedagógusok összessége azonban a reformmal kapcsolatos mindennapi feladatát még nem látja világosan. A viták arról győztek meg, hogy a reformot megvalósító saját feladataikkal, mindennapi kötelezettségeikkel keveset foglalkoznak, ezért a továbbképzés során a szakfelügyelők munkájának jó részét e területre kell összpontosítani. Jelentős segítséget ad majd nevelőinknek az ősszel megjelenő felsőtagozatos testnevelési KÉZIKÖNYV, valamint az általános iskolai testnevelést és sportot szemléltető képsorozat.

A nevelési munka iránti igényesség is megnőtt, bár e területen az MM nem tudott elég segítséget adni, csupán az irányt jelölte meg. A jövő tanévben a tanévnyitó utasítással együtt megjelenő módszertani levél — a közösségi nevelésről és az ifjúsági szervezetek szerepéről a közösségi munkában — jelentős segítséget ad.

Erőteljes, virágzó úttörő életet kell kialakítani az iskolákban. Ebben az úttörő sportmunka jelentős szerepet kap. Az úttörő sportmunka irányításáról szóló miniszteri utasítás is hangsúlyozza, hogy az úttörő szervezeti keretekre épülő sporttevékenység vezetését, irányítását a testnevelő tanárok munkája mellett széleskörű társadalmi erők, szülői munkaközösség, KISZ-es ifivezetők is támogassák. Ezért határozza meg az utasítás, hogy a torna, úszás, sí, korcsolya kivételével valamennyi általános iskolai sporttevékenység nevelői felügyelet nélkül, ifivezetők segítségével is megrendezhető.

A következő tanévre a megjelölteken kívül a tanácskozás nem szabott meg egyéb feladatokat. A múlt évi feladatok továbbmunkálása érdekében jelentős szerepet kap a vezető szakfelügyelők munkaszínvonalának kérdése. Folytassák és erősítsék a szakfelügyelők azt a munkát, amelyet a vezetés színvonalának emelése érdekében eddig is kifejtettek.

Legyenek még igényesebbek! Keressék az új módszereket, a megoldás még jobb útjait!

*

A miskolci tíznapos vívóedző továbbképző tanfolyamon, melyet a Diák Sport Központ rendezett július folyamán, húsz vívással foglakozó testnevelő tanár vett részt.



Híd alatt bújás — játék az általános iskola alsó tagozatában



Fiatal tornászlányok gyakorlata a gerendán

HOZZÁSZÓLÁSOK

Orvos a testnevelési érdemjegyről

Nem óhajtok pedagógus szakemberekkel nevelésügyi vitába bocsátkozni. Teljesen egyetértek Somorjai Lászlóval abban, hogy *„a testnevelést teljesértékű nevelési eszközzé csak az teszi, ha az osztályzást is nevelési tényezőnek említjük."*

Viszont helyes nevelési irányt követ-e akkor, ha születési adottságokat, a tehetséget, alkatot, egészséges fizikumot, testi erőt jutalmazó érdemekként állítja az esetleg „tehetségtelen" gyermekkel szemben?

Mi orvosok nagyon jól tudjuk, hogy az úgynevezett „tehetségtelen" gyermek a legtöbb esetben nem tehetségtelen, hanem vagy gyenge fizikumu, vagy beteg. Beteg esetleg testileg, de beteg igen sokszor lelkileg. A gyengébb fizikumú, rosszul fejlett, ügyetlen — „két ballábas" — gyermek az iskolában hamar rájön alacsonyabbrendűségére. Segítik ebben a felismerésben társai, de segíti a testnevelési órán kialakított rendszer is: a szintek szerinti osztályozás rendszere.

Ha a gyermek minden igyekezete ellenére sem tudja az előírt szintet elérni, társainak gúnytáblávájá válik. Az évvégi rossz osztályzat pedig végképpen elkedvetlenítheti, gátlásossá teheti. *A gátlások az idők folyamán centrálisan rögzülnek, és kialakul az alapjábanvéve egészséges, de ügyetlen gyermeknél a neurózis képe.*

Nem vitatkozom afölött, hogy az életben, a termelésben az arravaló tehetséges ember többet érhet el, mint a tehetségtelen. Ez így igaz. De *az iskola, mint nevelési intézmény, nem a tehetségesek kiválogatására, ezek ajnározására hivatott, hanem egészséges, munkaképes, a mozgást, a munkát szerető ifjúság nevelésére.* Az ügyetlen, gátlásos gyermekből előbb-utóbb testnevelés alól felmentett gyermek lesz.

A testnevelési osztályzat beleszámít az általános minősítésbe, ilyenformán tehát szerepet játszhat a gyermek további sorsában. Egy kiállott gyermekbetegség, vagy akárhányszor egy közönséges influenza is kapóra jön a szülőnek, hogy gyermekét testnevelés alól felmentesse és ezáltal a „kitűnő rendűségét" biztosítsa. Az orvost, aki nem ismeri a gyermeket, egy ideges, szapora szívműködés, funkcionális zörej, a szülő bemondása könnyen félrevezetheti. Az ilyen gyermek edzetlenül kerül ki az életbe, és mivel az élet nem ad „felmentést", — az ilyen emberek előbb mint neurotikusok, később pedig akárhányszor mint organikus betegek kerülnek kórházakba.

Távol áll tőlem, hogy testnevelési érdemjegyek értékét kisebbítsem. Sőt, ha ez valóban a nevelést, a gyermek egészséges testi fejlődését szolgálja, talán egyik leglényegesebb nevelési eszköze az iskolai életnek. De *ne a szintek elérését tűzzük a gyermek elé minden áron.* Ítéljük meg a gyermeket egyénileg, értékeljük az ügyetlenebb, tehetségtelenebb gyermek igyekezetét, fejlődését. Bátorítsuk szeretettel, türelemmel és állítom, hogy igen sok esetben az ilyen „tehetségtelen" gyermek válik olyan értékű emberré, mint sok úgynevezett „tehetséges"!

Dr. Rosnyay Klára főorvos
Balatonfüred, Állami Szívkórház

Tanár a koedukációról

A koedukáció kérdéséhez hozzászólt *Kovács Ferencné* (Bp. XV., Alagi-téri ált. iskola), aki szerint is ideje már, hogy a koedukáció kérdését rendezzék, mert ez a testnevelési órákon is sok üggyel bajjal jár. Az óraösszevonásokat sem lehet minden iskolában megvalósítani. Sok baj van a fiúk éretlensége miatt, akik hamar tesznek lányoknak lekicsinylő kijelentéseket. A nevelő állandó figyelmeztetésére, oktatására van szükség. A lányok is bátortalanabbul mozognak a fiúk előtt. További gondot jelent a lányok időszakos felmentése, az öltözőhelyiségek hiánya, az eltérő oktatási anyag stb. Koedukáció esetén leghelyesebb megoldásnak a csapatokban való foglalkoztatást ajánlja Kovács Ferencné Azt kiegészíti az úttörő sportfoglalkozás.

Kitüntetések

A művelődésügyi miniszter Somkúti Ede komlói testnevelési szakfelügyelőnek kiváló oktató-nevelő tevékenységéért, Konecsny Erikné sátoraljaújhelyi testnevelési tanárnak a testnevelés tanításában elért eredményeiért és négyévtizedes pedagógiai munkásságáért miniszteri dicsérő oklevelet, Orosz Ottó pécsi testnevelési szakfelügyelőnek, Majoros István diósgyőri kohóipari technikumi testnevelési tanárnak, Horváth Sándor debreceni mezőgazdasági akadémiai testnevelési tanárnak, Antal József testnevelési főiskolai igazgatónak, Páder János testnevelési főiskolai tanszékvezetőnek és Sós István MTSH osztályvezető helyettesnek a tizedik pedagógusnap alkalmából az oktatásügy kiváló dolgozója kitüntetést adományozta.

• H • Í • R • E • K •

Az Országos Általános Iskolai Sporttanács 1961—62. évi versenynaptára az általános iskolák részére a következő:

IX. 5—X. 30; atlétikai és négytusa háziversenyek,
IX. 15—XI. 30; zsinór- és zsámolylabda háziversenyek,
IX. 15—XI. 30; lányok kézilabda háziversenyei,
IX. 15—XI. 30; labdarúgó háziversenyek,
XII. 1—II. 28; asztalitenisz háziversenyek,
I. 1—II. 28; sakk háziversenyek,
XII. 15—II. 28; téli sportok háziversenyei,
I. 15—III. 31; torna háziversenyek,
IV. 1—V. 31; lányok és fiúk kézilabda háziversenyei,
IV. 1—V. 31; zsinór- és zsámolylabda háziversenyek,
IV. 1—V. 20; atlétikai és négytusa háziversenyek,
V. 27—28; atlétikai és négytusa járási versenyek,
VI. 3—4; atlétikai és négytusa megyei versenyek,
VI. 10—11; atlétikai és négytusa országos verseny.

*

A csehszlovák iparitanuló képzés új óratervében — a Köznevelés közlése szerint — a testnevelés az első évfolyamban változatlanul heti három órában szerepel, azonban a második évfolyamban kettőről háromra, a harmadik évfolyamban pedig egyről kettőre emelték a heti testnevelési órák számát.

VELEM TÖRTÉNT...

A nevelői pálya bővelkedik eseményekben. A nevelő és a tanítvány között sokszor olyan helyzet teremtődik, amelyek közül nem egy tanulságos, elgondolkoztató, vagy humoros, évek múltán is visszaemlékezik rájuk az ember.

Néhány ilyen eset velem is történt.

Miért?

Az első évét tapostam a tanári pályámnak, amikor a tanév végén két tanulót megbuktattam egészségtanból. A testnevelés mellett ugyanis egészségtant is tanítottam a polgári iskolában.

Mint minden kezdő tanár, én is telve voltam ambícióval, s én is mindent meg akartam tanítani tanítványaimnak. A tankönyv anyagát természetesen kevésnek tartottam, ezért azt kiegészítettem, jegyzeteket íratttam, deklaráltam és számonkértem. Aki tudott: tudott, aki nem tudott: megbukott.

Szinte rám illettek Ady szavai: „Szigorú szeme meg se rebben" — amikor a két gyereket megbuktattam. A két tanuló nem tudott, hát megbukott. Ez csak természetes. Annak tartottam jómagam is.

De csak eleinte.

Már túl voltunk az évzárás sűrített izgalmain, amikor egy alkalommal egyik ismerősömmel beszélgetve, szóbakerült a két bukás.

— És miért buktak meg? — hangzott felém naívul a kérdés.

— Hogyhogy miért?... Miért?... Mert nem tudtak!

Ennél kézzelfoghatóbb feleletet igazán nem is lehetett volna adni. A válasszal meg is volt elégedve a kérdező.

A „miért" azonban engem nem hagyott nyugton.

Tűnődtem. Miért? Ezt még nem kérdezték meg tőlem, de nem emlékszem, hogy mástól is megkérdezték volna valaha... Nem tudtak!... Ezért!... Ha meg merték tenni velem szemben, hogy nem tanulták meg a leckét, hát viseljék a következményét!... A leckét vagy tananyagot nem tanulták meg?... Mit tudom én... Az osztályba több mint 50 tanuló járt, nem kerülhetett gyakran sor felelésre... Ez az igazság! Igazság?... Mi az igazság? Vajon a többiek megtanulták-e mindig a leckét, vajon tudták-e az anyagot? Többet kellett volna foglalkoznom a két tanulóval?... Persze csak úgy, hogy a többieket se hanyagoltam volna el!... Emlékszem, az egyik akkor szekundázott be, amikor az előző órán olyan „érdekesen" beszéltem az egészségtan és a sport logikai összefüggéseiről... úgaz, az időből kifutottam... rámcsengettek... az új leckét el sem magyaráztam... nem is rajzoltam... Dehát mit lehet kezdeni heti kétórás tantárggyal? Kevés az idő, bizony kevés! Maradtam volna csak a tárgynál? Csak a lényeget kellett volna mindig elmondanom?... Többet kellett volna szemléltetnem?... Szóval a tanár úr is?... Az hiányozna még, hogy a tanulók is osztályozzák a nevelőt!... De mért ne?... De feledékeny vagyok, hisz én is osztályoztam őket annakidején... Nekem vajon milyen osztályzatot adnának a tanulók?... Elbuktatnának?... Adtam-e okot erre?... Megtettem-e mindent? Ha nem, akkor én is megbuktam... Ez az igazság: megbuktam... készülhetek a „pótvizsgára"!

Készültem is a javítóvizsgára. Igyekeztem tanulni, s ahogy évről-évre „felsőbb osztályba" léptem, úgy javult a tanári munkám és ezzel a tanulók érdeklődése — és a tudása. Nem került bukásra többé sor.

Íme, milyen sokat jelenthet egy egyszerű „miért" szó!

Zuhany

Abban az időben még nem volt ugyan szó a kötelező úszásoktatásról, vidéki polgárista diákjaimmal azért néha kijártunk a fedett uszodába. Egy alkalommal, a fiúk már az úszócsarnokban gyülekeztek, mire elkészültem az átöltözéssel.

Még a lépcsőn haladtam lefelé, de már hallottam a fiúk harsány nevetését.

— A jókedv nagy kincs! — jutott eszembe a bölcs mondás. Bent a csarnokban látom, egész gyűrű veszi körül a zuhanyozót.

Szokás, meg a figyelmeztető tábla szerint először a zuhanyozót kellett használnia annak, aki a medencébe szándékozott menni. Az első út tehát mindenkinél a zuhanyozóhoz vezetett.

Nálam is.

Határozott léptekkel állok a zuhanyozó alá, ahonnan mindig áldásként ömlött a jó meleg termálvíz az ember nyakába. Eddig legalábbis.

Most azonban, hogy kinyitom a csapot s bő sugárral pacskolja hátamat a víz, érzem ám, hogy jéghideg s hallom is, amint felkuncogna a fiúk, úgy igazi kamaszos kárörömmel.

Pillanatok alatt átlátom a helyzetet, s határozok. Ha kiugrom a zuhany alól úgy, mint a többi gyanútlan áldozat, csak szítom a nevetés tüzét, s nevetségessé teszem magam a fiúk előtt. Úgy teszek tehát, mint aki élvezi a hideg zuhanyt: nyújtózkodom, csapkodom, dörzsölöm magam, hisz a legnagyobb élvezetet jelenti számomra a hideg zuhany.

Persze mindezt a fal felé fordulva teszem, nehogy összeszorított fogam, eltorzult arcom eláruljon valamit abból, hogy én is legszívesebben kiugranék a hideg zuhany alól.

Dehát a tanári tekintélyt mégiscsak meg kell valahogy tartani... Ha belefagyok is...

Fogyókúra

A második világháborús események a budapesti iskolám tornatermét sem kímélték meg a rongálódástól. Így aztán a felszabadulás utáni időkben eléggé nehezen zökkent vissza a tanítás a régi kerékvágásba. 1947. elején azonban már sor került a technikum teljes helyreállítására, s a tornatermet is helyrehozták.

A rendbehozott, ragyogó, tiszta tornateremben egyszeriben pezsgőbbé vált az élet. Jól esett mozogni a tiszta, meleg tornateremben.

A fiúkkal ugyan eddig sem volt baj, a leányok azonban mindig nehézkesebbek voltak, feltűnően sokan és sokat „gyengélkedtek" az órákon. Valahogy nem ment úgy velük a munka, mint a fiúkkal. No, majd az újjá varázsolt tornaterem a lányokat is megmozgatja — gondoltam — s ezért az egyik órán szívhezszólóan ecsetelgettem a testnevelés jelentőségét mind az egyén, mind az épülő új társadalom életében; majd az erő, az ügyesség fontosságát hangoztattam a mindennapi életben.

A legközelebbi órán megelégedetten látom, hogy az összes lány ott van az órán, mindegyiken takaros tornaöltözék s felajzott várakozás ül az arcukon.

— Ez igen! Lám, mégiscsak hasznosak voltak meggyőző szavaim — gondoltam, és a jól végzett munka melegsége ömlött el rajtam.

Most már az osztály előtt állva mondtam:

— Remélem, ezután mindig így lesz!

Alig fejeztem be, az egyik leány már megszólalt:

— E felől nyugodt lehet tanár úr! Ugyanis elhatároztuk, hogy fogyókúrát tartunk!...

Óh, mily törékeny valami is az a tanári képzelet... és mily nehéz a női lelkeken eligazodni még ha csak fruskákról van is szó...

Sós István

Sporttörténeti alapismeretek

A gyakorló úszóedzői vizsgákon a jelölteknek be kell számolniok arról, mit tudnak az úszás katonai jelentőségéről. A magyar történelemből többek között ismerni kell Nagy Lajos vízbőlmentését, melynek során olaszországi hadjárata idején a Silaro folyó vízéből hozta ki úszva egyik fuldokló katonáját.

Egyik idei vizsgán történt, hogy a vizsgáztató megkérdezte az egyik középiskolás jelöltet, tud-e a magyar történelemből valamilyen eseményt mondani az úszástudással kapcsolatban.

— Igen, — volt a felelet — ötödik László király belefulladt a Csele patakba.

A labdajátékok technikájának oktatásáról

Írta: Szabó János testnevelő tanár, a TTT tagja

Az utánpótlás kérdése hovatovább sarkalatos problémája lesz minden labdajátéknak. A maguktól felnőtt tehetségek, a grundokról hirtelen előbukkant kész játékosok mind ritkábbak. A játékosokat szervezett formában kell nevelnünk. Erre elsősorban az iskola hivatott.

A fiatalok tanításánál először a technikai képzés módszereiről kell dönteni. Ez annál inkább fontos, mert éppen a technikás játékosokban mutatkozik a legnagyobb hiány, s mert még élvonalbeli játékosainknál is éppen itt látunk szembeszökő fogyatékosságokat.

A technikai képzéssel kapcsolatban a játék jellegéből következően sajátos problémák merülnek fel, amelyeknek a szakosítás után az alkalmazott módszerben kell érvényesülniök. A technikai képzésre vonatkozó szemléletünk kialakítása érdekében a következő kérdések megvizsgálását tartom szükségesnek:

1. Milyen jelentősége van a játékban a technikának..

Minden labdajátékban a játékosok feladata a labda mozgatása a játék céljának megvalósítása érdekében. Mindaz, ami a labda mozgatásához szükséges — fizikai képesség, erőnlét — arra szolgál, hogy a labda mozgatását minél magasabb színvonalon, minél hosszabb ideig tudja végezni a játékos. A labda mozgatása bizonyos elképzelés szerint nem más, mint taktika. Eszerint az eredményesség szempontjából a technikát fontosabbnak kell tartani a taktikánál. Véleményünk helyes megalkotása érdekében szükséges egy látszólagos ellentmondás megvilágítása, mert ez befolyásolja a technika oktatásának módjáról alkotott felfogásunkat. Minthogy a taktikai érzék a játékhelyzetek helyes mérlegelését, a legeredményesebb megoldás megjátszását is jelenti, a játékosok rangsorolásánál a taktikai érzéket többre kell értékelni a technikai ismereteknél. Különösen szembetűnő ez azokban a játékokban, amelyekben a védők és támadók vetélkedése ember-ember elleni küzdelmet is jelent. Ezekben a játékokban a technika oktatását úgy kell megválasztani, hogy a labdaérzék kifejlődése mellett tág teret biztosítsunk a taktikai érzék kialakulásának is.

A technika jelentősége és fontossága mégsem jelentkezik azonos formában a különböző csapatjátékokban. A rangsort a labdakezelési hibák következményeinek súlyosságából kell megállapítanunk. Eszerint az első helyen a röplabda áll. Ebben a játékban minden labdakezelési hiba pontnak, vagy a pontszerzés lehetőségének — a nyitásnak — elvesztését jelenti. Egyetlen labdaérintési hiba korrigálására sincs mód. A kézi- és kosárlabdázásban vannak olyan technikai elemek, amelyeknek helyességét a szabályok határozzák meg. A szabálytalan végrehajtás itt is a labda elvesztését jelenti. Labdarúgásban nincs szabályokkal meghatározott technikai elem és ebben a játékban van a legtöbb esély a labdakezelési hiba kijavítására. A technika fontosságát a labdarúgásban a kötetlenség ellenére a labdának lábbal való mozgatása húzza alá.

2. Lebontható-e a játék technikája rögzíthető, tanítható mozdulatokra, vagy sem?

Ezen belül válaszolni kell arra a kérdésre is, hogy mi az arány a rögzíthető és a rögtönzött mozdulatok között? A játék alatti cselekvések elemzése azt mutatja, hogy az eddig vizsgált játékokban a tanítható, meghatározott formájú gyakorlatokban rögzíthető mozdulatoktól gyakran el kell térni. Különösen szembetűnő ez azokban a játékokban, amelyekben a két csapat vetélkedése ember-ember elleni küzdelmet is jelent. Ilyen szempontból a legtöbb rögzíthető, ellenfél nélkül gyakorolható elem a röplabdázásban van. A tanult elemek iskolázásszerű végrehajtására viszonylag a labdarúgónak legkevesebb a lehetősége. A két szélső érték között van a kosár- és kézilabdázás.

3. Jelent-e a játék ember-ember elleni küzdelmet, vagy nem?

A négy játék közül csupán a röplabdázásban nem beszélhetünk védelemről, hanem csupán az ellenfél támadásainak hárításáról. Legerőteljesebb a küzdelem a labdarúgásban, amely az egyébként is nehéz labdakezelést méginkább megnehezíti. Ugyancsak erőteljes a küzdelem a kézilabdázásban, míg a szigorú szabályok minimálisra csökkentik a labdáért való küzdelem ilyen formáját a kosárlabdázásban.

4. Mennyi idő kell a technika elsajátítására?

Mind a négy csapatjátékban az előfeltétel a labda megszokása, a hosszantartó tapasztalatszerzés, amelyet bizonyos foknál labdaérzéknek nevezünk. A technikai ismeretek elsajátításával összefügg a labdaérzék kialakulása, amely a játékosoknál különféle fokot ér el. A tapasztalat azt mutatja, hogy a magasszintű játékhoz szükséges labdaérzéknek más és más az értékszintje a fenti elvek alapján rangsorolt játékokban. A kötetlen elemekre épített játékban magasabb értékű labdaérzék kell, mint a rögzíthető elemekkel folyó játékban. A tapasztalat azt mutatja, hogy 6—7 év szükséges ahhoz, hogy a korai és hosszantartó gyakorlás eredményeképpen a szükséges technikai ismeretekkel párhuzamosan a labdaérzék megfelelő szintre fejlődjék. A labdával való játszadozást tehát nem lehet elég korán elkezdeni, a késői kezdés következménye sokkal súlyosabb, mint általában a többi sportágakban. Az, aki 15—16 éves korában kezd labdázni, aligha lesz klaszszis játékos.

5. Milyen a labda birtoklásának módja?

A röplabdázásban csak egyszeri érintés a megengedett, míg a labdarúgásban a labda birtoklása folyamatos érintgetések sorozatából áll. Kifejezetten birtokában tarthatja a labdát a kézilabdázó és a kosárlabdázó. A labda birtoklásának tényleges formája csökkenti egyrészt a hibaszázalékot, másrészt biztonságosabbá, eredményesebbé teszi a formához kötött technikai gyakorlatok elvégzését. Ez a magyarázata annak, hogy röplabdázásban és labdarúgásban csak akkor végeztethetünk igazán eredményesen meghatározott feladatú technikai vagy taktikai gyakorlatokat, ha a technika fejlettsége megfelelő színvonalon áll.

Fejtegetésünkből a technika tanítására és gyakorlására vonatkozóan a következő megállapításokat vonhatjuk le:

a) **A grundok helyettesítésére az intézményes köznevelés legszervezettebb keretét, az iskolai testnevelést és játékdélutánokat kell felhasználni.** Minthogy a labdaérzék kifejlődése szükségszerűvé teszi a korai kezdést, a labdázgatást már az általános iskola első évében el kell kezdeni. A cél az általános labdaérzék megalapozása, a játék megszerettetése legyen. Ennek érdekében az általános iskolák I—VI. osztályai részére olyan labdagyakorlat-sorozatot kellene összeállítani, amely egyaránt gondol a kéz és a láb ügyesítésére, azaz az általános labdaérzék kifejlesztésére. Ilyen gyakorlatanyag összeállításán e cikk írója már régebben dolgozik.

b) **A szakosítás megkezdése különböző időpontokban látszik szükségszerűnek.** Korábban kell megkezdeni azokban a játékokban, amelyekben a mérkőzéseken gyakran el kell térni a formához kötött elemektől s amelyekben ember-ember elleni küzdelem is előfordul. Fejtegetésünk eredményeképpen a legkorábban indokolt a szakosítás megkezdése labdarúgásban s legtovább várhatunk vele kézilabdázásban. (A szakosítást nagyban segítenék az iskolánkívüli sportjáték-iskolák.)

c) **A szakosítás módját ismét a játék jellege dönti el.** A szakosítás korai időszakában elsősorban a játéknak

kell túlsúlyba jutnia azokban a játékokban, amelyekben a labda birtoklásának módja és az ember-ember elleni küzdelem miatt a rögtönzött technikai elemek döntőek. Korán kell kezdeni és nagy jelentőséget kell tulajdonítani a játéknak azokban a csapatjátékokban, amelyekben a taktikai érzék fontosabb a labdaérzéknél. Ilyen megfontolás alapján labdarúgásban kell legelőször a szakosításra gondolni és előtérbe helyezni a játékban történő tapasztalatszerzést.

A különleges labdaérzék és helyzetfelismerési képesség a játék technikai elemei által fejlődik ki. Éppen ezért azokban a játékokban, amelyekben szabályokban rögzített, mesterkélt technikai elemek is vannak, a szakosítást ezeknek az elemeknek a megtanításával kell kezdeni azért, hogy a játék folyamán kialakuló különleges labdaérzék teljes egészet alkosson. Indokolt tehát, hogy röplabdázásban, kosárlabdázásban és kézilabdázásban a szakosítást a mesterkélt elemek tanításával kezdjük.

d) **Minél fontosabb a technika a játék eredményessége szempontjából, annál több időt kell fordítani a technika gyakorlására, annál inkább kell törekedni a hibalehetőségek csökkentésére.** Minden játékban vannak megközelítőleg tipikus technikai elemek és azonos körülmények között végrehajtandó mozdulatok. Ezek gyakorlását megfelelő gyakorlatok formájában addig kell végeztetni, amíg azokat a játékos minimális hibaszázalékkal végre tudja hajtani. A fejlődés éppen az alapvető jelentőségű mozdulatok pontosabb végrehajtásában képzelhető el bizonyos szint elérése után.

e) **A különleges, azaz a sportágra jellemző technikai elemek megtanulásában a csupán játékban történő tapasztalatszerzéstől azokban a játékokban várhatjuk a legnagyobb eredményt, amelyekben túlnyomórészt a rögtönzött (és nem szabályokkal meghatározott) elemek vannak.** Az irányított, szakember által vezetett tanulásnak az a lényege, hogy ne hagyja magukra a gyerekeket; bemutatással, módszeres oktatással rövidítse le a tanulás idejét. Kapják készen a gyerekek azt, amit meg kell tanulniok, ne engedjék őket éveken át tévelyegni a rengeteg technikai elem között. Káros lehet azonban a tanítás irányított formája, ha tanítványaink nem kapnak módot és lehetőséget a tanult elemek játékhoz alakítására, az egyéni alkotásra. Ne felejtsük el soha: *a technika legtökéletesebb gyakorlási formája maga a játék.* (Más szavakkal: a játék a legtökéletesebb technikai gyakorlat.) Ez azonban elsősorban 8—14 évesekre vonatkozik, nem pedig felnőttekre!

Sem az általános labdaérzék megalapozásának idején, sem a szakosítás időszakában nem tévesztendő szem elől az a tény, hogy ez az időszak egyúttal az általános testi fejlesztés megalapozásának időszaka is!

A tiszta tornatermekért

A budapesti VII. kerületi testnevelési munkaközösség márciusi ülésén foglalkozott a kerületi iskolák tornatermeinek tisztasági kérdésével. Szomorúan állapították meg, hogy a tornatermek tisztasága sok kifogásra ad okot, ami — legtöbbször a tornatermek nem testnevelési célokra történő igénybevételéből származik. Megállapította a munkaközösség: „... olyan nehézségekkel állunk szemben, amelyeket saját erőnkből leküzdeni nem tudunk."

De megállapította azt is, hogy nevelési szempontból ellentmondásba kerülnek a tanulóikkal, akikben igyekeznek kialakítani az alapvető egészségügyi szokásokat és készségeket, de ilyenformán higiéniai alapelvekről szó sem lehet, mert a termek takarítása, fertőtlenítése nem történik meg. *Népgazdasági szempontból egyenesen a szándékos rongálással egyenlő az, ami az iskolákban történik.*

A munkaközösség beadványát elküldte a fővárosi és a VII. ker. Tanács Oktatási osztályának, a Fővárosi Pedagógiai Szemináriumnak és szerkesztőségünknek.

Szerkesztőségünk írásban kért tájékoztatást a két oktatási osztálytól, hogy mit tettek a felterjesztés után. A Fővárosi Oktatási osztály válaszában közölte, hogy a szakfelügyelők ismételten feladatul kapták a tornatermek fokozottabb mértékű ellenőrzését. Egyébként rendelkezésre bocsátották szerkesztőségünknek azt a rendelkezést is, amelyet 1959-ben küldöttek meg az MTST által lefolytatott vizsgálat eredményeként a kerületeknek. A rendelkezés (157.573/1959. Főv. Tanács VB. X. Okt. o.) nyomatékosan felhívja a figyelmet a tornatermek tisztántartására. Az oktatási osztály egyébként javasolja a 3—195/11/19513. (O. K. 22) O. M. számú utasítás 13. §-ának módosítását, amely lehetőséget ad a tornatermeknek nem testnevelési célokra történő iskolai igénybevételére.

A VII. kerületi Oktatási osztály intézkedéseiről nem áll módunkban beszámolni, mert megkeresésünkre semmiféle válasz sem érkezett — két hónap óta.

Azért úgy gondoljuk, nem árt, ha ismételten az illetékesek figyelmébe ajánljuk a 91/1955. (O. K. 21.) O. M. utasítást, annak is a különösen időszerű 3. § 1. pontját, amely szerint: „A gyakorlóhelyek és mellékhelyiségeik tisztántartása érdekében a naponkénti takarításon felül tanévenként háromszor általános takarítást is kell tartani. Az általános takarítást a tanítási (tavaszi, nyári és téli) szünetek alatt úgy kell elvégezni, hogy a szünet utáni első tanítási napra a gyakorlóhely használatra kész állapotban legyen."



Egyre több iskolában gépesítik a takarítást. A budapesti XIII., Thälman utcai iskolában a porszívózás után parkettkefélővel tisztítják a tornaterem padlózatát
(Sós István felvétele)

PÁLYÁZAT

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése."

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést az anyag és módszer vonatkozásában olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek 1. az egészség színvonalának emelésére, 2. a testi fejlődés elősegítésére, 3. a testi képességek fejlesztésére, 4. a mozgásműveltség fokozására, 5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetesen elméletileg kifejezett módszer gyakorlati megvalósítása.

A beküldendő pályázatok úgy is elfogadhatók, ha a szerző először átfogóan ismerteti elképzeléseit. Az is jó, ha a pályázó minden elgondolását részletesen leírja s aztán mellékeli az óraterveket. A pályázatnál nem a szerkezet, hanem a felismerés, a jó megoldás a döntő.

A pályamű terjedelme legfeljebb négy ív lehet. Az anyagot gépelt oldalban számítjuk, soronként 65 betűvel, oldalanként 25 sorral. Egy ív 16 gépelt oldal, eszerint a pályázat 64 gépelt oldalnál több nem lehet.

A pályázat jeligés, beadási határideje 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére, Budapest XII. Alkotás utca 44. kell beküldeni.

Díjazás: I. díj 5000 Ft, II. díj 3000 Ft, III. díj 2000 Ft.

Testnevelési Tudományos Tanács

TARTALOM

SOMMAIRE

F. MEGYERI: L'élargissement de l'horizon sportif 225
(Quelques observations sur le rôle grandissant des sports das la vie humaine, la société, l'éducation, ainsi que dans la protection et le développement de la santé des jeunes générations.)
L. NÁDORI: Ce que j'ai vu dans le monde: Leipzig 226
K. ROSNYAY — É. BÁCSKAI: La kinésithérapie au service de la prophylaxie et de la réhabilitation des affections cardiatiques et circulatoires 227
I. SÁRKÁNY: Le spécialiste au troisième championnat d'Europe de gymnastique féminine 228
(Ce que les experts hongrois y ont vu et les conclusions qu'ils ont tiré dans l'intéret du développement de la gymnastique hongroise féminine.)
J. ANTAL: L'importance des sports complémentaires pour la préparation spéciale 230
Actualités mondiales 232
I. GÁBOR: Une manière simple à contrôler la condition physique 234
(Des conclusions solides peuvent être tirées de la présence et quantité de la protéine urinaire — constate l'auteur et offre une formule simple de ce procédé, réalisable par n'importe quel entraîneur.)
L. N.: Les exigences générales du chargement de l'entrainement 236
(L'auteur expose la forme et les solutions des cycles de l'entrainement, les périodes de chargement et de repos du cycle à quatre semaines.)
C. PUNKÖSTY: Une opinion sur l'article „La performance de dix cheveaux d'un sauteur en hauteur" 237
I. KRANITZ: Le gardien de but de hand-ball comme joueur de champ 238
(Le gardien de but de hand-ball peut avoir certaines taches qu'il doit résoudre en tant que joueur champ, c'est à dire en dehors de l'aire du but.)
P. BÁCSALMÁSI: Le saut en hauteur de Brumel et de Thomas 240
(Le titulaire de la chaire de l'athlétisme à l'École Superieure de l'Éducation Physique accompagne quelques observations de spécialiste la série des photos prises des sauts de ces deux excellents sauteurs en haut.)
J. PÁLFAI: La méthode d'entraînement à intervalles dans le football anglais 242
(Les meilleurs experts de plusieurs pays ont démontré aux cours organisés par l'UEFA à Macolins les efforts faits pour créer une méthode d'entraînement moderne de football. L'auteur rend compte de la conférence et de la démonstration faite par les Anglais — d'après l'exposé de Béla Volentik, pronocé aux cours de perfectionnement des entraîneurs à Budapest.)
Z. ANTAL: Contribution à l'histoire des sports de compétition: Aviron 242
I. TÓTH: Expériences recueillies au cours de la compétiton expérimentale de deux usines dans le cadre du mouvement „Kilián" 244
Bibliographie 246
I. BÁRÁNY: Enfoncement et relèvement de la tête pendant l'enseignement de la natation 246
(L'auteur expose, pourquoi on doit enfoncer la tête au début de l'enseignement de natation et pourqui il faut la relever plus tard.)
Les sports au village socialiste 248
L. DOBOZY: Amateurs des sports aux hameaux 248
J. ERDOS: Ce que vingt-deaux dirigeants sportifs ont demandé et promis à Áporka 249
Éducation physique scolaire 250
T. TIBOLDI: Réduction des matières du programme de l'enseignement de l'éducation physique a l'école primaire 250
Conférence nationale des inspecteurs généraux 251
Contributions: Une médecine sur l'établissement des notes d'éducation physique — une professeuse sur la coéducation 252
I. SÓS: C'est arrivé à moi-même 253
(Les souvenirs d'un professeur d'éducation physique, instructifs du point de vue pédagogique.)
J. SZABÓ: L'enseignement de la technique des jeux de ballon 254
(Quand faut-il commencer à éveiller le sens du ballon; quand et comment on doit spécialiser dans les différents jeux; les connaissances techniques et la méthode de leur enseignement.)
Pour la propréte des salles de gymnastique 255
Sur la couverture: Le saut en hauteur de Jolán Balázs, recordwoman du monde (Photo T. Pobuda.)
Page 3 de la couverture: Actualités mondiales en images.
Page 4 de la couverture: Sur l'eau (Poésie de Sándor Petőfi avec photo de L. Kozák.)

CONTENTS

F. MEGYERI: Widening Horizons in World Sports 225
K. ROSNYAY — É. BÁCSKAI: Kinetherapy in the Prevention and Rehabilitation of Cardiac and Circulatory Troubles 227
I. SÁRKÁNY: An Expert's Observations: The Third European Gymnastics Championship for Women 228
J. ANTAL: The Importance of Complementary Sports in Special Build-up Training 230
World News 232
I. GÁBOR: A Simple Way of Controlling Physical Condition 234
L. N.: The General Requirements of Training Load 236
I. KRÁNITZ: The Goalkeeper as a Field Player in Handball 238
P. BÁCSALMÁSI: High Jump — Brumel and Thomas 240
J. PÁLFAI: Interval Training Method in British Soccer ... 242
I. BÁRÁNY: Teaching Children to Swim — Immersing and Lifting Out the Head 246
Sports in the Socialist Village 248
L. DOBOZY: Sportsmen on the Farmsteads 248
Physical Education in the Schools 250
T. TIBOLDI: Physical Education in the General Schools — Restricting the Curriculum 250
I. SÓS: It Happened to Me 253
J. SZABÓ: Technical Training in Ball Games 254
On the cover: Jolán Balázs, World Record Holder in High Jump. (Photo T. Pobuda.)
Inside of back cover: Illustrated World News.
Back cover: On the Water (Sándor Petőfi's Poem, photo by L. Kozák.)

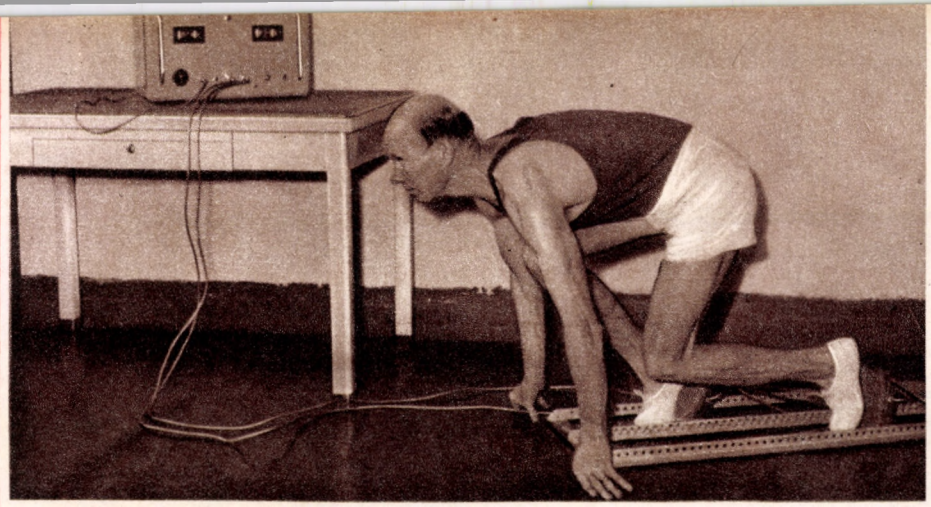
INHALT

F. MEGYERI: Der Horizont des Sportes erweitert sich 225
K. ROSNYAI — É. BÁCSKAI: Die Bewegungstherapie im Dienste der Prävention und Rehabilitation der Herz- und Zirkulationskrankheiten 227
I. SÁRKÁNY: Bemerkungen eines Sachverständigen über die dritte Europameisterschaften im Frauenturnen 228
J. ANTAL: Die Bedeutung der Ergänzungssportarten bei der spezialen Vorbereitung 230
Weltrundschau 232
I. GÁBOR: Eine einfache Methode zur Konrolle der Kondition 234
L. N.: Die allgemeinen Forderungen der Trainingsbelastung 236
I. KRÁNITZ: Der Handballtorwart als Feldspieler 238
P. BÁCSALMÁSI: Hochsprung von Brumel und Thomas ... 240
J. PÁLFAI: Die Intervall-Trainigsmethode im englischen Fussball 242
I. BÁRÁNY: Hineintauchen und Herausheben des Kopfes beim Schwimmenlernen 246
Sport im sozialistischen Dorf 248
L. DOBOZY: Sportler aus Gehöften 248
Körpererziehung in der Schule 250
T. TIBOLDI: Die Materialverminderung des Lehrplans für Körpererziehung in der Grundschule 250
I. SÓS: Unterricht der Technik der Ballspiele 254
Auf dem Titelbild: Weltrekord — Hochsprung von Jolán Balász (Aufnahme von T. Pobuda.)
Innere Rückseite: Illustrierte Weltrundschau.
Aussere Rückseite: Auf dem Wasser (Gedicht von Sándor Petőfi, Aufnahme von L. Kozák.)

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р. Ф. Медери: Горизонт спорта расширяется ... 225
Д-р. К. Рошняи—Е. Бачкаи: Терапия движений на службе предупреждения сердечных заболеваний и заболеваний в кровообращении и их реабилитации ... 227
И. Шаркань: Спецвзором на III Европейском чемпионате женщин по гимнастике ... 228
Й. Антал: Значение дополнительных видов спорта в подготовке по специальности ... 230
Вокруг света ... 232
Д-р. И. Габор: Простой способ контроля над работоспособностью ... 234
Л. Н. Общие требования по нагрузке в тренировке ... 236
И. Кранитц: Вратарь по ручному мячу как игрок на поле ... 238
Д-р. П. Бачалмаши: Прыжки в высоту Брумеля и Томаса ... 240
Й. Палфаи: Интервальный метод тренировки в английском футболе ... 242
Д-р. И. Барань: Погружение и поднятие головы из воды во время учения плаванию ... 246
Спорт социалистической деревни ... 248
Л. Добози: Спортсмены хуторов ... 248
Школьное физическое воспитание ... 250
Т. Тибольди: Сокращение учебной программы по физической культуре в начальных школах ... 250
И. Шоош: Это случилось со мной ... 253
Й. Сабо: Об обучении технике игр с мячом ... 254
Заглавие снимка: Прыжок в высоту с разбега мировой рекордсменки Иоланда Балаж в Будапеште (снимок Г. Побуда).
На задней обложке внутри: вокруг света в иллюстрациях.
На задней обложке снаружи: На воде. (Стихотворение Шандор Петефи. Фото: Лайоша Козак).

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1957. évi 1. és az 1958. évi 4. szám kivételével korlátozott mennyiségben kaphatók. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46 számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ezévi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

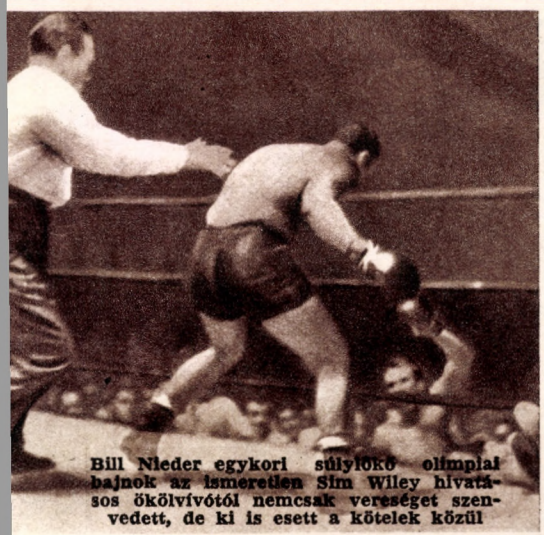


Gaston Reiff egykori olimpiai bajnok és világcsúcstartó a rövidtávfutók rajtolási sebességét mérő készülékben

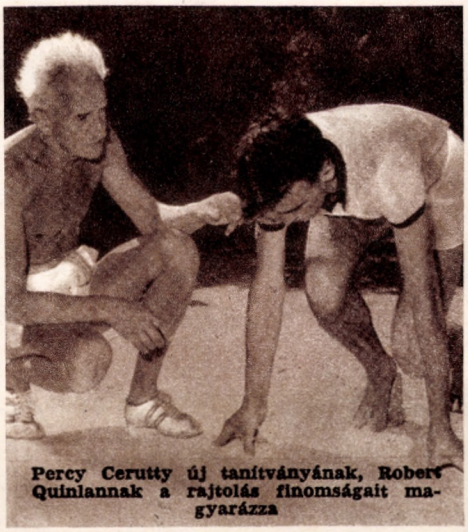


Leonid Kolecsnyikov a moszkvai Lenin stadionban 1:11,4 mp-es világcsúcsot állított fel a 100 m mellúszásban

KÉPES VILÁGHÍRADÓ



Bill Nieder egykori súlylökő olimpiai bajnok az ismeretlen Sim Wiley hivatásos ökölvívótól nemcsak vereséget szenvedett, de ki is esett a kötelek közül

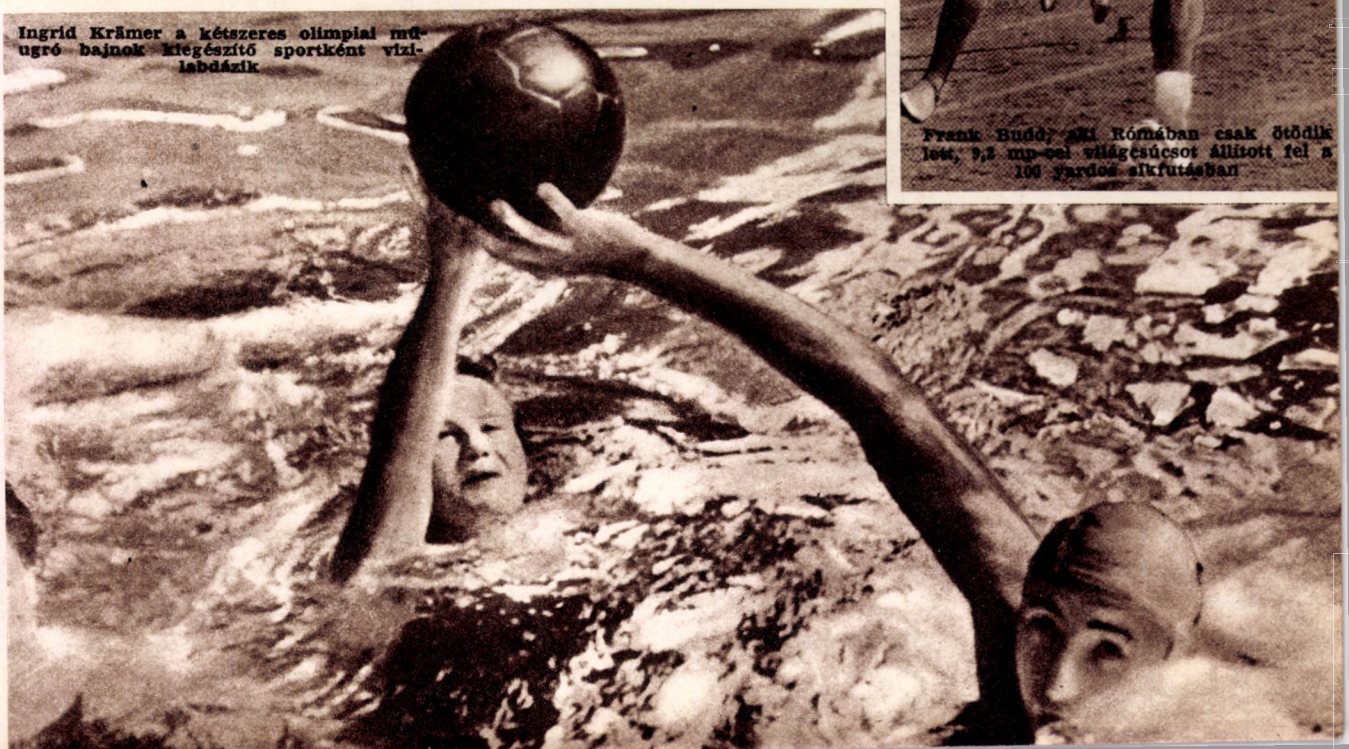


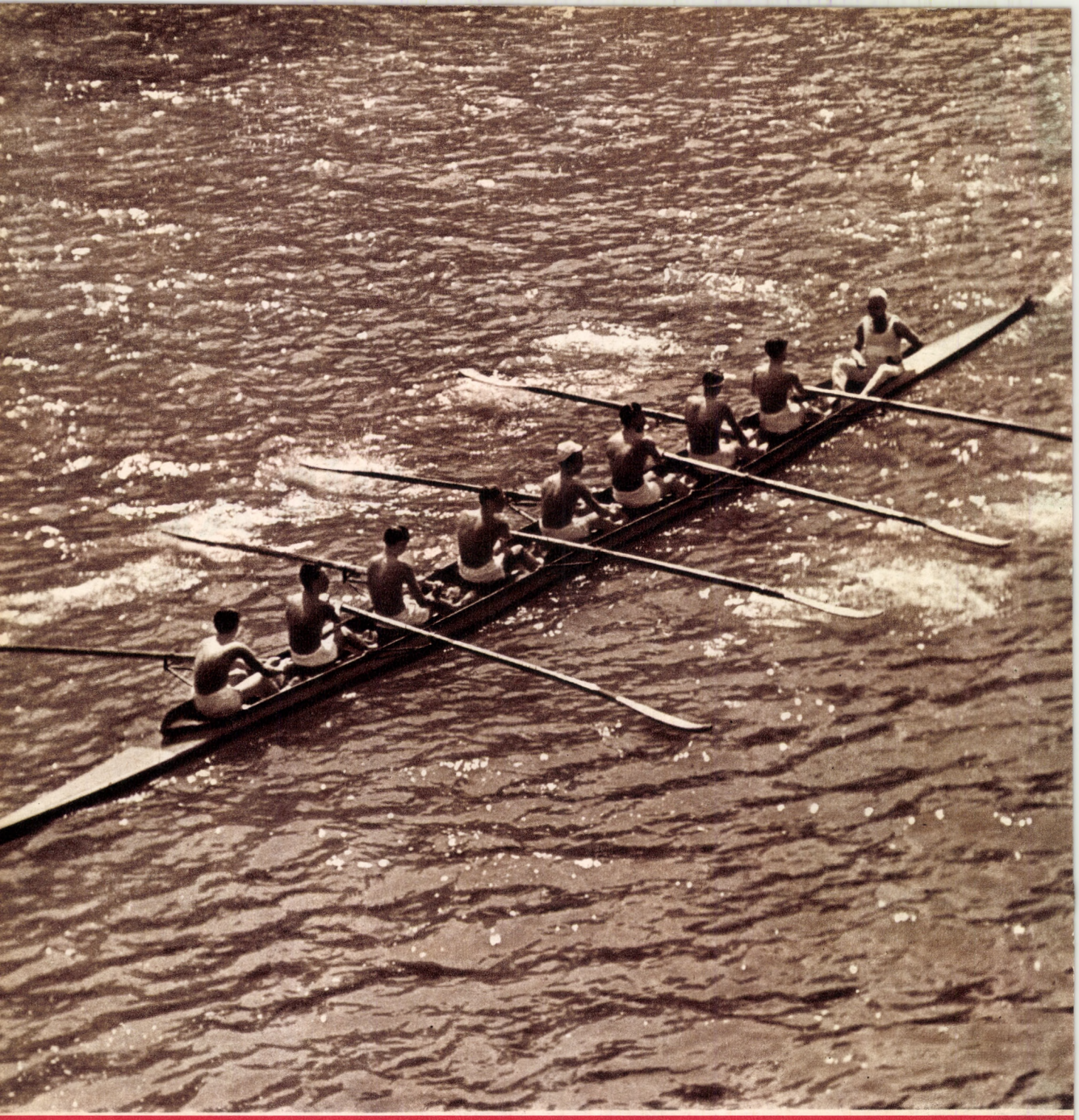
Percy Cerutty új tanítványának, Robert Quinlannak a rajtolás finomságait magyarázza



Frank Budd, aki Rómában csak ötödik lett, 9,2 mp-cel világcsúcsot állított fel a 100 yardos síkfutásban

Ingrid Krämer a kétszeres olimpiai műugró bajnok kiegészítő sportként vízilabdázik





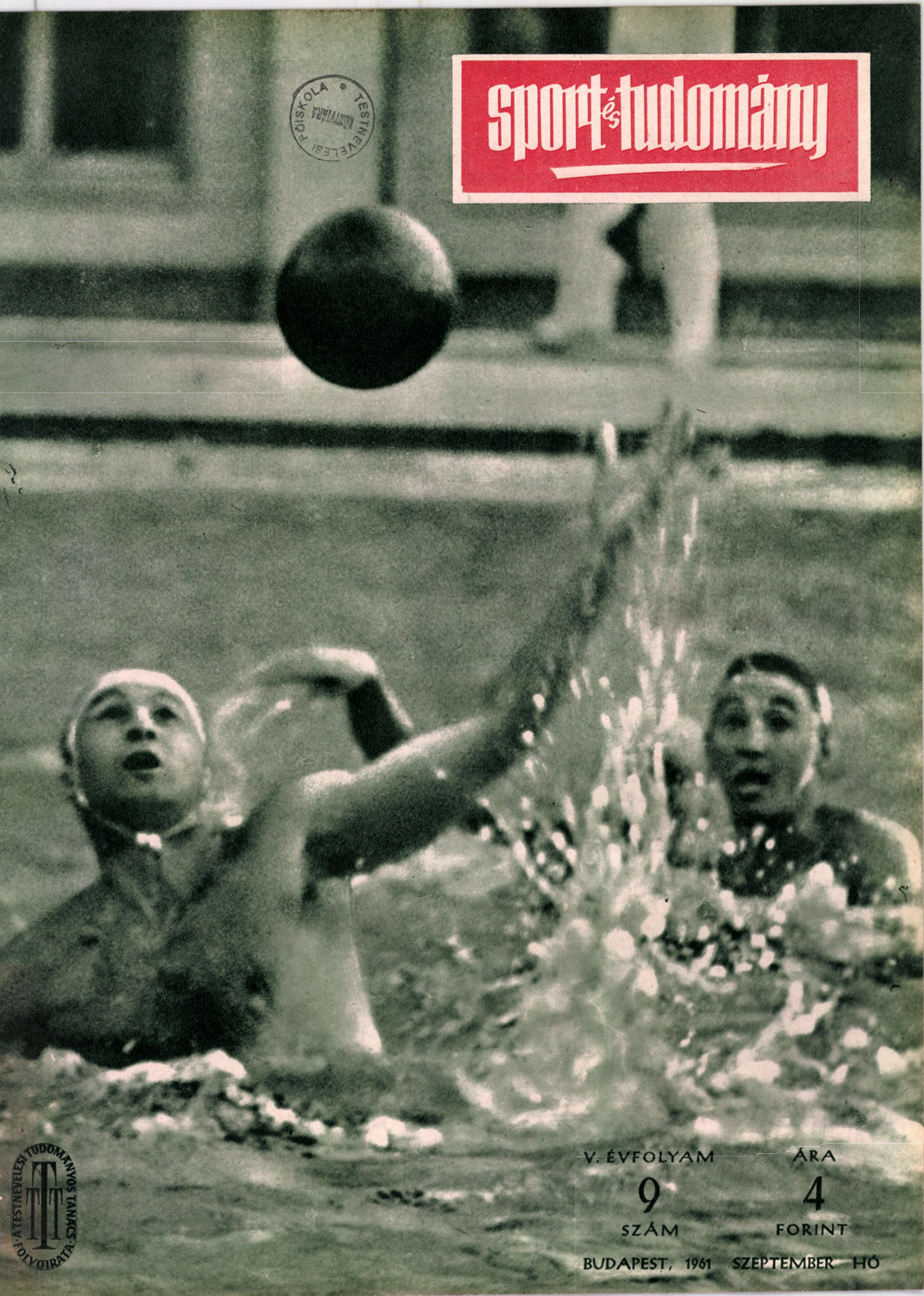
VÍZEN

Beszélgetnek sajkámmal
A fecsegő habok;
Feszítem a lapátot,
Hogy szinte izzadok.

Anyám, ha mostan látnál,
Tudom, hogy mondanád:
„Az istenért!... Ha feldőlsz...
Nem féled a halált?"

Apám, ha mostan látnál,
Tudom, hogy mondanád:
„Az ördög hurcol arra,
Szaggatni a ruhád."

Petőfi Sándor verséből — melyet az akkor huszonegyesztendős költő felszabadulásunk előtt száz évvel Dunavecsén írt — visszatükröződik a hűbéri Magyarország maradi felfogása. Száz esztendő és két forradalom sem tudott sokat módosítani a falusi szülők sporttól idegenkedő nézetein s csak a tőkések uralmának bukása változtatta meg azokat. Száztizenhét esztendővel Petőfi verse után a magyar szülők az alkotmány ünnepén már kedvtelve nézik fiaikat, amint feszítik a lapátokat.



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

sport és tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

V. ÉVFOLYAM
9
SZÁM

ÁRA
4
FORINT

BUDAPEST, 1961 SZEPTEMBER HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 SZEPTEMBER ★ 9. SZÁM

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

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

TARTALOM

CZIRJÁK JÓZSEF: A testnevelés és sport fogalommeghatározásának kérdései .. 257
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Kétezeréves gyorsúszó szobrok .. 258
KÁDAS ISTVÁN: A holnap munkássportolói .. 259
TÓTH ISTVÁN: Nemzetközi együttműködés a dolgozók szabadidő kérdésének vizsgálatában .. 261
Világhíradó .. 262
GHUBICH VILMOS DR.: Az oxigénfogyasztáson alapuló funkcionális vizsgálatok .. 264
SZALAY ISTVÁN DR.: A formaingadozás élettani alapjai, különös tekintettel a formaingadozás megszüntetésére I. 266
GÁLL IDA DR.: A kvarcfény-kezelés teljesítményfokozó hatása .. 268
TAKÁCS LÁSZLÓ: Szabályt kézilabdában a védőfal ellen! 269
JAKFALVI BÉLA: Eddzünk korszerűen teniszben is .. 270
DOBRÁNSZKY ISTVÁN: Az ökölvívó taktika fejlődése .. 271
KISMARTONI KÁROLY DR.: A szovjet—amerikai atlétikai viadal tapasztalatai .. 272
DOBÓ FERENC DR.: 480 méteres gerelyhajítás, függőleges futópálya a kanyarban, 300 méteres kapuskirúgás, egy perces várakozás a felrúgott labdára — a Holdon .. 274
Bibliográfia .. 276
OZORAY (SCHENKER) ZOLTÁN: A magyar vívósport tanítómesterei: VI. Tóth Ferenc .. 276
Hozzászólás az úszószakemberek vidéki képzéséhez .. 277
A szocialista falu sportja: Forró a föld (M. F.) — Zala megyei példamutatás (Varga Gyula) — Tanyai kislányból versenyúszó (Kakuk Jenő) — Az a megérdemelt kétszázezer forint .. 278
Iskolai testnevelés .. 280
Az új tanév feladatai .. 280
BAKONYI FERENC DR.: A TTKI iskolai testnevelési és sportosztályának kutatási programja .. 282
HUSZÁR JÁNOS: Az általános iskolai sport tovább halad a megkezdett úton .. 283
A Kilián Testnevelési Mozgalom kérdéseinek gyakorlati értelmezése .. 284
MEGYERI FERENC DR.: A Kilián-kísérlet élettani hatása a Bagi Ilona gimnáziumban .. 285
CZÉGÉNY SÁNDOR: Hogyan igyekszem megoldani nevelői feladatomat? .. 286
TIBOLDI TIBOR: Testnevelő tanári tanfolyamok a pedagógiai főiskolákon .. 287
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 288

Címképünk: Gyarmati és Grintescu küzdelme a moszkvai magyar—román Trofeo Italia vízilabda mérkőzésen.

Hátsó borítólapunkon: Város, erdő, sport (Dobozy László)

Lapzárta minden hónap huszonötödikén.

A TTT életéből

A Testnevelési és Sport Világtanács kutatóbizottsága Würzburgban megtartott ülése után augusztus 3. és 5. között Lipcsében foglalkozott az iskolai testnevelés kérdéseivel. A háromnapos értekezleten a következő előadások hangzottak el: A gyermekek és a tanulóifjúság testnevelése humanista kívánság (G. Lukas professzor) — A tanulók alkotó közreműködése a testnevelésben (P. Marschner) — A szertorna oktatásának továbbfejlesztése kiegészítő feladatokkal (W. Dietrich) — 12—14 éves tanulók sokoldalú teljesítménnyel (A. Hunold) — Mi az értéktáblázatok jelentősége, feladata (R. Stemmle) — A mozgásoktatás pedagógiai szempontból (K. Meinel prof.) — A mozgáselőzmények jelentősége a gyermekek labdajátékában (H. Döbler) — A ritmus és a motorikus szemléltetés iskolászkorban (J. Teicher) — A szertorna motorikus oktatásfolyamatáról (G. Bormann) — A pubertáskor mozgáskoordinációjáról (G. Schnabel) — A teljesítőképesség kérdése a jelen kutatásainak fényében (E. Jokl prof.) — A testnevelés jelentősége 6—11 éves kor előtt és után, az orthopéd szakember szemével (O. K. Sperling prof.) — Szélsőséges alkati típusok a testnevelésben (H. Grimm prof.) — Az alkati fejlődés és a működési teljesítmény közti viszony (E. Simon) — A gyermekek sportedzése és a sérülések (K. Franke) — Fiatal úszók edzettségi állapota és testsúly-változása (M. Paerisch) — A tevékenykedő gyermek légzése és vérkeringése (F. Klimt) — Valamennyi előadás után élénk vita folyt. Ebben részt vett Tóth Dezső, a TTT főtitkára, a TSV kutatóbizottságának magyar tagja is. A bizottság a szófiai Univerziáde alkalmával a főiskolai testnevelés és sport problémáival foglalkozott.

A sport az irodalomban és a művészetben címmel indítja meg szeptemberben érdekes előadássorozatát a magyar rádió. A havonként sorrakerülő előadások az ókortól napjainkig ismertetik azokat az irodalmi és művészeti alkotásokat, amelyek tárgya a sport.

A TTT szakelőadásainak sorozatában a hetvenedik előadás Eger közelében, a várkúti turistaházban hangzott el. A Heves megyei sportvezetők értekezletén Csinády Jenő dr. a hosszú élet kérdéséről beszélt. Az előadásokról közölt legutóbbi beszámoló óta még Bakonyi Ferenc dr. Budapesten a versenyzés lélektani kérdéseiről és Antal József Egerben a munkahelyi testnevelésről tartott előadást. Összel szélesebb körben folytatja szakelőadásainak sorozatát a TTT.

Kerényi András dr., a Magyar Nemzeti Múzeum tudományos főmunkatársa, a TTT tagja július utolsó napján hirtelen elhúnyt. A kiváló tudós éremtani kérdésekkel foglalkozott és halála nagy vesztesége tudományának.

KÉT KIÁLLÍTÁS

Az alapításának félévszázados évfordulóját ünneplő Vasas Sport Club Eötvös utcai székházának termeiben állította ki 22 olimpiai, 15 világ-, 7 Európa- és 407 országos bajnokának győzelmi jelvényeit és mindazokat az emlékeket, melyek sok sikerrel és — életének első felében — sok nehéz, sokszor keserű küzdelemmel eltelt múltjára emlékeztetnek. A fiatalok, akik az utolsó másfél évtized verőfényes eseményeit ismerik, a kiállításból alkothatnak képet maguknak arról, hogy a munkásosztály fiai milyen nehézségekkel küzdöttek sportlehetőségeik megteremtésében a tőkés uralom alatt.

Az Irinyi János klub a Rákóczi téri Józsefvárosi Művelődési Ház nagytermében „sport és gyűjtés" név alatt tanulságos kiállítást rendezett. A klub névadója és a sport közötti kapcsolat a gyűjtésen keresztül annyiban áll fenn, hogy sokan gyűjtik a sporttárgyú gyufacimkéket, melyekből a kiállítás meglepően nagy anyagot mutatott be. A kiállítás egyéb részében a gyűjtőszenvedélyű sportrajongók arra kaphattak mintát, hogy mennyi mindent lehet gyűjteni a sportban. Láttunk jelvény-, bélyeg-, újságcikk-, program-, belépőjegy, fénykép, totószelvény-, szalvéta-, érem és természetesen versenydíj gyűjteményt is a kiállításon.

A sportszövetségek lapjaiból

Magyar Torna Híradó (6. sz.) Páros ugrókötél gyakorlat (Krizsanecnné Németh Edit), Nagyobb súlyt kell helyezni vidéken is a művészi tornára (Horváthné Tóth Magda).

Magyar Sakkélet (7. sz.) Bán Jenő: Beszámoló az Európabajnokságról — Barcza Gedeon: Maróczy tanít (Megemlékezés a tíz éve elhunyt nagymesterről) — Bán Jenő: Barcza Gedeon 25 éves mesteri jubileuma — A Spartacus vegyes mesterversenye — Schneider Miklós: Országos középiskolai bajnokságok — Kilián emlékverseny — Tóth László: Irodalom — Külföldi sakkesemények — Tanulj számítani — Feladványok — Országos fejtőverseny — Levelezési versenyek — Az olvasó hozzászól.

Asztalitenisz (5. sz.) Pekingi jelentés — Dr. Lakat György: Amiről a kongresszus tárgyalt — Így látta az edző — Fiatal asztali teniszezők újszerű oktatási módszere — A legilletékesebbek a kínai asztalitenisz világraszóló sikeréről — Válaszúton a magyar Posztógyári Sport Egyesület asztalitenisz szakosztálya — Kilián tanácsadó — Simon György búcsúztatója — Kaucsuklabda szilánkok — Szövetségi hírek — Eredmények innen-onnan — Moszkvai híradó.

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

61.13801 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 * 9

A testnevelés és sport fogalommeghatározásának kérdései

Írta: Czirják József, a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára, a TTT tagja

A testnevelés és sport terminológiája ma még csak nagy vonalakban alakult ki. Egyrészt újabb műszavak és szakkifejezések keletkeznek, másrészt jónéhány szakkifejezés még különböző fogalom megjelölését szolgálja, vagy azonos fogalom kifejezésére különböző szavakat használnak.

A terminológia bizonytalansága helytelen szemlélet kialakulásához vezet.

Ezért kívánatos a fogalmak pontos meghatározása és azoknak következetesen használt szakkifejezésekre bontása.

Hosszú évek óta világszerte élénk terminológiai viták folynak. Hazánkban *Cseke* Dénes dr. 1950-ben végzett úttörő munkát néhány alapfogalom tisztázásával. A Testnevelési Főiskola módszertani bizottsága éveken át vitatta meg a terminológiai kérdéseket. Mind a szovjet, cseh, lengyel, román, német, bolgár, mind pedig a francia, olasz szakemberek napirenden tartják a terminológiai kérdések tisztázását. Ezért készültek a különféle többnyelvű sportszótárak is. Az eddigi eredmények tehát jelentősek.

A korszerű testnevelés jónéhány fontos elvi kérdésében a terminológiai viták valóban előmozdították a testnevelés lényegének tisztább, világosabb megértését. Hazánkban a viták, vélemények a testnevelők, edzők, sportvezetők és sportszervezők előtt nem eléggé ismertek.

Elérkezett az ideje, hogy széles nyilvánosság előtt is megvitassunk és meghatározzunk néhány alapfogalmat.

Ennek érdekében készült el az az előadásanyag, amely a Testnevelési Tudományos Tanács szakelőadás sorozatában a közeljövőben részletes tárgyalásra kerül és amely a testi nevelés, testnevelés, testgyakorlás és sport, mint legalapvetőbb fogalmakkal kapcsolatos terminologiai kérdésekkel foglalkozik és amelynek ez a cikk csak bevezetését és a fogalommeghatározásokra vonatkozó végső következtetéseit tartalmazza.

Az alapfogalmak tisztázása után kerül majd sor újabb előadások és viták keretében a többi testnevelési és sporvonatkozású fogalom tisztázására.

Mielőtt azonban a fogalmak érdembeli tárgyalására kerülhetne sor, a félreértések megelőzésére, valamint az előadásanyag könnyebb megértése érdekében szükséges magáról a fogalomról is felvázolni egy-két gondolatot.

A fogalom

az a gondolati forma, amely a tárgyak közös, lényeges jegyét tükrözi. A fogalmak a tapasztalás során szerzett ismereteket magasabb fokon általánosítják, elmélyítik, kiterjesztik. Gondolkodásunkban a fogalom általában valamelyik szó, vagy szavak formájában jelenik meg. A fogalmat kifejező szó jelentése: *a fogalom tartalma.* Ahhoz tehát, hogy a testnevelési és sportkifejezések jelentését világosan felfogjuk és megértsük: a kifejezés — a szó — képviselte fogalom tartalmát kell feltárnunk.

A fogalom tartalma a fogalomban visszatükröződő tárgyak közös, lényeges jegyének összessége.

Ha ezek a jegyek pontosan tükröződnek tudatunkban, akkor a fogalomról már világos képet alkothatunk. Ezért oly fontos a fogalmak tartalmának pontos ismerete. A köznapi életben gyakori, hogy a fogalmakat hiányosan, vagy különböző értelemben használják. Ez sok félreértésre ad alkalmat és üres szóvitákhoz vezet. A fogalom tartalmának ismerete azért fontos, mert csak ennek alapján adhatunk pontos meghatározást — definíciót — róluk, hiszen a meghatározás az a gondolkodási művelet, amely a fogalom tartalmát magunk és a közösség számára feltárja.

Ismernünk kell *a fogalom terjedelmét* is, amely a fogalomban visszatükröződő tárgyak összessége.

A fogalmak tartalmával és terjedelmével kapcsolatosan figyelembe kell vennünk, hogy két nem-és fajfogalom terjedelme és tartalma közt fordított viszony áll fenn. A szélesebb terjedelmű fogalomnak szűkebb a tartalma. A kisebb terjedelmű fogalomnak pedig tágabb a tartalma.

Tekintetbe kell még vennünk *a fogalmak viszonyait.* Különböző fogalmak különböző viszonyban vannak egymással, s ezek a tárgyak összefüggéseit elvont formában tükrözik vissza. Ezek ismerete segíti elő, hogy eligazodhassunk a tények bonyolult kapcsolataiban. E viszonyok közül számunkra csak az egyértelműségi és alárendeltségi fogalmak viszonyai fontosak.

Az *egyértelműségi viszonyban álló fogalmak* ismertetőjegyei ugyanazokat a tárgyakat tükrözik vissza. Az egyértelműségi fogalmak tehát szinonímák. Meg kell azonban jegyeznünk, hogy ezeket a szinonim nyelvi kifejezéseket sem használjuk mindet mindig azonos értelemben, hiszen ezek jelentése is alapjában véve gondolati tartalmuktól függ.

Az *alárendeltségi fogalmak* viszonyait az jellemzi, hogy az egyik fogalom terjedelme magában foglalja a másik fogalom teljes terjedelmét. Ilyen viszony a nem- és fajfogalmak között áll fenn, amelyek közül a tágabb terjedelműt fölérendelt fogalomnak nevezzük. A fogalmaknak ebben az összefüggésében mindazt, amit a fölérendelt fogalomról elmondhatunk, kijelenthetjük az alárendelt fogalomról is, de — fordítva nem. Ilyen viszony áll fenn a testgyakorlat és az erőgyakorlat fogalmai között, mert az erőgyakorlat is testgyakorlat. Fordítva azonban ez a szabály nem érvényes.

A testi nevelés

azoknak a nevelés körébe tartozó intézkedéseknek, vagy tevékenységeknek körét öleli fel, amelyeknek alapvető feladata az egészség színvonalának megőrzése és emelése. A testi nevelés a szocialista nevelés egyik fő területe, amely a szocialista nevelésnek az értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai neveléstől elválaszthatatlan, szerves része.

A testi nevelés és a testnevelés nem azonos fogalom. Ennek megfelelően a testnevelés és a testi nevelés kifejezés nem szinonima. A két kifejezés egymás helyett történő használata nem helyes. Közöttük azonban szoros kapcsolat van. A testi nevelés tartalma szűkebb a testnevelés fogalmának tartalmánál. A testnevelési intézkedések magukon viselik a testi nevelés körébe tartozó összes közös és lényeges jegyet. A testnevelés azonban a testi nevelés lényeges jegyein kívül tükröz még más lényeges jegyeket is; a mozgásműveltség és a testi képességek fejlesztését.

A testnevelés és a testi nevelés fogalmának terjedelmét összevetve azt tapasztaljuk, hogy *a testi nevelés fogalmának terjedelme szélesebb a testnevelés fogalmának terjedelménél.* A testi nevelés fogalma kiterjed a testnevelés körébe tartozó összes in-

tézkedésre, ezzel szemben a testnevelés a testi nevelésbe tartozó intézkedéseknek csak viszonylag szűk körét öleli fel.

A testnevelés

a testi nevelés egyik megnyilvánulási formája s ilymódon a szocialista nevelés szerves része. Jelenti mindazon nevelési intézkedéseket és tevékenységeket, amelyek a nevelés célját a testi nevelés feladatainak szolgálásán keresztül a testgyakorlatoknak, a természet erőinek s a környezet higiéniai feltételeinek együttes és rendszeres alkalmazásával segíti elő.

A testgyakorlás

kifejezés nem jelent többet, mint mozgásgyakorlást, amely történhet a testnevelésen belül — ebben az esetben a testnevelés egyik megnyilvánulása —, de történhet a testnevelés keretén kívül is. A gyakorlás testnevelésnek tekinthető, ha célja megegyezik a testnevelés céljával.

A sport

szó közvetlenül a latin *disportere* szóból származik, amelynek jelentése széthordani, mulatni, időt elmulatni, szórakozni. Ebből a szóból származnak a hasonló jelentésű francia szavak: *desport, desporter.* Ezek a szavak a XIII. században kerültek Angliába, ahonnan már mint *sport* kerültek vissza Franciaországba a reneszánsz korában.

A *sport* szó idők folyamán igen nagy jelentésváltozáson ment át, de mai értelmezéséből sem hiányzik a szórakozás, kedvtelés, a szabad idő tetszés szerinti felhasználásának motívuma.

Elvileg bármilyen tevékenység lehet a sportolás tárgya. Leggyakoribb a testgyakorlati ágakban történő sportolás. De napjainkban az úgynevezett szellemi sportágaknak is egyre szélesedik a köre. Több szellemi sportban világbajnokságot is rendeznek, mint a sakkban és a bridzsben. A sport tárgya tehát nem szűkíthető le csak a mozgásos tevékenységekre, vagy ezen belül a testgyakorlati ágak cselekvéseire. A *sport* fogalma lényegesen tágabb annál, amit a mindennapi életben a *sport* kifejezésen értünk.

A sport az önként vállalt tevékenységnek olyan szervezett keretek közötti és határozott szabályok megtartásával történő versenyszerű művelése, amely az eredmények nyilvántartása mellett a saját, vagy mások teljesítményeinek túlszárnyalására irányuló törekvésekben nyilvánul meg.

A szocialista társadalomban a sportolás nem magánügy, hanem társadalmi ügy. Céljait és feladatait a társadalom határozza meg. A Szovjetunióban Ozolin szavaival élve: a sportolás nem öncélú, hanem

a mindenoldalú testnevelés egyik legfontosabb eszköze,

amely szerves része a kommunista nevelésnek; a Szovjetunióban a sportedzés a sportolók nevelésének, oktatásának, funkcionális képességei növelésének pedagógiai folyamata; a sport nemcsak a sportbeli tudást, a rekordot és a győzelmet hozza meg, hanem ami még fontosabb, fokozza az egészségi állapotot, munkára s a haza védelmére nevel.

Hazánkban az MSZMP sportirányelvei a sportolás feladatait szintén ebben a szellemben határozzák meg: *a sport a sokoldalú szocialista nevelés szerves része* és a sportmozgalomban folytatott nevelőmunkát az általános nevelési elveknek és módszereknek megfelelően kell folytatni.

Reméljük, hogy az ismertetett anyag alapján megindúló vitasorozat nagymértékben elősegíti majd a testnevelés és a sport területén használatos fogalmak helyesebb, tisztultabb felfogásának kialakítását.

Kétezeréves gyorsúszó szobrok

Seleucus Nicador 2262 esztendővel ezelőtt alapította a Földközi tenger északkeleti sarkában fekvő Szíria fővárosát, Antiochiát, melynek legjelentősebb szobrát a görög Eutychides szobrász alkotta. A szobor a város istennőjének sziklán ülő alakját ábrázolta, lábainál a város mellett a tengerbe siető Orontes folyót megszemélyesítő alakkal.



A híres szobor megsemmisült. Napjainkban csak két másolata ismeretes, Orontes folyami isten alakja is jól látható rajta.

A baloldali szobrot 1794-ben Rómában találták. Onnan került a londoni British Múzeumba, ahol úszószakértők nyilván nem igen nézegették, különben aligha jelenhetett volna meg a Times 1844 április 22-i számában az ojibeway indiánok gyorsúszó technikájáról a következő tudósítás: „Stílusuk teljesen európaiatlan volt. Karjaikkal a szélmalom vitorláihoz hasonlóan hevesen csapkodták a vizet."

1873-ban, amikor Trudgeon buenosairesi lakatosmester az indiánoktól tanult és általa híressé vált mai gyorsúszó karmunka ősét bevezette az úszósportba, már a jobb oldali Orontes szobor is felbukkant és a párisi Le Clerque gyűjteményébe került. Persze, ott sem úszószakemberek nézegették.

De ne vádoljuk elődeinket tudatlansággal és rövidlátással, hiszen mi sem tudjuk, hogy Eutychides hol élt, hol látott gyorsúszókat, akikről Orontesszobrát mintázta. Az is kérdés, hogy ezek úgy úsztak-e, ahogy a két másolaton láthatjuk.

Egy azonban kétségtelen, több mint kétezer esztendővel ezelőtt már úsztak gyorsúszással a Földközi tenger környékén.

Dr. Bárány István

(Szeles Pál dr. felvételei)



A HOLNAP MUNKÁSSPORTOLÓI

Irta: Kádas István, a SzOT Testnevelési és Sportosztályának vezetője

Társadalmunk egyik jelentős vívmánya a szocialista szakmunkásképzés rendszerének létrehozása. Jelenleg hazánkban 187 iparitanulóképző intézet működik, ezek körülbelül 120 ezer fiatalt foglalkoztatnak; rendelkeznek az iparitanulóképzéshez szükséges leglényegesebb eszközökkel, modern gépekkel felszerelt tanműhelyekkel, az elméleti tudás elsajátítását biztosító iskolákkal. Tanáraik, oktatóik, mestereik jól képzettek.

Ezek az intézmények azonban nem egyszerűen a fokozódó termeléshez szükséges szakemberek képzését oldják meg. Ennél sokkal többről van szó: nevelik, formálják a munkásosztály ifjú nemzedékét, utánpótlását.

Az iparitanuló intézetek

elsősorban a legjelentősebb vállalatok, bányák, üzemek mellett jöttek létre. Több mint 10 esztendős múltra tekintenek vissza már a csepeli, diósgyőri, győri, perecesi, komlói és ajkai iparitanuló intézetek. A szocialista iparitanuló-képzés rendszere különösen a nagy munkástömegeket foglalkoztató iparágakban erősödött meg. A vasiparban 46, a bányaiparban 16, az építőiparban 11 intézet gondoskodik a szakember-utánpótlásról. De más iparágakban, a népgazdaság más ágaiban is — a közlekedésben, a kereskedelmben, a mezőgazdaságban — hasonló szervezettséggel, jól felszerelt intézetekben oldják meg az új szakemberek képzését.

Az iparitanuló-képző intézetek az ifjúság szakmai és politikai neveléséhez felbecsülhetetlen segítséget kapnak az üzemektől, vállalatoktól. Évek óta szervezett kapcsolat alakult ki az üzemek és az intézetek között. Az ipari tanulók a gyakorlati munka döntő többségét, különösen a második és harmadik évben, az üzemek műhelyeiben végzik el. A vállalatok legjobb szakmunkásai adják át a szakma ismereteit az új munkás nemzedéknek. Az ipari tanulók ilyen módon már tanulóidejük alatt megismerkednek állandó munkahelyükkel és leendő szaktársaikkal.

Az iparitanuló intézetek egy évtizedes munkája gyümölcsöző volt. Gyakorlatban bizonyították be ország-világ előtt, hogy népi államunk nagy gondot fordít a munkásifjúság politikai, kulturális és szakmai nevelésére.

Az iparitanuló intézetek igyekeznek a szakmai ismeretek elsajátítása mellett a szocialista élethez szükséges általános műveltséggel, kultúrálttsággal is felvértezni az iparitanuló ifjúságot. Idős munkások, munkás és paraszt szülők egybehangzó véleménye bizonyítja, hogy a hároméves tanulóidő alatt a fiatalok milyen szerteágazó ismertekkel gyarapítják tudásukat. Az intézetek nevelő munkájában következetesen érvényesül a szellemi és a fizikai nevelés egysége. A tantervek lehetővé teszik a kötelező testnevelésen kívül a rendszeres önkéntes sportolást is.

A szakoktatási, a kulturális tevékenység kereteivel egyidőben

fokozatosan jöttek létre a testedzés lehetőségei

is. Államunk e célra is jelentős anyagi eszközöket fordított. Ma már szépszámú tornaterem, sportpálya és képzett testnevelő áll az iparitanuló ifjúság rendelkezésére. Évek szívós munkájának eredményeként ma már 122 iparitanuló sportkör gondoskodik az új szakmunkás-generáció testedzéséről. A sportkörök taglétszáma megközelíti a 63 ezret, közülük mintegy húszezer minősített, aktív versenyzőként sportol 589 szakosztályban. Az esetenként sportolók száma azonban eléri a 89-90 ezret is. Ez a szám nagyon figyelemreméltó, mert az ipari tanulók 75 százaléka vesz részt a különböző versenyeken, bajnokságokban. A számok jelentőségét még növeli az, hogy a fiatalokat nem csak egy-két ismert sportág foglalkoztatja, hanem 21 sportág versenyein indulnak el rendszeresen. A legnépszerűbb az ipari tanulók között a labdarúgás, az atlétika, a kézilabda, a torna, az asztalitenisz, a kosárlabda és a természetjárás

Az iparitanuló intézetek sportéletének figyelemreméltó vonása, hogy

a sportkörök, szakosztályok vezetését maguk a tanulók látják el,

természetesen megfelelő tanári ellenőrzéssel és segítséggel. Sok szép példa mutatja, hogy a sportköri és szakosztály-vezetésen kívül a fiatalok más sportszervezői tevékenységet is kifejtenek, így egyre többben vállalnak társadalmi versenybírói és játékvezetői feladatokat. Ennek következtében az Ipari Tanulók Sport Központjának munkájában előtérbe került a káderek képzése, oktatása. Az elmúlt esztendőben 210 sportköri elnök és titkár kapott központi kiképzést, intézeteken belül megszervezett esti tanfolyamokon pedig közel 1000 fiatal ismerte meg a vezetés teendőit, meg a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatát, szervezésének feladatait.

A saját ügyeiket intéző ifjú sportvezetők megtanulhatják a sportvezetés nehéz mesterségét és szerezhetnek a vezetéshez szükséges tapasztalatokat. Ily módon az ipari tanuló intézetek sportkörei nemcsak a holnap munkássportolóit adják, hanem az üzemek rendelkezésére bocsátják az elkövetkezendő évek új sportvezetőit is.

Az önkéntes sportolás térhódítása az iparitanuló intézetekben szocialista sportmozgalmunk számottevő eredménye. Mindez azt az egyedül helyes felfogást támasztja alá, hogy az iparitanuló ifjúsággal meg kell ismertetni a sportolás hasznosságát, szépségeit és örömeit. Mert rendkívül fontos, hogy a holnap munkásainak elemi igényévé váljék a testedzés, s hogy az MTH-intézetekből üzemekbe kerülő fiatalok ennek lelkes szószólói legyenek.

Az elmúlt évtizedben évenként átlagosan 30—35 ezer ifjúmunkás foglalta el a helyét a termelésben; olyan fiatalok, akik rendszeresen, vagy időközönként sportoltak és továbbra is igényt tartanak a rendszeres sportolásra. Közöttük 7—8 ezer volt a minősített versenyző, akik az ipari tanuló intézetek szakosztályaiban rendszeresen versenyeztek.

Sajnos, a szakszervezeti bizottságok, de méginkább a sportköri vezetőségek

nem tudják kellően foglalkoztatni a volt ipari tanulókat.

Ma az a jellemző, hogy az üzemi, vállalati sportkörök nem számolnak az iparitanuló intézetek sporttevékenységével. Igen kevés pozitív példa van arra, hogy azok gyakorlati munkáját szakmai tanácsokkal, szakemberekkel, pályával, vagy más eszközökkel úgy segítenék, amint arra az általuk vezetett helyi sporkörök utánpótlásának, jövendő sportolóinak szükségük lenne. Ebből következik, hogy a szakmunkás-vizsgát tett volt iparitanuló sportolók tervszerű átvételéről, foglalkoztatásáról — néhány helytől eltekintve — nem gondoskodnak. Ez a magyarázata elsősorban annak, hogy amíg az iparitanuló intézetekben — különösen a vasiparban — tömegeket foglalkoztató torna, atlétika és kosárlabda szakosztályok vannak, ugyanakkor a legnagyobb üzemekben komoly atlétikai, torna, kosárlabda szakosztályokról jelenleg beszélni sem lehet. Az üzemekbe került fiatalok vagy elmennek oda sportolni, ahová hívják őket, ahol lehetőséget kapnak, vagy — sajnos erre több a példa — abbahagyják eddigi sportágukat, s abból a 3—4 sportágból választanak egyet, aminek űzésére az üzemi sportkörben mód van. Pedig az iparitanuló intézetek sporttevékenysége nemcsak új sportolók tízeezreit jelenthetné az üzemeknek, vállalatoknak, hanem új, eddig a munkások körében nem eléggé ismert sportágak meghonosítását is.

Ugyanakkor számtalan tanácskozáson hangzik el panasz az utánpótlás biztosításáról.

Egyes sportköri elnökök sokszor azt is megpróbálják bizonyítani, hogy a vállalat dolgozói között alig talál-

ható ifjúmunkás, de különösen sport iránt érdeklődő és nagy eredmények elérésére képes, tehetséges fiatal. Ezért kell az esetek többségében külső forrásokból, sok esetben a város másik végéről — céljainknak nem a legmegfelelőbb eszközök felhasználásával — „toborozni" serdülő és ifjúsági versenyzőket.

A KISZ-szervezetek is döngetik a sportkörök ajtaját, hogy az üzem ifjúságát engedjék közel a sporteszközökhöz!

S ha ez a sportköri vezetőség „jóvoltából" nem oldható meg, az ifjúsági szervezet más megoldást nem találva — külön igyekszik sportprogramot kidolgozni és szervezni az ifjúmunkásokat. Ilyen körülmények között egyedüli helyes megoldás, ha a szakszervezetek és a KISZ közös erővel arra szorítják a sportköröket, hogy az üzem ifjúságának tegyék lehetővé a sportolást.

Ez a probléma a sport ügyeit intéző szervek részéről feltétlenül nagyobb figyelmet érdemel. Az eddig megtett intézkedéseken túl szükség van hatásosabb rendszabályokra is, mert e kérdés megoldása nagy lépéssel viszi majd előre a párt testnevelési és sport téziseinek valóraváltását.

Hasonlók a tapasztalatok az Ipari Tanulók Sport Központja által kiképzett kiszisták foglalkoztatásáról. A tervszerű átvétel hiánya miatt az iparitanuló káderképzés nem tudja teljesíteni legfontosabb hivatását: az üzemi, vállalati sportszervezetek vezetőgárdájának állandó erősítését.

A pozitív példák azt igazolják, hogy az iparitanuló intézetek sportmunkáját az üzemi, vállalati szakszervezeti bizottságoknak és a sportköröknek figyelemmel kell kísérniök és céltudatosan segíteniök kell azok sportéletének kibontakozását.

Erre a kérdésre az idén már központi elképzelések alapján — nagyobb figyelmet fordítottunk. S a kezdeti intézkedések már most éreztetik hatásukat, például Perecesen, Diósgyőrött, vagy Budapesten a Vasas Turbó és a 27. sz. iparitanuló-intézet és más üzemek és intézetek kapcsolatában.

A tennivalókat — karöltve az Országos Ifjúsági Sportbizottsággal — a SZOT Testnevelési és Sportosztálya megtárgyalta a szakmai és a megyei sportvezetőkkel, akik egyetértettek a jelen helyzet értékelésével, s a jövőben megoldandó tennivalókkal.

A közvetlen feladatok

között első helyen áll az idén végzett, sportolni szerető — a sportszervezéshez is értő — ifjúmunkások tervszerű átvétele és felvétele a sportköri tagok sorába. A sportköri vezetőknek gondoskodniok kell az uj tagok foglalkoztatásáról. Ez magával hozhatja esetleg a versenykiírások módosítását, a versenynaptár bővítését, a felszerelés kiegészítését, s esetenként új szakosztályok alakítását is.

Az átvétel — amely félév alatt valósítható meg — az intézeti és az üzemi sportkörök vezetőségének elvtársi együttműködését, gondos munkáját igényli. A csapatjátékokban résztvevőket azonnal, az egyéni sportágakban szereplőket pedig a naptári év végén lehet az új szakosztály színeiben versenyeztetni.

Nagyon lényeges, hogy a vezetésben gyakorlatot szerzett ifjúmunkások azonnal megbízást kapjanak a sportmunka szervezésére, az elnökségek, szakosztályok munkájába való bekapcsolódásra, vagy az alapfokú Kilián-versenyek szervezésére. Minden eszközzel törekedni kell az üzembe került ifjú sportvezetők, aktív sportolók foglalkoztatására.

A jövő tennivalóit összefoglaló tervnek a KISZ-szel együtt történő kialakítása a közeljövő feladata. A tervben

biztosítani kell a sportkörök és az iparitanuló intézetek munkájának összehangolását

A kezünkben levő sportlehetőségekkel — a szakképzés és a kultúra helyzetéhez hasonlóan — az iparitanuló intézetek sportéletének erőteljesebb fejlesztését kell előmozdítani. Az üzemi sportélet tapasztalt sportvezetőit — elsősorban az edzőket — jobban kell ösztönözni az iparitanuló intézetek sportéletének segítésére. Az iparitanuló intézetek fiatal testnevelő tanárai és az üzemekben foglalkoztatott szakemberek együttműködésének kialakítása, fontos része a jövő feladatainak. A legkiválóbb sportolók is sokat tehetnek, különösen a sportolás népszerűsítésében.

Az üzemi, vállalati sportlétesítmények, s az alapvető eszközök használatát feltétlenül lehetővé kell tenni az iparitanuló sportkörök számára. A sportélet fejlesztését is fokozatosan össze kell hangolni. Az iparitanuló intézetekben meghonosodott sportágak figyelembe vételével a leghelyesebb az üzemi szakosztályok munkáját kialakítani, azok számát bővíteni. Fokozatosan meg kell teremtenünk az intézeti és üzemi szakosztályok fejlesztésének összhangját. Ennek eredményeként, minden valószínűség szerint, erőteljesebb fejlődésnek indulnak az üzemekben olyan sportágak — torna, atlétika, kosárlabda, röplabda, természetjárás, sízés, korcsolyázás —, amelyek ma még eléggé szűk alappal rendelkeznek.

Az új generáció rendszeres sportolását biztosító intézkedések az egyetemes magyar sportmozgalom érdekét szolgálják. Oda sorakoznak azokhoz a tennivalókhoz, amelyekkel növelni igyekszünk a sportolni vágyó dolgozók táborát, s biztosítani az élsportolók utánpótlását.

A sportköri és szakosztály-vezetőségek újjáválasztásakor

gondolni kell a KISZ által kiképzett ifjú sportvezetők jelölésére is.

Valósuljon meg a sportszervezetek vezetésében a tapasztalt, régi vezetők és az új, felnövekvő generáció képviselőinek összeforrottsága, közös munkája.

A három esztendeje nyilvánosságra hozott testnevelési és sporttézisek a gyakorlatban bizonyították be pártunk helyes politikáját. A tézisek teljes valóraváltása a sportvezetők odaadó munkáján múlik. Kialakított elképzeléseink megvalósítása — a dolgozó tömegek rendszeres testedzésének megszervezése, a sportolók szocialista nevelése — jelentős mértékben függ attól, mennyire képesek a sportvezetők, aktivisták a fejlődés nyomában jelentkező új kérdésekre választ adni, mennyire tudnak szakítani az elavult módszerekkel, a megcsontosodott nézetekkel.

Az üzemek, vállalatok szakszervezeti bizottságainak, sportköreinek egyre nagyobb gondot kell fordítaniok a hatáskörükbe tartozó dolgozók sportoltatására. A szakszervezetek és a KISZ felvilágosító és szervező munkája következtében a dolgozók körében terjed az egészség szintjének emelését, a pihenést, szórakozást szolgáló sportolás. Ezt a jogos igényt fokozatosan ki kell elégíteni.

De ez még nem minden. Munkánk eredményeként a sporttól idegenkedők holnap, holnapután már követelik helyüket az aktív sportolók egyre nagyobb táborában. Az üzemi sportvezetők előtt tehát nem lehet közömbös az iparitanuló intézetekben folyó sportmunka. Elengedhetetlen az iparitanuló intézetek, középiskolák és az üzemek sportszervezeteinek együttműködése: egymás segítése, s az üzembe érkező ifjú dolgozók tervszerű átvétele és céltudatos foglalkoztatása. A most szóvá tett új feladatok kedvező megoldása hat majd az üzemi sportélet fejlődésére, az ifjúsági mozgalom munkájára, s elősegíti az ifjúmunkások és a munkahelyek kapcsolatának szorosabbá válását is.

SPORTKÖNYVEK

Hogyan szervezzük a Kilián Testnevelési Mozgalmat. A 120 oldalas könyv nélkülözhetetlen a KTM részvevői számára. Pontos útmutatást ad a versenyek szervezésére és lebonyolítására. Fejezetet a mozgalom céljáról és általános, valamint sportszervezési feladatairól, a vándorsportok szerepéről, a felkészülés tennivalóiról, a versenyek rendezéséről, valamint a nyilvántartás és adminisztráció teendőiről szólnak. A könyv megrendelhető a Medicina Könyvkiadó terjesztési osztályán, Budapest, V., Beloiannisz u. 8.

E. J. KLAUS—H. NOACK: Frau und Sport. A szerzők igyekeznek a könyvben összefoglalni a női sporttal kapcsolatos ismereteket. Bemutatják a női szervezet sajátosságait, majd rátérnek arra, hogy milyen alkatú nő milyen sportág üzésére alkalmas. Azután foglalkoznak a sérülésekkel, a károsodásokkal, ezek megelőzésének módjaival, végül a nők sportjának élettanát tárgyalják. 136 oldal, 56 ábra és táblázat. (G. Thieme Verlag kiadása, Stuttgart, 1961.)

Nemzetközi együttműködés

a dolgozók szabadidő kérdésének vizsgálatában

A szocialista társadalomban a modern gépesítéssel nemcsak a termelékenység emelkedik, hanem ezzel párhuzamosan nő a népgazdaság ereje, a környezet kultúráltsága, az életszínvonal és fokozatosan csökken a munkaidő. A dolgozók kedvezőbb körülmények között és többet tudnak törődni szellemi és testi fejlődésükkel. Ezt a tevékenységet a szocialista társadalom sokoldalúan igyekszik alátámasztani. A szabadidő kihasználásában — a kultúra egyéb területei mellett — egyre nagyobb szerepet játszik a testnevelés, a sport, mely elősegíti az ember egészségének, életörömének és alkotóerejének megőrzését.

A szabadidő örömteli, szórakoztató és hasznos kihasználása érdekében nemzetközi együttműködés kezdődött, melynek első eseménye a Német Demokratikus Köztársaság, Csehszlovákia és a Magyar Népköztársaság képviselőinek júniusi lipcsei megbeszélése volt. A kutatómunkába Lengyelország is bekapcsolódik.

Az NDK-ban ez év márciusában szocialista kutatóközösség alakult a szabadidő kérdésének tanulmányozására, mely az „általános tömegsport" c. állami kutatási terv keretében foglalkozik „A turisztika és sport a szünidei és üdülő központokban" c tudományos munka kidolgozásával.

A kutatóközösség alapító okirata megállapítja, hogy a szocialista fejlődés eredményeként a testkultúra mindinkább az egész ifjúság és a felnőtt lakosság többségének életszükségletévé válik. Ennek érdekében az NDK kormánya a testnevelés tudományos és gyakorlati intézményei, valamint a határterületek elé azt a feladatot állította, hogy 1965-ig a lakosság 35%-ánál a testkultúra a szabadidő kihasználásának alkotórésze legyen.

A fentiek is mutatják, hogy a testkultúra kérdése ma már nem elszigetelten jelentkezik, hanem szorosan kapcsolódik a határtudományok egész sorához. Ezt bizonyítja a létrehívott kutatóközösség összetétele is. A közös kutatómunkában a lipcsei Testnevelési Főiskolán kívül részt vesznek az NDK különböző intézetei, szervei (a Német Torna és Sportszövetség, a Szakszervezeti Ifjúsági — Úttörőszövetség, a Német Kultúrszövetség, a Népművelési Minisztérium, Sportorvosi Intézet, Építészeti Akadémia, Közlekedésügyi, Belkereskedelmi Főiskola, Munkavédelmi és Szociálhigiéniai Intézet stb.), melyek a tervből egy-egy részfeladat kidolgozását vállalták.

A munkaközösség vizsgálja a dolgozók szabadidő-feltételeit, a munka és a szabadidő alakulását a szocialista társadalomban, kutatja a szabadidő-kihasználás kapcsán a sportnak és turisztikának, az üdülésnek, az idegenforgalomnak, a pihenőidő és szünidő eltöltési lehetőségeinek orvosi, szociálhigiéniai, gazdasági, kereskedelmi, közlekedési, földrajzi és tájalakulási problémáit. E hatalmas témakör kutatása, — mely a szocialista ember életének csaknem egészét átfogja — csakis jól összehangolt közösségi munkával oldható meg.

A szocialista kutatóközösség két teljes ülésének résztvevői megvitatták a kutatás szervezeti kérdéseit, a létrehozott kutatócsoportok problémáit. (A kutatócsoportoknak a megadott témákat mind tudományos, mind gyakorlati szempontból is fel kell dolgozniok.)

Az ülésen négy előadás hangzott el, melyek a kutatás egyes részkérdéseinek problémájával foglalkoztak:

Dr. Baumeister (Munkavédelmi és Munkagazdaságossági Intézet, Drezda)

A munkavédelem alapproblémái

c. előadásában beszélt a szabadidőalakulás problémájáról is a szocializmus feltételei között. Kifejtette, hogy a szocialista ember kultúrember és szabaidejét is ehhez méltóan kell eltöltenie. A pihenőidő egészséges alakítása, a dolgozók fizikai és szellemi helyrehozása — a testnevelés és sport segítségével — a munkavédelmet és a termelékenység emelését is szolgálja.

Dr. Wolf asszony (Szociálhigiéniai Intézet)

A szabadidő-kihasználás orvosi és szociálhigiéniai problémáiról

beszélve elmondotta, hogy most lehetőség nyílik e fontos kérdés átfogó vzsgálatára. A kutatás középpontjában a szabadidő alakulása, a különböző iparágak dolgozóinak tizikai és idegállapota, az aktív pihenés munkaártalom-ellensúlyozó hatása, a táplálkozás, az üdülés felfrissítő hatása, az üdülők és táborok kényelme, szociális ellátottsága áll.

F. E. Carl (Építészeti Akadémia, Berlin)

Szempontok az üdülőkörzetek tervezéséhez az NDK-ban

c. előadásában az üdülés fejlődéséről, az üdülő-intézmények telepítési problémáiról, az eddig elkészült tervekről beszélt. Mivel a szocializmusban az üdülés, a felüdülés a lakosság életszükséglete, ki kell dolgozni a pihenési lehetőségek minden változatát, s ebben a testnevelésnek és a sportnak nagy szerepet kell betöltenie. A cél az, hogy a 7 éves terv végére 3 millió ember a lakosság 1/6-a vegyen részt az üdülésben.

Dr E. Skell (Pszihológiai Intézet, Drezda)

A szabadidő-kihasználás pszichológiai problémáiról

tartott előadást. Fejtegette a pszichológiai kutatás módszereit és azok üdülőhelyeken, táborokban stb. való alkalmazását.

Az előadások után került sor

a nemzetközi együttműködés

megbeszélésére, a kutatásban résztvevő országok között. Az érdekeltek megegyezteg abban, hogy a problémák feltárását, a megoldási lehetőségeket nagyban segítheti a kölcsönös együttműködés, mely az alábbiakra terjed ki:

1. A résztvevő országok, sajátos helyzetüket figyelembevéve dolgozzák ki a szabadidő kérdésével foglalkozó kutatási terveiket, s ezeket azután kölcsönösen kicserélik egymás között. A kutatás közben állandó kapcsolatot tartanak fenn és ismertetik egymással a kutatási módszereket, eredményeket.

2. Kölcsönösen kicserélik a témakörrel összefüggő szakirodalmi és propaganda anyagokat.

3. 1962 nyarán delegáció-cserét szerveznek; országonként 4—4 fő utazik a többi három országba kéthetes tanulmányútra.

A nemzetközi konferencián való résztvétel igen hasznos volt, mert annak anyaga megegyezik a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 1961. évi programjába — több éves távlatban — felvett kutatási témával, mely a testnevelés, sport, és a többi felüdülési tevékenység helyét kutatja a szabadidő eltöltésében. E témakörrel átfogóan nálunk még nem foglalkoztak, bár egyes szervek, intézmények a maguk területén egyre többet tesznek azért, hogy a dolgozók szabadidejüket a legcélszerűbben használják ki.

Az érdekelt szervek összehangolt munkája, a határtudományok segítsége szükséges ahhoz, hogy a szabadidő összes kihasználási lehetőségeinek feldolgozásával, meggyőzéssel és szemléletfejlesztéssel még többoldalúan segíthessük szocializmust építő ifjúságunkat, dolgozóinkat egészségük megőrzésében, kultúrált szórakozásuk fejlesztésében, a testnevelés, a sport megszerettetésében.

Tóth István,
a TTKI igazgatóhelyettese

A TUDOMÁNY ÉS A TESTNEVELÉS gyakorlatának szoros kapcsolatáról írt hosszú cikket a Tyeorija i Praktyika tavalyi 1. számában V. Kukuskin. Cikkéből kiviláglik az a világon egyedülálló gondoskodás, amellyel a szovjet állam körülveszi fiatal és idős polgárait, s a tudományoknak az a páratlan segítsége, amelyben a tömeg- és az élsport részesül a Szovjetunióban.

*

A szabadfogású birkózáshoz hasonlító szambóról írt könyvet H. A. Harlampiev. Ez a szakmunka az első, amely teljes részletességgel összefoglalja ennek a sajátos népi birkózásnak a technikáját. A könyv — írja a szerző — negyedszázados munka eredménye.

VILÁGHIRADÓ

A gyúrás hatása a teljesítőképesség helyreállására

Vasziljev és munkatársai kísérleteket végeztek arra vonatkozólag, hogy a gyúrás milyen körülmények között milyen mértékben segíti a teljesítőképesség helyreállítását. A moszkvai TF hallgatóival — öt fiúval és három leánnyal — végezték a kísérleteket. Az ún. ujj-ergográfon a jobb kéz középső ujjával négy kg-os terheléssel (percenként 52-szer) hajtották a készüléket — kimerülésig. Utána mindig tíz perc szünetet tartottak, majd tovább folytatták a munkát. Az első szünetben tétlen pihenést alkalmaztak, a másodikban a jobbkéz izmait, a harmadikban a bal kéz izmait, a negyedikben pedig a bal csípő izmait gyúrták meg. A gyúrás hatását a tejsav oxidációs eltávolításának mértékén keresztül igyekeztek megállapítani.

A munkaképesség növekedését és a tejsav-felhalmozódás mértékét a mérések következő átlagai mutatják:

A pihenés formája	A munkaképesség %-os növekedése az első megterheléstől	A tejsavfelhalmozódás maximuma a vérben (mg%)
Tétlen pihenés	125 ± 8	26 ± 4
Jobb kéz gyúrása	208 ± 18	35 ± 2
Bal kéz gyúrása	232 ± 14	21 ± 1
Bal csípő gyúrása	362 ± 21	14 ± 3

A kapott adatok azt bizonyítják, hogy a teljesítőképesség akkor állt helyre nagyobb mértékben, illetőleg akkor volt a legkisebb a tejsav mennyisége a vérben (azaz akkor tűnt el oxidációs úton a legnagyobb mértékben), amikor a gyúrást a munkában részt nem vett izmokon végezték.

Mint ismeretes, az izommunka közben keletkező tejsav nagy részének eltávolítása nem a működő izmokban történik, hanem a májban. A kísérletek azt bizonyítják, hogy a munkában részt nem vevő nagy izomcsoportok meggyúrása által kiváltott vérkeringés-növekedés meggyorsítja a tejsav elszállítását és oxidációs lebomlását. Nincs kizárva az a lehetőség sem, hogy a gyúrás serkentő hatást gyakorol az izomszövetek légzési folyamataira is. De kedvező hatással van az idegrendszerre is (az agytörzsben levő formatio reticularis a perifériás ingerek hatására csökkenti a megelőző munka során kifejlődő kérgi gátlást).

A nagyobb terhelés — edzésmunka vagy verseny — után tehát gondolni kell a munkában erőteljesen részt nem vett nagy izomcsoportok gyúrására is, mert ez fokozza a tejsav oxidációs lebomlásának sebességét, s ezzel a teljesítőképesség gyorsabb helyreállítását!

Kuc a hosszútávfutó-taktikáról

Vladimir Kuc, a Legkaja Atletyika idei 4. számában terjedelmes cikket írt a hosszútávfutás taktikájáról. Bevezetőben rámutat arra, hogy a hosszútávfutás taktikája két nagy fejezetre osztható: a csúcseredmény taktikája és a győzelem taktikája.

A csúcseredmény-taktikához 1. a futónak általános fejlettségen alapuló magasszintű edzettségi állapotban kell lennie, 2. kiváló tempóérzékkel rendelkeznie, 3. erejét jól ismernie és megfelelően beosztania, 4. a táv sajátságaival és legfőbb ellenfelei teljesítőképességével tisztában lennie.

Ennek a taktikának van néhány változata:

Ilyen például a „gyors kezdés" taktikája (amikoris gyors indulás után egyenletes iramban fut a versenyző); az állandóan váltakozó iram taktikája; amikor a gyorsan kezdő lankadni kezd, rákapcsolni, elfutni mellette és egyenletesen erős iramban végigmenni; Halberg-taktikája: amikor a vezető kivárásra megy, elfutni tőle.

A győzelem taktikája rendszerint abból áll, hogy a futó hagyja vezetni ellenfelét, vár arra a pillanatra, amikor előretörhet és győzhet. Ezt a taktikát általában a gyors futók alkalmazzák. (Például Bolotnyikov is alkalmazta a római olimpián).

Farfel tudományos kutató és Szokolov edző közös kísérletben azt állapította meg, hogy a leghelyesebb: gyorsan kezdeni, aztán egyenletesen futni, majd gyors hajrát kivágni. Ez megfelel, írja Kuc, az elsőszámú csúcseredmény-taktikának.

A szovjet labdarúgókról

tartott előadást az NDK edző-továbbképző tanfolyamán Sz. A. *Szavin*, írja a Theorie und Praxis der Körperkultur idei 6. számában. A labdarúgók edzésterhelése az utóbbi években emelkedő irányzatot mutat, hangsúlyozta Szavin. *Igyekeznek minden évben az előzőleg elért szintre építeni* és évről évre magasabb szintre emelni a labdarúgók tudását, edzettségi állapotát. A távlati terveket általában négy évre készítik, s ebben különösen gondosan építik fel a fiatalok képzését és továbbképzését.

Még elég sok hibát jeleznek *a formaingadozások*. Ezeknek oka rendszerint a túlterhelés, illetőleg a terhelések nem elégséges kipihenése. A tudományos vizsgálatok szerint a szervezet helyreállása különösen hosszú ideig tart erős bajnoki mérkőzés, vagy előkészületi mérkőzés után. A legtöbb játékos nem tudja kipihenni magát 24 óra alatt teljesen, mégha a lehető legmegfelelőbben él is. Feltétlenül gondolni kell arra, hogy a játékosok idegrendszerének helyreállását meggyorsítja az edzéskörnyezet megváltoztatása. (Ilyenkor tehát nem a megszokott környezetben kellene tartani az edzéseket.)

A Szovjetunióban az edzésterhelés fokait a következőképpen állapították meg:

Legmagasabb terhelés: a bajnoki mérkőzés.

Nagy megterhelés: 2—3 órás edzés (90—95%-os részekkel).

Kik voltak a „Három testőr" főszereplői?

A nemzetközi vívószövetség és a francia vívószövetség hivatalos közlönye, a *„L'escrime francaise"* júniusi számában Roger *Duchaussoy* ismerteti a világhírű Dumas regény főhősének életét. A cikk bevezetőjében a szerző megállapítja, hogy a híres gascognei verekedő és három fegyvertársa élő személy volt.

D'Artagnan valódi neve *Charles de Batz-Castelmore*, Athosé *Armand de Sillègue d'Athos d'Antevielle*, Porthosé *Isaac de Portau*, végül Aramisé *Henri d'Aramitz*.

*

EMILE WANANO-ról, a „csodás" kezű gyúróról írt hosszabb cikket a francianyelvű Science et Vie (Élet és Tudomány) tavalyi júliusi számában. Az északafrikai származású Wanano Párizsban, Stockholmban és Londonban tanulta meg a gyúrás mesterségés és — ahogy a francia népszerű tudományos lap írja — szinte művészetté fejlesztette. Beszámol a lap Wanano néhány sikeres munkájáról is (Kopa, Fontaine, Kaelbel ismert labdarúgók, valamint más sportolók súlyos sérülésének helyrehozásáról).

edzésterheléséről

Közepes terhelés: 1,5—2 órás edzés (közepes erősségű terhelésekkel).
Gyenge terhelés: egy órás edzés, viszonylag gyenge igénybevételt jelentő gyakorlatokkal.

Rendkívül gondos tervezést kívánnak *az edzésciklusok*, különösen akkor, amikor hétközi mérkőzések is vannak, tehát két mérkőzés közé csak 3—4 napos edzésidőszakok esnek. Ezek helyes kitöltése még nem mindig sikerül; emiatt egyes játékosok túlzottan elfáradnak, s tartósan csökken a teljesítményük.

A napi, heti, évi edzésritmus megfelelő kialakítása nagy élettani fontosságú, ezt tehát minden edzőnek ismernie kell. *A terhelés és a pihenés viszonya* döntő. Ebben a tekintetben elég gyakran volt a múltban zavar a válogatott keret tagjainál, mert a klubedzők és a válogatott csapat edzői nem működtek kellően együtt. Ezért a tudományos kutatóintézet megfelelő heti edzésciklus kialakítására készített tervezetet. Ebben még a kiegészítő sportágak üzése, a gyorsaság, a gyorsasági állóképesség, az erőfejlesztés stb. módja is szerepel.

Befejezésül még elmondta Szavin, hogy nagy gondot fordítanak a Szovjetunióban *a labdarúgás utánpótlásának biztosítására* is. Erre szolgálnak a klubok labdarúgó-iskolái, és a bajnoki küzdelmekben rendszeresen részt vevő ifjúsági együttesek. A fiatalokkal jól képzett edzők foglalkoznak, előrehaladásukért a főedző felelős.

A G 5668 és a légzés

P. Scotti és R. Torragni kísérletet végeztek a röviddel ezelőtt forgalomba hozott új erősítő szerrel, a G 5668-cal. 15 fiatal labdarúgónak három pasztillát adtak be a szerből mérkőzés előtt és azt tapasztalták, hogy a légzéstérfogat és a tüdőventilláció javult, azaz a szer még kis mennyiségben is jó hatású volt a fáradás első időszakában. (Medicina dello Sport, 1961—2.)

*

FÁRASZTANI A TESTET, HOGY EL NE TUNYULJON. P. D. White szívspecialista a JE SAIS TOUS francia folyóiratnak adott nyilatkozatában elmondja, hogy az USÁ-ban igen gyakori a szív és a vérkeringés különféle betegsége. Ezeket többnyire 40—45 éves korukban szerzik az amerikaiak, mert keveset mozognak, eltunyulnak. Egyetlen ellenszere ennek a fizikai munka és a rendszeres testgyakorlás. A 73 éves White naponta több órát sétál, azonkívül betegeit kerékpáron látogatja; nyáron rendszeresen úszik, télen pedig síel, korcsolyázik.

Akik előtt nincs lehetetlen!

Testileg-lelkileg egészséges, értelmes, mindig többre törő és megoldhatatlan feladatot nem ismerő sportember German Sztyepánovics Tyitov, a második szovjet űrrepülő is, aki 25 óránál tovább volt képes „kozmikus életet" élni, élettanilag ember előtt addig nem ismert viszonyokat egészséggel elviselni. Tizenhétszer kerülte meg a Földet, s a világtérből olyan embernemtapasztalta törvényszerűségeket hozott magával, amelyek új lehetőségeket nyitnak az emberiség előtt.

A két repülés, Gagarin és Tyitov teljesítménye a földi olimpiák ókori szent ligeteiben vagy modern stadionjaiban elért minden sportteljesítményt felülmúlt. Az akaraterő, a szellem és a test e két „kozmikus csúcsteljesítménye" közti rövid időben is felpezsdült a tudományos élet, új utakon indultak el a tudósok, új tudományágak vannak születőben.

De talán nem mellékes az sem, hogy ismét sportember, testi-erkölcsi-akarati tulajdonságait rendszeres testneveléssel, sporttal edzett ember járult hozzá az emberiség haladásához. Tyitov, a Szovjetúnió Hőse, az űrrepülés utáni sajtóértekezleten egy kérdésre válaszolva elmondta, hogy nála a sport és az erkölcs, az akarati próbáratétel, a testedzés és a jellemedzés már gyermekkorban összetartozott. A kezetörött gyermekből rendszeres testedzéssel, sportolással lett igazi sportember.

Ám, hogy a világűrből is ilyen erőben, ilyen derűsen és bizakodva érkezett vissza, annak az az oka, hogy őt más hajtóerő sarkallta, mint a nyugati bajnokokat. Mögötte olyan társadalom állt, amely az emberi haladás felé vezető útnak nem ismer lehetetlent. Olyan társadalom, amely a szellemi és testi művelés kincseit mindenkinek megadja.

Ennek a nevelésnek diadala volt a Nagy Honvédő Háborúban a félelmetes fasiszta fenevad legyőzése, ennek diadala a szovjet nép páratlan gazdasági és kulturális fejlődése s ennek diadala az, hogy a Szovjetunió olyan erős hullámtörője az imperialista uszítók hisztériás háborús feszültségkeltésének, s minden ehhez hasonló próbálkozásának.

A második kozmikus csúcseredmény fényénél megvilágosodott: ha a csillagok közti terek is megismerhetők, hogyne lenne egyre jobban megismerhető az, ami a Földön történik; az is ami a rajta élő emberek mindegyikének boldogulását szolgálja, s az is, ami ezt gátolja.

Tyitov, a sportember elsősorban morális hős. Nem annyira a testi, mint inkább a lelki erő jellemzi. A világűrbe az emberi tudásvágy és alkotó szándék vitte, a természet törvényeit kutató és legyőzni, felhasználni igyekvő ember acélgépét vezette fel oda eszével és fejlett izmaival. Gépe motorját és szervezete motorját — a szívét — egy cél mozgatta, az ami minden szovjet ember szívét, ami valamennyi haladó ember szívét a Földön: hódítsuk meg a világűrt, s ezzel is védjük a Földünkön a békés életet; vessük le az önzés láncát, fogjunk össze, építsünk és ne pusztítsunk, mert győztesek csak baráti, békés vetélkedésben lehetünk!

Sporttársaink, embertársaink — más lehetőség nincs!

Erdős Jenő

„CÉLEDZÉS"

A. S. Lewis a Londonban megjelenő Physical Education idei 158. számában a köredzéshez hasonló edzésmódszert ír le, a „céledzés" módszerét. 18 gyakorlatot kell egy bizonyos idő alatt elvégezniök a sportolóknak, s ebben azután az idők folyamán folyton javulniok (azaz mind rövidebb idő alatt elvégezniök a gyakorlatot). Előnye a szerző szerint az, hogy így érzékelhetik az előrehaladást a sportolók, tehát a fejlődés örömét okozza ez a fajta gyakorlás és a szervezet alkalmazkodásához minden eddiginél hatásosabb ingert ad. Amikor a gyakorlatsorozat már nem megy rövidebb idő alatt, új gyakorlatokat kell a sorozatba venni. A különféle fejlettségű sportolók számára különböző nehézségű — a sportág mozgásait is tartalmazó — sorozatokat lehet összeállítani, s végzésük alapidejét meghatározni.

*

SOK MAGYAR LABDARÚGÓ fél a hétköznapi mérkőzéstől, fél attól, hogy a „nagy" terhelés következtében letörik. Nos, az FC Santos vezetői kiszámították, hogy játékosaik ebben az évben 135 mérkőzést vívnak majd, azaz havonta 11-et.



Az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet Közleménye

Oxigénfogyasztáson alapuló

Írta: Grubich

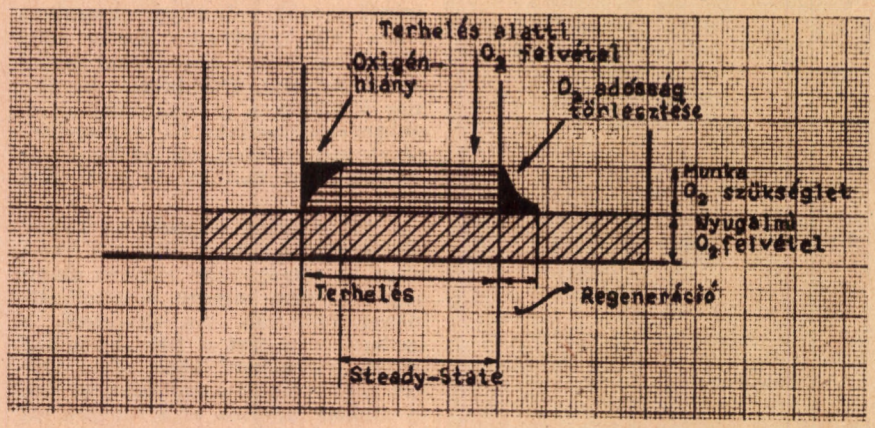
Az emberi szervezetnek sokfajta funkcióját, működését tették már vizsgálat tárgyává, hogy annak nyomán következtetéseket tudjanak levonni valamely szerv, vagy szervrendszer egészségi állapotára, teherbíró-képességére vonatkozóan. A sportorvosi gyakorlatban elsősorban azok a funkciós vizsgálatok hódítottak tért, amelyek a szervezetet izommunka formájában terhelik meg. A szervezetnek terhelésre adott válasza az alapja azután a sportoló egészségi állapotára, testi erőnlétére vonatkozó vélemény megalkotásának.

Amikor izommunkával terhelünk, elsősorban arra vagyunk kíváncsiak, hogy az idegrendszer, a szív és keringés, a légzésműködés, a belső anyagcsere, a kiválasztó tevékenység hogyan változott és a szervezet miképp állította helyre a terhelés által megbontott nyugalmi egyensúlyát.

Minden munka energiát emészt fel, s ezt az energiát a működő sejtek és szövetek a hozzájuk került tápanyagok elégetése révén teremtik elő. Ez a folyamat a szöveti anyagcsere. Zavartalan lefolyásához elengedhetetlen feltétel, hogy az izmokban és a belső szervekben elegendő mennyiségű tápanyag és oxigén legyen, és ne szaporodjék fel az égésből visszamaradó salakanyag. Az oxigén, az energiaszolgáltató anyagok odaszállítása, illetve a salakanyagok elszállítása a vérkeringés, végső soron a szívműködés feladata. Így a szívműködés ellenőrzése bizonyos munka után támpontot szolgáltat arra, milyen gyorsan és tökéletesen bonyolította le a szervezet az izommunka okozta fokozott szöveti anyagcseréjét.

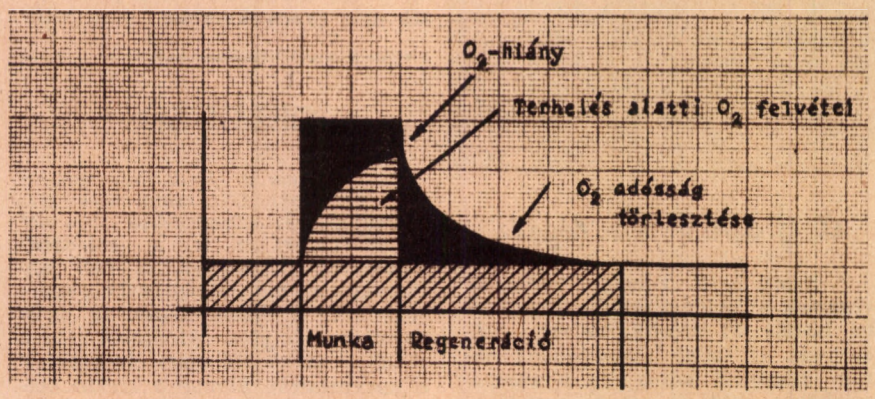
A fokozott anyagcsere miatt több oxigénre van szükség. Ezt a több oxigént a tüdőn át a levegőből kapja a szervezet, és a szívműködés és vérkeringés juttatja el a felhasználás helyére. A megnagyobbodott belső anyagcsere tehát fokozottabb keringést követel meg, — ezért válhat a szívműködés az anyagcsere folyamat durva mérőeszközévé. Így olyan egyszerű eljárások is, mint pl. a pulzusszámolás és a vérnyomásmérés, tájékoztatást nyújthatnak. Az edzett, jó erőnléti állapotban levő szervezet az izommunka-megterhelés okozta fokozottabb követelményeket gyorsan és gördülékenyen tudja áthidalni. Bármi legyen is az oka az erőnlét csökkenésének, a terhelési reakciókban előbb-utóbb megmutatkozik.

A pulzus és a vérnyomás a szív munkájára vonatkozóan csak tájékoztató jellegű adatokat ad. Tökéletesebb lenne a vizsgálat, ha ezek helyett, vagy ezek mellett a szív által továbbított vér mennyiségét ismernők, mert ennek a megszaporodása áll arányban az izommunka okozta megterhelés nagyobb oxigénszükségletével. A szív egyszeri összehúzódásával továbbított vérmennyiség (verőtérfogat) és az egy perc alatt ürített vérmennyiség (perctérfogat) meghatározása azonban nagyon komplikált, s ezért a mindennapi gyakorlatra nem alkalmas. Ez az oka annak, hogy már aránylag korán végeztek oxigénfelvétel mérésén alapuló terheléses vizsgálatokat.



1. ábra

Mérsékelt munka hatására a munka ütemére való beállásig nagyobb oxigénhiány áll elő, majd az oxigénfelvétel és az oxigén-szükséglet egy



2. ábra

szinten állandósul (steady state), úgyhogy a munka végzése hosszabb ideig lehetséges. Ilyen típusú vizsgálat eredményét mutatja az első ábra. Gyakran terhelünk azonban úgy, hogy az oxigénhiány folyamatosan és folytonosan nő a gyakorlat alatt, s amikor már további oxigénadósság létesítése nem lehetséges, akkor abba kell hagyni a terhelést. Ez a *kimerülésig való terhelés* a második ábra adataiban látható. A pihenő időszakban az oxigénadósság letörlesztése sokkal több időt vesz igénybe.

A munkavégzés idején nem tud minden tápanyag tökéletesen elégni, s a felszaporodó savanyú anyagcseretermékek további elégetése, illetve az újrafelépítéshez való felhasználása rendszerint a munka utáni pihenési időszakban történik. Ezért marad a munka utáni időben is fokozott az oxigénigény. Mondhatjuk úgy is, hogy a munka alatt a szövetek oxigén-ellátása nem kielégítő, s így a szervezet oxigénadósságot csinál, amit azután akkor törleszt, amikor már további oxigénadósságot nem kénytelen magára vállalni. Logikus, hogy edzett ember valamely munkát kevesebb oxigénadóssággal tud elvégezni és a pihenési időszakban a létrejött oxigénadósságot kevesebb idő alatt tudja letörleszteni. Ez az elgondolás az alapja az ilyen vizsgálat nyomán történő erőnléti, edzettségre vonatkozó következtetésnek.

A tüdőben lezajló gázanyagcsere (tehát az oxigénfelvétel és a termelt széndioxid kiürítése) meghatározására már régóta felhasználják a Douglas-zsákot. A harmadik ábra az Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézet Kutatólaboratóriumában használatos változatát mutat-

Ig. főorvos: Hajdú Ferenc dr., tudományos ig.: Nemessuri Mihály dr.

funkcionális vizsgálatok

Vilmos dr.



3. ábra

ja. Az oxigént a külső levegő belégzésével biztosítjuk, a kilégzett levegő pedig egy könnyű műanyag-zsákba kerül. Ebből és a külső levegő oxigén és széndioxid tartalmának meghatározásából állapítjuk meg a terheléses anyagcserét.

Ma már egyre nagyobb az igény olyan módszerek felhasználására, amelyek menetközben folyamatosan teszik lehetővé a gázcsere meghatározását. Ezek révén hasonlítható össze a terhelés alatti oxigénfelvétel a terhelés utánival. Ilyen módszert vezetett be Böhlau az általa konstruált elektromos gázanalizátor segítségével.

Mások további módszereket írtak le és használtak fel a szervezet teherbíróképességének meghatározására. Példának megemlítem a *légzési egyenérték* (ventilatory equivalent) meghatározását. Ezzel a légzés hatásosságát állapítjuk meg, mert a légzési levegőmennyiségét viszonyítjuk a munka alatti oxigénfelvételhez, illetve széndioxidleadáshoz (Anthony, Knipping, Moncrieff, Marais, McMichael, Simonson, Gollwitzer-Meier, Levy, stb.). Minden terhelés a légzésfrekvencia (tüdőventilláció) fokozódásával, hiperventillációval jár együtt. A szapora, felületes légzés, inkább a gázcserében részt nem vevő holttér (száj, garat, légcső) levegőjét cseréli, s csak kevés levegő jut el a tüdőhólyagocskákig. A munka alatti mélyebb légzés kivitelének képessége magasabb fokú edzettséget is jelent. Bruce a légzési egyenértéket még a pulzusmegnyugvással is összehasonlítja. A Hugh—Jones-féle vizsgálat 5 perces munka alatt keletkezett oxigénhiányt és ennek az oxigénadósságnak a törlesztését állítja viszonyba egymással és ezt használja fel a munkára való alkalmasság megállapítására. A jelzett munkára alkalmatlannak tartja azt, akinél az oxigénadósság törlesztéséhez még plusz energia szükséges. Astrand és Ryhming a steady state állapotában végzett submaximalis (valamivel a max. alatti) munka során maximalisan felvehető oxigénmennyiséget határozza meg. A munka üteme és a pulzusszám alapján következet a maximális oxigénfelvétel nagyságára, amiből azután a terhelhetőséget állapítja meg.

Végzik még a maximális terheléskor történő maximális oxigénfelvevő-képesség meghatározását is (Taylor, Buskirk, Henschel, Mitchel, Sproule, Shampon stb.), amikor is a terhelést nagy tömegű izom működtetésével érik el.

Igen eredményesek azok a vizsgálatok is, amelyek tisztán az *oxigénadósság* meghatározásán alapulnak (Margaria, Edwards, Dill, Robinson, Harmon, Nylin, stb.). A munka ütemével, erősségével arányosan nő az oxigénadósság egészen 2000 ml. percenkénti oxigénfelvételig. Ezen terhelési sávon belül a vizsgálat felhasználható a testi erőnlét mérésére.

Nem kívánok a sok vizsgáló eljárás felsorolásába bocsátkozni, de az eddigiekből is látható, hogy az oxigénfogyasztás meghatározásán alapuló terhelési vizsgálatok igen szerteágazóak és sokfajta finomság érzékeltetésére alkalmasak.

A mi viszonyaink közepette a rendelkezésünkre álló eszközök szabják meg az alkalmazott módszerek kiválogatását. Nem kétséges, hogy a műszerek fejlődésével, elsősorban a folyamatos regisztrálási mód megoldásával és a vizsgálatok helyhezkötöttségének felszámolásával lehetőségeink annyira megjavulnak, hogy ilyen vizsgálatok nemcsak a tudományos búvárkodás területén lesznek mindennaposak. Erre sok esetben szükség is lesz, amikor más eljárással nem tudunk hiteltérdemlően dönteni a testi erőnlét, az edzettség egyes finomabb elkülönítést igénylő eseteiben.

A vibrációs masszázs meggyorsítja a helyrehozást

A moszkvai központi testnevelési tudományos kutatóintézetben kísérleteket végeztek arra vonatkozóan, hogy rövid ideig tartó vibrációs masszázs hogyan hat a sportolók terhelés utáni helyrehozására.

A kísérletekről és ezek eredményéről *V. P. Fedorov* számolt be a Tyeoria i Praktyika idei 3. számában. Bevezetőben azt írja a szerző, hogy a vibrációs masszázst már régen használják a központi és a perifériás idegrendszer megbetegedéseinek gyógyításában. Az utóbbi időben vizsgálták a vibráció hatását különféle más szervekre és szervrendszerekre is. Azt tapasztalták, hogy a rövid ideig tartó vibráció serkentő hatású az izomerőre, felfrissíti a szövetek anyagcseréjét, csökkenti a fáradékonyságot, gyorsítja a sebek gyógyulását.

A központi kutatóintézetben különleges vibrátort készítettek. MS—627-es váltóáramú motorral működött (127 volt, 0,6 amp.), a tengelyre szerelt tárcsa 140—170 rezgésszámot tett lehetővé, másodpercenként 0,3—0,8 mm-es kilengéssel. A motort 2,5 mm vastag acéllemezre szerelték és ez a lemez érintkezett a vibrálandó izommal.

A kísérleteket 27 sportolón végezték, ezek közül 3 élsportoló, 3 pedig elsőosztályú sportoló volt. Az izom tónusát, összehúzódásának és elernyedésének látens idejét a vibrálás előtt és után egyaránt megmérték. Először edzések előtt és után sportpályán, majd laboratóriumi körülmények között végezték el a kísérleteket.

A vibrációs gyúrás eredménye az volt, hogy az izom terhelés utáni feszültsége és az izomösszehúzódás és -elernyedés lappangó ideje észrevehetően csökkent. Mindez azt mutatja, hogy *rövid ideig tartó vibrációs gyúrás hatására az izom állapota javul. De kedvező hatásokat tapasztaltak az idegrendszerben is. Néhány perces vibráció hatására az idegrendszer ingerlékenysége fokozódott.*

A sportolók legtöbbje úgy érezte a vibráció után, hogy fáradságérzése eltűnt, az esetleges izomfájdalom csökkent.

A kísérletezések egybehangzó eredményei alapján *a moszkvai kutatóintézet ajánlja a vibrációs gyúrás alkalmazását erős terhelésű versenyek és edzések után, valamint izom- és ízületi sérülések esetében is.* Gyúráskor a szükséges izmokat 2—3 percig elég „vibráltatni". Sérülés esetén a fájdalmas helyen kell a vibrációt alkalmazni, kis adagolással kezdve, eleinte csak 2—3 percig, majd naponta egy-egy perccel növelni a gyúrásidőt. Öt-hét ilyen kezelés után 3—4 napos kihagyás szükséges, ha a fájdalom nem múlt el, a kezelést meg kell ismételni, de — egy perccel emelt kezelési idővel. Az ízületeket mikroporózus gumirétegen át kell kezelni, de lehet gumiszivacsot is használni. *Nyílt sebek, gennyes sérülések esetén a vibrációs gyúrást nem szabad alkalmazni.*

EDZŐK

A formaingadozás élettani alapjai, különös

Írta: Szalay István dr., a pécsi sportorvosi

A formaingadozás a sportoló, edző és természetesen a szurkoló közönség réme. Sok kemény munkában eltöltött óra gyümölcsét keserítheti meg egy váratlanul jött rossz forma. A formában bekövekezett gyors hanyatlás mindenki számára meglepő, érthetetlen, különösen a közönség számára, amely feltételezi, hogy a rajthoz csak kellően edzett, egészséges embert állítanak. Csodálkozik az edző is, bár ő néha magyarázatát tudja adni egy-egy kisiklásnak, melynek részint ő maga, részint a versenyzője az oka, kinek apró-cseprő bajairól, életében bekövetkezett változásról tudomása van. A legtöbb esetben még maga a versenyző sem érti, miként tudott ennyire a megszokott formáján alul szerepelni.

A formaingadozást semmiesetre sem tekinthetjük egyszerűen rossz formának. Ez ennél komplikáltabb, meghatározása bővebb magyarázatra szorul.

Ha a versenyző jó felkészítés mellett, huzamosabb jó szereplés után látszólag egészségesen rajthoz áll és teljesítménye ennek megfelelően indokolatlanul gyenge, majd ismét kiváló hosszú ideig, — amit következetesen és indokolatlanul megszakít egy-egy rossz szereplés; — formaingadozásról beszélünk.

Az „indokolatlan" jelzőt lényegesnek tartom e meghatározásnál. A nagyközönség számára természetesen minden rossz szereplés indokolatlan. Az edző már talál magyarázatot, sőt néha előre el is készíti azt. Gyakran olvasni a szaklapokban edzők nyilatkozatait, kik előre bejósolják a természetszerűleg várható gyengébb szereplést. Ezek a jóslatok vagy beválnak vagy nem. Indítóokuk részint az, hogy a jó után valószínűleg jön a rossz, amint az az élet minden vonalán tapasztalható. Más részt előre igazolják magukat a nagyközönség felé, hogy azok kellemetlen kritikáit elkerülhessék, mondván: én már hetekkel ezelőtt megmondtam. Az ilyen jóslatoknak nincs nagyobb jelentőségük annál, mintha azt jósolnám meg, hogyha elsőnek fiú született, a következő gyermek lány lesz, mivel az emberiség fele férfi, másik fele nő, és így valószínűleg jóslatom be is válna.

A fentiekre elegendő példa áll rendelkezésünkre. Kiváló szereplés után az edző rossz formát jósolt versenyzőjének, mire az mindezek ellenére még kiválóbban szerepelt hosszú-hosszú ideig. Szerencséjükre a siker fényében a nagyközönség már elfelejtette, hogy szegény versenyzőnek tulajdonképpen most rosszul kellene szerepelnie, mert edzője szerint ez lenne a **törvényszerű.**

A leghatározottabban cáfolom, hogy a formahanyatlás törvényszerű. Igenis vannak versenyzők, kik hosszú ideig tudásuk legjavát adják majdnem minden szereplésük alkalmával. Vannak, kik évekig ragyogóan szerepelnek a világ sportolóinak élvonalában. Szolgáljon erre példaként az angol labdarúgó Matthews vagy Kárpáti Rudolf és még sokan mások. Az ő szereplésüket is tarkította egy-egy gyengébben kifogott nap, — azonban ez sokkal ritkábban következett be, mint ahogy azt törvényszerűleg jósolják.

Korántsem mindegy, hogy valaki két-három havonta szerepel-e lényegében mérsékeltebben, avagy két-három évenként. Az a tény, hogy a legtöbb sportolónál valóban oly gyakran tapasztalható a formaingadozás, amint azt jósolják, részint annak tudható be, hogy nem számoltak minden gátló körülménnyel, mely a formát erősen befolyásolhatja. Így nem is védekeztek ellene — részint pedig huzamosabb jó szereplés után psychés gátlásokkal küszködtek, mintegy hitetlenkedve magukban, vajon képesek-e még tovább jól szerepelni, mikor mindenki ennek ellenkezőjét várja. A sportolók — különösen az élsportolók idegemberek, mivel a sok szereplés állandóan foglalkoztatja a közvéleményt, s így még magánéletük is sokszor nyilvánosság tárgya. Minden vélemény, megjegyzés erős behatással lehet további szereplésükre. Tessék csak megpróbálni úgy kiválót nyujtani, mikor a szereplést kellemetlen előhangú jóslások előzik meg. Igen kevés a „csakazértis megmutatom" sportoló, akit ezek az elparentálások nemcsak hogy nem zavarnak, hanem még segítenek is.

Kétségtelen — kimagasló formát egyenletesen tartani anélkül, hogy abban némi visszaesés ne mutatkozzon — nem lehet,

azonban ezen visszaeséseknek mindig konkrét oka van, mint pl. betegség, avagy szokatlan éghajlat alatt rendezett verseny. E rossz szereplés tehát nem is sorolható a formaingadozás fogalomkörébe, mivel a rossz szereplés **indokolt** és valóban várható is, amely ellen vajmi keveset lehet tenni.

Ha a dolgok mélyére tekintünk, tulajdonképpen minden formaingadozásnak oka van, tehát indokolt a rossz szereplés. A nehézség ott van, hogy ezen okokat sokszor még maga a versenyző sem találja meg, és ezért vagyunk kénytelenek az „ok nélküli — indokolatlan" szót használni.

Szűkítsük tehát le az indokolatlanság fogalmát úgy, hogy sorra vesszük mindazokat a tényezőket, melyek a formaingadozást okozhatják.

A vizsgálatainkat kezdjük a közönség szemszögéből, melynek minden formaingadozás indokolatlan, majd végül eljutunk a versenyző szemszögéig, aki ugyan igen sok okot tud felhozni mentségére, de még mindig igen sok mindent figyelmen kívül hagyott. Így jutunk majd el a vaskos, hétköznapi dolgok és természetesen okok taglalásától a finom árnyalatokig, melyek a jó formát károsan befolyásolják, melyekre idáig kevés ember, vagy senki sem gondolt.

Minden munkának s így a sportteljesítménynek is több alapfeltétele van. Kellő fejlettségű, jól edzett izomzat, amit a gazdaságosan dolgozó szív mindig elegendő vérmennyiséggel tud ellátni, szállítván oda a szintén gazdaságosan dolgozó tüdőben felvett oxigént, az emésztőtraktusból felszívódó fehérjét, zsírt, szénhidrátot — sókat, vitaminokat, — elszállítván onnan a munkavégzés — fokozott energiaátalakítás és felhasználás következtében keletkezett káros anyagcseretermékeket. Mind e folyamatot biztosítja az akaratunktól függetlenül működő vegetatív idegrendszer. Minden mozgás úgy kelekezhet csak, ha az izomzat összehúzódik. Ez az összehúzódás már függ az akaratunktól, s így ennek kivitelezése az akaratlagos idegtevékenység eredménye. Bármennyire is akarjuk, képtelenek vagyunk az izomzatunkat végtelen hosszú ideig összehúzódásra kényszeríteni. Bizonyos idő után az izomzat fárad, ereje csökken, teljesítménye romlik. Testi adottságtól, a szervezet sportágra specializált edzettségétől és az egész szervezetnek az idegrendszerrel jól összehangolt működésétől függ, hogy az izom milyen erővel rendelkezik a sporttevékenység kezdetén, illetve milyen hosszú ideig képes fáradtság nélkül tevékenykedni.

A teljesítmény tehát az egész szervezet harmonikus működésétől függ. Ez a harmónia azonban igen hamar felborulhat. A bonyolult és jól összehangolt gépezet bármilyen kis csavarja lazul is meg — máris képtelen a sportoló kiváló teljesítményt nyújtani. Éppen ez a kiváló teljesítmény többszöri elmaradása késztette a szakembereket arra, hogy formaingadozásról beszéljenek. A formaingadozást tehát nem falrengető behatások okozzák, hanem aprók — melyeket jelentéktelennek gondolnak, éppen azért annak elkerülésére, az ellene való védekezésre nem is fordítanak gondot.

Amint az már a fentiekből sejthető is, a formaingadozásnak számtalan oka lehet, mégis az érthetőség ked-

tekintettel a formaingadozás megszüntetésére

intézet főorvosa, a TTT tagja

véért az okokat két nagy csoportra osztom:

Az első: A kérdéses versenyen a fizikum hiánya, a rossz erőnlét. A fokozott követelményeknek nem tud megfelelni a szív, tüdő, izom. A versenyző egyszerűen képtelen jobbat nyújtani.

A második: Idegrendszeri tényezők. Ezek akadályozzák, hogy jól trenírozott versenyző kifogástalan erőnléttel sem tudja fizikumát száz százalékig kihasználni.

I. A ROSSZ ERŐNLÉT

1. **Lappangó betegségek:** A betegségeket szándékosan nem tárgyalom, mert eleve feltételeztem, hogy jól felkészített, látszólag egészséges versenyzőkről van szó.

A lappangó betegségeknél — különösen a kezdeti stádiumban sem subjectív, sem objectív jelet nem találunk. A sportoló egészségesnek érzi magát, étvágya jó, aludni tud, hétköznapi munkáját jól elvégzi, láztalan stb. Kizárólag edzésen vagy versenyen érzi magát fáradtnak. Szívesen ácsorog, sőt leül, ha erre módja van. Feltűnő jel a heves és gyors szívverés. — Normális körülmények között a napi munkát meghaladó terhelésre a szív úgy reagál, hogy erőteljesebben húzódik össze és nagyobb vérmennyiséget ürít. A lappangó betegség a napi munka elvégzését még lehetővé teszi, ám a fokozott követelményeket támasztó plusz megterhelésre a szív nem a szokott módon reagál, hanem nő a pulzusszám és a szívösszehúzódás nem olyan erőteljes, kevesebb a kilökött vérmennyiség az összehúzódás alkalmával.

A sportmunka kapcsán az izmokban igen sok hajszálér nyílik meg, hogy a fokozott táplálékigényt kielégítse és a keletkezett égéstermékeket elszállítsa. Lappangó betegségnél a nem gazdaságosan működő szív a fokozott feladatot nem tudja ellátni, az izmok fáradékonyak, s a heves szívdobogás önmagában is fáradságérzéssel jár. A lappangó betegségek zöme enyhébb megfázások, melyek nem járnak sem köhögéssel, s nem kíséri nátha sem. Talán egyetlen tünete lehet a fokozott reggeli álmosság. Nehezen tud felkelni — esetleg az orra nem szelel, vagy gyakrabban fáj a feje. Mindezekre a tünetekre csak akkor figyel fel a sportoló, ha utána érdeklődünk, egyébként nem is gondol rá. 3—4 nap után általában meggyúgyul és mindenki a formaingadozás legtisztább esetének könyveli el.

Akad természetesen hosszabb lélegzetű betegség is, illetve később a lappangás betegségbe megy át.

2. **Helytelen táplálkozás:** Fokozott követelmény magától értetődően fokozott táplálék és vitamin bevitelt igényel. Természetesen ez sportáganként, az edzés szaporaságától és az egyéntől függően más és más. Az átlagos napi 2500 cal. mellett a sportolás még 600—800 cal. bevitelt igényel. Vannak, kik minden edzés nélkül 3000 cal.-t fogyasztanak, erős edzések alkalmával pedig 5, sőt 6000 cal. a napi bevitel. Ugyanígy vannak, kik lényegesen kevesebbet fogyasztanak. A nagy átlag azonban mégis 3 és 4 ezer cal. között fogyaszt naponta, ha sportol. Ma is akadnak szép számmal, kiknek elégtelen a táplálkozásuk. Különösen egyetemistáknál tapasztalható, kik mensajegyüket eladják, s a pénzen egyéb bevásárlásokat eszközölnek. Náluk igazán jól megfigyelhető a formaingadozás — mely aszerint tapasztalható, hogy hozamosabb ideig hogyan táplálkoztak. Az egyszeri nagy evés (meghívások alkalmával) a sportteljesítményre éppoly káros, mint fordítottja. A megterhelt gyomor nem súlyánál fogva akadályoz, hiszen a tartalmas ebéd legfeljebb 1,5 kg-t tesz ki, másfél kg-t pedig egy melegítős labdarugó felszerelése is kitesz, hanem az emésztés kapcsán nagyon megterheli a vérkeringést. Az emésztés igen sok vért igényel és a hasi erekben ilyenkor jelentős mennyiség gyűlik össze, mely többé-kevésbé a szervezet egyéb részeiben csökkenti a vérmennyiséget. Az emésztés éppúgy mint a sportolás — plusz megterhelés a szervezetnek. Magától értetődik dupla plusz megterhelést a szervezet nem bír el. Az izom és a belek is követelik a maguk részét, és így sem a sportmunkára, sem az emésztésre nem jut elegendő, így mindkét functio zavart szenved. Az emésztés is tökéletlen és a sportteljesítmény is gyenge. Nem lényegtelen ez a probléma. Bizonyos mértékig érthető annak a vidéki egyetemistának a helyzete, kit ebédre hívnak meg. A nagy ebédek általában vasárnapra esnek. éppúgy mint a versenyek. Bár mindenki tudja, hogy teli gyomorral nem jó versenyezni, mégis majdnem mindig a gyomorszeretet győz. Ez a probléma egyelőre megoldatlan marad mindaddig, amíg a jó ebéd és a nagy verseny ugyanarra a napra esik.

Külön említést érdemel a megszokott ételek és főzési mód hiánya. Hosszabb idő kell, míg az általunk megszokott disznózsíros ételekről áttérünk a növényi olajjal készítettekre s így érthető, hogy idegenben ha pár napig tart a verseny, a táplálék összetétele miatt formája alatt szerepel a sportoló — még akkor is, ha kalorikusan elegendőt vesz magához.

A sportoló szervezete vitaminigényesebb, ezért erre külön kell gondolnunk. A teremsportok télen és tavasszal is functionálnak, amikor kevés vitaminhoz jutunk a természetes táplálkozás által. Különösen a C-vitamin hiányzik ilyenkor. Sportmunka kapcsán az 50—100 mgr helyett napi 2—300 mgr-ra is szükség lehet, ezt pedig a táplálékból nem igen fedezheti, hisz pl. a sportolók körében kedvelt citrom C-vitamin tartalma 10 dkg-ként átlag 70—80 mgr. Ugyancsak fontos a B-vitamin bevitele, különösen a B1. A téli, különösen a tavaszi fáradtságok, s így formaingadozások nagy része vitamin szegénységre vezethető vissza.

3. Alvás:

Pihenésre szüksége van a szervezetnek. Ekkor történik a „salakanyagok" elszállítása, átalakítása, kiürítésre való előkészítése, valamint a tápanyagok fokozott beépítése. A legtökéletesebb pihenés az alvás, e nélkül a szervezet nem tud működni. Az alvás alatt a mozgató izmok majdnem teljesen elernyednek — tápanyagok lebontása a legminimálisabb. Nem nevezhető tökéletes pihenésnek a sportolók utazásánál tapasztalható ülve alvás, mert ilyenkor az izomnak megfeszített tónusa van — a sztatikus munka pedig fárasztóbb, mint a ritmusos, dinamikus. A megfeszített törzs és végtagizmok megnehezítik a vér szív felé áramlását, a hosszú utazás után szó szoros értelemben mereven mozognak. Nem mindegy tehát, hogy milyen pózban történik az alvás.

Vízszintes fekvésnél legkönnyebb a szív munkája, mert nem kell a gravitáció ellen dolgozni, csak a szöveti ellenállás az, mellyel szemben működnie kell. Álló helyzetben mintegy másfél méter magasságra kénytelen a vért felpumpálni, ami megterhelést jelent bizonyos idő után, mert az izmok nem húzódnak ritmusosan össze és nem segítenek a szívnek azzal, hogy a vénákból a szív felé sajtolják a vért.

Amennyiben az anyagiak engedik, természetesen a hálókocsiban való alvást ajánlom, bár vannak sportolók, akik itt alig tudnak aludni, — viszont nem elhanyagolandó körülmény az sem, hogy reggelig fekszik, tehát a szív munkája könnyített.

Magától értetődik, hogy leghelyesebb a verseny színhelyén tölteni a versenyt megelőző éjszakát, ha a siker érdekében mindent meg akarunk tenni.

(Folytatjuk)

A kvarcfény-kezelés teljesítményfokozó hatása

Írta: **GÁLL IDA dr.**

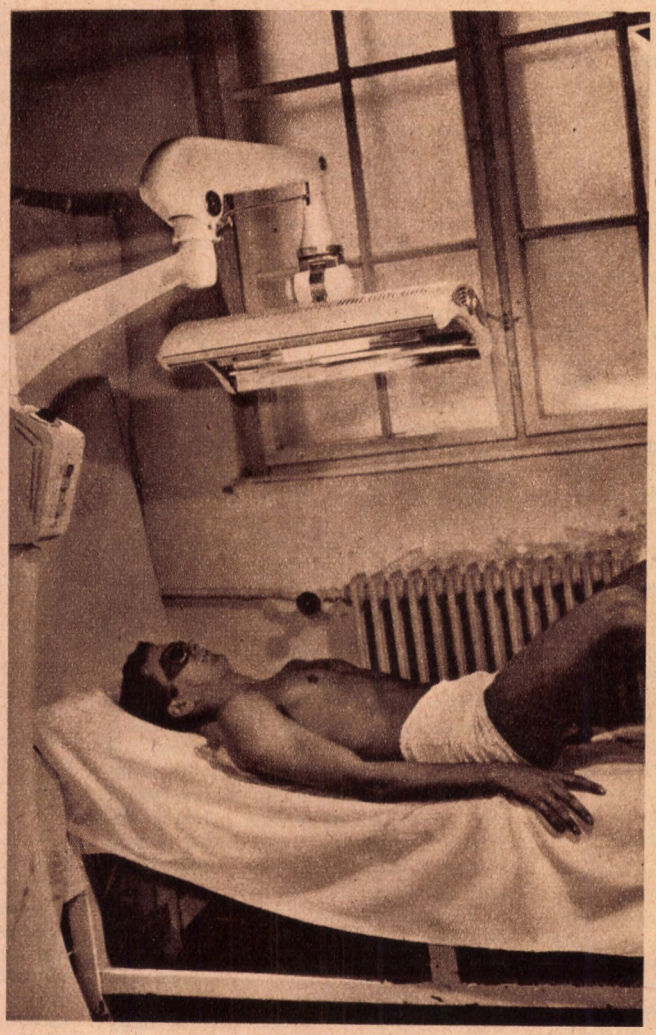
Az állatok és növények életét megfigyelve, már az őskori emberek is felismerték a napfény gyógyító hatását, az ókor kiváló orvosai pedig mind helyi, mind általános gyógyítás céljából használták. A későbbi századokban ez a gyógyító eljárás teljesen feledésbe merült.

A napfénynek a növényekre, állatokra, beteg emberekre tett gyógyító hatását csak a XVIII. században, a göttingai klinikán kezdték kutatni. Franciaországban lábszárfekélyeket kezdtek gyógyítani vele. A baktériumok felfedezése után Downes és Blunt mutatta ki a napfény baktérium-pusztító hatását. Dániában alkalmazták először lupuszos tbc-s betegeken a napfény besugárzását. Itt alkalmaztak először gyógyításra mesterséges fényforrásokat, a szénívlámpákat. A 900-as években krónikus sebészeti gümőkóros betegnél először próbálkoztak fényterápiával. 1922-ben Huldschinsky angolkóros gyermeket kezelt eredményesen kvarcfénnyel. Az ipar az utóbbi évtizedekben — a technika fejlődésével — a mesterséges fényforrások egész sorát állította elő s ezek a gyógyításban mind nagyobb szerepet kaptak.

A modern orvostudományban azonban mindinkább előtérbe kerül a megelőzés kérdése. Aztán itt van a káros hatás nélküli teljesítményfokozás is — mind az iparban, mind a sportban! A Sport és Tudomány ismertette azt a kísérletet, hogy a bányába vezető folyosón nagyteljesítményű kvarclámpákat állítottak föl és a munkások lemenetelkor és feljövetelkor besugárzást kaptak. Az angol kísérletek eredménye 25—40 százalékos teljesítményfokozódás volt. Persze, a teljesítőképesség fokozódását nemcsak a munkaeszközökkel jobban végzett munka, hanem a selejtcsökkenés, a fáradékonyság későbbi fellépte, sérülések és balesetek ritkulása is jelenti.

A sportteljesítmények emelésére is folytak besugárzásos kísérletek. 1927-ben már éles vita folyt arról, hogy a kvarcbesugárzás nem minősíthető-e doppingnak? Pauell és Otto kimutatta, hogy az ibolyántúli besugárzás az alapanyagcserét az edzéshez hasonlóan befolyásolja: az olyan eljárás pedig, amely az edzettségi állapothoz hasonlót hoz létre, nem tekinthető doppingnak.

A besugárzás adagolása nehéz kérdés, mert erős egyéni érzékenységgel reagálnak rá, óvatosan kell adagolni. Mivel az anyagcsereváltozások lezajlásához legalább egy nap kell, tanácsos a kezelést másodnaponként alkalmazni — — emelkedően: három héten át másodnaponként 1—9 percig.



A kvarcfény-kezelés teljesítményfokozó hatását részben ergometriás vizsgálatokkal, másrészt különböző laboratóriumi vizsgálatokkal bizonyították be. Az alapanyagcsere 5—7 órával a besugárzás után bőrpír felléptével egyidejűleg jelentkezik, 22 óra múlva visszaesik. A fehérvérsejtszám ez idő alatt különösen emelkedik.

Ibolyántúli besugárzás folyamatos alkalmazásával a pulzus- és légzésszám nyugalmi állapotban lassúbb lesz, munka után rövidebb idő alatt tér vissza a normális értékre. A vérnyomás-esést a besugárzás alatt a kapillárisok tágulata magyarázza.

Hunt Miller vizsgálatai szerint az ibolyántúli besugárzás a természetes védekező erők képződésének erős ingere.

Rancken és Backmund véleménye szerint az izomzat működésének javulása az idegrendszeren keresztül történik. Ibolyántúli besugárzásra eltolódás következik be a paraszimpatikus idegrendszer javára. Az izom vegetatív tónusa az izommunkában jelentős szerepet játszik. Ha emelkedik a paraszimpatikus tónus, az anyagcserefolyamatok jobbá válnak az izomban. Gremels állatkísérletekkel bizonyította, hogy a paraszimpatikus tónus emelkedése kedvezően befolyásolja az izom teljesítőképességét.

Parode megfigyelése szerint az ibolyántúli sugárzásra a bőrben D-vitamin képződik. A D-vitamin hatására a mellékvese működése növekszik. Közismert, hogy a mellékvese működése az izomtevékenységre kedvező. Ibolyántúli besugárzásra a pajzsmirigy működése fokozódik és az edzéssel elérthez hasonló a hatása.

A fentiekből tehát kitűnik, hogy rendszeresen végzett ibolyántúli besugárzás hatására hasonló elváltozások keletkeznek a szervezetben, mint edzettségi állapotban. Számos szerző tapasztalata szerint a teljesítőképesség besugárzás után észrevehetően növekszik.

A besugárzás nemcsak a teljesítőképesség fokozását idézi elő, hanem jobb ellenállást biztosít hűléses és más megbetegedésekkel szemben, hatásától jobb általános közérzet és a baleseti és betegségi statisztika javulása várható. Ezért iskolás gyermekeknél a télvégi—koratavaszi időszakban 3—4 hétig tartó kvarcfény-kúra a tavaszi fáradság leküzdésében, véleményünk szerint, jelentős segítséget nyújt.

Sportolóknál eddig csak betegségeknél, leromlott állapotok felfrissítésére használtuk a kvarcfény-besugárzást. Az alapozás időszakában végzett másodnaponkénti 3—4 hétig tartó ibolyántúli besugárzástól jobb általános erőnlét, az edzettségi állapot gyorsabb kifejlődése, az ellenállóképesség fokozódása és nem utolsósorban a teljesítőképesség növekedése várható.

Szabályt kézilabdában a védőfal ellen!

A kispályás kézilabdajáték legfiatalabb labdasportunk. Érthető, hogy e játék jelenleg kialakított szabályait még nem tartjuk véglegesnek. A technika és taktika fejlődésével — vagy éppen fejlődése érdekében — a szükségesnek mutatkozó módosításoknak helyt kell adni.

E labdajáték népszerűsége nagy, s állandóan nő. Nemcsak a sportág üzői, de a szurkolótábor szélesedésében is mutatkozik ez. Az utóbbival is számolni ma már kötelesség.

A kispályás játék érdekességét, sportértékét azonban kezdi veszélyeztetni a már általánosan alkalmazott sorfal-védelem.

E védekezési módba való felállást a leggyorsabb játékosokból álló ellenfél sem képes megakadályozni. A sorfal-védelem ellen az úgynevezett helyzet-teremtésért folyó labdaadogatást alkalmazzák, és a technikai és taktikai felkészültségtől függ, hogy tud-e ilyenkor a csapat a közönség részére annyit nyújtani, hogy érdemes legyen kitartania a mérkőzés végéig. A tapasztalat az, hogy a közönség nem megy ugyan el, de hangot ad nemtetszésének.

Általában kevés csapatunk van, amelyik lendületes és élvezetes játékot tud nyújtani a játékidő e szakaszában, s ezek a csapatok sem a játékidő egész tartama alatt.

Volt egy időszak, amikor az edzőtanács elrendelte az emberfogást, hogy a merev sorfalat eltüntesse a játékból. Ez a jószándékú határozat eleve kudarcra volt ítélve. Magasabbfokú játéktudást ugyanis nem lehet határozattal teremteni!

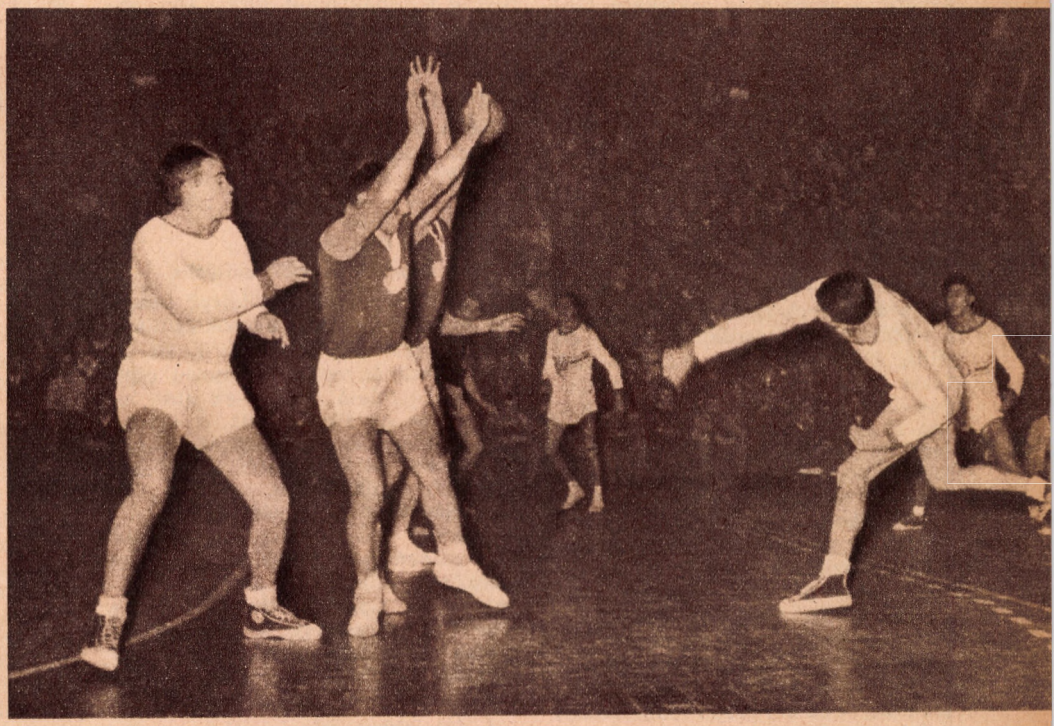
A „tétlen játék" szabályának bevezetése is ezt a célt szolgálta. Megítélésének legszélesebb skálájú gyakorlata azonban azt mutatja, hogy a célt evvel sem értük el.

Megpróbálom szavakba önteni:

mit szeretnének látni a pályán a szakemberek és a nézők?

Erőteljes, minden játékost foglalkoztató, két félidőn keresztüli színes technikájú és taktikájú mozgó játékot a labda birtoklásáért és minél több góllal kecsegtető lövést kapura.

Nos, nem könnyű ezt



nyújtani. A mai szabályok szabta határok nem is teszik lehetővé, hogy fenti kívánalomhoz közelebb kerüljünk. A mai szabályok lehetőséget adnak a játékosnak és csapatnak egyaránt a pályán való pihenésre, kényelmeskedésre, ami sportszerűnek nem mondható s főleg nem viszi előbbre sportágunk ügyét.

Mindennek megváltoztatására,

a játék színvonalának emelése érdekében az alábbi új szabály életbelépését javasolom:

A támadó térfél 9 méteres vonalán belül egyszerre csak három védőjátékos és legfeljebb három támadójátékos tartózkodhat.

A 9 méteres vonalat szaggatás nélkül, folyamatos vonallal kell felrajzolni. Ajánlott legkisebb pályaméret: 21 × 42 m.

Az új szabály szerinti játék

technikai és taktikai előnyei

közül csak egynéhányat sorolok fel:

1. Nincs sorfal előtti tétlen adogatás, mert nincs sorfal sem.

2. Meggyorsul a játék azáltal, hogy a 9 méteres vonalon kívül helyezkedő három védő bármelyike három méteres előnnyel indítható.

3. Az indításos támadás állandóan kínálkozó lehetőség, s így állandó készültségben tartja a játékosokat.

4. A futókészség fejlesztésére kényszerít.

5. Fejlődik a lövőerő, mert gyakran kell 9 méteren kívülről kapura lőni.

6. A támadásépítésben igen sok új változatot hozhat az a tény, hogy három támadóval csak három játékost állíthat szembe a védőcsapat.

7. A mélységi tagozódásban való védekezés sok-sok apró mozgástechnikai elemét kell begyakorolnia a védőjátékosnak.

8. A szabálytalanságok elbírálása a kritikus helyen áttekinthetőbb a 3—3-as tagozódás következtében.

9. Szükségszerűen előtérbe kerül az atlétikus képzés, mert enélkül nagy hátrányba kerülhet a csapat.

10. Ifjúsági játékosok könnyebben beépíthetők a csapatba egy-egy taktikai megoldás végrehajtására.

Nem is sorolom tovább. Azt hiszem ennyi előny egy része is megérné a kísérletezést!

Takács László,
testnevelő tanár,
kézilabda oktató

Eddzünk korszerűen a teniszben is!

Napjainkban egyre többen foglalkoznak behatóan az egyes sportágak területén a korszerű edzés kérdésével. Hogyan állunk e tekintetben a tenisszel?

Egy-egy erősiramú teniszmérkőzés nagy megterhelést jelent a résztvevőkre. Első látásra is szembetűnő, hogy játék közben

nagyon sok a helyváltoztatás

ami gyors indulásokból és rövidebb-hosszabb futásokból áll. Különösen sok a mélységben történő mozgás, aminek a ritmusa nem olyan szabályos, mint régen az alapvonal-játéké volt. Támadásindítás után az előremozgás, majd a megállás és a „hozzáállás", vagy beugrás a röpte megelőzéséhez nagyon sok energiát kíván a játékostól. Különösen erősen veszi igénybe a játékost a védekező lábmunka. Ennek elsősorban pszichológiai okai vannak. Támadásban a játék irányítása, az akaratnak az ellenfélre kényszerítése olyan pozitív érzelmi tényezőkkel jár, amelyek kedvezően befolyásolják a fizikai teljesítményt is. A védekezés viszont nemcsak több kényszermozgással jár, hanem a játékost negatív lelki hatások is érik, amelyek meggyorsítják fizikai elfáradását.

A hosszú időn keresztül végzett

erős figyelemösszpontosítás

is előbb-utóbb fáradáshoz vezet. Jó példa erre a tavaszi magyar-svéd Davis Kupa mérkőzésen látott Katona—Schmidt-találkozás, ahol Katona a nagy koncentráció és feszült idegi harc következtében az első játszma közepére már csuromvizesre izzadt — és játékán a fáradtság jelei mutatkoztak —, jóllehet máskor alig látjuk gyöngyözni homlokát. Nagyon fárasztó az ellenfél játékának a figyelése, a kissé hajlított rajthelyzetben. De mégis szükséges ez, mert az ellenfél mozdulataiból sokat következtethetünk, és némi tapasztalattal megtudhatjuk belőlük az ütés irányát és korábban indulhatunk az érkező labda felé.

Ezt a lábmunkát nem lépésmérővel, hanem a rövidebb és hosszabb rajtok feljegyzésével rögzítettem. A lépésmérő ugyan pontosan kimutatja, hogy hányat lép a játékos, de azt nem, hogy hányszor kellett gyorsan megindulnia és megállnia, ami pedig igen fárasztó.

A Lundqvist-Gulyás mérkőzésen például Gulyás a 3. játszmában százegyszer futott rövid, negyvenegyszer hosszabb távolságra. Ha az első számot beszorozzuk az átlagos távolságnak vehető 5 méterrel, a másodikat 9 méterrel, akkor 874 métert kapunk. Ha ezt a távot egyfolytában kellene végigfutni, semmi különösebb megterhelést nem jelentene. Játék közben azonban a

sok gyors indulás, irányváltoztatás és megállás

nagymértékben igénybe veszi a játékos fizikai erejét. (Ebben a feljegyzésben nem szerepelnek azok a kisebb lépések, lépéstoldások, amit „hozzáállásnak" szoktunk nevezni. Ha ezeket is hozzávennénk, azt találnánk, hogy Gulyás a szóbanforgó játszmában megtett 1,5—2 km-t is.) Ez a játszma nem is bővelkedett hosszú labdamenetekben és a küzdelem sem volt öldöklő, csak amolyan átlagos. Ha ezt a játszmát beszorozzuk öttel — a mérkőzés ugyanis öt játszmából állt —, akkor már 10 km körüli eredményt kapunk.

És ez még csak a láb munkája, ehhez kapcsolódik az ütés, ami a modern teniszben mind keményebbé válik .Lundqvist például a szóbanforgó mérkőzésen a harmadik játszmában összesen 67-et adogatott, 76 tenyerest, 103 fonákot, 8 tenyeres-, illetve 6 fonákröptét ütött; lecsapásainak száma négy volt. Ha ezeket az ütéseket összeadnánk és elosztanánk a lejátszott játékok számával, akkor játékonként 26 ütés esne.

Ez a szám nagyon alacsony. Régebben még a DK-találkozón is gyakori volt a hosszú „szabályos" labdamenet, a klasszikusnak mondott alapvonal-játék.

Ma már más a játék,

a támadás került előtérbe

Füvön szinte csak a kötelező ütéseket hajtják végre a játékosok az alapvonal tájékáról, utána befutnak. A hálót eredményesen rohamozni csak ennek megfelelő alapütések után lehet, tehát növelni kellett az ütések keménységét és biztonságát. Ehhez a kemény játékhoz jobb fizikai képességek szükségesek, ehhez már nem elégséges a „pötyögtetés".

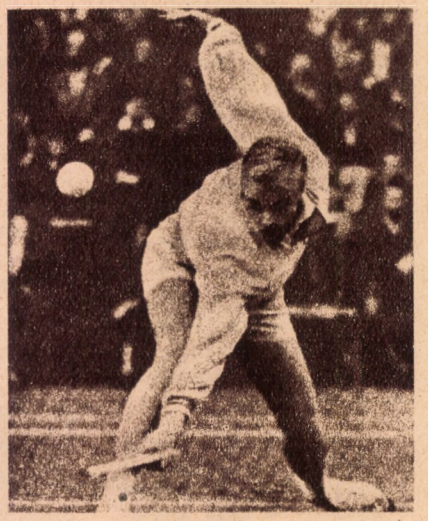
Érdekes volt megfigyelni például az emlékezetes Gulyás—Lundqvist mérkőzés ötödik játszmáját, amit bajnokunk nagy küzdelemben 6 : 4 arányban elvesztett. Lundqvist az ötödik játszma során negyvenegy támadást indított, míg Gulyás csak húsz alkalommal volt a hálónál!

A fentiekben vázolt néhány mérkőzéstapasztalattal szerettem volna meggyőzni a még mindig kételkedőket, hogy

a mai tenisz magas-szintű fizikai és akarat-erkölcsi tulajdonságokkal rendelkező sportembert igényel

Hogyan lehet ilyen magas szintet elérni? Még a rátermettek is csak rendszeres és kemény edzésekkel, megfelelő életmóddal tudják. Sok helyen kiválasztanak néhány 14—16 éves gyereket a legtehetségesebbek közül és ezeket tudományosan megalapozott 2—3 éves „alapozó" munkába fogják. Ebben az időben a játékosok megszerzik a megfelelő erőt, gyorsaságot, állóképességet és nagyfokú jártasságra tesznek szert technikában is.

Általában azt láthatjuk, hogy az élvonalbeliek közül egyre többen edzenek korszerűen, úsznak egész éven át kiegészítő sportágakat, gyorsasági, állóképességi és erőgyakorlatokat. Ezek közé tartozik a legtöbb ausztrál teniszező.



Lundquist

A legtehetségesebbek,

a „született" sporttehetségek sem érhetik el csak tenisszel a magasszintű fejlettséget.

Körmöczi Zsuzsa is példa erre.

A reggeli foglalkozásokon kellene a játékosokkal olyan gyakorlatokat végeztetni, amelyek elősegítenék alapvető fizikai képességeik fejlődését. Ezek az edzések nyáron végezhetők atlétikai pályán is, szakember irányításával, aki megfelelő mértékkel válogat a rövid és hosszabb távú futások, lazító- és erősítő-gyakorlatok között. Az edzések változatosabbá tétele érdekében alkalmazhatnának olyan szereket, súlyzókat is, amelyek még jobban elősegíthetnék a hasizom, a láb vagy a csukló megerősödését. Így a télen megkezdett edzési munkát állandósítani lehetne egész évre, ami bizonyos mértékben hasonlítana már a nagy játékosok felkészüléséhez. Néhány akadályba még ütközhet ez a kezdeményezés, de

ma már a szakemberek és egyesületi vezetők többsége világosan látja, hogy a fizikai képességek télen felfuttatott színvonala csak folyamatos munkával tartható fenn egész éven át.

A délutáni edzéseken lehetne foglalkozni a tenisz technikai és taktikai elemeinek gyakorlásával. Sokat kell gyakorolni, hogy a technikai felkészültség megfelelő legyen a „nagy" játékra. E módszer megvalósítása nyáron könnyű, de télen sok áldozatba kerül a korareggeli edzés. Ám megéri az áldozatot, hiszen az általános fizikai alaptulajdonságokkal együtt kialakulnak olyan akarat-erkölcsi tulajdonságok is, amelyek a későbbiek során egy-egy mérkőzés kimenetelét is eldönthetik.

Jákfalvi Béla

Az ökölvívó taktika fejlődése

Ökölvívó versenyeken gyakran lehetünk szemtanúi annak, hogy egyenlő felkészültségű versenyzők harcából az kerül ki győztesként, aki ésszerűbben, taktikailag helyesebben küzdött.

A 18. század

elején, az újkori ökölvívás kezdetekor, technikai és taktikai vonatkozásban egyaránt a vívás szolgált alapul. Ez azonban csak addig lehetett uralkodó, amíg csak a találatot értékelték. Ebben az időben az általános taktikai szabály az volt, hogy a balkart védekezésképpen elől tartják, s közben keresik az alkalmat egy-egy jobbegyenes elhelyezésére.

A 18. század közepén a „puszta-ököl mesterei" teljesen egyénileg próbálkoztak egyes taktikai formák alkalmazásával. A fejlődést ebben az időben a taktikai mozgásformák, mint

a csalogatás, a cselezás, a szándékrejtegetés

bevezetése jelentették. Erre jellemző, hogy John Jackson is elsősorban technikai-taktikai felkészültségének köszönhette hírnevét.

A 18. század közepétől majdnem a 19. század közepéig tartott az a nagyarányú taktikai fejlődés, amelyre jellemző a támadás és ellentámadás rendszereinek kialakulása. Uralkodó taktikai elv lett „a legjobb védekezés a támadás"; ennek megfelelően a balegyenesnek támadó feladata is lett, noha fő feladata továbbra is a támadás előkészítése volt. Védekezésben gyakran használták a hajlásokat, de azokat ellentámadás bevetéseként is alkalmazták A taktikai fejlődésnek további lökést adott az, hogy az addig inkább köralakú küzdőtér (innen az elnevezés is, „ring"), a használatban négyszögalakú lett. A négyszög alakú küzdőtér sarka, de egymagában a kötélzet is bizonyos veszélyekkel járt arra az ökölvívóra nézve, aki háttal a kötélzethez kényszerült. Védekezésképpen tehát a körmozgást használták, hogy a kötelek veszélyes közelségét elkerüljék. A támadók viszont mindent elkövettek, hogy ellenfelüket a kötelekhez tereljék. A körmozgás azonban nemcsak ebből a szempontból bírt taktikai jelentőséggel, hanem az ütések erejének csökkentése, illetve növelése szempontjából is. A védekezők igyekeztek az erőteljes ütések irányával megegyező irányban elmozogni, a támadók viszont arra törekedtek, hogy ellenfeleik olyan irányban haladjanak, amellyel szemben erőteljes ütéseiket elhelyezhetik. Az elmondottak alapján alakult ki

a külharc taktikája

A balkar irányító, illetve védekező szerepét tekintve a külharc taktikája a biztonságon alapult és ebből fejlődött ki az európai ökölvívásra hosszú időn át jellemző biztonsági ökölvívás. Ez a taktikai rendszer bizonyos változtatásokkal ma is érvényes. Hogy ez mennyire így van, gondoljunk a két vezető ökölvívó ország, a Szovjetunió és Lengyelország ökölvívóira, akiknél ez ma is az alapot jelenti.

A külharc taktikájának kialakulásával majdnem párhuzamosan az amerikaiak körében mindjobban terjedő ökölvívás taktikailag új irányt vett. A használatba került horogütések nyomán az amerikaiak a közelharcban vélték megtalálni az ökölvívás igazi értelmét. A külharcot csak közelharchoz szükséges taktikai eszköznek tekintették. Így kialakult

a közelharc taktikája

amely az ellenfél által külharcból elhelyezett ütésekre, azok védéseire, illetve az azokkal kapcsolatos bevezető ellenütésekre épült. Fontos taktikai tényezővé vált mindkét karnak egyformán erőteljes ütésekre való használata.

A „Queensburry" szabályok

(1865) nagyban elősegítették a taktika további fejlődését. Elsősorban a kesztyűk bevezetése volt korszakalkotó. A kesztyűk használata következtében kisebb lett a leütés veszélye és a balkar felszabadult elsődleges védőszerepe alól. A súlycsoportok bevezetése pedig egyenletesebbé tette a fejlődést. A mérkőzésre való felkészülésnél pedig a menetidő bevezetése jó alapul szolgált és nagy mértékben elősegítette a taktikai tervszerűséget.

Ilyen körülmények között került sor 1892-ben Corbett és Sullivan között az első kesztyűs világbajnoki mérkőzésre, amely nemcsak azért nevezetes, mert először használtak hivatalosan kesztyűket, hanem azért is, mert

Corbett taktikai tervvel készült

a mérkőzésre. Corbett volt az első, aki minden ellenfelével szemben küzdelmi tervet készített. Sorozatos győzelmei felhívták a figyelmet a taktika nagy fontosságára.

A „Queensburry" szabályok bevezetésével megindult az amatőr versenyélet is. Az amatőr ökölvívás hosszú időn át a biztonsági ökölvívás taktikáját követte. Ez elsősorban az ökölvívásban résztvevő polgári elemek szemléletéből fakadt. Az amatőr ökölvívásban csak a találat volt a fontos, az erőteljes ütéseket durvaságnak tartották. Így azután hosszú időn át a szószerinti ökölléssel való vívás volt uralkodó.

Az első világháború után

az amatőr ökölvívás területén is — a hivatásos ökölvívókhoz hasonlóan — a támadó és a védekező taktika mellett kialakult az ellenütő-taktika, és a megelőző támadások is mindjobban hasznosabbá váltak. Az amatőröknél is fontos szerepet játszott a küzdelemre való taktikai felkészülés.

A két világháború között

a hivatásos ökölvívás területén a taktika fejlődését a kül- és közelharc létjogosultságát bizonyító küzdelmek segítették elő. Dempsey sikerei alapján már-már úgy látszott, hogy a rohamozó, verekedő (fighter) küzdőmodor lesz egyeduralkodó, amikor a klasszikus külharc képviselője, Tunney győzelmet aratott Dempsey felett. Ezek után elvként szögezték le az ökölvívás szakemberei, hogy az általános küzdőmodor megválasztása az egyéniségtől függ, s elsősorban azok az ökölvívók számíthatnak sikerre, akik taktikailag jobban ki tudják használni a lehetőségeket. Ebben az időben kialakultak az ütések és védekezések taktikai alapkövetelményei, a taktikai mozgásformák használata tudatos lett, az ökölvívók tervszerűen készültek a küzdelemre.

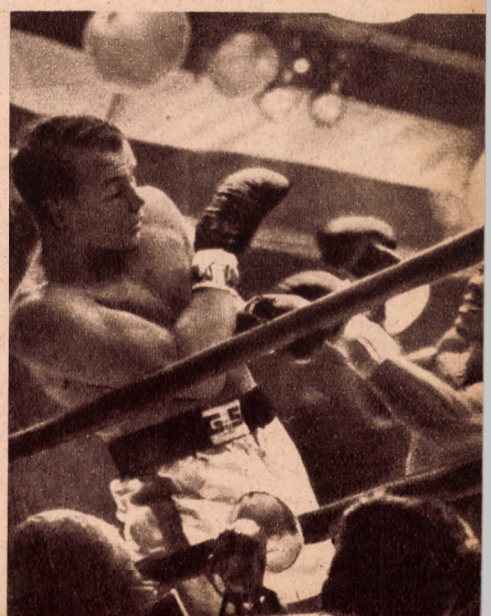
A második világháború után

az amatőr ökölvívás nemcsak taktikailag nőtt fel a hivatásos ökölvívás színvonalára, hanem technikailag és erőnléti felkészültségben is. Elsősorban a szovjet és a lengyel ökölvívásnak köszönhető az a nagyarányú fejlődés, amely a tervszerű edzéseken nyugszik. Az is kétségtelen, hogy ha az amatőr mérkőzéseken — a három menetes összecsapásokban — nem is domborodik ki a küzdelmi jelleg, az amatőr ökölvívás taktikailag mégis magasabbszintű és sokrétűbb, mint a hivatásos.

Az 1950 után bekövetkezett nagy taktikai fejlődés, a technikának sokoldalú képzésével párhuzamosan bevezetett taktikai kiképzés ma már igen magas fokon áll.

Dobránszky István

Johansson és Patterson



A szovjet-amerikai



A világ két legerősebb atléta csapatának július 15—16-i moszkvai találkozóját világszerte az év atlétikai viadalának tekintik. És joggal, hiszen a mérkőzés nagyszerű eredményei között 7 világcsúcs született. A szoros pontversenyben egymást érték a káprázatos küzdelmek.

Szakmailag a viadal nemcsak a két résztvevő csapat részére nyújt támpontot arra nézve, hogy a sportágukat hol, milyen számokban és eszközökkel kell továbbfejleszteniök, hanem tanulságos volt nekünk is, magyar edzőknek, akik e világversenyt megtekinthettük. A viadallal kapcsolatosan tapasztalataimról röviden az alábbiakban számolok be.

A nagy verseny előtti utolsó edzés

A verseny előtti csütörtökön a luzsnyiki stadion edzőpályáján megtekintettük a verseny előtti utolsó edzést. Sajnos, a szovjet atléták nem tartózkodtak Moszkvában, így csupán az amerikaiak edzését tanulmányozhattuk.

Az edzést jellemezte: az utolsó alapos átmozgatás s ezenfelül a technikában azoknak a mozzanatoknak szükségszerű gyakorlása, amelyek igen lényegesek, de nagyobb erőkifejtést nem követelnek. Feltűnő volt, hogy az ügyességi atléták, főleg a sprinterek és gátfutók, milyen nagy súlyt helyeznek a célgimnasztikai gyakorlatokra. Vilma Rudolph és társai — férfiak, nők egyaránt — mindegy 30—40 percig tartó ilyen gyakorlást végeztek, de gondosan kerülték a heves és megerőltető mozdulatokat, megelégedve azzal, hogy egy-egy izomcsoportot a lazító hatású gyakorlatokkal igen alaposan és hosszú ideig megmozgassanak.

A gátfutók kiadós bemelegítés után vagy hússzor ráfutottak az első gátra. Az amerikai atléták önállóságára jellemző, hogy a rajtolást a versenyzőtársak vezették, pedig nagylétszámú edző is kísérte a csapatot.

A vágtázók váltottak — egykezes váltótechnikával —, de ez a gyakorlás egyáltalán nem váltott ki idegfeszültséget, inkább játékos-gyakorlás jellege volt. Ezután a váltó négy tagja — mind néger — lendületes iramfutásokat végzett, 100—120 m-en. Valamennyien rendkívül erősek, kidolgozott izomzatúak és mégis hallatlanul lazák. Feltűnő volt futómozgásukban az elrugaszkodó láb teljes kinyúlása, a lendítőláb magas térdemelése s a csípőből való teljes kinyúlás. Úgy tűnt, mintha a lépésritmusuk lassú lett volna, mégis gyorsan haladtak. Mindez azért van, mert rendkívül lazák és nagyon rugányosak.

Az ugrók közül igen erős átmozgatást végzett a két rúdugró. Gyakorlásuk kizárólag a rúd helyes betűzésére szorítkozott, ezt egy teljes órán át gyakorolták. Nem kimért rohammal, de az utolsó 2—3 lépés hossza és ritmusa már szabályos volt s ezalatt kellett a felugrást előkészítő mozzanatokat elvégezni a rúddal. E gyakorlás hallatlanul fejleszti a térérzéket is. Felugrás után a mozgás a belendülésre és (lógatott testtel, a rúd megkerülésével) a visszalendülésre irányult. Amikor a súlypont túlhaladt a rúdon, nem lendültek fel, csupán karhajlítással — behúzással — fékezték le lendületüket. Kitűnő rúdugró kiegészítőgyakorlat ez a haladóknak, bár a salakra történő visszaérkezés miatt a mozgás csupán rövid nekifutásból végzendő. Uelses rúdja műanyagból készült, súlya 0,80 kg, hossza 470 cm, rendkívül rugalmas.

„Séta" a levegőben

Élményt jelentett részünkre a világcsúcstartó Ralph Boston magatartása és mozgása. Ő a csapat legvidámabb tagja, aki szívesen magyaráz és oktat. Mozgása a teljes rohamhossz ellenőrzésére, a lépésritmus gyakorlására szorítkozott. Stílusa a 3 és fél lépéses ollózó távolugró technika „hitch-kick" változata, mely még nem igen terjedt el Európában. Jellemző e technikára, hogy az ugró a hajlított térddel végzett lendítést követően alszárát is szinte rúgásszerűen lendíti, és levegőben végzett futómozgását az alszáraknak ez a laza, lendítő munkája végigkíséri. Ezt a korszerű technikát csak azok az ugrók alkalmazhatják — amint ezt a gyakorlat is bizonyítja — akiknek idejük van arra, hogy ilyen laza, széles és villámgyors mozdulatokkal 3 és fél lépést megtegyenek a levegőben. Kb. 750 cm az a határ, amely felett ez a technika előnyösen alkalmazható. Boston úgy nyilatkozott, hogy az ő stílusa az ún. „walking in the air" technika. Ugyanis Amerikában — ellentétben a mi kontinensünkön meghonosodott elnevezéssel — a hitch-kick technika alatt kizárólag a 2 és fél lépéses ollózó technikának előbb ismertetett formáját értik.

A magasugró Thomas — a csapat legmagasabb embere — sokat lazított. Speciális mozgásában a hangsúly a magas láblendítéseken volt.

Megfigyeltük a súlylökők munkáját. Egyedül ők végezték el a teljes mozgást; O'Brien-féle technikával, de még megközelítően sem olyan tökéletesen. Megcsodáltuk a fiatal Gary Gubner erejét, elsősorban lábizmainak ritka méreteit. A nagy eredményhez azonban nem elegendő az ilyen izomkolosszus puszta ereje, ahhoz az erő helyes alkalmazása, a technika aprólékos csiszoltsága és tökéletes végrehajtása is szükséges.

Összefoglalva: az amerikai válogatott atléták gyakorlását a vidám, hangulatos gyakorlás jellemzi, amelynek nincs munkajellege, a legnehezebb mozgás is magánviseli a fiatalság lendületét, virtusát, derűjét; az élversenyző önálló, képes a kitűzött versenycél érdekében komoly áldozatokat hozni, s szükség esetén minden erejét összpontosítani.

A nagy verseny

a dekatlon 100 m-es síkfutásával kezdődött. E viadal is igazolta, hogy



atlétikai viadal tapasztalatai

páros mérkőzés formájában a dekatlon egymagában is milyen izgalmas versenyt nyújthat.

A legszebb versenyt a magasugrás hozta, melyben a világ négy legjobb versenyzője találkozott. A léc rögtön 200 cm-re került, ezt Brumel kihagyta, Thomas viszont a 210-et. Ez utóbbi magasságon az olimpiai bajnok Shavlakadze kiesett. Brumel és Thomas formája, technikája a magasugrás minden szépségét megcsillogtatta. A szemerkélő esőben a 219-et Brumel elsőre, Thomas másodikra ugrotta. A 224-en mindkettőjüknek bíztató kísérletei voltak, végülis harmadikra Brumel érintés nélkül átjutott fölötte. Thomas Róma óta sokat fejlődött, a forgatás ütemezését a léc felett — az a bukó-hasmánt technika kritikus pillanata — minden kísérleténél kitűnően végezte. Brumel győzelme teljesen megérdemelt volt, testmagasságát 39 cm-rel ugrotta túl, ez is „világcsúcs".

Külön kell foglalkoznom a váltók hatalmas közönségsikerével. Az olimpiai versenyeken ugyancsak beigazolódott, hogy a 4×100, de különösen a 4×400 m-es váltó valamennyi versenyszámnál izgalmasabb, ha a csapatok szoros versenyt vívnak. Ez történt Moszkvában, ezúttal a 4×100 m-en. A szovjet versenyzők kitűnően váltottak és a verseny csak a hajrá utolsó szakaszában dőlt el. A tökéletes váltótechnikai felkészültség még jobban kiütközött a női váltóban, ahol a szovjet befutó előnye már több mint 4 méterre nőtt. A vlág leggyorsabb futónőjének, Vilma Rudolph-nak azonban ezt is sikerült behoznia. A szovjet versenyzők fölénye gerelyhajításban, kalapácsvetésben, hármasugrásban, 10 000 m-en és 20 km gyaloglásban bontakozott ki leginkább. E számokban kettős szovjet győzelem született. A szovjet versenyzők technikai felkészültsége általában magasabb fokon állt, különösen nagy volt a szovjet nők fölénye. Az amerikai dobók között ritka emberpéldányokat láttunk. A vágta-, a gát-, és ugrószámokban elsősorban a négereknek köszönhetik az amerikaiak jelenlegi vezetőszerepüket. A néger atléták mozgása maga a természetesség, a könnyedség.

Néhány szót a versenyrendezésről

A versenyt gondosan készítették elő és bonyolították le. Számunkra érdekes volt, hogy a célbírák és az időmérők (a cél síkjában) a lelátón helyezkedtek el. A pályán tehát nem volt célbírói emelvény. Gondoskodtak a versenyzők kényelméről is: minden versenyszám helyén karosszékeket helyeztek el. Fontos ez a hosszú ideig tartó versenyszámokban. A székeket ott kell elhelyezni, ahonnan nekifutnak, vagy elindulnak a versenyzők. Rúdugrásban és távolugrásban a versenybíró fehér zászló magasba tartásával „hívta" a versenyzőt.

A rúdugró leérkezőhely szintje körülbelül egy méterrel volt magasabban a talaj szintjénél, s a nekifutó felé kifeszített ponyva akadályozta a homok beomlását. Amikor az eső megeredt magasugrás közben, ponyvával takarták be a nekifutót. A pályát a lelátótól elválasztó árokban végig padok voltak a versenyzők és edzők részére.

*

Végül közlöm az eddigi három találkozó pontversenyének eredményét azzal, hogy a számoszlopokban előbb az amerikai, utóbb a szovjet pontok vannak feltüntetve:

férfi

1958 126 : 109
1959 127 : 108
1961 124 : 111

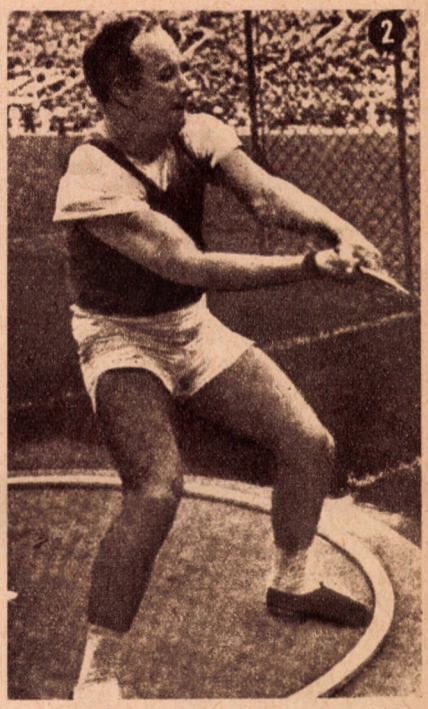
női

44 : 63
40 : 67
39 : 68

összesített

170 : 172
167 : 175
163 : 179

Kismartoni Károly dr.



Az olimpiai bajnok Rugyenkov győzött kalapácsvetésben



A négerek világcsúccsal nyerték Amerika számára a férfi váltót, a szovjet együttes a régi világcsúcsnál jobb Európacsúccsal érkezett célba

480 méteres gerelyhajítás

Gagarin és Tyitov űrrepülése nagy lépést jelent a világűr meghódítása felé. Rövidesen valósággá válhat, hogy az ember megveti lábát valamelyik égitesten. Valószínűleg a Hold lesz az első...

A sportembereket biztosan érdekli: vajon milyen eredményeket érhetne el az ember a Holdon? Nézzük ezt meg a matematika, a fizika szemüvegén keresztül.

Tételezzük fel, hogy sportolóink az űrhajóból kilépve, a Holdon is ugyanolyan testi-idegrendszeri állapotban vannak, mint a Földön. Mivel a Hold tömege kisebb, mint a Földé, a tárgyakra és az emberre gyakorolt vonzóereje is kisebb, amit úgy fejezünk ki, hogy a testek súlya kisebb, mint a Földön. Ez a súlycsökkenés megközelítően hatszoros, mivel a Holdon a nehézségi gyorsulás hatszor kisebb.

A testek súlya a Földön: $Q = m \cdot g$;

a Holdon: $S = m \cdot \frac{g}{6} = \frac{Q}{6}$. ahol „m" a test tömege, mely állandó mennyiség, bárhol is legyen a test.

Ez azt jelenti, hogy

egy 60 kg-os ember a Holdon csak 10 kg-osnak érzi magát

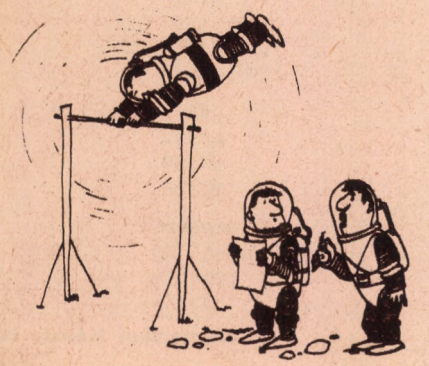
A súlyemelők a Holdon tehát úgy emelgethetik a magukkal vitt 600 kg-os súlyt, akár a Földön a 100 kilóst. Az űrcsúcsokat nyilván úgy mérik majd, hogy a versenyző saját súlyának hányszorosát tudta felemelni.

Tornászaink is csodaszép gyakorlatokat mutathatnak be a Holdon, mert hiszen földi erejükkel ott testsúlyuknak csak hatodát kell legyőzniök.

Érdekes lenne az ökölvívás is. Például a Holdon csak 10 kilósnak számító 60 kilós versenyző egy erős felütéstől kissé felrepülne...

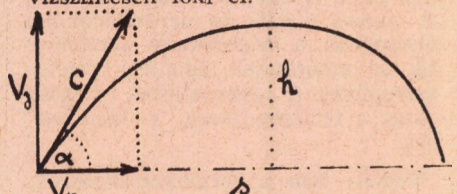
A súlycsökkenés természetesen majdnem minden sportágban fogja éreztetni hatását, de ennek további vizsgálatát már olvasóink fantáziájára bízom.

374 forgás egy perc alatt! Világviszonylatban is jó eredmény!



függőleges futópálya a kanyarban

Fordítsuk most figyelmünket a Holdon vízszintesen ellökött súlygolyó mozgására. A fizika törvénye szerint itt a $p = m$. a mechanikai alaptörvény érvényes („p" a sportoló izomereje, „m" a súlygolyó tömege, „a" a létesített mozgás gyorsulása). Mivel a „p" és az „m" a Holdon is akkora mint a Földön, azért nyilvánvaló, hogy az ellökött súlygolyó gyorsulása is azonos marad. De ez másszóval azt is jelenti, hogy az ellökött súlygolyó sebessége a Holdon sem lesz nagyobb, ha azt vízszintesen löki el.



Ismeretes, hogy a „c" sebességgel α szög alatt eldobott test vízszintes irányú komponense: $V_x = C. \cos \alpha$, a függőleges pedig $V = C. \sin \alpha$. Ezekből megállapítható, hogy a Földön az eldobott test $s = \frac{c^2 \cdot \sin 2\alpha}{g}$ távolságra repül el, ahol „g" a Föld nehézségi gyorsulása. Ugyanez a képlet érvényes a Holdon is, csak ott a nehézségi gyorsulás, mint már fentebb is említettem, nem „g", hanem ennél hatszor kisebb, azaz $\frac{g}{6}$. Így a dobás távolsága a Holdon

$$S = \frac{c^2 \cdot \sin 2\alpha}{\frac{g}{6}} = 6 \cdot \frac{c^2 \cdot \sin 2\alpha}{g} = 6 \cdot s.$$

Ez tehát azt mondja, hogy — bár az eldobás sebessége azonos —

a dobás távolsága a Holdon hatszor nagyobb lesz, mint a Földön

Milyen felemelő látvány lesz, midőn a súlydobók 20 helyett 120 m-t dobnak, a diszkoszvetők 60 m helyett 360-at, a kalapácsvetők 70 m helyett 420-at, a gerelyvetők pedig 80 m helyett 480-at igyekeznek túldobni.

E fenti eredménynövekedések a távolugrókra is érvényesek, ott tehát a 8 m-es távolság helyett 50 m lesz a bűvös szám.

Az úszóknak a Hold vízmedencéje úszás közben semmiféle könnyítést sem ad, csak a rajt jelent előnyt annyiban, hogy a medence közepéig is képesek lesznek beugrani.

A magasugróknak már kissé nehezebb a helyzetük. Az előző ábrából az is megállapítható, hogy a dobás legnagyobb magassága itt a Földön:

$$h = \frac{c^2 \cdot \sin^2 \alpha}{2g}$$

A Holdon pedig (mivel ott a nehézségi gyorsulás $\frac{g}{6}$):

$$h = \frac{c^2 \cdot \sin^2 \alpha}{2 \cdot \frac{g}{6}} = 6 \cdot \frac{c^2 \cdot \sin^2 \alpha}{2g} = 6 \cdot h$$

300 méteres kapuskirúgás

Írta: Dobó Ferenc dr., az Agrártudományi

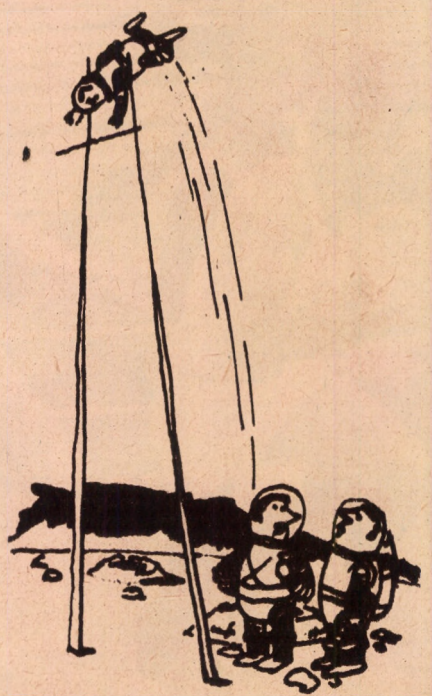
Az eldobott kő, gerely, diszkosz, stb. repülési magassága is hatszor nagyobb a Holdon, mint a Földön, a magasugró teljesítménye azonban nem. Ugyanis a magasugró testének súlypontját kb. 1 m magasan hordja, így pl. egy 2 m-es magasság átugrásánál a tényleges ugrás csak 1 m. A Holdon ennek fogja hatszorosát repülni, tehát a földi két méteres ugrás a Holdon 6+1=7 m-nek fog megfelelni. Csak...

Az előzőkből már könnyű rájönni arra is, hogy a futball képe szintén megváltozik, sőt lényegesen át kell alakítani a Hold viszonyainak megfelelően. Gondoljuk csak el, hogy

a kirúgott labda hatszor olyan messze repül, mint itt a Földön

A jelenlegi pályaméretekkel a kapusok egymásnak rúghatnák a gólokat, mivel ilyen „kis távolság" átrúgásához olyan laposan lehetne rúgni a labdát, mint egy kapura küldött 20 m-es szabadrúgást. Ilyen meccseken a legnehezebb és legtöbb dolga nyilván a kapusnak lenne. Az igazság szerint a kapu méreteit is meg kellene növelni, mert, ahogy azt a magasugrónál láttuk, a 7 m-es magasság elérése sem okozna nagyobb gondot, sőt vetődéssel a 30 m

Ugrott már 25 métert is! Ma csak közepes formában van



egyperces várakozás a felrúgott labdára

A HOLDON

Egyetem adjunktusa, a TTT tagja

széles kapu is védhető lenne. A fenti nehézségeken nyilván a pálya növelésével lehetne segíteni, akkor viszont tüdővel nem birnák az iramot a játékosok mivel a futás sebessége aránylag csak kis mértékben növekszik.

Legnagyobb bajt azonban a labda lassú esése fogja okozni, ugyanis a „c" sebességgel függőlegesen feldobott test itt a Földön addig emelkedik míg $c-gt = 0$, vagyis az emelkedés ideje $t = \frac{c}{g}$, a Holdon pedig

$$T = \frac{c}{g} = 6\frac{c}{g} = 6t$$

Ez azt jelenti, hogy

a Holdon hatszor annyi ideig van a levegőben a labda, mint a Földön

ha hasonló erővel és módon történik a felrúgás. Egy tisztességes kapus kirúgásra esetleg 1 percig is kellene várni, amíg a labda újra leesik. Gondoljuk meg, hogy a rúgás magassága is hatszorosa a földinek, tehát egy 25 m magas rúgás a Holdon 150 m-es magasságot ér el.

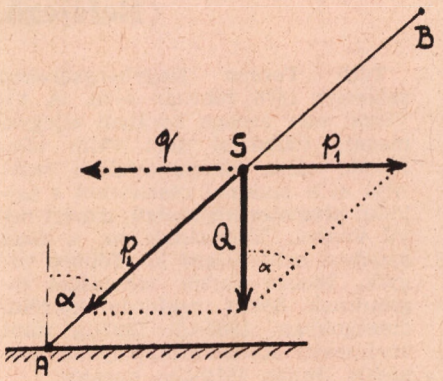
A legnagyobb kellemetlenséget azonban a centrifugális erő okozza.

A görbe pályán, tehát fordulóban haladó testre ható centrifugális erő nagysága

$$q = \frac{m \cdot v^2}{r}$$

Az „m" a mozgó test tömege, ez a Holdon pontosan akkora, mint a Földön; „v" a mozgás sebessége és „r" a körpálya sugara. Ha tehát a mozgás „v" sebessége és a forduló „r" sugara is megegyezik a földivel, akkor a fellépő centrifugális erőnek is meg kell egyeznie. A kalapácsvető karjait tehát forgás közben pontosan ugyanakkora erő húzza kifelé, mint itt a Földön, függetlenül attól, hogy a kalapács súlya ott alig több 1 kg-nál. Így a kalapácsvető a forgás alatt semmi különbséget nem tapasztal a földivel szemben. Ez a furcsaság abból adódik, hogy a centrifugális erő nagysága nem a forgatott test súlyától, hanem annak tömegétől függ.

Igen nagy meglepetésben lesz részük a futóknak és kerékpárosoknak a kanyarban!



Legyen AB a 4×100 m-es staféta kanyarfutója. „S" a futó súlypontja, melyben a függőlegesen ható „Q" erő a futó súlya. Az ábra szerint e súlyerőt két összetevőre bontva kapjuk a p_1 és p_2 komponens erőket, melyek közül a p_2 a futót „A" pontban rányomja a talajra, a p_1 pedig igyekszik a kör középpontja felé bedönteni. Ez a p_1 erő annál nagyobb, minél nagyobb a bedőlés α szöge. A futónak pontosan olyan szög alatt kell bedőlnie a kanyarban, hogy ez a p_1 erő éppen egyenlő legyen a kifelé vívő „q" centrifugális erővel. A fordulóban tehát $p_1 = q$.

Ennek alapján a bedőlés szögére mindenkor érvényes, hogy

$$\operatorname{tg}\alpha = \frac{P_1}{Q} = \frac{q}{Q}$$

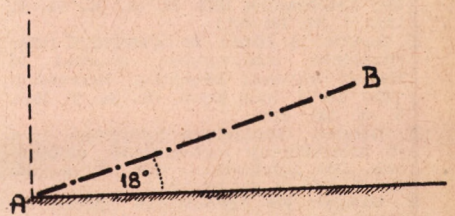
A „Q" és „q" értékeket beírva, a bedőlés szöge a Földön:

$$\operatorname{tg}\alpha = \frac{\frac{m \cdot v^2}{r}}{mg} = \frac{v^2}{rg}$$

Ebből az adódik, hogy egy földi normál pályán a kanyarfutó bedőlési szöge kb. $\alpha = 28$ fok. A Holdon a nehézségi gyorsulás azonban $\frac{g}{6}$, így azonos sebesség és pálya esetén a Holdon olyan β szög alatt kell bedőlni a fordulóban, melyre nézve

$$\operatorname{tg}\beta = \frac{v^2}{r\frac{g}{6}} = 6\frac{v^2}{rg} = 6 \cdot \operatorname{tg}\alpha$$

$\alpha = 72$ fok.



A bedőlés nagyságát az ábrán az AB-szakasz érzékelteti. Ez olyan nagy, hogy

a futó behajlított könyöke is elérné a talajt

Ennyire bedőlt testhelyzetben futni természetesen nem lehet, ezért a Holdon a futópálya fordulóját majdnem függőlegesig kell emelni. A bedőlésnek ez a hatalmas szögértéke nyilván a labdarúgókra is érvényes. Futás közben csak úgy tudnak fordulni, hogy előbb erősen lelassítanak, ami csak — szöges cipőben lehetséges.

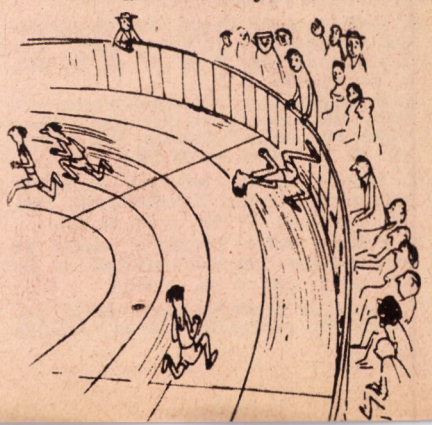
Sík terepen a gyalogosok, kerékpárosok, autósok úgy érzik majd magukat, mintha jégen haladnának. A Holdon ugyanis a surlódás is hatszor kisebb lesz súlyuk csökkenése miatt. Kerékpáros vagy motoros versenyt tehát vagy egyenes, vagy szinte függőleges meredekségű fordulókkal ellátott pályán lehet rendezni.

Az említett példákból is láthatjuk, hogy az űr meghódítása nehéz feladatok elé állítja majd a sportolókat és a sportvezetőket is. A legtöbb sportágat az ottani alkalmazáshoz alaposan át kell formálni. A szurkoló űrhajós-túristáknak mindenesetre könnyebb lesz a helyzetük, mert nézőtérről elhangzó „értékelésük", bíráló megjegyzéseik minden súlycsökkenés nélkül érvényesülnek a Holdon is...

Túl nagy lendületet vett! Most várhatunk, míg leesik



A Holdon volt edzőtáborban! Hozzászokott az emelt kanyarhoz



BIBLIOGRÁFIA

ATLÉTIKA: KÖZÉPTÁVFUTÁS
(folytatás)

L. Fiser: A középtávfutók edzése a téli időszakban. Lehká Atletiká 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 124 old.)

D. Feiss: A 800 m-es férfi síkfutás nemzetközi helyzete. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 122 old.)

Z. Bakurov: Az olimpiai bajnok (R. Delaney) futása. Legkaja Atletyika 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 38 old.)

R. Donath: A taktikát az edzések során kell gyakorolni. A közép és hosszútávfutás taktikai iskolázásának módszerei. Der Leichtathlet 1959. 39. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 102 od.)

D. Rankin: A közép- és hosszútávú futás edzésének irányvonalai. Journal of Health, Physical Education, Recreation 1959. V—VI. havi szám. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 102. old.)

R. Donath: Gazdaságos futótempó — a jó időeredmény legfontosabb előfeltétele. Der Leichtathlet, 1959. 41. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 103 old.)

H. Hendel: Ne egyoldalúan specializáljunk, hanem mindenoldalúan készítsünk elő a középtávfutásra. Der Leichtathlet, 1959. 41. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 103 old.)

B. Bowermann: A mérföld-futás stílusa és edzésrendje. Athletic Journal, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 97 old.)

V. Kuc: Miért nem fejlődnek középtávfutóink. Legkaja Atletyika 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 110 old.)

H. Gundlach: Középtávfutás. Der Leichtathlet, 1960. 18. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 110 old.)

F. Szuszlov: Tanuljunk meg hajrázni! Legkaja Atletyika 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 96 old.)

V. Trkal: A női ifjúsági középtávfutók tavaszi előkészületei. Lehká Atletika 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 96 old.)

O'Connon W. Harold: Jótanácsok az irammal és a helyezkedéssel kapcsolatban. The Athletic Journal, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 96 old.)

A. Makarov: Tanácsok fiatal futóknak. Legkaja Atletyika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 78 old.)

T. Nett: A Cerutti-módszer. Leichtathletik 1960. 32 és 33 sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 94 old.)

T. Nett: A futóstílus. Leichtathletik 1960. 27. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 93 old.

T. Nett, E. Nett: A futóstílus. Leichtathletik 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 99 old.)

A. Sotte: 1000 m-es síkfutás. Italia Sportiva 1960. 14. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 99 old.)

R. Moens: A középtáv: gyorsaság, vagy állóképesség? Leichtathletik 1960. 51/52 sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 96 old.)

A. Podebrád: Újabb ismerkedés a magyar és lengyel futók edzési módszerével. Legká atletika 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 98 old.)

A. Ivanyin, V. Iljics: Herbert Elliot. Legkaja Atletyika 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 98 old.)

T. Nett: A középtávfutónak összetett edzésmódra van szüksége. Leichtathletik 1960. 42. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 98 old.)

HOSSZÚTÁVFUTÁS

K. Kretschmann: Hosszútávfutók speciális felkészítése a versenyekre. Der Leichtathlet 1960. 32 sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 95 old.)

K. K. Kudrjavcev: A hosszútávfutás néhány technikai eleme. Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 99 old.)

H. Schade: Edzési tanácsok a német hosszútávfutóknak. Leichtathletik 1960. 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 99 old.)

H. Schade: Horst Flossbach edzése az 1959/60 évben. Leichtathletik 1960. 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 98 old.)

J. Fikejz: A hosszútávfutók edzése novembertől februárig. Lehká Atletika 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 124 old.)

M. Syring: A közép- és hossztávú edzéshez. Leichtathletik 1959. 27. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 30 old.)

M. Fassati: A szovjet maratoni futók taktikájának kérdéséhez. Lehká Atletika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 98 old.)

N. Stepanov: A maratoni futó Baikov edzése: Leichtathletik 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 99 old.)

Hans—Werner v.d. Planitz: Gondolatok a maratoni edzésről. Leichtathletik 1960. 47. és 48. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 99 old.)

Hans-Werner v. d. Planitz: Van-e a maratoni futónak teremmunkára szüksége? Leichtathletik 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 86 old.)

Dr. van Aaken: Még egyszer: van-e a maratoni futónak teremmunkára szüksége. Leichtathletik 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 84 old.)

Hans-Werner v. d. Planitz: És még egyszer... a maratoni futó teremmunkája. Leichtathletik 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 84 old.)

dr. P. Kantorek: Harmadszor Japánban. Lehká Atletika 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 99 old.)

AKADÁLYFUTÁS

H. Gundlach—F. Dreschsel: Akadályfutás. Der Leichtathlet 1959. 15. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 85 old.)

E. Nett, T. Nett: 3000 méteres akadályfutás — vizesárok technika. Leichtathletik 1960. 33. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 95 old.)

T. Nett: A 3000 méteres akadályfutás. Leichtathletik 1959. 15. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 84 old.)

H. Friedrich: A középtávfutók nyugodtan megkísérelhetik az akadályfutást. Leichtathletik 1959. 51/52 sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 123 old.)

I. Poszidajev: Szemjon Rzsiscsin akadályfutása. Legkaja Atletyika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

C. Eins, H. Gundlach: Akadályfutás — vizesárok. Der Leichtathlet 1960. 19. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

E. Dostal: Hogyan futnak a vizesárkon Brlici és Zhánala csehszlovák bajnokok. Lehká Atletika 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 98 old.)

Sz. Rzsiscsin akadályvétele. Legkaja Atletyika 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 86 old.)



A magyar vívósport tanítómesterei:

VI. TÓTH FERENC

(Befejező közlemény)

Tóth Ferenc Nagybecskereken született 1876 február 4-én. A vívással már zsenge korában eljegyzi magát, többé el nem válik tőle. Kiváló olasz vívómesterektől sajátítja el a szakmai részleteket s fejlődik kivételes képességű, ismert nevű vívóvá. Tudásának ez a foka azonban nem elégíti ki. Többre vágyik, többre tartja tehetségét jogosultnak. Sokat megfordul külföldi országokban. 1905-től 1907-ig mint vívómester Konstantinápolyban működik. Onnan 1910-ben hazatér.

Tóth Ferenc művészi képviselője lett a klasszikus vívásnak. Jelszava: szépen és jól vívni! Szigorúan szabatos láb- és kéztechnikát tanít. Türelem, alaposság, következetesség, céltudatosság jellemzi oktatási módszerét. Tanítványait a lovagias vívásra is neveli. A találatok fenntartás nélküli bevallását követeli, — a szabálytalanságot, sportszerűtlenséget tiltja.

Minden fegyvernem kiváló ismerője, de a legtöbb szenvedély a tőrhöz vonzza. A tőrvívás finomsága felel meg legjobban egyéniségének, viszont ennek szabatosságát átülteti a kardvívásba is. Tanítványai a kardot is a tőrhöz hasonló finomsággal vezették; közülük megemlítjük Rádyt, Rozgonyit, Jeneyt. Kiváló érzékkel tanított, hiszen személyesen megismerte sok ország neves mestereit és oktatási módszerét.

A 85 éves Tóth Ferenc a vezető magyar vívómesterek örege. Szívből kívánjuk, hogy még sokáig jó egészségben maradjon.

Ozoray (Schenker) Zoltán

HOZZÁSZÓLÁSOK az úszószakemberek vidéki képzéséhez

A Hajdu-Bihar megyei és Debrecen városi úszószövetség május közepén tartott együttes ülésén a gyakorló edzők és uszodai úszómesterek képzését vitatták lapunk 5. számának 140. oldalán közölt cikke alapján. Az ülésről dr. Ludmány Gyula számolt be:

A megyei úszószövetség sokat fáradozott az elmúlt években, hogy a 14 megyei uszodába szakképzett úszómester kerüljön. Jelenleg is 14 résztvevővel folyik Debrecenben egy tanfolyam. Az uszodák vezetőségével már többször tárgyaltak. Azok kitartanak a maguk álláspontja mellett és nem engednek beleszólást abba, hogy 60—70 éves „uszodamestereket" alkalmaznak, akik nem tudnak úszni és csupán annyi közük van az uszodához, hogy ott veszik fel a 800 forintos havi fizetésüket. Emiatt az uszoda vezetősége nem tölti fel teljesen az úszómedencét, hanem csupán mellig érő vizet ad, hogy valaki bele ne fulladjon a vízbe. Ha valaki mégis úszni akar, akkor figyelmeztetik a belefulladás veszélyére és térdig érő vízbe parancsolják. Az úszni nem tudó úszómesterek természetesen oktatni sem tudnak s így a megyében csak Hajduszoboszlón, Kábán és Püspökladányban van némi úszóélet, a többi tizenegy városban nincs.

A megyei úszószövetség hiába fejt ki széleskörű propagandát annak érdekében, hogy minél többen végezzenek úszóedzői és úszómesteri tanfolyamot, mert az oklevelet szerzett szakembereket az uszodák nem alkalmazzák. Tavaly egy hajdunánási szakember szerzett oklevelet s jóllehet Hajdunánáson nincs más képesített munkaerő, a vállalat nem alkalmazza őt úszómesternek, pedig nincs ellene semmi kifogás.

Szükségét látja a megyei úszószövetség annak, hogy országos rendelkezés történjék vizsgázott szakembereknek az uszodákban történő kötelező alkalmazása érdekében.

A szegedi szakemberképzés vezetője, Szalay Károly a tiszaparti nagyvárosban szerzett sokévtizedes tapasztalatára alapítva szól hozzá a kérdéshez:

Rendelet kötelezi az uszodákat és fürdési helyeket kezelő vállalatokat vízőrök alkalmazására, akiknek feladata lenne a rájuk bízott víztérben saját életük kockáztatásával a fuldoklók kimentése.

A gyakorlat azt mutatja, hogy a vállalatok helytelen szemszögből ítélik meg a kérdést és anyagi szempontok figyelembevételével oldják meg azt. Egyrészt csak sekély vizet adnak uszodáikban, hogy bármikor le lehessen állni s ezzel csökkenjen a vízbefulladási veszély, nyílt vizeken pedig mint a Balatonban, ugyancsak a sekély víz határáig engedik meg a fürdőzést. Másrészt vízőrökként vagy meglevő dolgozókat, kabinosokat, masszőröket kívánnak beosztani, vagy pedig idős és csökkent munkaképességű nyugdíjasokra bízzák a víz őrzését. Az előbbi esetben a vízőr elesik a kabinos és masszőr mellékkeresetétől, az emiatt egyre gyakoribb utóbbi esetben pedig az idős és mentésre alkalmatlan vízőr csak a riasztást végzi el.

Ezért az egész vízőri szolgálatot korszerűsíteni kellene, hiszen a vízbőlmentés alapelve és módszere erősen elavult különösen ma, amikor az üzemekben, a munkahelyeken mindent elkövetnek a dolgozók egészségvédelme érdekében. Különös ellentmondás ezért az, hogy a vízőrnek élete kockáztatásával kell egy másik életet megmenteni, de az is, hogy a munkahelyen megóvjuk a dolgozó egészségét, üdülés és fürdőzés közben pedig nem.

Száz évvel ezelőtt alig voltak uszodák, a nyílt vizekben pedig többnyire úgy fürödtek, hogy pár négyzetméteres vízterületet kerítettek el a fürdőzők számára. Az egyik pesti dunai uszodában a vízbőlmentés kérdését úgy oldották meg, hogy akkora hálót süllyesztettek a vízbe, amekkora az uszoda elkerített vízfelülete volt. A vízőr riasztásakor emelő szerkezettel a víz fölé emelték a hálót s kiemelték a levegőre avval együtt azt, aki elmerült.

Helyes lenne, ha ésszerűbb megelőző intézkedéseket vezetnénk be uszodáinkba és fürdőhelyeinken a maiaknál. Figyelmeztessük az idény előtt a közönséget falragaszon, röpcédulán, hírlapokon, rádión és televízión keresztül, hogy szabad, vagy mély vízben fürdés előtt legalább tíz napon át sekély vízben ússzon.

A vízőri szolgálatot pedig az úszószövetség erre a célra alakítandó bizottsága útján jobban szervezzék meg:

1. A vízőr ne kerülhessen életveszélybe, az úszni tudó vízőrt lássák el oxigén belélegző készülékkel.

2. A vízőr csak eszközzel legyen köteles menteni. Ennek érdekében folyóknál és tavaknál elektromos meghajtású mentőcsónak álljon rendelkezésére, hogy a fuldoklót gyorsan megközelíthesse. Sérüléseket okozó csáklya helyett arra alkalmas nyeles fogóval emelje ki a vízőr az elmerültet.

3. Dolgozzanak ki további biztos módszereket a elmerült fuldokló megkersésére. Egyszerű eszköz a kerítőháló alkalmazása, biztosabb az átvilágítás útján történő keresés.

A korszerű mentőeszközök használata növelné az életbiztonságot, amellett a befektetett költségek munkabérben térülnének meg, mert kevesebb vízőr alkalmazására lenne szükség.

GYALOGLÁS

I. Gais: Ifjúságiak kiképzése a sportgyaloglás technikájában. Der Leichtathlet 1960. 19. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

V. Uhov: A gyaloglás oktatása. Legkaja Atletyika 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 99 old.)

W. Horlemann: A sportszerű gyaloglás technikájához. Der Leichtathlet 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 85 old.)

A. Fruktov: A gyalogló tavaszi edzése. Legkaja Atletyika 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

Sz. Lobasztov: A gyaloglás hibáinak kiküszöbölési módjai. Legkaja Atletyika 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

A. Fruktov: Fusson-e a gyalogló? Der Leichtathlet 1960. 19. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

I. Gais: A gyaloglás természetességéért. Legkaja Atletyika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 81 old.)

W. Fritzsch: A sportszerű gyaloglás technikájáról, tanításmódjáról és edzéséről. Theorie und Praxis der Körperkultur 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 80 old.)

H. Gundlach, W. Horlemann: Gyaloglás. Der Leichtathlet 1959. 17. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 85 old.)

I. Gaisz: Anatolij Vegyakov gyalogló technikája. Legkaja Atletyika 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 95 old.)

W. Horlemann, H. Gundlach: Gyaloglás. Der Leichtathlet 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 97 old.)

TÍZPRÓBA

Sz. Getmanyec: A többpróbázó felkészítésének módja. Legkaja Atletyika 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 111 old.)

J. Rabbel: A tízpróba utánpótlás-fejlesztés vitájához — szükség van átmeneti fokozatokra. Der Leichtathlet 1960. 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 104 old.

W. Meier: A hatásfok javítása a tízpróbánál. Der Leichtathlet 1959. 31. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

A. Kovalenko: Gondoskodnunk kell a tízpróba versenyzők utánpótlásáról. Legkaja Atletyika 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 96 old.)

V. Volkov: A tízpróbázók felkészültek-e Rómára? Legkaja Atletyika 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 100 old.)

W. Meier: Veszélyben a tízpróbánk! Der Leichtathlet 1960. 33. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 95 old.)

H. Röder: A tízpróba a XVII. olimpiai játékokon. Der Leichtathlet 1960. 45. és 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 104 old.)

A VÁGTÁZÓ CSÚCSTELJESÍTMÉNYÉNEK élettani feltételeiről ír G. Springer a Der Leichathlet tavalyi 41. számában. Ezek a feltételek: 1. az izomrostok szerkezete, 2. az izomerő (izomkeresztmetszet), 3. az ideg-izomegyüttműködés (koordináció), 4. az oxigénadósság elviselésének képessége. Az első három a gyorsaság kifejtésére, a negyedik az állóképességre van elsősorban befolyással. Az erő fejlesztését maximális ingerekkel lehet elérni, az ismételt futások a koordinációt javítják. Ahhoz, hogy a futások oxigénadosságát kellően kiegyenlíthessék, szükségesek a megfelelő pihenők az egyes ismétlések között. A mozgás görcsössé válása olyan hatású, mintha a futó „behúzott fékkel" futna, mert a működő izmok ellentétesei nem tudnak teljesen elernyedni. Mindent el kell követni tehát az ellenható izmok teljes ellazítására.



A BÜKI FÜRDŐTELEP

Középen a fedett uszoda, felette balra a nagyszálló, ez alatt az úszómedencék, alattuk és felettük motel épületek. A fedettuszodától jobbra felfelé a kultúrház, a szabadtéri színpad, a sporttelep. Jobbra a nyugdíjas tsz tagok villatelepe

FORRÓ A FÖLD

Annak az ötven méter magas vízoszlopnak láttán, amely percenként 9500 liter vízhozammal tört fel Bük határában, az ősember térdre roskadna, s ha nem halna szörnyet félelmébe, elmenekülne.

Bük népe sem látott még hasonlót, tehát meglepődött kissé, de túl az első meglepetésen, virágba szökkent az értelem és hamarosan az öt éves terv is elkészült. Nem is kellett messzi menni érte: Károlyi Antal tervezőmérnök, Vas megye szülötte készítette.

Az olvasó előtt fekszik a terv. ...

Oly ékesszólóan beszél önmagáért, mint egy költemény. Ha még nem szoktuk volna meg a szocializmus távlatait, utópiának néznénk. Pedig nem az. Annyira nem, hogy már a közvetlen hasznosításnál tartanak. Ötszáz négyzetméternyi területen már fürdőt képeztek s ott „kúrálja" magát a falu és a környék népe minden ellen, amit csak Magyarországon gyógyvízzel gyógyítani lehet. Már az idén elkészül az első medencéhez az ezerszemélyes öltöző és megkezdik a növényház építését.

Ha a képre nézünk, úgy tűnhet, hogy a sportnak kevés hely jutott. A versenyuszodát és a hat medencét ugyan városiak is megirigyelhetnék, de a kis sporttelepet csak „csendes" sportokra, elsősorban teniszre méretezték. A többit majd távolabb, a faluhoz közel építik, de semmi kétség, annak is fel kell nőnie a fürdő és üdülő telephez.

A tervből mégis árad a testkultúra. Mindenütt víz, egészség, higiénia. A motelben hatalmas üvegfalak, modern díszítés, és mindenütt árad a verőfény! És idáig fúj a megszelidült alpesi szél. A termelőszövetkezeti nyugdíjasok szellős, árnyas telepe szinte elűzi az ember homlokáról az idő múlásának felhőit. Ezen a telepen minden az egészséges testért van. Igazuk van: ez a legrövidebb út az egészséges lélekhez és a boldog élethez. Ezért fogott össze ennek a kis falunak határában a természet, a technika, a tudomány és a művészet. És a dolgozók máris vidáman sütkéreznek az ember teremtő erejének fényében. ...

Ma már nemcsak Bük, hanem Csepreg, Gór és Lócs lakóit is fűti az alkotás láza. Alattuk is forró a föld ...

A SZOCIALISTA

Tanyai kislányból versenyúszó

Két esztendővel ezelőtt, 1959. augusztus 20-án rendezték az új tarnaméraí uszodában az első hírverő úszóversenyt, melyen mindhárom egri olimpiai úszó: Frank Mária, Katona József és Bodnár András is részt vett. A tarnaméraí gyerekek példájuk nyomán valamennyien úszóbajnokok szeretnének lenni. Ezért a következő év júniusában a megyei úszószövetség segítségével a tarnaméraí sportkör vezetői megszervezték az iskolások úszótanfolyamait s azok vezetésével engem, mint régi egri úszót biztak meg. Július első napján negyven iskolásgyermekkel kezdtem meg a tanfolyamot. Az oktatást a gyermekek úszásoktatásáról szóló szakkönyv alapján kezdtem meg hetenként öt napon át, naponta két délutáni órában.

A négyhetes tanfolyam záróvizsgáját az egri úszók szereplése tette ünnepélyesebbé. Itt már a tarnaméraí gyerekek is bebizonyították a szülők, a község vezetői és a szakértők előtt, hogy eredményes, jó munka részesei voltak. Néhányukra talán már a közeljövőben a magyar úszósport is számíthat.

Azt tapasztaltam, hogy a lányok szorgalmasabbak a fiúknál, viszont bátorságban a fiúké volt az elsőség. Ez kiegyensúlyozta az erőviszonyokat és szinte egyforma mértékben sajátították el az úszást.

Egy 11 éves leány, Pári Marika az első héten csak hosszas rábeszélés után merült a víz alá, később nagy szorgalmával utolérte a többieket és sokakat meg is előzött. Túri Margitka, egy tanyai kislány az utolsó héten kezdte az úszástanulást, mégis a legjobbak közé került az úszóversenyen. A lányok közül Keresztesi Kati, Karaffa Edit, Csintalan Marika, Előházi Magdi, Almádi Marika, a fiúk soraiból Erdélyi Jóska, Csintalan Sanyi, Burián Gyurka, Nagy Laci, Bódi Jóska és Suri Feri érdemli meg a megemlítést. Nevükkel talán még találkozni fogunk. Külön dicsérem meg a legfiatalabbakat, a 6—7 éves Hevér Ágit, Pári Nagy Zsuzsát és Virág Tamást, akik úgyszólván az idősebbekkel teljesen egyforma eredményt értek el.

Kakuk Jenő

A sport és tudomány

régebbi lappéldányai az 1957. évi 1. és az 1958. évi 4. szám kivételével korlátozott mennyiségben kaphatók. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46 számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ezévi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c szám alatt a Sportpropagandánál készpénzért kaphatók.

FALU SPORTJA

AZ A MEGÉRDEMELT 200 000 FORINT

Alig másfél éve, hogy a legfelsőbb sportvezetőség külön pályázattal hívta fel a sportoló társadalom figyelmét arra, hogy a dolgozók államának segítőkészsége mellett saját erejükből is bőven telik sportteljesítmények felépítésére — s máris annyi sportlétesítmény nőtt ki a földből, hogy nem volt könnyű szerbe-számba szedni, mi készült el, s minek rakták le a fundamentumát. A pályázat pontszámait aszerint kapták a lelkes ifjú és idősebb sportolók, hogy mennyi telt ki saját munkakedvükből. Fontos volt az is, hogy a sportlétesítmények mennyire helyezkedtek szervesen a városképbe, fásítással, parkokkal, milyen mértékben csinosították azt.

Másfél év alatt a falusi sportélet bázisa észrevehetően nőtt. A KISZ és az OISB ösztökélő segítségével a tavaly termelőszövetkezeti megyévé vált Győr-Sopron megye 177 városában és falujában is nőtt a sportlétesítmények száma. Maga a megyeszékhely járt elől jó példával: a 400. számú Ipari Tanuló Sportkör — melynek ifjúsága a környező falvakból rekrutálódott — különösen kivált a kispálya-építkezésben. Futópályát épített ugróhelyekkel, kézilabda-, kosárlabda- és röplabda-pályát. A Győrszentiván termelőszövetkezeti faluból valók az ottani tsz-elnökkel és tsz-sportkör tagságával együtt füves labdarúgó-pályát és 400 m-es futópályát létesítettek.

A gyöngyösi ITSK sem hagyta magát: összesen 1 635 000 forint értékű társadalmi munkával pályákat és öltözőket létesített!

Megemlítésre érdemes — többek között — Borsod megye is, ahol 19 falusi és ipari település lakói és dolgozói fogták kezükbe a malteros kanalat, hordták a téglát, nyúltak a fűrészhez és gyaluhoz, csak mentül több sportteljesítménnyel „ajándékozzák meg" magukat.

Az egész országot átgyűrűző *„Építsünk sportpályát!" — mozgalom első* szakaszát az MTSH gazdag jutalommal zárta le. Heves megye járt az élen. Első díjat nyert a gyöngyösi 214. sz. ITSK. A másodikat a bélapátfalvi Építő SK, a harmadikat pedig a szihalmi tsz-sportkör nyerte. Külön jutalmazást kapott a 400. sz. győri ITSK.

Ez az országos mozgalom összesen 200 000 forint jutalommal ért véget. Ezt a megyei TST-k osztották ki — természetesen cipők, melegítők, atlétamezek formájában, hogy jó egészséggel, erős izmokkal, nagyobb életlendülettel szolgálhassák tovább falun és városon a szocialista sport fejlesztését...

Zala megyei példamutatás

A KISZ Központi Bizottsága felhívta az egész magyar ifjúságot — így a zalaiakat is —, hogy kapcsolódjon be az ötéves terv időszakában az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalomba. Zala megyében többezer fiatal jelentkezett a nagyszerű mozgalom követelményeinek teljesítésére.

A Zala megyei KISZ Bizottság — látva a megye ifjúságának lelkesedését és tenniakarását — többek között azzal adott lehetőséget a követelmények teljesítésére, hogy sportpálya építési és karbantartási versenyt hírdetett, hogy lehetőség nyíljék a társadalmi munkaórák teljesítésére, s a felújított, vagy újonnan felépített sportpályákon még több fiatal sportoljon és legyen módja a mozgalom 4. követelményének teljesítésére s minél több fiatal kapcsolódjék be a Kilián Testnevelési Mozgalomba.

A pályaépítési verseny Zalában is 1961. április 4-én indult, 1961. november 7-én fejeződik be. A verseny helyezéseinek eldöntésére ebben a megyében ugyancsak bizottság alakult. A helyezések eldöntésénél irányadó szempontok: mennyi földet, salakot szállítottak; mennyi homokot, téglát juttattak a helyszínre: hány órán át milyen építési, továbbá milyen egyéb munkát végeztek a pályaépítés megkezdése előtt és az építés alatt; mennyire felel meg az előírásoknak a létesítmény; milyen a kivitelezés? A pontverseny első tíz helyén végző sportkört, szervezetet — itt is, mint országszerte — jutalomban és 50%-os felszerelés vásárlási kedvezményben részesítik. A két első 4—4000,— Ft, a következő kettő 2500—2500 Ft, a további nyolc pedig 1000—1000 Ft jutalmat kap.

A végzett társadalmi munka arányához mérten a legszükségesebb anyagok beszerzéséhez a KISZ és a megyei TST anyagi támogatást is ad.

A versenyre 56 szervezet nevezett be. Ebből 42 TSZ sportkör, illetve KISZ alapszervezet, a többi pedig középiskolai sportkör és úttörő csapat. Szép számmal akadtak olyan községek is, ahol a KISZ alapszervezet a sportkörrel és az úttörő csapattal együtt nevezett. A szervezetek 159 sportpálya, illetve létesítmény építését vállalták és kezdték meg. A vállalások között szerepel 38 atlétikai, 34 röplabda, 24 kézilabda, 12 labdarúgó pálya, 2 úszómedence, számtalan pályafásítás, öltöző felújítás és karbantartás.

A fiatalok a legtöbb helyen a pályák építését meg is kezdték, sok helyen pedig már be is fejezték.

A garabóci TSZ sportkör sporttelep építését vállalta. A földmunkálatokat és a füvesítést elvégezte, csak az atlétikai pálya és az öltöző végleges elkészítése van még hátra. A pakodi TSZ sportkör kézilabdapálya építéséhez fogott. A pálya kész, talaját téglaporral hintették be. A baktüttösi TSZ sportkör kézilabda és atlétikai pályák építését vállalta, s azokat már be is fejezte. A pályák szépek és korszerűek. A Komjáth Aladár Fiúotthon diákjai kosár-, kézi-, röplapda- és atlétikai pálya építését vállalták. A földmunkával elkészültek, hátra van még a pályák kimérése és salakozása. A zalaegerszegi József Attila úttörő csapat tagjai és tanárai korszerű kézi-, röp-, kosárlabda- és atlétikai pályát építettek.

Ehhez hasonló példák sokasága híven tükrözi a Zala megyei fiatalok helytállását.

A társadalmi pályaépítés ütemét elsősorban az gyorsította meg, hogy több alapszervezet KISZ-esei az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom társadalmi munkakövetelményének a saját sporttelep és sportpálya építésénél kívánnak eleget tenni.

A fiatalok már számtalan példával bizonyították be, hogy szívesen vállalnak és végeznek több millió értékű társadalmi munkát. Azonban minden egyes társadalmi munkában végzett órának és minden sportlétesítménynek csak akkor van igazán értéke, ha a fiatalok mindegyike ismeri is annak jelentőségét, hiszen majd a kész pályán üzött sportolás szépségeinek ők is élvezői lesznek.

A zalamegyeiek eredményes pályaépítési mozgalma követendő példa. Fiataljaink megértették az „Ifjúság a szocializmusért" mozgalom jelentőségét. Nagy erővel és lendülettel dolgoznak a szép célért.

Varga Gyula

A győri 400. számú iparitanuló intézet kispályája.



ISKOLAI TESTNEVELÉS

AZ ÚJ TANÉV FELADATAI

„A testnevelés az iskolai oktatás és nevelés egyik igen fontos tantárgya. Nekem is az a véleményem, hogy ez igen fontos tantárgy.

Mit várunk a testneveléstől, és milyen feladatokat tűzünk eléje? Az a legfontosabb, hogy fizikailag megedzzük a gyerekeket, hogy ügyesebbé és szívósabbá váljanak. Ellene vagyunk az elkényeztetésnek, az akarat gyengeségnek. Erős, szívós és az életben aktív emberekké akarjuk nevelni a gyermekeket. Véleményem szerint ezért a testnevelésnek fontos helyet kell betöltenie az iskolában, mégpedig nem szavakban, hanem a valóságban.

A pedagógusnak a mi viszonyaink között aktív, életvidám nevelőnek kell lennie, hogy ezt az élénkséget és aktivitást átadhassa a gyerekeknek is. S leginkább a testnevelő tanárnak van szüksége ezekre a tulajdonságokra."

(Kalinyin 1941-ben mondott beszédéből)

Az új tanév újabb feladatok elé állítja az iskolai testnevelés irányító, ellenőrző állami és társadalmi szerveit, a közvetlen iskolavezetést, a nevelőt. A fejlődés törvényszerűsége megköveteli minden érdekelt szervtől és egyéntől, hogy fiatalságunk egészséges fejlődésén erejének megfeszítésével dolgozzék.

Az 1961/62. tanévben jelentkező főbb feladatokat az alábbiakban foglalhatjuk össze.

Feladatok a Kilián Testnevelési Mozgalomban

A május 1-én indult Kilián TM-ba az iskolák hamar és elég nagy létszámmal bekapcsolódtak. Részvételük azonban nem egyenletes. Vannak iskolák, melyekben a tanulók tömegesen, s vannak, melyekben igen kevesen kapcsolódtak be, vagy egyáltalán be sem kapcsolódtak. — Több helyen a tanév hátralévő rövid idejére hivatkoztak.

Általános iskoláinkban indult meg legerőteljesebben a munka úgy, hogy itt a legnagyobb a jelentkezők százaléka. A jelentkezettek azonban majdnem kivétel nélkül a felső tagozatból kerülnek ki. Nem megfelelő tehát az alsótagozatosok részvétele az előkészítő jelvényre. Elsősorban pedig itt kell a jelentkezések számát növelni.

Középiskoláinkban a létszámhoz viszonyítva eddig elég kevés a jelentkezők száma. Több középiskolában szeptemberre halasztották a Kilián megszervezését és megindítását. A lemaradás felszámolását tehát már szeptemberben kell megkezdeniök középiskoláinknak.

Egyetemeinken és főiskoláinkon májusban nem indult el a Kilián. A májusi időpont valóban késői volt, hiszen a pontgyűjtés ideje már a vizsgák időszakára esett. Felsőfokú intézményeinkben tehát a Kilián gyakorlatilag csak szeptemberben indul.

Iparitanuló iskoláinkban általában kedvező a helyzet. Elsősorban az I. éves — az általános iskolákból felkerült — tanulók bevonása az új feladat.

Tanintézeteinkben szeptemberben tehát kettős feladat lesz a Kilián Testnevelési Mozgalomban. Egyrészt az előkészítést, a szervezést kell haladéktalanul megindítani, másrészt a már jelentkezettek részére a pontszerzést biztosítani. Ez utóbbinak egyik feltétele a verseny. Ezért az állandó versenyalkalmak megteremtésével kell lehetővé tenni a pontgyűjtést. A pontszerzést — a tömegek indulására való tekintettel kell biztosítanunk. A háziversenyek sokasága szükséges tehát ahhoz, hogy a jelentkezőknek alkalmuk legyen a pontok megszerzésére.

Kutatómunka megindítása

Az iskolai testnevelés tudományos megalapozottsága céljából ebben a tanévben országos jellegű kutatómunka indul. A kutató munkába — önkéntes jelentkezés alapján — többszáz testnevelő kapcsolódik be. Nevelőinknek ez a nagyszámú jelentkezése a nagyfokú szellemi aktivitásról, a jobb felé törekvésről, a tudományosan igazolt eljárások kereséséről tanúskodik. Ebben láthatjuk a további fejlődés egyik legdöntőbb tényezőjét: a nevelők jó hozzáállását az elméleti és gyakorlati kérdésekhez a mindennapi oktató-nevelő munkájukban. A kutató munkával külön cikk részletesebben foglalkozik.

Testnevelési tagozat felállítása

A testnevelési tagozat felállítása az ötéves terv egyik célkitűzésének a megvalósítása. Ezért intézkedett a művelődésügyi minisztérium 13.893/1961. II. számú rendeletével a testnevelési tagozat felállítása iránt. Budapesten a II. ker. Hámán Kató leánygimnáziumban, és Szegeden a Radnóti Miklós fiúgimnáziumban. A tagozat felállítása szerves része a kutatómunkának is és célja annak vizsgálata, hogy a középfokú általános képzés keretében milyen módon lehet a testnevelés és sport iránt érdeklődő tanulók igényeit kielégíteni és testi képességeik fejlesztését biztosítani, továbbá, hogy a felemelt óraszámban, heti 5 órában folyó testnevelés milyen hatással van az értelmi nevelésre, a testi fejlődésre és az általános egészségi színvonalra?

A testnevelési tagozat egyébként az általános gimnázium többi osztályaival azonos értékű képesítést biztosít az 5 + 1-es tanítás keretében.

Az óraközi testnevelés

bevezetéséről és vezetéséről a Sport és Tudomány májusi számában külön cikk jelent meg. Az illetékesek kívánatosnak tartják, hogy az iskolák önként bekapcsolódjanak e mozgalomba, s ezzel is elősegítsék az oktató-nevelő munka eredményességét.

Könnyített testnevelés

Erről a júniusi számban jelent meg tájékoztatás. Bevezetésére csak ott kerülhet sor, ahol a szükséges feltételek (mint nevelő, létesítmény) megvannak. Bevezetése tehát az iskoláktól függ.

Az új szervezeti formának megfelelően rendelet szabályozza az elkövetkező időkben a gyógytestnevelés tartalmi és szervezeti kérdéseit, a tanulók orvosi csoportbeosztását, a felmentéseket.

Kollégiumok, diákotthonok

A kollégiumok, diákotthonok testnevelésére a művelődésügyi minisztérium írásban hívta fel a figyelmet. Fokozottabb mértékben kell biztosítani, hogy a testnevelés és sport az ifjúság életének valóban szerves része legyen úgy, hogy a sporttevékenység összhangban legyen az iskolák spottevékenységével.

Szemléltető képek, kézikönyv, tanterv

Az általános iskolák már megkapták a tanév elejéig a testnevelési szemléltető faliképeket. Ezekkel el-

sősorban a *tanulóknak* igyekezett a minisztérium segítséget nyújtani a mozgásanyag jobb megértésére és elsajátítására. Nevelőinkre ezzel kapcsolatban tehát az a feladat hárul, hogy *használják* is fel a táblákat az oktatásban. Óvják és gondozzák, ezért keretezzék be vagy kemény papírra ragasszák fel a lapokat.

Folyamatban van a középiskolai szemléltető képek készítése is és előreláthatóan a jövő tanév elején kapják az iskolák meg. Különösen a leány torna és művészi torna anyagát adják majd részletesebben.

A tanév elején számíthatunk az általános iskolai testnevelési kézikönyv megjelenésére, amely a nevelők munkájához kíván segítséget nyújtani.

Általános iskoláinkban az új tanévet már a csökkentett tantervekkel kezdik. A testnevelési tantervi anyag csökkentését, ennek indoklását és az új tanmenetek készítésére vonatkozó előírásokat folyóiratunk augusztusi száma közölte.

Az általános iskolai testnevelési tanterv elkészítése után ebben a tanévben sor kerül a középiskolai tanterv-tervezet elkészítésére, e munkát szintén a tanárság széles rétegének aktív bevonásával végzik.

Iskolai sport, sportiskolák

A tanév közvetlen feladatairól az OISB, az iskolafokoknak megfelelően — külön intézkedett. Az úttörő sportról ebben a számunkban közlünk külön cikket. Az elvi célkitűzés továbbra is a tömegesítés, a sportolás megkedveltetése, a társadalmi vezetés további fokozása. A megnövekedett feladatokat a testnevelő már nem tudja egyedül ellátni, ezért elsősorban a diák aktívákra kell támaszkodnia. A Diák Sportközpont a nyár folyamán is közel 800 középiskolást képezett ki 2×2 hetes táborban. Testnevelőink bátrabban támaszkodjanak ezekre a sportolókra, akik közül 380-an egy-egy sportágban, mint torna, atlétika, kosár-, kézi-, röplabda, labdarúgás, asztalitenisz, gyakorló oktatói képesítést szereztek, a többiek alapfokú sportvezetői képzésben részesültek.

A *sportiskolák* már beváltják a hozzájuk fűzött reményeket. 1962 januárjától számuk újból néggyel gyarapodik, mert új sportiskola kezdi meg működését Budapesten a XI. és a XVI. kerületben, továbbá Nógrád és Zala megyékben.

Az elért sikerek és eredmények mellett hiba az, hogy a sportiskolák egyes szakosztályai zömmel egy-egy iskolára épülnek. Ez helytelen, mert a sportiskola az adott terület legjobbjait kell, hogy foglalkoztassa. Testnevelőink egy része kevés támogatást nyújt a sportiskoláknak, nem küldik oda a legtehetségesebb tanulókat. Közömbös, szűklátókörű, nem egyszer önző szemléletük így válik akadályozójává mind a tanulók tehetségének kibontakozásának, mind az egyetemes magyar sport fejlődésének. Hasonló gondolkodásmóddal találkozunk a társadalmi sportegyesületekhez történő kiadatással kapcsolatban is. Remélhetőleg e téren is javulás következik majd be nevelőink szemléletében.

Egyéb feladatok

A fentieken kívül néhány olyan feladat is van, amely a már megkezdettek továbbfolytatást jelenti. Továbbra is nyomatékos az egészségügyi szempontok érvényesítése, elsősorban a gyakorlóhelyek tisztántartása, gondozása. A gondozatlan, piszkos gyakorlóhelyek, tornatermek a testnevelők és az iskolavezetés rossz szemléletét tükrözik.

Tovább kell folytatni az iskolaudvarok sportudvarrá való átalakítását, a *társadalmi létesítmények létrehozását*, gondozását. Az iskolavezetés itt is vegye bátrabban igénybe az ifjúsági mozgalom erejét és lendületét.

Különös gondoskodásban kell részesíteni a *kötelező úszótanfolyamokat*. Az eredményességet jobb szervezéssel és jobb oktatással kell növelni.

A *szakfelügyelet* adjon irányító, ellenőrző és segítő munkát a feladatok közvetlen megvalósításához.. A feladatok nem kevesek, megvalósításuk sem könnyű, de nem lehetetlen. A szakfelügyelőknek kell a mozgató erőnek lenniök legszorosabban együttműködve az érdekelt állami, társadalmi, ifjúsági szervezetekkel.

A jobb munkát segítik elő a Művelődésügyi Minisztérium azon rendelkezései is, amelyek részben az úttörősport egyes kérdéseire, részben az iskolán belül rendezhető tanfolyamokra vonatkoznak.

Továbbképzés

A nevelői feladatok maradéktalan ellátása magas ideológiai és szakmai felkészültséget kíván minden nevelőtől. Vonatkozik ez az iskolai testnevelés tanítására is. A fejlődéssel lépést tartani csak állandó továbbképzéssel lehet. S itt nemcsak a hivatalos továbbképzési alkalmakra gondolunk, hanem a továbbképzés legeredményesebb módjára: az *önképzésre* is. Túl a hivatalos ideológiai, vagy szakmai továbbképzési anyagon, a nevelőknek állandóan érdeklődniök kell a politikai és a tudományos kérdések iránt. Kalinyinnal szólva, — a tanító ne csak tanító legyen, hanem egyúttal tanuló is. Tanuló, hogy újabb és újabb ismeretekkel gazdagítsa eddigi tudását és tapasztalatait.

Magyar Testnevelési és Sporthivatal,
Művelődésügyi Minisztérium,
Országos Ifjúsági Sport Bizottság

Amerika aggódik

Az amerikai ifjúság testi alkalmasságával nincsenek megelégedve az amerikai hivatalos körök. Robert F. Kennedy igazságügyminiszter nyíltan megmondta: „Nem akarjuk azt olvasni az elkövetkező években az újságokban, hogy országunk a Szovjetunió mögött a második lett, majd négy év múlva, hogy harmadikak, negyedikek, vagy ötödikek lettünk az olimpiai játékokon. Elsők akarunk lenni." Az Amateur Athlete című amerikai folyóirat szerint ennek alapján Kennedy elnök létre is hozta a testi alkalmasság fejlesztésével foglalkozó elnöki tanácsot, mely kimondotta, hogy el kell készíteni az iskolák testnevelési programját az eredményesebb atlétikai képzés érdekében.





A kisvenyimi egytantermes iskola évzáró ünnepélyén Merényi Lajos sztálinvárosi testnevelő által készített felvételek a Várkonyi tanító házaspár pompás nevelő munkájáról tanúskodnak. A fiúk nyújtógyakorlata és a lányok 60 méteres síkfutóversenye egyaránt nagy érdeklődés mellett folyt le

A TTKI iskolai testnevelési és sportosztályának kutatási programja

Az elkövetkező évekre kutatási programunk az iskolai testnevelés reformjához igyekszik adatokat szolgáltatni. Ahhoz ugyanis, hogy az iskolai testnevelés reformját kielégítően megoldhassuk, egy sereg olyan adatra, illetve ismeretre van szükségünk, amelyek tudományos értékűek s melyekre a reform tervezésében biztosan támaszkodhatunk.

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 egyes életszakaszainak fejlődési sajátosságairól. Ezek szerint:

1. Ismernünk kell a testi fejlődés menetét, az egyes életkorok fejlődési sajátosságait. Ezek felderítésére antropometriai vizsgálatok szükségesek.

2. Feltétlenül átfogó képet kell nyernünk az egyes életkorokban a gyermek testnevelését érintő élettani sajátosságairól, mozgásigényéről, terhelhetőségéről. Erre vonatkozóan élettani vizsgálatokat fogunk végezni.

3. A tantervi követelmények valós megállapításához nélkülözhetetlen a tanulók teljesítőképességének ismerete az egyes alapvető fizikai képességek terén; valamint ezek fejlesztésének legjobb módszerei az egyes életkorokban. Mindezek megállapítására fel kell mérnünk, standardizálnunk kell egyes életkorokban az alapvető fizikai képességeket.

4. A testnevelési tanterv csak akkor érheti el kitűzött célját, ha a fentieken kívül legteljesebb mértékben figyelembe veszi a gyermek lelki fejlődésének sajátosságait is, valamint azokat a hatásokat, amelyeket a testnevelés a gyermek lelkivilágára gyakorol. Az előbbiekről bőséges a lélektani irodalom, az utóbbi területet azonban még teljesen ismeretlen.

5. A testnevelési tanterv különböző sportágak mozgásanyagára épül, amelyeknek sem a testi, sem pedig a lelki fejlődésre gyakorolt hatásai nem eléggé ismeretesek, sem pedagógiai vonatkozásai nem kellően tisztázottak. Ezért az is szükséges, hogy az atlétika, a torna és a játékok fenti természetű hatásait megvizsgáljuk.

6. Az eredményes oktatás szempontjából igen fontos a mozgások megtanításának legeredményesebb módjait megállapítani. Ennek értelmében kísérletekkel kipróbáljuk a mozgásemlékezés és mozgástanulás leggazdaságosabb módjait.

7. A tanterv összeállítása és gyakorlati végrehajtása szempontjából nagy jelentőségű az összeállítók és a megvalósítást végző gyakorlati nevelők testnevelési szemlélete. A testnevelési szemléletről már végeztünk kutatásokat. Itt most már csak az a feladat, hogy eredményeit összegezzük és a végső következtetéseket levonjuk.

A fenti kutatások lebonyolítását a következőképpen tervezzük:

ANTROPOMETRIAI ADATOK FÖLVÉTELE

Elszórtan találhatók ugyan az egyes életkorokról régebbi és újabb magyar adatok, de ezek nem teljesek; azonkívül pedig az antropometriai adatfelvételeink nem csupán azt a célt szolgálják, hogy a különböző életkorú gyermekek fejlettségének jelenlegi állapotáról tájékoztassanak, hanem arról is adatokat kell szolgáltatniuk, hogy a különböző óraszámban végzett, különböző tartalmú, az-az speciálisan egy sportágra épülő testnevelés milyen irányban és milyen mértékben befolyásolja a fejlődést. Ilyen irányú adatgyűjtésre kísérleti osztályokat állítunk majd be; egyrészt olyan iskolai osztályokat, amelyekben heti 2 órában, illetőleg 4 órában tanítják a testnevelést, másrészt olyanokat, amelyekben a testnevelés csak egyetlen sportágra épül fel (pl. atlétikára, tornára vagy valamely sportjátékra).

6—18 éves korig szándékozunk adatokat felvenni; csak a testnevelés szempontjából legfontosabb mérésekre gondolunk. Az adatfelvétel körülbelül 40 000 tanulóra terjed.

A TESTNEVELÉS SZEMPONTJÁBÓL LEGFONTOSABB MÉRHETŐ ÉLETTANI ADATOK FELVÉTELE

Eddigi tanterveinknek igen nagy hiányossága volt, hogy nem támaszkodhatott az egyes életkorokról tudományosan megállapított élettani adatokra. Ezt a hiányt igyekszünk pótolni ezzel a kutatással. Ezt a munkát az OTSI végzi; a munkába bekapcsolja a vidéken működő sportorvosi intézeteket és az iskolaorvosokat is.

AZ ALAPVETŐ FIZIKAI KÉPESSÉGEK ADATAINAK FELVÉTELE

A testnevelés helyes megtervezéséhez, az egyes iskolai osztályok tantervének elkészítéséhez, s valós követelmények felállításához okvetlenül szükséges, hogy minden életévre vonatkozóan megbízható adatok alapján tájékozódjunk a gyerekek alapvető fizikai képességeinek mértéke felől. Itt természetesen a fizikai képességeknek csak a testnevelés szempontjából fontos, könnyen mérhető megnyilvánulásait, hatásait rögzítjük. Így:

1. az erővel kapcsolatban a kéz, a kar, a láb és a törzs erejét.

2. A gyorsaságra vonatkozóan egyrészt 30—100 m-ig terjedő vágtafutás alapján megállapítjuk az egyes korcsoportok átlaggyorsaságát (külön a lányoknál és a fiúknál), másrészt megmérjük a kar, a törzs, a láb működésének gyorsaságát is.

3. Az állóképességet hosszabb távú futások révén állapítjuk meg.

4. A ruganyosságot a tantervben előírt ugrások segítségével állapítjuk meg.

A TESTNEVELÉS PSZICHIKAI HATÁSAINAK KUTATÁSA

Itt azt igyekszünk megállapítani, hogy lélektanilag mutatható-e ki különbség azok közt a tanulók közt, akik heti 2 testnevelési órában részesülnek és olyanok között, akiknek heti 4 testnevelési órájuk van. Másrészt azt is vizsgáljuk, hogy a különböző sportágaknak van-e a tanulókra valamilyen kimutatható lélektani hatása. Azt is megfigyeljük, hogy a testnevelésben legjobb és leggyengébb teljesítőképességű gyerekek között lélektanilag kimutatható-e jellegzetes különbség.

A MOZGÁSTANULÁSRA VONATKOZÓ KÍSÉRLETEK

Az eredményes oktatásnak egyik alapfelvétele minden tárgyban az oktatás helyes, célravezető módszerének megválasztása. Így van ez természetesen a testnevelésben is. A testnevelés azonban a mozgások oktatásában mind ez ideig csak gyakorlati tapasztalatokra támaszkodott. Míg az elméleti tárgyak tanulásáról pontos vizsgálatok mutatták ki a bevésés, megőrzés, felidézés legkedvezőbb feltételeit, addig a testnevelés területén a mozgás tanulásáról hiányoznak az ilyen természetű, tudományos alaposságú vizsgálatok. Ezt a hiányt szeretnénk kísérletekkel pótolni. E kísérleteket 6—10, 10—14, és 14—18 éves, mindkét nembeli iskolai tanulókon kívánjuk elvégezni.

Külön megvizsgáljuk a zenének a mozgástanulásra és a fáradásra gyakorolt hatását.

SZERVEZÉS

A vizsgálatokat a következő központokkal bonyolítjuk le: Budapest, Nyíregyháza, Debrecen, Miskolc, Eger, Szeged, Pécs, Győr, Szombathely. Kb. 200 osztályban változtatjuk meg az iskolai testnevelés anyagát és óraszámát a következőképpen:

A testnevelés mennyiségi hatásainak vizsgálata az általános iskolák olyan jelenlegi I. és V., illetőleg a középiskolák olyan jelenlegi I. osztályaiban történik, amelyekben 4 éven keresztül heti 2—3—4—5 órában tanítják a testnevelést.

A testnevelés minőségi hatásait olyan általános iskolák V. és középiskolák I. osztályaiban vizsgáljuk,

amelyekben 4 éven keresztül speciálisan egy sportágra (atlétikára, tornára, kosárlabdára, kézilabdára, röplabdára, labdarúgásra) alapozottan tanítják a testnevelést.

Az élettani adatokat orvosok, az antropometriai és az alapvető fizikai képességek adatait a testnevelő tanárok veszik fel, a pszichológiai vizsgálatokat pedig pszichológusok végzik.

Külön kiemeljük azt a minden oldalról megnyilvánuló megértést és támogatást, amely lehetővé tette a kutatás megindítását és lebonyolítását:

1. Az MM és az MTSH minden segítséget megadott, hogy a kutatás megindulhasson.

2. Az OTSI és a TF készségesen és örömmel kapcsolódott bele e kutatómunkába.

3. A TTT segítsége nélkül a kutatást nem indíthattuk volna el ilyen formában; egyrészt iskolai bizottsága útján segített a kutatás alapelveinek kidolgozásában, másrészt vidéki csoportjainak szervező munkája lehetővé tette a kutatás legszélesebb körre való kiterjesztését.

4. Döntő jelentőségű volt az, hogy az ország testnevelő tanárai megértéssel, sőt helyenként nagy lelkesedéssel fogadták a kutatást, s önkéntes, társadalmi munkájukkal lehetővé tették, hogy ez szerény anyagi eszközökkel is megvalósulhasson. Ez nemcsak azért nagy öröm számunkra, mert így elhárították a kutatás megvalósításának legfőbb akadályát, hanem azért is, mert bebizonyította azt, hogy tanáraink a testnevelés ügyéért áldozatokra is hajlandók.

Bakonyi Ferenc dr.
a TTKI osztályvezetője,
a TTT tagja

Az általános iskolai sport tovább halad a megkezdett úton

Egy év telt el azóta, hogy az általános iskolai sport irányítása és vezetése az Úttörő Szövetség és az Országos Ifjúsági Sportbizottság feladata.

Tapasztalataink

Az eltelt év tapasztalatai igazolják, hogy a tanév elején tett intézkedés helyes és szükséges volt. A testnevelő tanárok, úttörővezetők százainak lelkes, fáradhatatlan munkája jelentősen vitte előre az általános iskolás tanulóifjúság sportját. Az iskolák többségében kialakultak az őrsi sportcsapatok, amelyek az egyes sportágakból megrendezett házibajnokságokon egész éven át együtt szerepeltek. Az őrsi sportcsapatok kialakulása az egészséget megőrző sportolás mellett elősegítette az őrsi közösségek erősödését, a nem úttörők bevonása az őrsi sportcsapatokba pedig elősegítette, hogy sok ezer tanuló került közelebb az úttörő mozgalomhoz. Pl. az elmúlt tanévben Tolna megyében több mint 2000 fővel növekedett az úttörők száma s e növekedésben jelentős szerepe van a csapatok tartalmasabb sportmunkájának is. Megkezdődött a csapatoknál a sportaktíva hálózat kialakítása is. Az őrsök és rajok sportjának szervezésére sportfelelősöket neveztek ki, akik közül az elmúlt tanévben 13 536 fő vett részt 10 órás sporttanfolyamon. Az őrsök és rajok sportfelelősei eredményesen segítik a csapatok sportmunkáját.

Lassan, de egyre növekvő ütemben tekintik a sportmunkát az úttörő csapatvezetőségek az úttörő munka részének. Ezt elősegítette többek között az is, hogy 1330 csapatvezető ismerte meg 16 órás sporttanfolyamon a sportmunka szervezésének, vezetésének és gyakorlati lebonyolításának alapjait.

Az elmúlt tanévben jelentős mértékben sikerült kiszélesíteni a sporttevékenységbe bevont tanulók számát. Pl. Pest megyében az 1959/60-as tanévben tornaversenyen résztvett 2537, 1960/61-es tanévben 8589, vagy az 1959/60-as tanévben kézilabdában résztvett 6713, 1960/61-es tanévben 13 586 tanuló.

Ehhez hasonló emelkedést mutat az országos statisztika is. A három alapvető sportágban háziversenyen elindult: atlétikában 1959/60-as tanévben 214 335, 1960/61-es tanévben 281 107. Ez a felső tagozatú tanulók 52%-a. Tornában: 1959/60-as tanévben 23 995, 1960/61-es tanévben 116 648. Ez a felsőtagozatú tanulók 21%-a. Kézilabdában: 1959/60-as tanévben 69 331, 1960/61-es tanévben 139 994. Ez a felsőtagozatú tanulók 25%-a.

Az eredmények elérését jelentősen segítette a széles társadalmi tevékenység. Sokszáz szülő, — Baranya megyében 100 — más szakos nevelő, és mintegy 1850 KISZ tag ifi sportvezető segítette az úttörő csapatok sportmunkáját.

A megnövekedett sportolási igény kielégítésére szerte az országban széleskörű pályaépítési mozgalom bontakozott ki. Az úttörő csapatok az elmúlt tanévben 6 126 990 Ft értékű társadalmi munkát végeztek sportpálya és sportudvar építésénél, illetve felújításánál. Szabolcs megyében pl. 74 kispályát, illetve sportudvart, Pest megyében 23 kézilabda pályát és 18 ugrógödröt építettek. A tatabányai kertvárosi iskolában pedig „sportkombinátot" alakítottak ki.

Tennivalóink

Mindemellett még sok a tennivaló! Az új tanévben az elmúlt év tapasztalatait felhasználva kell továbbhaladnunk a megkezdett úton. Tovább kell szélesíteni az őrsi sportcsapatok hálózatát és elérni, hogy a háziversenyeket valamennyi iskolában az úttörő őrsökre építve bonyolítsák le. A csapatvezetőségek már a tanév elején alakítsák ki ezeket a sportcsapatokat és ismertessék meg a tanulóifjúsággal, hogy a nem úttörők melyik őrshöz kapcsolódnak a sportfoglalkozásokon. Törekedni kell arra, hogy az őrsi sportcsapatok egész éven át együtt szerepeljenek és valamennyi sportág versenyein, mérkőzésein vegyenek részt. Bízzák meg az őrs jó sportolóit, hogy segítsék a gyengébb sportképességekkel rendelkező pajtásokat, tanítsák meg őket az egyes sportágak alapelemeire.

Az úttörőcsapat vezetői hatékonyabban kapcsolódjanak be a sportmunka vezetésébe, szervezésébe és gyakorlati lebonyolításába. Az iskolai sportprogram és versenynaptár legyen része a csapat munkatervének, végrehajtásába vegyenek részt a raj és őrsvezetők ugyanolyan készséggel, mint a csapat másjellegű munkáiban. Az őrsi és rajvezetők állandóan kísérjék figyelemmel a pajtások sporttevékenységét és gondoskodjanak arról, hogy az egyes mérkőzésekre, versenyekre pontosan és idejében megjelenjenek. Látogassák az őrsök sportfoglalkozásait, az ott szerzett tapasztalatokat értékeljék, beszéljék meg a csapat sportvezető tanárral és esetenként az őrs tagjaival is. A csapatvezetőségek biztosítsák, hogy a sportmunka a csapat egész tevékenységével összhangban legyen, segítse elő a csapat feladatainak végrehajtását. Ennek érdekében ismertessék meg a sportaktivistákkal az úttörő munka teljességét, a csapat évi programját, hogy a sportaktivisták ennek birtokában szervezhessék a sportmunkát.

Az új tanévben tovább kell szélesíteni a sportba bevont tanulók számát. A feladat kettős: egyrészt megteremteni a feltételeket ahhoz, hogy az úttörők eleget tegyenek a próba sportkövetelményeinek, másrészt minél több tanulót vonjunk be a Kilián Testnevelési Mozgalomba. E két feladat szoros egységben van egymással és mindkettő része az általános iskolai sportprogramnak. Azaz az iskolai sportprogramban meghatározott sportágak versenyek, mérkőzésein részt vesz, ezzel eleget tesz az úttörő próba sportkövetelményének, és a Kilián Testnevelési Mozgalom jelvényének megszerzéséhez szükséges pontokat is összegyűjtheti.

Az elmúlt tanévben az úttörők alig valamivel több mint fele tett eleget a próba sportkövetelményeinek. Az új tanévben azt kell elérni, hogy valamennyi pajtás teljesítse a próbakövetelményt. Ehhez széleskörű felvilágosító munkára van szükség, hogy

megértessük a tanulókkal a sport jelentőségét és hasznosságát. De szükség van arra is, hogy a sportmunkát úgy szervezzük, hogy az elsődlegesen a próba letételét biztosítsa. Ez annál inkább fontos, mert az új tanévtől az úttörőpróba önkéntes és a pajtások sportfoglalkozásainkon csak akkor vesznek majd részt, ha az tartalmas, vonzó és kielégíti igényeiket.

A Kilián Mozgalom

Május elsejével az általános iskolákban is elkezdődött a Kilián Testnevelési Mozgalom. Június 5-ig 118 947 felsőtagozatos — az összlétszám 21%-a — és 32 309 alsótagozatos — az összlétszám 4%-a — kapcsolódott be a mozgalomba. A 151 000-es létszám, mint szám viszonylag nagynak mondható, de ha figyelembe vesszük, hogy az 1 300 000 általános iskolai tanulónak ez csak a 11%-a, akkor semmi okunk nincs a megnyugvásra. Sőt sokkal erőteljesebb szervező munkát kell végezni, minden úttörővezetőnek és sportvezetőnek, hogy a létszámot elsősorban az alsótagozatban növelni tudjuk. E szervező munkába vonják be a raj és őrsvezetőket, a raj és sportfelelősöket is. Ismertessék meg a tanulókkal, hogy mit kell teljesíteniök ahhoz, hogy a mozgalom követelményeinek eleget tehessenek. Erre szolgáljon például az alábbi minta:

A benevezett tanuló Nagy Ágnes VII/c. osztály. Úszni tud, az 5,— Ft nevezési díjat befizette, a kötelező orvosi vizsgálaton résztvett és meghallgatta a „Magyar sport története a felszabadulás után" c. előadást. — Résztvett a négytusa verseny házibajnokságán, a négy számban a versenyt befejezte: 8 pont. Magasugrásban 3. helyezést ért el: 4 pont. Távolugrásban első helyezést ért el: 6 pont. Résztvett az őrsök közötti kézilabda háziversenyen és 9 mérkőzésen szerepelt: 36 pont. Csapata a kézilabda bajnokságban 5. helyezést ért el: 2 pont. Résztvett a csapat által szervezett gyalogtúrán és megtett 16 km-t: 16 pont. Elindult az őrsök közötti tornabajnokságon 2 pont. Tornabajnokságon 4. helyezést ért el: 3 pont. Résztvett az őrsök közötti asztalitenisz versenyen: 2 pont. Az asztalitenisz versenyen első helyezést ért el: 6 pont. Résztvett a csapat sítúráján, amelyen megtett 10 km-t: 10 pont. Összesen: 105 pont.

A szervező munka mellett másik igen fontos feladat a sportlehetőségek megteremtése, a feltételek biztosítása ahhoz, hogy a benevezett tanulók az előírt pontszámot meg is tudják szerezni. A sportversenyek mérkőzéseinek szervezésénél arra kell törekedni, hogy a tanulók egy tanév alatt egy-egy jelvényfokozat megszerzéséhez szükséges pontszámot összegyűjtsék. Ezzel biztosítani kell azt, hogy egész éven át tartó folyamatos sporttevékenységet végezzenek a pajtások.

A megnövekedett sportfeladatok végrehajtásához tovább kell szélesíteni a társadalmi sportaktíva-hálózatot. Legyen minden őrsnek, rajnak sportvezetője, akiknek bátran adjunk feladatokat. Helyes módszer, ha egy-egy sportág versenyeinek megkezdése előtt a csapatsportvezető tanár az őrs sportfelelősöket készíti fel úgy, hogy azok őrsi foglalkozások végén az őrs tagjaival tudjanak foglalkozni. Nagyobb számba szükséges bevonni KISZ tagokat, szülőket a versenyek, mérkőzések levezetésére. Ezt lehetővé teszi az az MM intézkedés, amelynek értelmében torna, úszás, sí kivételével a többi sportágban szülők és ifivezetők nevelői felügyelet nélkül is vezethetnek mérkőzéseket, bonyolíthatnak le versenyeket. Arra azonban szükség van, hogy a csapatsportvezető tanárok irányítsák s ellenőrizzék és segítsék a társadalmi aktívák tevékenységét.

Az új tanévben megnövekedett feladatokat kell az iskolai sportban végrehajtani. A sikeres végrehajtásnak biztosítéka a sokszáz lelkes és fáradhatatlan testnevelő tanár és úttörő csapatvezető munkája.

Huszár János,
az Országos Általános Iskolai Sporttanács Elnöke

A Kilián Testnevelési Mozgalom kérdéseinek gyakorlati értelmezése

Az MTSH állást foglalt a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzat gyakorlati értelmezésében. Erről a TST-ket körlevél útján értesítette. A körlevelekből közlünk néhány állásfoglalást.

1. Iskolai tanulók csak iskoláik keretében jelentkezhetnek résztvételre a Kilián Testnevelési Mozgalomba.

2. Az előkészítő fokozatban (6—10 évesek) a résztvevők akkor is megkapják az úszás, vagy kerékpár megtanulásáért járó pontokat, ha a jelentkezés előtt tanultak meg úszni vagy kerékpározni.

3. Egyéni sportágakban versenyszámonként, csapatsportágakban mérkőzésenként járnak az alappontok. Pl. súlylökés 2 alappont, korlát 2 alappont, labdarúgás 4 alappont stb.

4. A részvevőknek minden betétlapra rá kell írniok igazolványuk sorszámát.

5. Több csapatsportágat űző résztvevők használjanak minden csapatsportághoz külön betétlapot, hogy össze ne keveredjék a labdarúgás, röplabda stb. pontok igazolása.

6. A helyezési pontszámok igazolására a csapat és egyéni sportágak betétlapjain nincs több rovat. Az egyéni betétlapon az alappontok mellett + jellel kell a helyezést igazolni, pl. II. helyezés esetén 2+5 = 7. Csapatsportágakban a rendező iskola, vagy ifjúsági sportszerv a betétlap oldalán, vagy egyéb üres rovatába írja be a helyezést a mérkőzéssorozat befejezése után.

7. Az úszástudást csak az első jelvény megszerzésekor kell igazolni. Az úszástudást annak a résztvevőnek lehet igazolni, aki az előkészítő fokozatban 10 m-t, a többi fokozatban pedig 20 m-t folyamatosan végigúszik a hitelesítésre jogosult sportvezető előtt.

8. A kézi-, kosár-, röp- és vízilabdázásban a mérkőzéseken a jegyzőkönyben szereplő és jelenlevő cserejátékosok a 4 alappontot megkapják függetlenül attól, hogy a mérkőzéseken sor került a játékokra vagy sem.

9. A labdarúgás fogalmába a kispályás labdarúgás is beleértendő.

10. Az atlétika és úszó váltók egyéni sportágnak minősülnek (a 4×100-as váltó tagjai tehát csak 2 alappontot kapnak).

11. A túravezető testnevelő tanár az elért pontokat önmaga számára is igazolhatja.

12. A vándorsportágnak minimális távolságait (10 km-es gyalogtúra, 10 km-es sítúra, 20 km-es kerékpártúra stb.) egy nap alatt kell teljesíteni. Nem teljesíthető a gyalog-, kerékpár-, sí-, stb. túra olyan formában, hogy pl. a résztvevők szombaton megteszik a táv egyik felét, vasárnap a másik felét.

13. Öt- és háromtusában — általános iskolákban az atlétikai négytusában — versenyszámonként kell az alap- és a helyezési pontokat megadni.

14. A versenyt, mérkőzést bármely okból (kiállítás, sérülés stb.) be nem fejező résztvevő nem kap pontot. Bármilyen okból (botrány, vihar) félbeszakadt versenyért vagy mérkőzésért sem adható pont.

15. Az aranyjelvény próbaszintek között szereplő választható tornagyakorlat bemutatása során az egyéni leg és folyamatosan történő teljesítést meg kell kívánni.

16. Ha a résztvevő 1 év alatt két jelvényfokozatot is ér el, évenként egyszer csak 1 előadást kell hallgatnia.

17. Az előkészítő fokozatú résztvevő — ha a jelvény elnyeréséhez szükséges követelményeket nem teljesítette — 10. életévének betöltésekor elveszti az előkészítőben szerzett pontszámait és újra jelentkezik.

18. Holtverseny esetén a holtversenyben levők mindegyikének igazolnia kell a helyezési pontszámokat. (Pl. 100 m-es síkfutás holtversenyben levő mindkét I. helyezettje megkapja a 6—6 helyezési pontszámot, természetesen csak legalább 6 indulóesetén.)

PÁLYÁZAT

A Kilián Testnevelési Mozgalom fejlődésének előmozdítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet.

Pályázati tételek:

1. Hogyan biztosítható egy ipari üzem dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

2. Hogyan biztosítható egy mezőgazdasági termelőszövetkezet dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

A pályázóknak a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatából kiindulva, a gyakorlatban minél jobban általánosítható formában kell megoldaniok egy-egy ipari üzemben, vagy termelőszövetkezetben a mozgalom szervezeti, személyi, dologi, módszertani, mozgalmi és egyéb alapvető problémáit.

A pályázat terjedelme pályázati tételenként két ív. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TIT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Pályázati díjak tételenként:

első díj 2500—2500,— Ft,
második díj 1000—1000,— Ft,
harmadik díj 500— 500,— Ft.

Budapest, 1961. július 1.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

A Kilián-kísérlet élettani hatása a Bagi Ilona gimnáziumban

A Kilián Testnevelési Mozgalom előkészületei során hét középiskolában — köztük a XX. kerületi Bagi Ilona leánygimnáziumban is — kísérleti versenyeket rendeztünk. A versenyek február 15—től április 15-ig folytak, általában hetenként kétszer, az iskolák hagyományos háziversenyeinek keretében; a Bagi Ilona gimnáziumban például atlétikában, tornában, kézilabdában és természetjárásban. A versenyben 40 tanuló vett részt; közülük 1944-ben született 16, 1945-ben 13 és 1946-ban 11. A versenyek különféle tapasztalatairól már beszámoltunk. (Köznevelés, 1961. jún. 6.) A résztvevők öntevékenysége és vállalkozókedve fokozódott, jó kollektívák alakultak ki, jónéhányan megszerették és továbbra is igénylik a rendszeres sportolást; a sportoló leányok általában jobb tanulmányi eredményeket értek el, mint a nemsportolók.

Most a kísérletek élettani adatait ismertetjük, főleg a kéthónapos tevékenységnek a szívre és a vérkeringésre tett hatását. A rendszeres sportolás már két hónap alatt is észrevehetően befolyásolta a szív és a vérkeringés teljesítőképességét, a pulzusszám csökkent, azaz a szívműködés gazdaságosabbá vált.

Ezt a hatást úgy állapítottuk meg, hogy a kísérletek megidulása előtt egy nappal és befejezése után egy nappal teljesítménypróbákat végeztettünk a leányokkal. Ennek gyakorlatai: kézenállás a falnál 10 mp-ig, öt tolódzkodás fekvőtámaszban, három húzódzkodás gyűrűn — amit később elhagytunk, mert a lányok többsége nem tudta végrehajtani — és egy perces futás, kb. 300 m lefutása közepes iramban. A versenyeket Endrész Gabriella és Józsa Ilona testnevelő tanár bonyolította le, s ugyanők végezték a méréseket is.

Eredmények:

Sorszám	Testhelyzet, vagy teljesítmény	Pulzusszám			
		II. 14.	IV. 16.	csökkenés	százalék
1	Fekvő helyzetben	69,575	68,675	0,900	1,293
2	Ülő helyzetben	71,250	71,075	0,175	0,245
3	Álló helyzetben	73,225	73,000	0,225	0,307
4	10 mp kézállásnál	93,800	89,050	4,750	5,063
5	5 tolódzkodásnál	92,300	90,225	2,075	2,248
6	1 p futásnál	113,075	110,750	2,325	2,056
7	Nyugalmi helyzetben (1—3) átlag				0,607
8	Teljesítményeknél (4—6) átlag				3,107

A csökkenést az egyéni szélső értékek alakulása is igazolja.

A szélsőérték futásban ugyan emelkedést mutat, de az utána következő tanuló pulzusa már a futásban is csak 152 volt, tehát néggyel csökkent.

Sorszám	Teljesítmény	A pulzusszám					
		alsó határa			felső határa		
		II. 14.	IV. 16.	változás	II. 14.	II. 16.	változás
1	10 mp kézállásnál	78	73	—5	125	117	—8
2	5 tolódzkodásnál	72	68	—4	134	131	—3
3	1 p futásnál	80	74	—6	158	162	+4

A tanulságok összefoglalása:

1. a kéthónapos sportolás valamennyi helyzetben és teljesítményben átlagosan pulzuscsökkenést eredményezett;

2. a pulzuscsökkenés nyugalmi helyzetben átlag 0,607%, a teljesítménypróbák után átlag 3,107%;

3. a pulzuscsökkenés legnagyobb a kézállás után — 5,063%, a legkisebb az egyperces futás után — 2,056%;

4. pulzuscsökkenés volt 32 tanulónál, vagyis 80%-nál, emelkedés pedig 8 tanulónál, tehát 20%-nál;

5. *a 8 pulzusemelkedés közül 7 olyan tanulónál következett be, aki sportoló volt.*

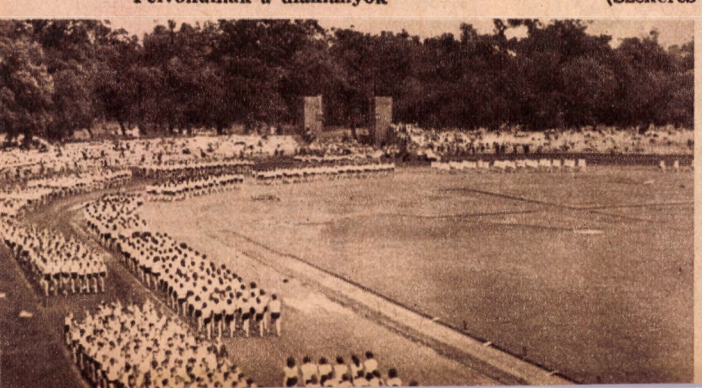
Ez túlterhelésre enged következtetni, ami azonban nem zárja ki a szervezet későbbi pozitív alkalmazkodásának lehetőségét. Hasonló esetben mindenesetre indokolt az óvatosság.

A sportolás jótékony hatását már mindenki elismeri, de gyors hatását még sokan kétségbevonják. Az adatok azt mutatják, hogy *már két hónapi rendszeres sportolás után is nőtt a szív munkaképessége.* A szív mondja azt a tények nyelvén. Több szóra nincs szükség.

Megyeri Ferenc dr.

Debrecen várossá alakulásának hatszázadik évfordulóján ötezer részvevővel sportünnepélyt rendeztek a nagyerdei stadionban

Felvonulnak a diáklányok (Szekeres Sándor felvételei) **Hatszáz kislány kötélgyakorlata**





Hogyan igyekszem megoldani nevelői feladatomat?

Oktató munkámban mindig arra törekszem, hogy a tanulók cselekvése tudatos legyen. Ismerjék a célt, a hozzávezető utat és eszközöket. Sokoldalúan szeretek szemléltetni: bemutatással, rajzzal, magyarázattal és a legfontosabb mozzanatok kiemelésével.

Az érdeklődés felkeltése és fenntartása döntő. Ezt a tanórák változatosságával igyekszem megoldani. Arra törekszem, hogy növendékeim képzeletvilágát mozgásba hozzam, s a játékokban bőséges alkalmat teremtsek önállóságuk, kezdeményező-készségük fejlődésére. Erre valók a különböző egyéni és csapatjátékok. Szeretem, ha okosan játszanak. Szükség esetén megállítom a játékot és felteszem a kérdést: Mi volt a hiba, s hogyan lehet kijavítani?

A 7—8. osztályosoknak gyakran csak szóban adom meg a mozgásfeladatokat, vagy így határozok meg egyszerű gyakorlatsorokat, hogy emlékezetüket, képzeletüket, asszociáló készségüket ezúton is fejlesszem. A feladatok végrehajtását olykor osztályozom is.

A legfőbb tennivaló

a tanulók egészségének megőrzése és fejlesztése. Óráimat élettani alapokra helyezem, a megterhelést fokozatosan adagolom, s megfelelő gyakorlatanyaggal izom- és csontrendszerüket, ízületeiket sokoldalúan igyekszem fejleszteni. A fő eszköz ebben a gimnasztika. A követelményeket az 5—8. osztályig egymásra építem, s ezt tanmenetemben részletesen kidolgozom. Az előkészítő részeket úgy építem fel, hogy ezeken keresztül a tanulók fizikai képességeiket összhangban fejleszthessem. Különös gondot fordítok a vállöv erősítésére, mert erre van leginkább szükségük. Minden órán másznak, teremben pedig bordásfalon és talajon végeznek függő-, illetőleg támaszgyakorlatokat.

Mellkasi szerveiket fokozatosan edzem. Futás után mindig légzőgyakorlatokat végeztetek. Tanítom őket a helyes légzésre. Az állóképesség fejlesztésének alapjául szolgáló közepes iramú futást tervszerűen adagolom. A hasprés erősítésére télen sok hasizom fejlesztő gyakorlatot végeztetek.

A fiatalok idegrendszerének fejlesztésében a reakcióidő csökkentését tartom a legfőbb feladatnak. Sok labdajátékot és játékos versengést végeztetek.

Az egészség védelme, fejlesztése

Fokozott gonddal ügyelünk a gyakorlóhelyek tisztaságára. A játékteret állandóan tisztán tartjuk, a tornaterem padlózatát minden óra után feltöröljük, a termet szellőztetjük.

Meleg időjárásban tornanadrágban, hűvös időben pedig tornanadrágban és melegítőfelsőben, vagy teljes melegítőben gyakorlatoznak fiataljaink. Ellenállóképességüket a hűvös időhöz való fokozatos hozzászoktatással növelem. A tanulók óra alatti öltözetét mindig az időjáráshoz mérten határozom meg.

A mosakodást is gyakorlatban szemléltetem, s a miérteket megmagyarázom. A tisztaságot időről időre ellenőrzöm.

Az idén megoldjuk az óra utáni tisztálkodás kérdését. A testneveléshez a testápolás, egészséges öltözködés szorosan hozzátartozik. Népszerűsítem a fiúk nyári tornanadrág viseletét, hogy mentül több lég- és napfürdőhöz jussanak, este pedig talpig lemossák magukat és kimossák a tornanadrágot.

A Kilián Testnevelési Mozgalmat is propagálom. A tanulók jelvényszerző eredményét táblázatban dolgozzuk fel.

Erkölcsi nevelés

Kötelességérzet. Fokozatosan tudatosítom a tanulókban, hogy a testnevelés feladatainak teljesítése nemcsak egyéni érdekük, hanem a közösség iránti hazafias kötelességük is. Izmos, erős, egészséges testtel könnyebben és jobban végzik munkájukat, s eleget tudnak tenni a katonai szolgálatnak is.

Fegyelmezettség. A fegyelmet határozott és állandó követelmények megtartásával igyekszem kialakítani. Meghatározom a sorakozó és a jelentéstétel módját, az udvarra és a tornaterembe be- és kijárás rendjét, az óra előtti, alatti és utáni magatartását, a vetkőzés - öltözés rendjét, a szerek előkészítésének és visszahordásának, a pályák előkészítésének, a terem rendbehozásának, a bútorok ki- és behordásának rendjét. A helycserék formáját, a felmentés kérésének módozatait, a felmentett tanulók helyét és teendőit. Megkövetelem az egységes felszerelést és annak kifogástalan állapotát, tisztántartását.

Pontosság. A tanórákat és sportfoglalkozásokat pontosan kezdjük és idejében fejezzük be, kartársaink munkáját nem zavarjuk. Becsengetéskor már átöltözve várják a testnevelés-óra megkezdését; a sportfoglalkozásokra 15 perccel előbb jönnek, s úgy készülnek, hogy a foglalkozást késedelem nélkül megkezdhessük.

Kitartás, állhatatosság, türelem. A gyakorlatok néha fárasztók, vagy éppen kínt, szenvedést okozók (bordásfal-gyakorlatok, nehéz támasz- és függésgyakorlatok). Egyik-másik mozgás néha nehezen sajátítható el, az eredmények csak bizonyos hosszabb idő után mutatkoznak. Tudatosítom tehát, hogy a pillanatnyi kellemetlen élmény, az egy ideig eredménytelennek tűnő gyakorlás mögött haszon rejtőzik.

Önnállóságra nevelés. A 6—8. osztályos tanulókat fokozatosan hozzászoktatom a csapatfoglalkozásokhoz, s ezen keresztül megtanulják az önfegyelmezést és az örsvezetők irányítását.

Sikerélmény, szerénység. A siker a munka egyik legfőbb hatóereje. Oktató-nevelő munkámban arra törekszem, hogy a tanulók minél többször átéljék a siker élményét; az egyéni, a sor- és váltóversenyek a különféle atlétikai és tornaversenyek, labdajátékok kiválóan alkalmasak erre. Egy-egy nehezebb mozgás (kézállás, fejállás, támaszugrások stb.) megtanulása szintét kiválthat sikerélményt; ezért fordítunk különös gondot a részelemekre, a célgimnasztikai gyakorlatokra. Következetesen alkalmazzuk a hozzáférhetőség elvét. A sorozatos siker alkalmat ad az elbizakodottságra is, de a szerénységre való nevelésre is.

A negatív érzelmek: félelem, önzés, irigység megszüntetése. Ezek az érzelmek a tanítás során sorozatosan fellépnek. A félelmet az egyénhez szabott biztatással, segítségadással, a mozgás megkönnyítésével előzzük vagy szüntetjük meg. Az önzés, irigység, féltékenység leginkább a labdajátékokban jelentkezik. Óvatosan, de nem megkerülve kezeljük ezeket a kérdéseket. A hibát azonnal, vagy az óravégi értékelés során felvetem, s igyekszem a hiba elkövetőjét, vagy a közösséget állásfoglalásra bírni. Elemezzük a helytelen magatartás hibáit, a tanulságot pedig levonjuk. Az elbizakodottak eredményeit nem húzom alá. De ha vezetőknél ölt baskodási jelleget, azokat leváltom.

Igazmondás, becsületesség. Fontos, hogy a tanulók hibáikat önként bevalljak. Versengések közben tartsák tiszteletben a versenyszabályokat, ne csaljanak. Párhuzamot vonok a bércsalás és játékcsalás között, mert ezek rokon jegyeket tartalmaznak.

Alkalmat adok nekik arra, hogy a játékokban bíráskodjanak, az eredmény felmérésének adatait jegyezzék.

Szocialista hazafiság, proletár nemzetköziség

Időről időre rövid előadások keretében ismertetem népünk sporteredményeit, a felszabadulás óta megtett utat. Ma a sport is a dolgozóké, nem a gazdagok kiváltsága többé. Népünk egészségügye óriásit fejlődött, a halandóság csökkent, az átlagos életkor emelkedett.

A becsületes sportoló éppen ezért mindent megtesz hazájáért és népéért. A mi kötelességünk: hűség a néphez, hűség a Párthoz. A mi társadalmunk a felszabadult emberek társadalma, a burzsoá társadalom a szolgaságé. Dolgozzunk keményebben a sportban, hogy többet termelhessünk a munkapadoknál és keményebben foghassuk kezünkbe a fegyvert, ha hazánkat kell megvédelmeznünk.

Szabadságunkat a Szovjetunió hősi harcainak köszönhetjük. Felemelkedésünk legbiztosabb támasza a szocialista népek testvéri barátsága. Az ő sikereik a mi sikereink is.

A baráti szocialista országokkal elevenek sportkapcsolataink. Tapasztalatainkat egymásnak átadjuk és egymástól átveszszük. Segítjük a gyarmati sorsból felszabadult országok sportéletének fejlődését, és a népek békés egymás mellett élésének eszméjét szolgálják a burzsoá álmokkal való sportvetélkedéseink.

A munkához és társadalmi tulajdonhoz való viszony

Iskoláinkban nagyméretű sportpályaépítkezés folyik. Ebből a tanulók is kiveszik a részüket, s előnyeit élvezik.

Megbízhatóság. Tanulókkal készíttetem elő az órákra szükséges szereket, s azok visszaszállítását. Ők végzik a szertárak gondozását és a kisebb hibák javítását is. Gondozzák a labdákat. Az órák előtt és órák végén felmossák a termet. Kéziszereket készítenek.

Akaraterő fejlesztése. Igyekszem őket úgy formálni, hogy a sikertelenségbe ne nyugodjanak bele. Figyeljenek és újra próbálkozzanak!

Sokszor előttük tervezem meg a munkát, s néha rájuk bízom az egyszerűbb feladatok végrehajtását, hogy szervezési elképzeléseik is legyenek.

Önkritika-kritika. A torna ellenőrzésekor saját magukat és társaikat megbírálják.

Jutalmazás, büntetés. A Rendtartás által előírt fokozatokat következetesen alkalmazom és az óra végi értékelés során nyilvánosan osztályozok.

Szocialista humanizmus, közösségbe való beilleszkedés

Szocialista humanizmus. A sokgyermekes családból származókat, a nehéz viszonyok között élőket, elhagyottakat, árvákat, szeretettel és segítséggel vesszük körül.

A testi adottságokat figyelembe véve, előre közlöm a tanulókkal, hogy fizikai gyengeség, vagy abnormális testi felépítés miatt kiknek adok valamely sportágban az átlag számára előírt teljesítmény szintértékeknél 1 vagy 2 jeggyel jobbat. A 6—7. osztályos tanulók a kijelöléseknél maguk sietnek segítségemre.

Elsődleges közösségek kialakítása. A közösséget az érdekek, célok és cselekvések forrasztják egybe. A közösségek kialakítása érdekében állandó jellegű őrsöket szerveztünk az úttörő vezetővel. Az őrsi kereteket mind a tanórákon, mind a sportfoglalkozásokon megőrizzük. Erősen közreműködöm abban, hogy ezek mint elsődleges közösségek — megszilárduljanak. Az őrsöt sportfoglalkozáson az őrsvezető, sportfelelős vezeti. Ezeket gondosan válogattuk ki.

Hagyományok kialakítása. Ennek érdekében az iskolai versenynaptár szerint évről évre meghatározott időben őrsi és rajversenyeket rendezünk. Sportkapcsolatokat építünk ki a környék néhány iskolájával. A versenyeket az úttörő vezetőség értékeli s az eredmények a falúújságra kerülnek. A győztes őrsöt (rajt) ünnepeljük.

Baráti érzés. Ez egyik legszebb érzés — a közösségi élet alapeleme. Kialakítására a testnevelés és sport nagyszerű lehetőségeket nyújt, a társasgyakorlatok és csapatversenyek kiváló eszközei. Ezeken a tanulók vigyáznak egymás testi épségére. Egymás fogyatékosságainak, gyengeségeinek javítására ösztönzik őket.

Arra, hogy az elesettet és bajbajutottat segítsék, a kishitűt biztassák.

Passzív tanulók aktivizálása. A lustaság és közömbösség ellen is felvesszük a harcot. Ez leggyakrabban az egykés tanulóknál jelentkezik. Ők a közösségi szellem megrontói. Eleinte könnyebb feladatokat kapnak. Társas gyakorlatoknál eleven tanuló lesz a párjuk, sorversenyeknél pedig a legmozgékonyabb őrsbe osztjuk őket. Sikereiket olykor kiemelem.

Felmentettek. A felmentett tanulók kisebbségi érzéseit munkábaállítással enyhítjük. Tanév elején — egyéni adottságaiknak megfelelő — határozott feladatokat kapnak.

Aktívák. A felelősség gyakorlására és a szervezési feladatok megkönnyítésére szolgál az aktívahálózat, amelyet állandóan figyelemmel kísérek.

Osztályozás a közösségi nevelés szolgálatában

Néhány gyakorlatot (bukfenc, kézfejállás), amelyet a tanulók öntevékenyen is gyakorolhatnak, kísérletképpen őrsi átlaggal osztályozok. Ez arra serkenti az őrsvezetőket és az ügyes tanulókat, hogy a gyengékkel és ügyetlenekkel is törődjenek, a passzív tanulókat aktivizálják. Ugyanezt teszem a sorversenyekkel is, több óra eredményét összegezve, a győztes őrs minden tagja jelest kap.

Udvariasság. Legyenek előzékenyek: ez az egyik fő cél. Nevelőik és az idősebbek előtt álljanak egyenesen, utcán előre üdvözöljék őket, helyüket adják át, az ajtóban engeljék őket előre. Egymás beszédébe ne vágjanak bele, legyenek szerények, a teremben úgy viselkedjenek, hogy viselkedésükkel másokat ne zavarjanak. Egymással ne durváskodjanak és egymásnak gúnynevet ne adjanak.

Versenyeken — az idegen versenyzőkkel szemben — feltétlenül legyenek udvariasak, senkit ki ne nevessenek. Ne hangoskodjanak! Egymás sikereit köszöntsék, a jókívánságokat és szívességeket köszönjék meg. Ne káromkodjanak és sértő kifejezésekkel senkit ne illessenek!

Mérkőzéseken egymást ne szidják, fegyelmezetten vonuljanak fel és le. Jellemezze őket a szerénység.

ESZTÉTIKAI NEVELÉS

A harmonikus mozgás mindig szép. Rászoktatom a tanulókat a lendületes, szép járásra, a helyes testtartásra, a természetes és célszerű mozgások felismerésére, használára. Mozgásukat állandóan csiszolom. Tervszerűen fejlesztem ritmusérzékük. Sportünnepélyek szervezésével, megszemlélésével, tornaversenyen való részvétellel egyre inkább felismerik a sportmozgások szépségét.

Sporttárgyú filmeket kölcsönzünk ki és vetítünk le. Az ünnepélyek felvonulását, a felállás formáit, színességét gondosan megszervezzük. Nem tévesztjük szem elől, hogy a fegyelmezettség, a pontosság, a rendszeretet maga is esztétikai hatású. Iskolánk tánccsoportja eredeti népi táncok megtanulásával és bemutatásával is fejleszti a tanulók esztétikai szemléletét.

Czégény Sándor
testnevelési szakfelügyelő.
Zagyvapálfalva



Nagyüzem a DSK esztergomi sporttáborának röplabda pályáján
(Sós István felvétele)

Testnevelő tanári tanfolyamok a pedagógiai főiskolákon

Az általános iskolák testnevelő tanár-hiányának az enyhítésére a Művelődésügyi Minisztérium az Országos Ifjúsági Sportbizottság anyagi támogatásával a nyáron testnevelő tanári tanfolyamot rendezett a pedagógiai főiskolákon. A tanfolyam a levelező tagozat keretében került megrendezésre, ahol testnevelés-biológiai szakon szereznek képesítést a nevelők. A testnevelés képzési ideje 2×4 hetes nyári és 2×1 hetes téli táborozás. A képzésen már működő, de szakképesítéssel nem rendelkező nevelők vettek részt, akiknek a nyáron volt az első négyhetes tanfolyamuk, A levelező tagozatra 140 fő jelentkezett.

A négyhetes tanfolyamon a hallgatók főként az atlétika, a torna és a játék gyakorlati követelményeivel ismerkedtek meg és a tanfolyam végeztével gyakorló vizsgát is tettek. A tanfolyam keretében a hallgatók az úszásoktatás alapelemeit is elsajátították, s akik nem tudtak úszni, azok úszni is megtanultak. Sajnos ezek elég szép számmal voltak.

A tapasztalatok azt mutatták, hogy a levelező oktatásnak ez a formája igen eredményes s az első négy hét alatt a nevelők már annyi elméleti és gyakorlati ismeretre tesznek szert, hogy a testnevelés tanítására alkalmasakká válnak. A foglalkozások ideje napi 8 óra volt, ez viszont soknak bizonyult, a nevelőket — akik közül nem egy már túl van a fiatal koron — bizony eléggé igénybe vették a foglalkozások. A nevelők lelkesedése, ügyszeretete azonban minden akadályt legyőzött. Ugyanez mondható el a pedagógia főiskolák tanárairól is.

A főskolákon tett látogatások arról győztek meg, hogy a tanfolyamok beváltják a hozzájuk fűzött reményeket s a tanfolyamokat sikeresen elvégző nevelők lelkes munkásai lesznek mind a testnevelésnek, mind az úttörő és a falusi sportnak.

Tiboldi Tibor

KITÜNTETÉSEK

A Magyar Munkás-Paraszt Kormány Sólyom Lászlóné általános iskolai testnevelő tanárt (Budapest) kiváló tanár címmel tüntette ki. A Magyar Testnevelési és Sporttanács elnöksége a testnevelés és sport kiváló dolgozója kitüntető jelvényét adományozta Szekeres Sándor szakfelügyelőnek (Debrecen), Lovas Antalné általános iskolai testnevelőnek (Hajdúböszörmény), a testnevelés és sport érdemes dolgozója kitüntető jelvényt pedig Kovács Imre általános iskolai testnevelőnek (Derecske). Díszoklevél elismerésben részesítette Kelemen András szakfelügyelőt (Berettyóújfalu), Leel-Ősi Pál általános iskolai testnevelőt (Hajdúszoboszló).



Németh Miklós nyerte a 60 m síkfutást a margitszigeti úttörő stadionban rendezett nemzetközi úttörő négytusa bajnokságon
(Sós István felvétele)

PÁLYÁZAT

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hírdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése."

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést az anyag és módszer vonatkozásában olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek 1. az egészség színvonalának emelésére, 2. a testi fejlődés elősegítésére, 3. a testi képességek fejlesztésére, 4. a mozgásműveltség fokozására, 5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetesen elméletileg kifejezett módszer gyakorlati megvalósítása.

A beküldendő pályázatok úgy is elfogadhatók, ha a szerző először átfogóan ismerteti elképzeléseit. Az is jó, ha a pályázó minden elgondolását részletesen leírja s aztán mellékeli az óraterveket. A pályázatnál nem a szerkezet, hanem a felismerés, a jó megoldás a döntő.

A pályamű terjedelme legfeljebb négy ív lehet. Az anyagot gépelt oldalban számítjuk, soronként 65 betűvel, oldalanként 25 sorral. Egy ív 16 gépelt oldal, eszerint a pályázat 64 gépelt oldalnál több nem lehet.

A pályázat jeligés, beadási határideje 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére, Budapest XII. Alkotás utca 44. kell beküldeni.

Díjazás: I. díj 5000 Ft, II. díj 3000 Ft, III. díj 2000 Ft.

Testnevelési Tudományos Tanács

TARTALOM

SOMMAIRE

J. CZIRJÁK: Problèmes de la définition des conceptions de l'éducation physique et du sport 257
I. BÁRÁNY: Statuettes deux fois millénaires representant la nage libre 258
I. KÁDAS: Les sportifs ouvriers de demain 259
I. TÓTH: Coopération internationale dans l'examen des problèmes de la récréation des travailleurs 261
Actualités mondiales 262
V. GRUBICH: Analyse fonctionelles à la base de la consommation d'oxygène 264
I. SZALAY: Les bases biologiques de la fluctuation des performances, en vue de supprimer ces instabilités 266
I. GÁLL: Les effets du traitement par rayons ultra-violets sur l'amélioration des performances 268
L. TAKÁCS: Le „mur de défense" dans le handball doit être éliminé par une nouvelle règle 269
B. JÁKFALVI: Appliquons, dans le domaine du tennis aussi, les méthodes modernes d'entrainement 270
I. DOBRÁNSZKY: Le développement de la tactique du boxe 271
K. KISMARTONI: Expériences de la rencontre athlétique soviéto-americaine 272
F. DOBÓ: Lancement du javelot à 480 mètres, piste verticale dans le virage, renvoi du gardien de but à 300 mètres, une minute d'attente pour attraper le ballon envoyé haut — dans la Lune 274
Bibliographie 276
Z. OZORAY (SCHENKER): Les maitres de l'escrime hongroise: VI. Ferenc Tóth 276
Contributions à la question de la formation de spécialistes de la natation en province 277
Les sports dans les villages socialistes: Le sol est brûlant (F. M.) — L'exemple du département de Zala (Gy. Varga) — Une petite fille de hameau devient nageuse de compétition (J. Kakuk) — Deux cents mille forints mérités .. 278
Éducation physique scolaire 280
Les tâches de la nouvelle année scolaire 280
F. BAKONYI: Le programme de recherche de la section de l'éducation physique et du sport scolaire de la TTKI 282
J. HUSZÁR: Le sport aux écoles primaires générales suit son chemin 283
Interprétation pratique de quelques questions du mouvement „Kilián" 284
F. MEGYERI: Les effets biologiques de l'essai „Kilián" au lycée „Ilona Bagi" 285
S. CZÉGÉNY: Comment je tâche de résoudre mes d'éducation 286
T. TIBOLDI: Cours des professeurs d'éducation physique aux écoles normales supérieures 287

Sur le titre-planche: lutte de Gyarmati et Grintescu à Moscou au cours de Trofeo Italia.

Sur la couverture: Ville, forèt et sports (L. Dobozy).

CONTENTS

J. CZIRJÁK: Problems of Definition of the Concepts in Physical Education and Sport 257
I. BÁRÁNY: Two Thousand Year Old Crawl Swimmer Statues 258
I. KÁDAS: Worker Sportsmen of Tomorrow 259
I. TÓTH: International Cooperation for Examining the Question of Recreation 261
World News 262
V. GRUBICH: Functional Examinations Based on the Consumption of Oxygen 264
I. SZALAY: The Biological Causes of Form Fluctuation with Particular Emphasis on Form Stabilization 266
I. GÁLL: The Performance Improving Effects of Quartz Light Treatment 268
L. TAKÁCS: The Necessity of a New Rule Against the Line-Up in Handball 269
B. JÁKFALVI: Up-to-Date Training also in Lawn Tennis 270
I. DOBRÁNSZKY: The Development of Boxing Tactics .. 271
K. KISMARTONI: Comments on the Track and Field Meeting USSR v. USA 272
F. DOBÓ: On the Moon: 480—Metre Javelin Throws; Vertical Tracks in the Curve; 300—Metre Goal Kick — and a Minute Passes before the Ball Falls Down 274
Z. OZORAY (SCHENKER): Masters of Hungarian Fencing: VI. Ferenc Tóth 276
Commants on the Instruction of Swimming Specialists in the Countryside 277
Sports in the Socialist Village 278
Physical Education in the Schools 280

On the frontispiece: fight between Gyarmati and Grintescu in Moscow during the Trofeo Italia.

Back cover: Town, Forest, Sport (L. Dobozy).

INHALT

J. CZIRJÁK: Die Fragen der Begriffsbestimmung von Körpererziehung und Sport 257
I. BÁRÁNY: Zweitausendjährige Kraulschwimmerstatuen 258
I. KÁDAS: Arbeitersportler von Morgen 259
I. TÓTH: Internationale Zusammenwirkung bei der Prüfung der Freizeitgestaltung der Werktätigen 261
Weltrundschau 262
V. GRUBICH: Funktionelle Prüfungen auf Grund des Oxygenverbrauchs 264
I. SZALAY: Die biologischen Grundlagen der Formschwankung, mit besonderer Hinsicht auf die Einstellung der Formschwankung 266
I. GÁLL: Leistungssteigernde Wirkung der Quarzbehandlung 268
L. TAKÁCS: Regel gegen das Spalier im Handball 269
B. JÁKFALVI: Auch beim Tennis soll zeitgemäss trainiert werden 270
I. DOBRÁNSZKY: Die Entwicklung der Taktik im Boxen .. 271
K. KISMARTONI: Erfahrungen des sowjetisch-amerikanischen Leichtathletikkampfes 272
F. DOBÓ: 480 m Speerwerfen, senkrechte Laufbahn in der Kurve, 300 m langer Torwächterausstoss, eine Minute Wartezeit auf den zurückfallenden Ball — auf dem Mond 274
Z. OZORAY (SCHENKER): Lehrmeister des ungarischen Fechtsports: VI. Ferenc Tóth 276
Beiträge zur Bildung von Schwimmfachleuten in der Provinz 277
Sport im sozialistischen Dorf 278
Körpererziehung in der Schule 200

Am Titelbild: Kampf zwischen Gyarmati und Grintescu in Moskau während der Trofeo Italia.

Auf den Rückseiten: Stadt, Wald, Sport (L. Dobozy).

СОДЕРЖАНИЕ

Йожеф Цирьяк: Вопросы по определению понятия «Физкультура и спорт» .. 257
Д-р Иштван Барань: Памятники спринтерам две тысячи лет тому назад .. 258
Иштван Кадаш: Рабочие-спортсмены завтрашнего дня .. 259
Иштван Тоот: В исследовании вопроса по международному сотрудничеству трудящихся в свободное время .. 261
Д-р Вильмош Грубич: Функциональные исследования основывающиеся на потреблении кислорода .. 264
Д-р Иштван Салаи: Биологические основы колебаний спортивной формы, обращая особое внимание на их прекращение I .. 266
Д-р Ида Галл: Эффективность лечения ртутно-кварцовым светом на повышение мощности .. 268
Ласло Такач: Необходимо правило в ручном мяче против защитной стенки .. 269
Бела Якфалви: Тренируйтесь современным образом и по тенису .. 270
Иштван Добрански: Развитие тактики в боксе .. 271
Д-р Карой Кишмартони: Опыт приобретенный на советско—американском состязании по легкой атлетике .. 272
Д-р Ференц Добо: 480 метровое метание копья, вертикальная беговая дорожка в повороте, 300 метровое выбивание вратаря, минута ожидания выбитого мяча — на луне .. 274
БИБЛИОГРАФИЯ .. 276
Золтан Озораи (Шенкер) Учителя-мастера венгерского фехтования: VI. Ференц Тоот .. 276
Выступление к дбучению провинциальных специалисгов по плаванию 277
Спорт социалистической деревни: Жгучая земля, (М. Ф.) — Пример комитата Зала (Дьюла Варга) — Из деревенской девушки — соревновательница (Ене Какук) — Заслуженные двеститысяч форинтов 278
Школьное физическое воспитание .. 280
Задачи нового учебного года .. 280
Д-р Ференц Баконы; Исследовательская программа отдела по делам школьного физического воспитания и спорта в TTT .. 282
Янош Хусар: Спорт начальных школ продвигается вперед по начатому .. 283
Понятие на практике вопросов «Физкультурного движения им. Киллиан» .. 285
Д-р Ференц Медери: Биологический эффект испытания — Киллиан в гимназии им. Илона Баги .. 285
Шандор Цегень; Как я стремлюсь разрешить мою задачу воспитателя 286
Тибор Тобольди: Курсы для преподавателей физического воспитания в педагогических училищах .. 287
Содержание на иностранных языках .. 288

Заглавие снимка на верхней обложке: Один из моментов волнующих московских соревнований в водное поло.
На задней обложке: Город, лес, спорт (Ласло Добози)



A célszerűtlen kertváros típusa

VÁROS, ERDŐ, SPORT

A lakás, az ember legalapvetőbb szükséglete, és a vele szemben támasztott igény együtt fejlődik az emberrel. Az igények kielégítése azonban korántsem egyszerű. A kapitalista társadalom tagoltsága, a benne élők nagyon is különböző anyagi helyzete miatt egyeseknek ma is alig jut több az ősember barlanglakásánál, másoknak viszont minden kényelemmel, sőt, luxussal ellátott otthonuk van. Nálunk, lényegében kiegyenlítődtek az ilyen nagy különbségek, de ez még közel sem elegendő.

Még el sem értük, máris túlhaladott az a cél, hogy minden dolgozónak kényelmes, modernül felszerelt lakása legyen. Mert a kényelem, a „komfort", nem azonos az „egészséges" fogalmával. A lakás környezete, a város miatt.

Kiváló szakemberek, jeles tudósok, már évtizedekkel előbb felhívták a figyelmet a városlakó ember egészségtelen életkörülményeire. Az utóbbi évek kutatásai megdöbbentő adatokat tártak fel ennek igazolására.

H. Herzen és más szakemberek szerint, a lakóterület parkosítása csak részben segít ezen a bajon. Elsősorban azért, mert a létesíthető zöldterület minimális. Még új lakótelepeinknél sem több 20 m²-nél az egy emberre eső zöldterület, a régebbi városrészekben pedig ennek csak jelentéktelen hányadát találjuk. Az egészséges klíma kialakításához viszont az egy emberre eső 20 m²-nek többszörösére volna szükség.

Másodsorban, az új városrészek lakóterületének 40—50 %-a beépített, vagy szilárd burkolatú utca, tér, stb., s emiatt az adott területre hullott csapadék majdnem fele a csatornarendszerbe jut, onnan pedig a városon kívüli területre. Az eltűnt víz nem ad párát, a zöld terület növényzete sem kap belőle s ez megint csak a városklímát rontja. Ezek s még velük összefüggő néhány tényező alakítják a város-klímát olyan egészségtelenné, amilyen.

Az emberpusztító város-klíma elől levegőre, napfényre éhes ezrek és százezrek menekültek a városon kívülre. Ki hogyan tudott. A gazdagok a budai hegyek erdőborította oldalain építették fel a lombok közé bújtatott villáikat. A kispénzűeknek itt már nem jutott hely. Kiszorultak a fővárost környező falvakba, ahol apró parcellákon építették fel családi házaikat. Így alakultak ki a Budapestet koszorúba fogó kertvárosok, óriásira növelve a városterületet, mérhetetlenül megdrágítva a közművesítést és keserves órákkal megtoldva a munkahely, illetve az otthon elérését a pihenőidő rovására. A kitelepülésnek ez a formája ma is folyik világszerte. Annyira, hogy néhány túlnépesült országban már a termő területet féltik. Nálunk sem jelent megoldást. Az egészséges, egyben célszerű várostelepítés és lakásépítés tehát világprobléma, ami régóta foglalkoztatja a szakembereket. Céljuk: olyan otthonokat tervezni, amelyek belsőleg és környezetükkel is megközelítik a gazdagok luxusvilláit — de sokkal olcsóbban.

A szalagház típusú építkezés mutatkozik erre a legalkalmasabbnak. Alapgondolata nem új, az „unité d'habitation" elvét követi az a szalagház terv is, amelyet Zalotai Elemér mérnök dolgozott ki, kutatócsoportjával. Mi is a szalagház tulajdonképpen? Röviden így fogalmazhatnánk meg: városnegyed az erdő kellős közepében. Városnegyed, ami egyetlen épületből áll, de ez 30—50 emeletes és esetleg több kilométer hosszú, s amelynek minden lakása a környező erdőre tekint. A szalagház megszűnteti a jelenlegi városképet jellemző szétszórtságot, egészséges erdőklímát biztosít a lakók számára és rendkívüli mértékben csökkenti az építési, főként a közművesítési költségeket. Lakásonként mintegy 28 000 forintot lehet megtakaritani. Kertvárosban épített családi ház közművesítésénél pedig kereken 80 000 forinttal olcsóbb a szalagház egy lakása. Mivel a Zalotai-féle szalagházban 20 000 lakás kapna helyet, könnyű kiszámitani, hogy ilyen szorzószám mellett több, mint félmilliárd forintra rúg a megtakarítás végösszege.



Villa a lombok között, úszómedencével

Nyilvánvaló, hogy a megtakarított összeg felhasználása elsősorban további lakásépítést kíván, de úgy véljük, másra is kellene belőle fordítani. A szalagház lakói számára egészséges életkörülményeket kívánnak biztosítani a tervezők. Nos, az egészséges lakás és az egészséges környezet még nem minden. A helyes életmód, a pihenésre szánt idő ésszerű felhasználása ugyanilyen fontos.

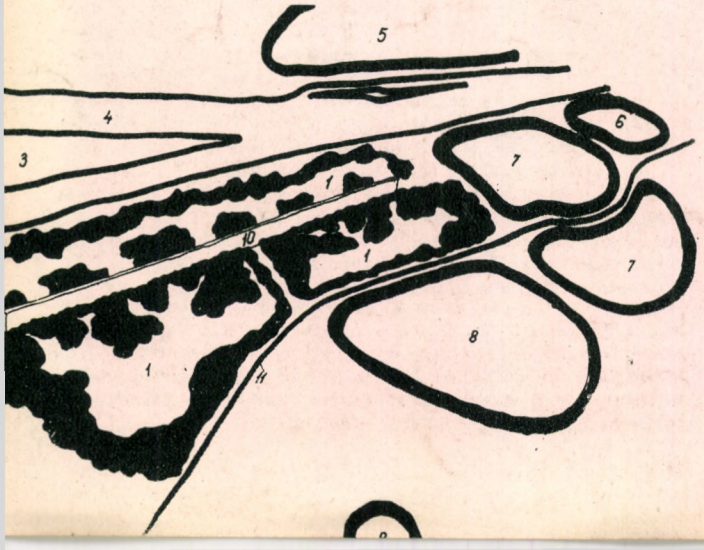
Ma már ez a probléma is világméretű, annyira hogy kormányok és államfők foglalkoznak vele. Mi a felszabadulás óta dolgozunk a megoldásán, a kapitalista országok a közelmúltban fogtak hozzá. El kell ismerni, hogy ésszerű, hasznos kezdeményezésekről kapunk hireket.

A szabadidő egy részének testedzéssel, sportolással való eltöltése, a rekreáció hamarosan éppen olyan életszükséglet lesz, mint a lakás. A termelőmunka modern formái, a hivatalbeli tevékenységhez hasonlóan alig igényelnek testmozgást, pedig ez nélkülözhetetlen feltétele a szervezet egészséges működésének. A hétvégi kirándulás, strandolás, túraevezést stb. nem ellensúlyozza eléggé az izomzat hatnapos tétlenségét. Minden nap mozogni kell valamit. Igen ám, de hol mozogjon a városi ember? Jelenlegi sportlétesítményeink maholnap a versenysport szükségleteit sem elégítik ki, nem beszélve arról, hogy sporttelepeinket egymásután építik be a városfejlesztés során. Helyettük a külső kerületekben adnak területet — ha adnak — márpedig a többórás utazás nem segíti a rendszeresen sportolók számának növekedését. Sporttelepeink levegője külön tanulmányt érdemelne. Legtöbbjüké még rosszabb az egyébként is egészségtelen városi klímánál, mert közvetlen közelükben gyárkémények ontják a füstöt.

A szalagház összehasonlíthatatlanul egészségesebb környezetet nyújt a jelenlegi várostelepülésnél. Mint már említettük, a szalagház természetes — esetleg mesterségesen létrehozott — erdőövben épül. A terv szerint mindkét oldalán 500 méter széles erdősáv húzódik, tisztásokkal tarkítva. A tisztások adnak helyet a sportpályáknak, iskoláknak, szanatóriumoknak, stb.

Mi testnevelők és sportszakemberek, itt szeretnénk „hozzászólni" a szalagház tervéhez. A szalagház hozzávetőleg 80 000 lakó számára épül. Hatalmas szám, megfelel egy kerület lakosságának! Ha a lakók életkorát is figyelembe vesszük, akkor 20—30 000 gyermek és ifjú korút számithatunk, akik számára különösen fontos a rendszeres mozgáslehetőség — sportolás — biztosítása. Ennyi ember számára az erdősáv minden tisztása sem elegendő sportpályának, ha nem a legcélszerűbben járnak el a tervezők.

A csillaghegyi szalagház elhelyezési terve





A szalagház település tízezrek számára ugyanolyan egészséges környezetet biztosít

Olyan sportlétesítmények építését javasolnánk, amelyek kis területen, viszonylag sok embert fogadnak be egyidőben. Ilyenek például: uszoda, röplabda, kosárlabda és kézilabda kispálya, sportterem. A szabadtéri pályákat világítóberendezéssel kellene ellátni, mert így többszörösen kihasználhatók.

Nem ismerjük a szalagház részletes tervét, de úgy véljük, mód lenne arra, hogy az épület alsó helyiségeiben úszómedencék és sporttermek legyenek. A fedett medencék s az erdősávban létesült uszodák — strandok — melegvízellátását a szalagház fűtőberendezésével együtt lehetne megoldani. Tudjuk, hogy ennyi létesítmény megépítése nem olcsó, de nélkülük — a már említett okok miatt — a szalagház is csak félmegoldás lenne.

Dobozy László

V. ÉVFOLYAM
10
SZÁM
ÁRA
4
FORINT
BUDAPEST, 1961 OKTÓBER HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

sport és tudomány



Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 OKTÓBER ★ 10. SZÁM

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

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

TARTALOM

CSŰRÖS ZOLTÁN DR.: Sport és élet 289
MEGYERI FERENC DR.: A tömegek véleménye a tömegek sportjáról és testneveléséről 291
CSINÁDY JENŐ DR.: A reakcióidő mérése és a sportmozgások időértékeinek összefüggése 293
Az edzés pszihológiai jellegzetességei 295
Világhíradó 296
SZALAY ISTVÁN DR.: A formaingadozás élettani alapjai, különös tekintettel a formaingadozás megszüntetésére II. 298
LEVELEKINÉ REGDÁNSZKY MATILD: A testi-lelki képességek és a sportoló nők 300
ROMÁK ÉVA: A kiegészítő mozgások és a női tornaedzések 301
MERÉNYI JÓZSEF: Serdülő és ifjúsági gyorskorcsolyázók felkészítése és versenyzése 302
A tehetség, a sportszeretet és a csúcsteljesítmény 303
MATURA MIHÁLY: Yokohamai tapasztalatok — hazai teendők 304
TAKÁTS KÁROLY DR. A testnevelés és a sport tartalmi és szervezeti sajátosságainak megfelelő jogi szabályozás jelentősége 306
Bibliográfia 308
SZEKERES BÉLA: A kalapácsvetés mechanikai alapjai .. 308
PETIKE LAJOS: Hozzászólás a „Kis sugárrövidítéssel — nagy eredményjavulás" című cikkhez 308
A szocialista falu sportja 310
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó — a versenyzés 310
ERDŐS JENŐ: Piricsei aprómunka 310
NAGY JÓZSEF: Jubilál a falusi spartakiád 311
Iskolai testnevelés 312
BURKA ENDRE: A testnevelés tanterv-tervezetének országos vitájáról 312
SOMORJAI LÁSZLÓ: Használjuk ki jól a 45 percet 313
A művelődésügyi miniszter 144/1961. M. K. sz utasítása az általános iskolai sporttevékenység irányításáról 314
HUSZÁR JÁNOS: Biztosítsuk, hogy az úttörők teljesítsék a próbák sportkövetelményeit 315
SZLATÉNYI BÉLA: A mozgás gyönyöre és a munka öröme 317
Felhívás a nevelőkhöz 317
Szakfelügyelői jelentésekből 318
PÜNKÖSTY HUBA: Tovább vitatjuk az orvos és a testnevelési érdemjegy kérdését 319
Címképünk: Magyarország labdarúgócsapata az NDK ellen 3:2 arányú győzelmével biztosította részvételét a csilei világbajnokságban;
Sóvári és Ducke a labdáért folyó küzdelemben. (MTI külföldi képszolgálat.)
Hátsó borítólapunk belső oldalán: Domokos Attila: A hurokfilm és a sportoktatás
Hátsó borítólapunk külső oldalán: Kabos Gábor: Felkarbillenés
Lapzárta minden hónap huszonötödikén

„Sporttudományos szervek segítsége"

A Képes Sport 1961. szeptember 5-i számában Pásztor Lajos „Feladatok és problémák" címmel cikket közölt labdarúgásunk helyzetéről. E cikk keretében „játékosokkal, vezetőkkel, edzőkkel, legalaposabban Baróti Lajos szövetségi kapitánnyal" történt megbeszélések alapján különböző megállapításokat tett. Többek között leszögezte azt, hogy **„szövetség és az egyesületek nagyon kevés segítséget kaptak sporttudományos szerveinktől** (Tudományos Tanács, Kutató Intézet). Talán ez az egyik oka, hogy némi eszmei zavar van a felkészítésben".

Nincs tudomásom arról, hogy a cikkíró az említettek mellett **ugyanilyen alapossággal** megvizsgálta volna az érem másik oldalát és megbeszélte volna ezt a problémát a tudományos szervek vezetőivel, avagy munkatársaival.

Legyen szabad ezért ennek hiányában itt rögzíteni azt, hogy **a TTT és a TTKI például ez év folyamán konkréten mily segítséget nyújtott a szövetségnek és az egyesületeknek,** valamint az edzőknek ezen a téren.

A TTT és a TTKI munkatársai a következő előadásokat tartották, illetve a következő szakcikkeket írták ebben a vonatkozásban:

1. Előadás a nyári labdarúgó továbbképző tanfolyamon a legújabb edzésmódszerekről. (Pálfai J.)
2. Szakcikkek a SPORT és TUDOMÁNYban és a NÉPSPORTBAN a felkészítés elveiről és módszereiről. (Nádori L., Dr. Abád J., Pálfai J.)
3. Szakelőadások a TTT megbízásából a Labdarúgók Edzők Testületében (Dr. Szalay, Dr. Árki).
4. Cikksorozat a SPORT és TUDOMÁNY-ban és a LABDARÚGÁS-ban a labdarúgás sajátos erőnléti problémáiról. (Pálfai J.)
5. Hat előadás a megyei központokban. (Pálfai J.)
6. A TTT megbízásából neves magyar labdarúgó edzők bevonásával (Lakat, Szücs, Fenyvesi, Sós, Pyber, Albert, Illovszky, Kapocsi stb.) szakkönyv készül a modern edzésmódszereknek labdarúgásban való alkalmazásáról. A könyv ez év végére készül el.
7. A TTKI edzésmódszertani osztálya foglalkozott a labdarúgó VB felkészítési tervével és arra konkrét választ adott.
8. A TTT és a TTKI munkatársai számos egyesületben (Vasas, Dózsa, MTK, Vörös Meteor, FTC, Komlói Bányász) előadásokat tartottak és tartanak edzésmódszertani kérdésekről.

Volt olyan előadás, melyre a labdarúgó ET nem hívta meg tagjait, de a jobban előkészített előadásokon is gyakran csak néhány labdarúgó szakember jelent meg.

Más sportágak szakemberei részére is rendezett a TTT ebben az évben 43 olyan előadást, melyre a labdarúgó edzőket is meghívta, s mely azok számára is hasznos anyagot tartalmazott. A SPORT ÉS TUDOMÁNY hasábjain is több, mint 70 módszertani cikk jelent meg az év első felében, emellett a májusi szám „A sportedzés időszerű kérdései" címmel nyolcoldalas mellékletet is adott.

Mindezekhez hozzá kell fűzni még azt, hogy a TTKI edzésmódszertani osztályán mindössze két tudományos munkatárs dolgozik. Ezeknek 1961. évi munkaterv főfeladata általános edzésmódszertani szakkönyv megírása. Emellett a főfeladat mellett az edzésmódszertani osztály munkatársai mindenkor rendelkezésre álltak azoknak a szakembereknek, akik bármiféle edzésmódszertani problémával az Intézethez, illetve hozzájuk fordultak. E két tudományos munkatárs teljes munkaidejét éppen az említett módszertani feladatok kötötték le és így alig jutott idejük a tulajdonképpeni intézeti főfeladatra, az e téren folytatandó kutatómunkára.

A cikkíró viszont abban nyújthatott volna segítséget a TTT-nek és a TTKInak, ha a helyzet vizsgálata alapján konkrétan megnevezte volna, hogy az adott feltételek között miért minősítette ezt a segítséget **„kevés"**-nek és egyben tanácsot adott volna arra vonatkozóan, hogyan lehetne ezt fokozni. Ezt a tanácsot szívesen és köszönettel vettük volna. Ezek hiányában azonban a cikkében tett megállapítást nem tudjuk elfogadni.

Mindezektől függetlenül kívánok ismételten rámutatni arra, hogy többek között a TTKI könyvtára és dokumentációs szolgálata rendelkezésére állt és most is rendelkezésére áll mindazoknak, akik ily természetű segítséget igényelnek. Sajnos, ezt egyelőre igen kevesen veszik igénybe. Meg kell viszont említeni, hogy e kevesek közé tartozik Lakat Károly, a Tatabánya edzője, aki rendszeresen bejár Intézetünkbe, tanulmányozza a rendelkezésre álló szakirodalmat és megbeszéli szakmai problémáit a TTT és TTKI munkatársaival. Vajon a segítség passzív igénylése helyett nem volna-e jobb és célszerűbb aktívan kihasználni mindazokat a lehetőségeket (előadások meghallgatása, szakirodalom tanulmányozása), melyek e téren konkrétan rendelkezésre állnak. Jó lett volna, ha a cikkíró a TTT és TTKI elmarasztalása mellett fölhívta volna erre azoknak a figyelmét, akik keveslik a segítségnyújtást, de sajnos vajmi keveset tesznek annak érdekében, hogy ezt a „keveset" minél jobban kihasználják és aktívan segítsenek abban, hogy közös erővel javítsunk a helyzeten.

Dr. Hepp Ferenc,
a TTKI igazgatója

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

61.14012 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 * 10

Sport és ÉLET

Írta Csűrös Zoltán dr., a budapesti Műszaki Egyetem tanszékvezető tanára, Kossuth-díjas akadémikus

Rendkívül gyorsan fejlődő életünkben ma már nem is olyan nehéz észrevenni a változásokat. Főleg annak, aki jó ideje él és évtizedek óta számon is tartja, mi történik körülötte. A változásokat, a fejlődést figyelő észrevehette, hogy milyen más ma a testnevelés és a sport is. Ez már akkor feltűnik, ha csak a csúcseredményeket figyeljük, vagy hasonlítjuk össze a pár évvel, még inkább pár évtizeddel ezelőtt elért eredményekkel.

A sport egyes területein majdnem hihetetlennek látszó fejlődés van és minden ilyen fejlődésnek megvannak az alapjai. Nem az ember lett óriás, hanem az eszközök, a módszerek; s az eredmények és elérésüknek feltételei, módszerei változtak meg. Nem csodálatos új emberek érik el a csodálatosnak látszó, egyre jobb eredményeket, hanem fizikailag ugyanolyan emberek, mint a régiek voltak. Sőt arra is van példa, hogy elégtelennek látszó egyéni képességekkel érnek el jobb körülmények között, jobb módszerek segítségével jobb és szebb eredményeket.

Ennek a helyzetnek, ennek a fejlődésnek egyik alapja, hogy a sport mindig készségesen vette és veszi át a tudománytól, a technikától, az ipartól, amit felhasználhat. Erre számos példát látunk. A sporteszközök gyártása és minősége, a sportpályák, épületek, berendezések kiválósága, az eredmények mérése és rögzítése számos példát mutat arra, hogy mennyit vett át és mennyit használt fel sikeresen ez a terület. A sport az átvett, eltanult és alkalmazott eszközökkel, módszerekkel sajátos továbbfejődést ért el és sajátságos kapcsolatokat alakított ki. Gondoljunk például arra, hogy sokkal nagyobb tömegeket tudott bekapcsolni a nem olyan régen még szinte csak a kiválasztott, tehetős rétegek részére fenntartott sportágakba is, és hogy az egyéni képességek fejlesztésében mennyi lényegesen újat hozott. Az egyéni képességeknek megfelelő sportágak kiválasztása, az egyéni technika kialakítása, az erőnlét felfokozása és egyenletes szinten tartása, formaidőzítés, a képességek és készségek céltudatos kifejlesztése. — olyan széles területeket ölel át, hogy körvonalai szinte beláthatatlanok. Az eredmények magukért beszélnek. Ma már nemcsak egy-egy „rekorder" egyéni képességeit bámuljuk meg; a legtöbb sportágban már igen sokan vannak az élvonalban és egyre nagyobb tömeg zárkózik fel mögéjük. Ezért helyes az a megfigyelés, hogy a sportolás már nemcsak a csúcsra törés, nemcsak a minél jobb eredmények hajszolása — fő célja az egyéni képességek fejlesztésén messze túlmenően a jellem formálása.

Ez minden társadalom egyik legfontosabb alapja és legnagyobb jelentősége magától értetődően éppen a szocializmust építő társadalomban van. Ezért nem csodálkozunk rajta, hogy a sport csúcseredményeiben aránylag előkelő helyet elfoglaló USA-nak az elnöke, Kennedy, újból megkongatta a vészharangot a közelmúltban azért, mert az emerikai fiatalság nemcsak jellemileg, hanem testi képességek tekintetében is veszedelmesen elmaradt az európai fiatalság, még inkább a szocialista tábor fiatalsága mögött.

Mens sana in corpore sano — ép testben ép lélek — szokták mondani a többévezredes szólam alapján és tudjuk, érezzük, hogy a rövidített mondásnak sokkal inkább igaza van, mint ahogy eddig hittük.

A latin „mens" jelentése elsősorban ész, értelem, de szükségtelen megváltoztatnunk a régi mondást, hiszen tudjuk, hogy a „lélek" az idegrendszeri, a szellemi képességeket fogja össze, s azt is, hogy ez is az anyag megnyilvánulásának módja és formája. Azt is tudnunk kell, hogy a test — az anyag — csak akkor lehet alapja az ún. szellemi funkcióknak, ha egészséges, ha működőképessége teljes és zavartalan. Nem lehet felfokozott, egészséges szellemi működést várni szerkezetében, összetételében és működésében nem teljes, nem tökéletes szervezettől. A régiek ma is helytálló felismerése tehát ma felsőbb szinten egységbe olvad és a régi mondás megfelel ennek az egységnek a hangoztatására és ajánlására.

Ha pedig ez így van, meg kell vizsgálni és meg is vizsgáljuk a bevezetőben említett kérdés másik oldalát:

Ha a sport annyit vett át a tudománytól és az ipartól, tanult-e a tudomány és az ipar eleget a sporttól?

Első pillanatra talán furcsának és meglepőnek találják egyesek e kérdést, de mindjárt meglátják az összefüggéseket. A módszeres felkészülés, a képességek fejlesztése, ami olyan meglepő eredményeket hozott és hoz a sportban — éppily fontos a tudományok és az ipar területén is. De itt többnyire még az előfeltételeit sem ismerjük kellően a teljesítmények fokozásának, nincsenek egységes elvei az edzés, a felkészülés módszerének, nem eléggé ismert az életmód jelentősége, azaz nem tudjuk olyan pontosan, mint a sportolók: hogyan lehet még jobb eredményeket elérni az egészség veszélyeztetése nélkül.

A sport és a munka területén egyaránt régóta ismerik például az izomláz jelenségét. A sport már régen megtalálta az ellenszerét különböző lazító gyakorlatok, fürdők, gyúrás és sok más eszköz segítségével. A tanulás és a tudomány területén szinte föl sem fedezték még, pedig ott is van „szellemi izomláz", s megelőzésére, leküzdésére nem tudunk hatásos módszert ajánlani. A tanulás ma már nem egyéni sors, vagy szerencse kérdése, nálunk egyre nagyobb tömegek tanulnak és végeznek felfokozott szellemi munkát. Tudják ezek a tíz- és százezrek, hogy ennek a fáradtságát, „izomlázát" hogyan lehet leggyorsabban eltüntetni? Vannak, akik a túlhajtott szellemi működést kártyázással, vagy más szerencsejátékkal, alkohollal, dohányzással vagy más hasonló „módszerrel" igyekeznek ellensúlyozni. Helyes ez? Nem. A „szellemi izomláz", vagy az idegfáradtság ellen az ilyen eszközök többet ártanak, mint használnak. A különféle sportjátékok, szórakoztató versengések, a kirándulások, az egyes sportágak játékos formájú űzése biztosan gyorsabb és jobb helyrehozást jelent. De ez még nem eléggé közismert, főleg alkalmazásának módszere nem.

Egy másik jelenséget is meg kell említeni. A sportban az oktató és az oktatott viszonya jobb, egészségesebb, szerencsésebben megoldott, mint bármely más területen,

ahol ilyen együttműködésre szükség van. Figyeljük csak meg a sport kezdő fiataljait, milyen szívesen vesznek részt az edzéseken, milyen szívesen végzik a különféle gyakorlatokat, mennyire keresik az alkalmat, hogy az idősebb, tapasztaltabb szakember minél többet foglalkozzék velük; tudják, hogy mindez nekik válik hasznukra, az ő képességeiket fejleszti, s eszükbe sem jut ilyesmi: „No, ha olyan okos és mindent annyira tud, akkor csinálja maga, mester, dobjon vagy ugorjon maga!" Bizony a munka, a tudomány, az oktatás sok területén más a helyzet. Szinte tehernek érzik egyes fiatalok, hogy nehéz feladatok megoldásával is foglalkozniok kell. Úgy fest a helyzet, mintha gyakran nem lennének tisztában azzal, hogy mindez az ő fejlődésüket szolgálja, s hogy itt sem baj az, ha a tanítványtól mind többet követel az oktató, és hogy itt is az az egészséges, ha minél több tanítvány múlja felül mesterét.

Mindez arra világít rá: fontos és sürgős lenne, hogy a tudomány és az ipar is minél többet tanuljon a sporttól. Elsősorban azoknak a módszereknek a tekintetében, melyekben a sport van előbbre.

A tudomány fejlődésével, a tudományos eredmények iparszerű alkalmazásával, a társadalom és az egész emberi élet forradalmi átalakulásával együttjár, hogy a kétkezi munka jelentősége egyre csökken, a szellemi foglalkozásoké pedig egyre nő. Az értelmiségi foglalkozások köre folyton szélesedik, a földkerekség minden dolgozója egyre több szellemi munkát végez. Világos, hogy ennek megfelelően mind több és több ember képzésére van szükség. Olyan módszerek szükségesek, amelyek segítségével minden egészséges emberből „elő tudunk állítani" szakképzett, művelt, szellemi munkára is alkalmas dolgozót!

Vannak testi-idegrendszeri adottságok, vannak tehetségesek és kevésbé tehetségesek, de nem hiszünk többé a „múzsa csókjában", a fölkent tehetségekben, a születési kiváltságokban... Nem utolsó sorban éppen a sport mutatta meg, hogy minden embernek van a sport valamelyik ágához tehetsége, s azt is, hogy szorgalmas, szívós munkával még a kevésbé tehetségesek is magasszintű teljesítményeket tudnak elérni, sokkal jobbat, mint a hanyag, a lusta tehetségesek.

Az élet más területén fokozottan így van ez, hiszen az emberi társadalomban páratlanul gazdag lehetőségek vannak a testi-idegrendszeri képességek és készségek alkalmazására a munka, az alkotás minden területén.

Egy másik fontos kérdés: a csökkenő munkaidő és a vele együtt növekvő szabadidő.

A Szovjetunió példája nyomán egyre inkább fel kell készülni a népi demokratikus országokban, így hazánkban is arra, hogy a munka egyre könnyebb lesz és a munkaidő egyre rövidül. Fontos és sürgős kérdés tehát: dolgozók millióí mit csinálnak szabadidejükben és hogyan használják ki? A művelődés és a pihentető, nemes szórakozás között mindig kiemelkedő helyet foglal majd el a sportolás. Nagy szükség lesz rá, mert a fizikai- pszichikai képességek és készségek egészséges, harmónikus fejlesztését, az idegfáradtság levezetését, az erőállapot megőrzését és előkészítését új feladatokra — jórészt a sportolás segítségével lehet majd fordítani. A sport nélkülözhetetlen, elsősorban azok számára, akik munka közben fizikumukat nem, vagy nem eléggé foglalkoztatják; erre egyre nagyobb mértékben van manapság is szükség, s a jövőben ez a szükség csak fokozódik. Már csecsemőkortól szükségesek a különféle mozgások, s ezek nem hagyhatók el még aggkorban sem. A tudományos kutatások bizonysága szerint a kellő mozgás — fizikai munka, vagy sportolás — hatására a szervek, a szövetek jobban látják el feladataikat. Különféle testgyakorlatokkal meg lehet előzni a szív és a vérkeringés sokféle károsodását, amelyek éppen a keveset mozgó embereket fenyegetik. Meg kell tehát keresni a legmegfelelőbb mozgásokat, ki kell kísérletezni végeztetésük módszereit, hogy a tömegek testnevelése, sportolása éppoly korszerű legyen, mint lakása, öltözködése, táplálkozása és közlekedése! Mindebben készséggel segít a sport, hiszen sohasem zárkózott el, sőt mindig kereste az együttműködést az élet minden területével, bárkitől szívesen vette a jó tanácsot. Ma már nagyon sok tudományág segítségét igénybe veszi a testnevelés, a sport és szorosan együttműködik ezek kutatóival.

Világosan látszik mindebből: az egyéni képességek fejlesztésének, magas szinten tartásának kiváló példáit adja a sport. Elgondolkodtatók a benne alkalmazott módszerek, hiszen nagy tömegek céltudatos mozgatása és képességeik kifejlesztése rövid idő alatt aránylag a sportban sikerült talán a legjobban. Ne szégyeljünk tehát tanulni tőle, vegyük át mindazt, amit az ipar és a tudomány fel tud használni. (Milyen jól lehetne alkalmazni például az elért szint, az „edzettségi állapot", a teljesítőképesség ellenőrzésére a sportban jól bevált módszereket a „tanulópár" munkájában is!)

Befejezésül annyit: az elengedhetetlen együttműködésnek az említett területek között már vannak biztató jelenségei. Ilyen az, hogy az üzemek dolgozói közül egyre többen sportolnak, és hogy az egyetemi ifjúság is napról napra jobban él a testnevelés, a sport lehetőségeivel. Ezt mutatja a budapesti egyetemeken pár évvel ezelőtt megkezdődött és egyre szélesebb körben terjedő „Jó tanuló — jó sportoló" mozgalom is. Ez remélhetőleg hamarosan az ország minden egyetemén és főiskoláján elterjed. Napról napra növekszik tehát azoknak a fiataloknak és idősebbeknek a száma, akik egyformán fontosnak tartják a szellemi és a testi fejlődést, a kultúra mindenoldalú kifejlődését, sport és élet legjobb kapcsolatának kibontakoztatását.



A tömegek véleménye

a tömegek sportjáról és testneveléséről

Irta: Megyeri Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője

A múlt évben a TTKI a tömegsport módszereinek és szervezeti formáinak vizsgálata céljára kibocsátott 80 000 statisztikai kérdőívet. A kérdőívekből kitöltve beérkezett 16 200 db. Ez az arány megegyezik a 20%-os nemzetközi statisztikai átlaggal. Az adatokat gépek segítségével értékeljük, van azonban a kérdőívnek egy rovata, amellyel a gép nem tud mit kezdeni: a megjegyzés. Ezért nyitjuk ezzel az értékelés sorát. Az egyes megjegyzések olyanok, mint az a bizonyos csepp, amelyben tükröződik a tenger: ezúttal a dolgozó tömegek véleménye a tömegtestnevelésről és tömegsportról. A megjegyzéseknek az ad különös jelentőséget, hogy többségük bírálat, a bírálat pedig a szocializmus építésének egyik fontos szellemi fegyvere.

Természetes, hogy a dolgozók legszívesebben a vezetést bírálják.

„Biztosítsanak a tömegeknek is megfelelő tudással rendelkező szakembereket, ne csak a nagymenőket eddzék rendszeresen" — teszi le a garast az egyik dolgozó. Jogos igény, sürgős feladat, több figyelmet és áldozatot érdemel az eddiginél. „Csak politikailag és főleg sport terén képzett vezetők foglalkozzanak a sportolókkal" — írja egyik fiatal szakmunkás. A másik megtoldja: „A politikamentes sportot elítélem, mert e mögött mindig egyéni érdek és sok más húzódik meg." Csak a jelszót vagy az ellenséges politikát lehet elítélni, mert minden megjegyzés ékesen bizonyítja, hogy politikamentes sport nincs. A sportnak a politikára gyakorolt pozitív hatását is megfogalmazzák: „A sport fejleszti a politikai állásfoglalást." A hogyan-ra a Sport és Tudomány már több cikkben választ adott.

„Helyesnek tartom ezeket a kérdőíveket, ha nem maradnak meg adminisztratív vonalon" — aggályoskodik valaki. Nem alaptalanul. A szervezés, a kutatás és a gyakorlati felhasználás folyamatában még nem mindig kielégítő a munkamegosztás az együttműködésre hivatott szervek között.

„A helyi sportvezetőket ne kényszerítsék számszerű eredményekre" — kéri más. Ebben a kérdésben valószínűleg a múlt kísért, mert már nem kényszerítik. Ha mégis előfordul, nagyobb hiba, mint volt, mert már előbbre járunk.

„Egységesítsék a sportot!" adják ki a jelszót. „Ne rendezzen minden szervezet bajnokságot!" folytatják. Persze olyan egységesítés is lehetséges, hogy a különböző szervek bajnoki rendszerét összehangolják. A Kilián Testnevelési Mozgalom már erre törekszik.

„Sokkal jobban ki kellene a TST-nek építeni a kapcsolatot a üzemekkel" — igényli a Finommechanikai Kutató Laboratórium egyik fiatal szakmunkása. Megszívlelendő kívánság, még akkor is, ha a kapcsolat jó, mert olyan jó nem lehet, hogy ne lehetne tovább javítani.

„Legalább annyi támogatást minden szakosztálynak, mint amennyi támogatást nyújt az állam a labdarúgó szakosztályoknak!" A kívánság nem tárgyilagos, de rossz tapasztalatok válthatták ki. Sokan azt hiszik, hogy labdarúgó nemzet vagyunk. A sportkörök költségvetései is ezt mutatják, mégis egyre kevésbé valószínű. A megjegyzések erős „ellenzékről" tanúskodnak, közöttük több volt labdarúgót találunk. „Miért csak a labdarúgásban tartanak rendszeres tehetségkutató versenyeket?" Annyi helyesbítéssel tartozunk, hogy nem csak a labdarúgásban vannak tehetségkutató versenyek, de a legszélesebbre alapozott, a legrendszeresebb és legszervezettebb ott. Az egyetemes magyar sport látná hasznát, ha más sportágakban is hasonlóképpen lenne. „Helyes lenne, ha a termelőszövetkezetekben nemcsak a futbalt helyeznék előtérbe, hanem a többi sportra is gondolnának" — így más. Úgy látszik, hogy a termelőszövetkezeti sportkörök szervezése helyenként hagyományos, de már kissé túlhaladott módszerekkel indul. Még jókor van az intelem. Egy szakmunkás ezt írja: „Míg fiatal voltam, a tornát szerettem. Az időm lejárt, de azért kézenállni még tudok. Sajnos, itt csak a futball, a futball és a futball kellett." Hány sportkörre illene ez a megállapítás? A vérbeli labdarúgó szurkolót mindez nem zavarja: „Hajrá labdarúgók!" fejezi be egyikük a kérdőívet.

Egy betanított munkás úgy látja, hogy „a vállalat vezetőségének hatásosabban kellene hozzájárulnia a tömegsport fejlesztéséhez — nem pedig megakadályozni." — fűzi hozzá. Az utóbbit a nyomaték kedvéért alá is húzza. Nehéz kételkedni hitelességében: hiba lehet a vállalatvezetőségnek a sporthoz való viszonyában.

Létesítmény és felszerelés

„Sportcsarnokot Miskolcnak!" — követeli egy diósgyőri dolgozó. „Nincs Miskolcnak tornacsarnoka, ahol a közönség is élvezhetné a sportot." Mindjárt megoldást is ajánl: „Szervezzék a tornacsarnok társadalmi munkás felépítését az üzemek szomszédságában!" Szélesítsük ki a jelszót: tornacsarnokot az üzemeknek! A kommunizmus küszöbén bizonyára ez a feladat sem haladja meg a munkásosztály erejét. Az iskolák és az üzemek társbérlete nem megoldás. Az iskolák lehetőségeit csorbítja, az üzemekét nem elégíti ki.

Kecskemétről írja egy leány: „A sportfelszerelés kevés, nem kielégítő a választék. A tornacipők nagyon gyengék. Miért nincs női sportpulóver, valamint női jéger alsó és női atlétatrikó. Nagyon hiányzanak ezek. Sportolni csak jó felszereléssel lehet. A szöges cipők szögei hamar kiesnek, elgörbülnek." Nem ismerjük a helyi viszonyokat, de... A magyar sporteszközök és felszerelések egyrésze külföldön is keresett cikk. Valóban nincs, ami „nincs"? A sportkörben nincs, vagy a piacon nincs? Honnan várja a sporttársnő és milyen arányban.. És vajon ilyes kinyilatkoztatásszerűen igaz-e az, hogy „sportolni csak jó felszereléssel lehet!" Én nem így emlékszem, és most sem javaslom, hogy addig várjunk a sportmozgalom fejlesztésével, míg mindenkinek mindenféle sportfelszerelésből bőségesen és kifogástalan minőségben jut. Ez a hang az elkényeztetett gyermek hangjára emlékeztet, és mert nem elszigetelt jelenség, résenállásra int.

Hatvanban „fedett sportuszodát" kér az egyik dolgozó, de akad olyan is, aki a meglévő uszodát nem találja „rendesen gondozottnak". Egy dolgozó nő a Pécsi Bőrgyárból azt tapasztalja, hogy nem nagyon erőltetik egyik üzemben sem a sportot olyanok részére, akik azt csak kedvtelésből, szórakozásból tennék." Más azt mondja, hogy „erőltetik, de csak kampányszerűen". Jogos követelés az is, hogy ne zárkózzanak el a szakoktatók a versenyen kívüli dolgozók, sportolók megtanításától", de az éremnek másik oldala is van. Nincs elég szakoktató. Továbbítjuk az igényt az érdekelteknek, de úgy érzem, hogy a sporttársadalom minden tagja az, mert minden mozgalom sajátossága, hogy valamit a legtöbb kérdésben mindenki tehet. A hivatali és társadalmi szervek pl. rendezzenek társadalmi edzőképző tanfolyamokat, a rátermettek minél nagyobb számban vegyenek részt a tanfolyamokon, és a szakoktatók valóban ne zárkózzanak el a segítéstől. Maguk is hasznát látják, ha nem is közvetlenül.

Egy falusi dolgozó úgy látja, hogy „a vezetők nem értik meg, hogy pártunk és kormányunk sporttámogatása nem öncél, hanem az egész la-

kosságra kiterjedő rendelet." Valóban nem mindenütt értik meg. Egy szakmunkás a tömegsport akadályait foglalja össze a következőképpen: 1. „a kevés versenyalkalom; 2. a sporttanácsok gyenge szervező munkája; 3. a pályák és felszerelések hiánya, rossz állapota; 4. a kellő felvilágosító és nevelő munka hiánya." Nem mindenütt abszolút igazságok ezek, de sok helyen igen. Egy műszaki vezető azért emel szót, hogy „az állami anyagi támogatást fokozottabban a közösségi, állami érdekeknek megfelelően osszák el az egyes sportágak között." Ez kisebb-nagyobb módosulással elég gyakran ismétlődő kívánság. Egy ipari tanuló szerint a falusi sportszervezetekben „nincs megfelelő kollektiva". A közösségi munkában rejlő erő felismerését engedi sejteni ez a megjegyzés. Ugyanitt más szerint „laza a kapcsolat a KISZ, egyéb tömegszervezetek, az MHS és a sportszövetségek között." Ebben a mondatban még átfogóbban jelentkezik a közösségi munka igénye. Egy 15 éves fiú is beleszól: „Sok községben a vezetők nem szeretik a sportolást." Ha csak abban az egyben nem, az is súlyos hiba.

Meglepően sokan emelnek óvást és szabnak normákat erkölcsi kérdésekben.

A hang általában szenvedélyes. Ele rendszerint a társadalmi együttélés szabályait semmibevevő sportolók ellen irányul, de kijut a sportvezetőknek és az edzőknek is, akik tápláljják, vagy elnézik ezt a magatartást. „Szervezetten harcoljunk a sporthuligánok ellen, akik visszataszítóvá teszik a sportot egyes rétegeknek." Így egy fiatal műszaki dolgozó. Azt fűzném hozzá, hogy a huliganizmus ellen általában, hiszen a huliganizmus nem a sport terméke, hanem kívülről hatolt be a sportba. Mindenki megnyugvással láthatja, hogy ez a harc már a társadalmi összefogás jegyében folyik. Természetesen legtöbbet maguk a fiatalok tehetnek azzal, hogy megfékezik ezeket az elemeket ahelyett, hogy uszályukba kerülnének. Egy idősebb műszaki dolgozó így folytatja: „A sportban, megfelelő nevelő és egyéb szankciókkal, teljes mértékben ki kellene irtani a gazdasági érdekeltséget, legyen az pénz, ajándék, állás stb., mert ez a sport jelenlegi rákfenéje, erkölcsi gátlója." Kemény beszéd, tiszta szándék, jogos felháborodás.

Néhány nehézségre hívjuk fel a figyelmet, hogy az érzelmek útját egyengessük a tett felé. Az erkölcsi idealizmus megkopott. Az erkölcs megújhodása a felépítmény átalakulásában egyike a leglassúbb folyamatoknak. A tehetség jutalmat vár és érdemel. Világviszonylatban még egy fedél alatt élünk a kapitalizmussal, ahol a sport üzlet. Még idehaza is mélyek a kapitalizmus gyökereinek csökevényei a sportban. A társadalomnak minden egyes embert külön is a maga képére kell formálni. Egy dolgozó nő véleménye: „A sport ne legyen senkinek anyagi előnyöket biztosító terület. Ne legyenek agyondédelgetett sportcsillagok. Tudásuknak és képesítésüknek megfelelő helyen dolgozzanak, ne pedig sportsikereik szerint, kiemelt fizetésekkel." Egy másik dolgozó nő így egészíti ki az előtte szólókat: „Jobb fizikum, jobb egészség, több termelés, magasabb életszínvonal. A tömegsport támogatása, a versenysport mellett, több eredményt hoz, mint a primadonnák, roha azokat is megértem, sőt tisztelem, de mostanság néha már sok számunkra a ..." Itt abbahagyja, pedig bizonyára a folytatás sem lenne érdektelen. Egyik egri így látja: „Véleményem szerint a sportot kötelezéssel fejleszteni nem lehet. A sportvezetőknek úgy kell élni, viselkedni, hogy környezetük kedvet kapjon a hasonló életmódhoz. De míg a sportolók különcködnek, kivételes előnyöket élveznek a munkahelyükön, bár szaktudásuk az átlagosat sem éri el, addig a tömegek előtt csak ellenszenvet váltanak ki a sportvezetők és ezen keresztül a sport iránt is. Először a munkában mutassák meg kemény helytállásukat, azután sportoljanak nemes vetélkedési és tudatos testnevelési céllal." Szinte az előző folytatása: „A sport szép testi és lelki harmónia, éppen azért ne adjunk helyt azoknak, akik pénzért, illetve anyagiakért sportolnak. Azokra építsük fel társadalmi rendszerünk sportját, akik minden anyagi érdek és juttatás nélkül, szívből szeretnek sportolni."

A sportoló nem élvezhet társadalmon kívüliséget.

Saját érdekében is tartassuk be állampolgári kötelességeit, és biztosítsuk általános emberi fejlődését. Ha kell, akarata ellenére is. Állampolgári jogait azonban ne csorbítsuk, és csak annyiban legyünk szigorúbbak hozzá, amennyire a „nagyság kötelez". Azzal minden élsportolónak számolnia kell, hogy akarva, vagy akaratlanul példakép lesz, tehát ennek megfelelő magatartást kell tanúsítania. Az erkölcsi normákról kódex nincs, de az erkölcsi közvélemény kevés kétséget hagy. A sportoló tevékenysége közérdekű is. Akkor is, amikor edz. Az élsportoló sokat edz. Az edzés szabad idejének legnagyobb részét lefoglalja. A munkaidőkedvezmény jogos igény, hiszen, ha nem kap, éppen emberi fejlődésével kapcsolatban hátrányba kerül mindenki mással szemben, amit maga a sport csak részben egyensúlyoz ki. A többletszabadság elől sem lehet elzárkózni, mert ezt egyszerűen kikényszeríti a modern felkészülés, amelyre az általános szabadság akkor sem elég, ha a sportoló hajlandó feláldozni. Az anyagi előnyök is méltányosak, ha azok a sportoló sporttevékenységéből eredő természetes többletszükségletek kielégítésére hivatottak (pl. jobb táplálkozás). Ez azonban ne fizetésben, harem térítésben jusson kifejezésre, mert a sportot nem szabad összekeverni a munkával és ne legyen gazdagodás, mert a szocialista állam egész életre szólóan biztosítja állampolgárainak a korszerű életszínvonalat. A kedvezmények módjában és értékében nem mélyedhetünk el. Mindenesetre a társadalom anyagi alapját megteremtő dolgozók véleményét e tekintetben is mindenkinek erkölcsi kötelessége figyelembe venni.

Három tanár megjegyzése következik

„Nem helyeslem, hogy a sportolókat istenítik, s ehhez hivatalos szervek is támogatást nyújtanak, elősegítik! Még olyan esetben is, amikor ezek a személyek gyenge jellemű, pénzhajhászó, botrányos magaviseletű emberek. Sok esetben az ifjúság ilyen embereket választ példaképének."

„Helytelennek tartom a tömegsport népszerűsítésének azt a formáját, amely az emberek figyelmét a sport felé fordítja és ezzel más fontos területről erőket von el, anélkül, hogy az illető maga aktívan részt venne a sportolásban. Mérkőzésekre, versenyekre járni tömeges arányokban, aktív sportolás nélkül nem tömegsport, sőt káros jelenség mind az egyén, mind a társadalom részére."

„A sport hasznos és szép. A nevelésnek azonban csak egyik eszköze. Az eredményhajhászás azonban káros az egészségre, az egyénre, mástermészetű munkája rovására megy, legtöbbször az eszközökből célt formál. A legtöbb sportegyesület a mai formájában káros a társadalomra. Az ifjúságot pénzzel, juttatással elcsábítja, elbolondítja, a produktív munka nélküli könnyű életet csillogtatja meg előtte."

A megállapítások nem mentesek a túlzásoktól, helyenként pontatlanok és néha egyoldalúak. Ezek a hibák sejteni engedik, hogy kívülről szemlélik a sportmozgalmat, s csak azért nem tudnak kitérni előle, mert betör az iskolába. Ennek ellenére sok bennük az igazság, és valamennyit áthatja a nevelői felelősség. Néhány helyreigazításra mégis szükség van. Nem a sportolókat általában, hanem csak egyes élsportolókat „istenítenek". Persze ez is hiba. A sportot valóban más kulturális területekkel összhangban kell fejleszteni. A szurkolás tényleg nem tömegsport, és jó lenne, ha a szurkolók sportolnának, mert valószínű, hogy ugrásszerűen megváltozna a pályák légköre. Az „eredményhajhászás" túlzás, tehát helytelen, de a nagyobb eredményre törekvés természeti és társadalmi törvény. A legtöbb sportegyesület a mai formájában is hasznos a társadalomra, mert társadalmi funkciót tölt be, de káros olyan mértékben, amennyire az említett hibákban elmarasztalható.

(Folytatjuk.)

Az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet közleménye
Igazgató: Hajdu Ferenc dr., tudományos igazgató: Nemessuri Mihály dr.

A reakcióidő mérése és a sportmozgások időértékeinek összefüggése

Írta: Csinády Jenő dr.

A sportban általában a ciklikus mozgások időeredményét állapítják meg a sportoló szemmel látható nyugalmi helyzetének megszűnésétől — a rajttól — a célig. A verseny szempontjából kétségtelenül ez a legfontosabb. Ez a fizikai értelemben vett cselekvési idő — Csi — mérés. Ennek tanulmányozása igen érdekes mozgáselemzési feladat.

A fizikailag érzékelhető cselekvést mozgás jellegű, de elmozdulással nem járó élettani folyamatok előzik meg. Ezek a folyamatok az eredmény szempontjából döntő jelentőségűek. Ezek azonban természetesen nemcsak azoknál a sportmozgásoknál döntő jelentőségűek, melyeknél a teljesítmény idejét mérik, hanem azoknál is, melyeknél a mozgást a sportoló öntevékenyen indítja, hogy gólt rúgjon, labdát, diszkoszt, gerelyt, súlyt dobjon, támadjon, védjen, szereljen, labdát visszaadjon stb.

Minden jó teljesítmény előfeltétele a jó kezdés. Az indulást különleges élettani állapot előzi meg, az ún. startállapot. A startállapot nem azonos a starthelyzettel, mely az elmozdulás kezdetének testhelyzete. Ezzel szemben a startállapot valamennyi élettani előfeltétel beállításának összegezett eredője.

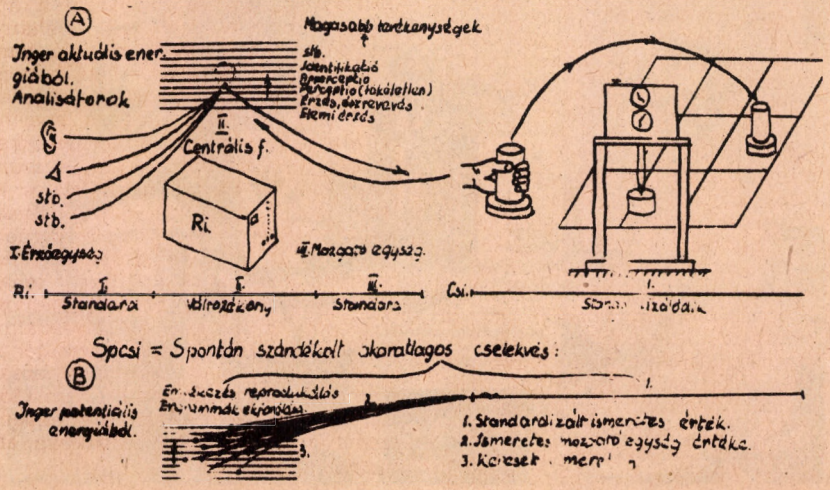
Már ebből is kitűnik, hogy kutatóvizsgálatokban és kísérletekben nem elegendő a teljesítmény, a cselekvési idő mérése, hanem a megelőző élettani állapot időbeli értékelésére is tekintettel kell lenni. Ez állapítható meg a reakcióidő mérésével.

A startállapot nyugalmi állapot, de csak látszólagosan az, mert azt lényegében az egymással összefüggő legizgalmasabb élettani történések töltik ki. Ekkor dől el, hogy jó volt-e az edzés és valamennyi élettani funkció, azoknak hormonális és idegrendszeri szervezése meg tud-e felelni a követelményeknek. Ilyenkor egész szervezetünk fokozott tónusban van. Vonatkozik ez legelsősorban az idegrendszerre.

Ha a szervek együttműködése élettanilag helyesen épül fel, az robbanásszerű kezdést biztosít. Ez a jó start. Az az állapot, melyből indul a mozgás, egyúttal az idegrendszeri kondíció kifejezője is. A jó kondíció biztosítja a jó kezdést, a jó kezdés előfeltétele a jó teljesítménynek. Bennünket itt különösen az aktív cselekvést megelőző idegrendszeri tevékenység izgalmas történései érdekelnek, melyek sportélettanilag döntő jelentőségűek és ezért a legérdekesebbek. Szerepük többirányú: érzékelő, irányító és végrehajtó is.

Nézzük meg, mit értünk reakcióidőn? Ez olyan időérték, mely eltelik valamely inger keletkezésének pillanatától a reá adott tudatos, mozgásos válasz műszeresen észlelhető legelső jeléig. Mérik fényre, hangra, vagy bármely analizátorra ható inger alkalmazásával, legtöbbnyire úgy, hogy a kísérleti személy gombnyomással válaszol az észlelt jelre. Ha modellkísérletben a reakcióidőmérést valamely mozgási feladattal kötjük össze, akkor *Ri* időértéken kívül a hozzátartozó *Csi* időértéket is meghatározzuk. A kettő egymással a legszorosabb időrendi és élettani összefüggésben áll. Egy ilyen kísérletnek a végrehajtásához két mérőműszerre van szükség, melyek az egymásután következő jellegű élettani működéseket külön-külön időben pontosan lemérik.

Ezt a helyzetet rögzíti és magyarázza 1. ábránk, melyben egy modellkísérlet alakjában világítjuk meg az élettani viszonyokat.



1. ábra

A cselekvést kiváltó inger aktuális, külső ingerből származik és ez az inger eléggé intenzív fény-, vagy hanginger. Keletkezésének pillanatában megindul egy pontos mérőműszer, mely abban a pillanatban áll meg, amikor a mozgásos válaszreakció kezdődik. Ebben a kísérleti helyzetben a reakcióidő végét nem az a mozgás jelenti, — mint általában szokás volt —, hogy a kísérleti személy lenyom egy gombot, hanem hogy ezúttal egy súlyt emel fel. Ezzel kezdődik a kísérlet mozgásos cselekménye — a súly továbbmozdítása. Modellünkben a startnak megfelel a súly felemelése, célbaérésnek pedig a súlynak az asztalra való visszahelyezése. Új rendszerű méréseink nyitját az adja meg, hogy a tovahelyezett súly maga az a kettős kapcsoló, mely az első mérőműszer áramkörét szakítja és egyidejűleg a második mérőműszer áramkörét zárja, ezáltal indítja a második mérőműszert, mely a cselekvési-időt méri. Így kapjuk meg az élettanilag összefüggő egymásután következő két mérési értéket.

Ezek közül az első — a reakcióidő — élettanilag három részre tagolódik Az első rész a bevetítési folyamat időértéke, mely bizonyos mértékig alá van vetve az érzékelés céljait szolgáló analizátor fáradási törvényeinek. Ennek időértékét általánosságban 50 milli-secundum-ra teszik. Ez alatt az idő alatt az érzékszervi izgalom, az ingerület eljut a központi idegrendszer megfelelő nívójú részeibe és ott különböző átkapcsolások után megindítja a mozgásos válasz kivitelére szolgáló inpulzustermelést. Innen a kivetítési pályán végighaladó izgalom mozgásjellegű ugyan, de még nem aktív mozgás. Ez voltaképpen a szükséges előkészületek, a tónus fokozódások ideje. Ez utóbbi folyamatnak időértékét is megközelítőleg 50 milli-secundum-ra teszik.

Gombnyomásra történő reakcióidőmérésnél a reakció fehér fényre mért átlagértékét megközelítőleg 200 milli-secundum-ra teszik. Ha ebből az érzőegység és a mozgatóegység működésére leszámítunk 100 milli-secundum-ot, akkor valamely egyszerű mérésnél a központi idegrendszer tevékenységére marad kb. 100 milli-secundum. Ezt az értéket azonban a fáradás, a bonyolultabb feladatok, különösen azok értelmi vonalon történő bonyolítása, gyógyszerhatások, napszakok, hőmérsékletingadozások stb., stb. erősen befolyásolják. Ebből folyik, hogy egymás után következő reakcióidőméréseknél folyton változó és erősen ingadozó mérési értékeket kapunk eredményül és

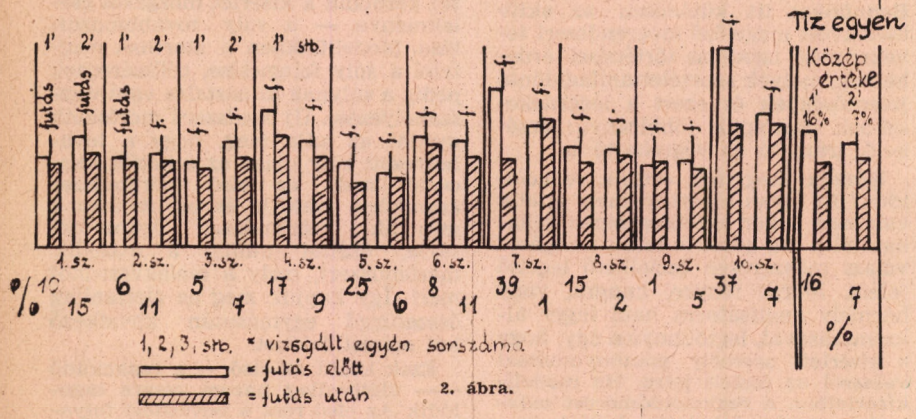
biztosra vehető, hogy a változás oka nem a bevetítésben és nem a kivetítésben, hanem a központi idegrendszer központi működésében gyökerezik.

A reakcióidőmérésnek az idegrendszer pillanatnyi kondíciójára jellemző értékét kétféle módon határozhatjuk meg. Egyik módszer az egyes mérés, ami élettani értékkel akkor bír, ha azt a mérést idegen ingerektől tökéletes elszigeteltség állapotában végezzük (Pavlovi elvek.) Ilyenkor minden egyes mérés egy külön kísérlet, mely az abban a pillanatban uralkodó élettani állapot kifejezője. Ha ilyen mérésből megfelelő pihenők közbeiktatásával egymásután többet is végzünk, az épen uralkodó idegrendszeri kondícióra vonatkozó tájékozódást nyerhetünk belőlük.

Az ilyen mérések egyszerű statisztikai értékelése azonban sok tévedés forrása lehet, mert a kevés elemből képzett átlag félrevezető.

Ennél sokkal értékesebb eredményeket ad az olyan sorozat-reakcióidőmérés, mely sok száz automatikus arithmiás impulzus adagolással, pihenés közbeiktatása nélkül, arra alkalmas regisztrálós időmérőberendezéssel történik. Ilyenkor a terhelést maguk a gyors egymásutánban történő mérések szolgáltatják, melyek arithmiásak és ezért a kísérleti személyt maximális figyelemkoncentrációra kényszerítik. Ilyen módszerrel valakit néhány perc alatt több száz méréssel teljesen ki lehet fárasztani, ami a mérési értékek nagyobb szóródásában és a száz mérésenkénti átlagértékek növekedésében fog nyilvánulni.

Egy ilyen testnevelési élettani kísérlet eredményeit mutatja a 2. ábra.



2. ábra.

Csinády—Sebestyén-féle elektronikus rendszerű reakcióidőmérő és regisztráló berendezéssel sorozatméréseket végeztünk tíz azonos korú általános iskolás tanulónál. Mindenkinél 50 mérést végeztünk teljesen kipihent állapotban. Ezután a tanulók saját ritmusuk szerint 1 percig helyben futottak, majd pihenés nélkül újabb 50 sorozatmérés történt. Figyeltük, hogy az 1 percig tartó futás hatását visszatükrözik-e a terhelés utáni sorozatmérések átlagai.

Hasonló célú kísérleteket más eszközökkel hazánkban Horváth László Gábor, Geréb és Jász, Nemessuri és mások is végeznek.

Az így képzett átlagok világosan mutatták, hogy valamennyi gyereknél javultak, tehát rövidültek a reakcióidőmérési értékek. Legnagyobb mértékben azoknál, akiknek futás előtti átlagai a legrosszabbak voltak. Az ábra százalékokban mutatja a javulást. A vizsgálatok világosan mutatják, hogy a helybenfutás hatását a központi idegrendszerre gyakorolt serkentő hatásnak kell tulajdonítani és az éppen olyan képet mutat, mintha a tanulóknak valamilyen központi idegrendszeri izgatószert adagoltunk volna. A különbség az, hogy itt a hatás rendkívül gyorsan jelentkezett.

Ez a körülmény fontos dokumentum az ún. óraközi tornapercek élettani indokolásához.

Rendkívül érdekes volt megfigyelni azt, hogy a fejlettebb, erőteljesebb tanulóknál ugyanolyan mértékű serkentő hatást 2 perc, még nagyobbaknál 3 perc helybenfutás okozott. Ez széles perspektívát nyit egyes mozgásféleségek idegrendszeri hatásának tanulmányozására.

A 3. ábra azt a kísérleti berendezést mutatja, melynek segítségével sorozat reakcióidő regisztrálást és egyes méréseket is lehet végezni a fent leírt módon, vagyis összefüggő reakcióidő + cselekvési idő mérések alakjában. Ez a felvétel a gépkezelőt és a kísérleti személyt egy szobában tünteti fel. Kísérlet közben azonban a megfigyelt személynek külön szobában, zavaró körülményektől elszigetelve kell tartózkodnia.

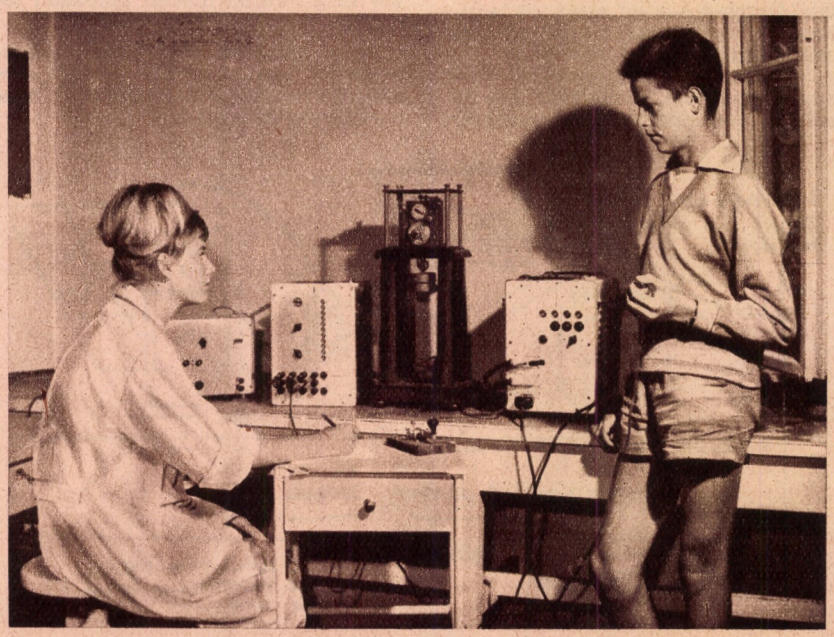
A kísérletvezető úgy helyezkedjen el, hogy a mindkét szobában történteket egyszerre megfigyelhesse. Csak így lehet olyan kísérletet végrehajtani, aminek értékelését nem teszi kétségessé számtalan hibaforrás. A kísérleti hibaforrások megszüntetése végett az ingerexponáló, az időmérő és a választ adagoló berendezésekbe is biztosító, automatizáló berendezéseket kell beépíteni.

A 4. ábra egy tizenhárom éves asztali teniszező Ri + Csi mérésének adatait mutatja tíz, egymást követő olyan kísérletben, melyek során jelre behajlított karral testéhez közelítve emelte a súlyt (flexio), majd jelre ugyanazt karnyújtással (extensio) ugyanoda visszatette.

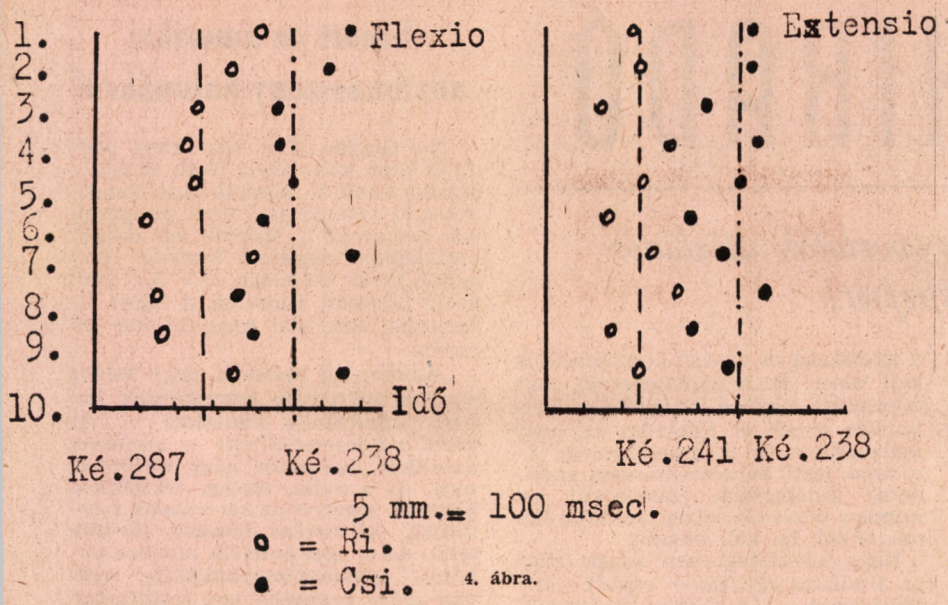
A kísérletsorozat célja annak megvilágítása volt, hogy a sorozat reakció időmérési vizsgálatokból ismeretes reakcióidőnek az egyénre általában jellemző hullámzása a reakcióidő, vagy a cselekvési-idő mérésekben fog-e kifejezettebben megnyilvánulni, ha azokat külön-külön mérjük.

Az ábra egy még be nem fejezett kísérletsorozatból kiragadott példa és bemutatásának célja annak kicsiben történő demonstrálása, hogy bizonyos gyakorlás után a mozgástechnika csiszolása következtében a Csi értéke kevésbé változik, ellenben az összteljesítmény hullámzása a Ri hullámzásától származik.

Ez gyakorlatilag azt jelenti, hogy



3. ábra.



4. ábra.

sportban a technika tökéletes begyakorlása után a teljesítmény a reakcióidő centrális tevékenységét jelentő központi idegrendszer pillanatnyi kondíciójától függ.

Ez további bizonyításra szorul, ami annak perspektíváját mutatja majd meg, hogyan lehet a modellkísérlet hasznos és irányt mutató az élő sport számára.

A reakcióidőmérésnek a sportban való alkalmazásáról és annak perspektívájáról tehát azt mondhatjuk, hogy ez a módszer a sportélettani kutatás és annak alkalmazása területén eddig egyáltalán nem volt kellően kihasználva. Ettől még sokat várhat a gyakorlati sport. Eddig nem fordítottak a versenyeket megelőző vizsgálatok során elég gondot az idegrendszeri kondíció orvosi megállapítására. Holott a jól kidolgozott technika mellett a jó versenyeredményt a verseny előtt és a verseny folyamán uralkodó idegrendszeri kondíció hozza .Ennek mérése lehetővé vált a reakcióidő és a sorozat reakcióidő mérése és regisztrálása alakjában. Még inkább a reakcióidő + cselekvési idő meghatározásában.

Ilyen természetű idegélettani mérések kiegészítésével a sportlélektan is biztos alapokra helyezhető és nem tekintheti azt senki spekulatív tudománynak.

Természetesen sokféle reakcióidő mérő módszer és eszköz van. Azokat sokféleképpen igyekeznek értékesíteni. Verseny előtti kondíció meghatározására bármiféle sportágban a labdarúgástól a vívásig a regisztrálós sorozatmérés és az összefüggő Ri + Csi meghatározása látszik legbiztosabb alapnak az edző és az orvos számára. Ebből más tünetekkel egybevetve a csapat összeállítására vonatkozó tanácsot kaphatnak.

Az eljárásnak egyelőre két gyengéje mutatkozik. Egyik, hogy ma még csak kondícionált laboratóriumi körülmények között hajtható végre biztonságosan. Ennek orvossága az lenne, ha a módszert a csapatok öltözőjében is alkalmazni lehetne. Ehhez a metodika leegyszerűsítése lenne szükséges anélkül, hogy az az eredmény biztosságát veszélyeztetné.

A második az, hogy még e téren nincs elegendő tapasztalatunk a különböző kategóriájú sportolók vizsgálati eredményei tekintetében. Ehhez tudnunk kell, hogy a kondícióváltozás az, amit meg tudunk határozni. Ehhez pedig az előzetes nyugalmi mérések és az ellenőrző mérések összehasonlítása szükséges. Ilyenek elvégzésének megszervezése csak a sportvezetőség feladata lehet.

Az edzés pszichológiai jellegzetességei

Minden edzés eredményessége függ a megszervezésétől, a lebonyolításától, valamint a sportoló abban való részvételének milyenségétől. A legnagyobb az edzéshatás akkor, ha a sportoló odaadóan és éppoly erőteljesen végzi az egyes gyakorlatokat, mint a versenyen vagy mérkőzésen, azaz: ha „élethűen", „versenyszerűen" edz.

Az edzés háromféle lehet:

1. csoportos edzés, megszabott feladatokkal,

2. csoportos edzés, önállóan választható megoldásokkal,

3. egyéni edzés.

Mindhárom edzésfajtában törekedni kell az „élethű" megoldásokra, de különösen a *csoportos gyakorlás* során. Az utóbbiban a sportolók segíthetik, buzdíthatják, csillapíthatják egymást, s a tapasztalatok szerint a *közösségben végzett munka hatékonyabban segíti az előrehaladást, mint az egyéni edzés.* A legtöbb jóhatása az olyan csoportos edzésnek van, amelyben lehetséges a helyzetek önálló megoldása, az alkotó képzelet, a kezdeményezőkészség foglalkoztatása. Ez az edzésforma érdekes, hangulatos edzésmunkát tesz lehetővé, ezt érzik a sportolók a legkevésbé fárasztónak.

A versenyszerű lebonyolítás azért fontos, mert a legmegfelelőbb fejlődés csak az idegrendszer megfeszített működése közepette lehetséges. Az ilyen körülmények között kifejlesztett képességek és készségek adják a szükséges feltételes reflexek alapját. Az edzésfeladatok megoldása, a tervszerűen támasztott nehézségek leküzdése ezenkívül jelentős mértékben fejleszti az akaraterőt is.

Az egyéni edzés idegileg a legfárasztóbb, de megvan az az előnye, hogy a sportoló neki megfelelően oszthatja be az idejét, csoportosíthatja az elvégzendő feladatokat, s hogy jobban összpontosíthatja figyelmét. Ezt az edzésmódot eredményesen csak vasakaratú, öntudatos, az elérendő célt mindig maguk előtt látó versenyzők alkalmazhatják. Az egyéni edzésben is segít az edző: megbeszéli versenyzőjével a gyakorlatok egymásutánját, csoportosítását, a különféle mozgások tanulásának és gyakorlásának legeredményesebb módját, időnként ellenőrzi a munkát és feljegyzi annak eredményét. Ha valaki csak kénytelen-kelletlen végzi az edzésgyakorlatot, jobb ha abbahagyja, mert az ilyen munkának semmi eredménye nincs.

Az edző jelenléte általában előrelendítő, erőteljes munkára ösztönző, fegyelmezettségre szoktató hatású. Elsősorban az edzőnek kell gondolnia arra, hogy az edzés hasonló körülmények között folyék le, mint a legközelebbi verseny, vagy mérkőzés. Gondolnia kell minden olyan külső körülményre, amely sportolói teljesítményét a versenyen, mérkőzésen befolyásolhatja; például a *rajtláz* káros hatásaira, a közönség, a versenybírák, a játékvezető befolyására stb. Az edzőnek is, a közösség többi tagjának is segítenie kell a rajtláz leküzdésében, a különféle idegesítő hatás csökkentésében, s főleg abban, hogy a játékos ne veszítse el önbizalmát.

Egy-egy balsiker után vissza kell szerezni az elvesztett, vagy meg kell erősíteni a megrendült *önbizalmat.* Erre legalkalmasabbak a technikai gyakorlatok. A jólismert mozgások végzése fokozatosan erősíti az önbizalmat.

(M. B. Umarov „Céllövők előkészítésének pszichológiai sajátosságai" c. könyvéből.)

VILÁGHIRADÓ

Meg kell javítani a sportolók általános testi képzését!

Tudományos és gyakorlati tapasztalat, hogy az általános képzés elősegíti a nagyobb eredményeket a speciális sportágban. Ennek ellenére gyakran elhanyagolják a sportolók az általános képzést. Főleg amiatt, mert ez nem hoz gyors eredményt.

Minden sportágban meg kell határozni az általános képzés tartalmát és ezt kellően elkülöníteni a különlegestől. A két képzés iránya ugyanis eltér egymástól részfeladatokban, eszközökben és módszerekben egyaránt.

A speciális képzés közvetlenül azoknak a képességeknek, tulajdonságoknak a fejlesztését szolgálja, amelyek az illető sportágra jellemzők. *Az általános testi képzés* a szervezet működését javítja, a különféle képességek és készségek kifejtését segíti, s ezzel biztosítja a sportbeli eredményességet. Az általános és különleges képzés egyazon folyamat két „oldala": a sportoló sokoldalú fejlesztésének folyamata.

A *„főgyakorlatok"* azok, amelyek a sajátos sportágra készítenek elő, de vannak még ide tartozó ún. *„különleges segédgyakorlatok"* is, amelyek ennek a célnak szolgálatában állnak. Ezek hozzáidomulnak a különleges sportág követelményeihez, ennek megfelelően fejlesztik a különféle fizikai képességeket, segítik elő a sokoldalú képzést. (Fejlesztik a gyorsaságot, az erőt, az ügyességet, az állóképességet, a mozgékonyságot és segítik a különféle mozgáskészségek kialakítását.)

Ezt a célt szolgálják a medicinlabda, a kézisúlyzós, a súlyzós gyakorlatok, a sielés, az evezés, a rajtolás, a különféle játékok. Ezeket úgy kell végeztetni, hogy hatásuk átvihető legyen a speciális sportágra.

Olyan sportágban, amelyben a gyorsasági erő nagy szerepet játszik, a gyorsaság és az erő kombinációját kell venni. Ez a különlegesség nagy ellenállást legyűrő különféle gyakorlatokat jelent. A főfeladat az, hogy tartalmában és módszerében az általános testi képzést (minden sportágra) kidolgozzuk. Azonkívül ezt minden edzésidőszakra, konkrét feladatokkal, fel kell osztani.

Nagy jelentősége van annak, hogy az általános képzést — együtt a különlegessel — *többéves edzéstervbe* dolgozzuk bele. Helytelen felfogás az, hogy az általános sokoldalú képzésre csak a sportpályafutás elején, a megalapozás idején van szükség, utána elégségesek a különleges képzést biztosító gyakorlatok. Ha így történik, ennek előbb vagy utóbb bekövetkezik a visszahatása.

Sok élsportoló, köztük Brumel, Bolotnyikov, Vlaszov stb. — szerves egységben végzik az általánosan és különlegesen fejlesztő gyakorlatokat, még magas szinten is. Minél magasabbfokú az edzettségi állapot, annál több időt és erőt kell fordítania a további fokozásra. Az általános és a különleges felkészítés szoros kölcsönösségi viszonyban van egymással.

Az előkészületi időszak első részében az általánosan képző gyakorlatok vannak túlsúlyban, az edzés összidejének gyakran 70 százalékát teszik ki. Az előkészületi időszak második felében, valamint a főidőszakban a különleges gyakorlatoké a főszerep, az általánosan képző gyakorlatok csak az edzésidő 20—40 százalékát adják. Az átmeneti időszakban ismét növekszik az általános gyakorlatok jelentősége és mennyisége; itt a tevékeny pihenőt és az általános edzettségi állapot fenntartását, megjavítását szolgálják.

(L. P. Matvejev cikke a Tyeorija i Praktyika 1961. évi 2. számában.)

Árt-e az úszás az atlétáknak?

Az edzők nagyrésze nem engedi meg, hogy atlétái ússzanak, írja a Zürichi Sport, mert szerintük az úszás árt a mozgásbeidegzésnek. Dale O. Nielsen, az Utah-i egyetem tanára és R. R. Whitaker beható vizsgálat alá vették az úszás hatását. Egyetemi hallgatóikat még a verseny napjának délelőttjén is úszkáltatták. Az eredmény az volt, hogy semmivel sem rosszabbodtak eredményeik. A két kutató azt javasolja az edzőknek, hogy vizsgálják felül álláspontjukat.

A svájci lap hozzáteszi, hogy különféle sportágak versenyzői — például Magyarországon is — idény előtt, az átmeneti és az alapozó időszakban rendszeresen úsznak. Az úszás jót tesz: segíti a sérülések rendbehozását, az izmokra lazító hatással van. (Ahogy ezt részletesen kifejtette Novák Ilonka, folyóiratunk idei 7. számában megjelent cikkében.)

Elliott az amerikai anyámasszony-katonákról

The Golden Mile (Az arany mérföld) című könyvében Herb Elliott, a kiváló ausztrál középtávfutó kendőzetlenül véleményt mond az amerikai emberekről, sportról és életről. (Angliában megjelent könyvét most adják ki az USA-ban is.) Az erről szóló fejezetet ismerteti a Sport Illustrated amerikai folyóirat idei 25. száma.

„Amikor azt mondom, hogy boldog vagyok, mert nem amerikainak, hanem ausztrálnak születtem — így kezdi a fejezetet Elliott —, **remélem, amerikai barátaim nem sértődnek meg. Az a puha, meleg, szintétikus életmód, amelyet az amerikaiak folytatnak, kétségeket támaszt jövőjük felől. Az a nép, amelyik ennyire puhány, anyámasszonykatonája, nyilván egyre gyengébb lesz testileg-lelkileg . . ."**

Először Waikiki (Hawai) tengerpartján tapasztalta Elliott, hogy mennyire elvesztették a gazdag amerikaiak az edzettség iránti érdeklődésüket. Még gyermekeik is kövérkések, lottyadt izmúak. Talán tíz métert sem tudnak úszni, mégha az életükről lenne is szó. Elliott nagyon élvezte, amint a vízben elvágtázott köztük . . . Az étkezés túlfinomult, agyonfűszerezett, raffináltan kevert, s Elliott gyakran gondolt vágyakozva egy egyszerű ételre.

Az egyszerű amerikai végtelenül közvetlen, az üzleti életben ötletes, lelkes, de az élet alapvető dolgaiban elvesztette az arányérzékét, írja a továbbiakban a híres futó, s mivel a családi élete egészségtelen, az egész amerikai társadalom beteg . . . Nagyon nehéz egy amerikait meggyőzni arról, hogy a pénz nem olyan fontos az életben, mint az egyszerű örömök, amelyek úgyszólván pénzbe sem kerülnek . . . Ha iskoláit elhagyta, kevés amerikai törődik többé a testgyakorlással, viszont megdöbbentően sokat isznak. Az a körülmény, hogy kevés a közép- és hosszútávfutójuk, eléggé jellemző, mert ezekben a számokban az eredményességhez áldozatos életmód, kemény akaraterő szükséges. Olyan életmód, amilyenre nagyon kevés amerikai képes.

A SPORTEREDMÉNYEKNEK sok pozitív hatása van a sportoló személyiségére, az egészséges önbizalom az akaraterő fokozódása stb., de előfordulnak negatív hatások is, mint túlzott önbizalom, önhittség, követelődzés stb. Ez utóbbiak elsősorban olyan fiataloknál jelentkeznek, akik még nem tudják a külső körülményeket megfelelően értékelni. Ezért oly fontos a fiatal sportolók nevelése, ítélőképességük, kritikai képességük fejlesztése. A sportbeli eredményesség csak akkor értékes, ha a személyiséget pozitív irányban befolyásolja. (F. Stein, Der Winter, 1960—61, 10. szám.)

Táplálkozás és teljesítmény

A táplálkozás kérdésével sokat foglalkoznak napjainkban a sporttudományos kutatók. Kraut professzor, a Max Planck munkaélettani kutatóintézet munkatársa kimutatta, hogy a hatnapos kerékpárversenyen részvevők kalóriaszükséglete 7000 fölött van, s ebben sok a fehérje, amit húsból, sajtból és tojásból nyernek a sportolók. A napi folyadékfogyasztás 10 liter körül mozog!

A fehérjefogyasztás mértékét döntőnek tartja a professzor. Szerinte a legerősebb igénybevétel idején testsúly-kilogrammonként 2 gramm fehérje szükséges. Ezt 65—75 kg súlyú sportoló számára a következő ételek adják:

1 liter tej, 5 dgk sajt, 2 tojás, 35 dkg kenyér, 5 dkg zabpehely, 25 dkg hús, 15 dkg kolbászféleség.

Az edzésidőszakban nagy a szükséglet vitaminban és ásványi sóban is. Erre a célra a professzor friss gyümölcsöket, zöldségféléket, fekete kenyeret, májat, tejet és sajtot ajánl, mint olyanokat, amelyek a nagyfokú C- és B_1-vitamin, valamint foszfor- és kalcium-szükségletet kielégítik.

Grandjean professzor (zürichi munkaélettani intézet) azt ajánlja, hogy a verseny napján legalább 2, legfeljebb 3 órával a nagy igénybevétel előtt egyen a sportoló, mégpedig keveset, de táplálót és könnyen emészthetőt. Reggelire 2—3 csésze tejeskávét vagy teát igyon 2—3 szeletke vajaskenyérrel és cukrozott gyümölccsel. Ebédre szűrt levest, frissen sült borjúhúst, néhány sóban-vízben főtt krumplit, vagy rizst, kevés sült tésztát és kompótot. Italként 2—3 csésze csipkebogyó-teát ajánl, citrommal ízesítve.

A versenynapi izgalmak miatt nem ajánlatos disznóhúst, általában zsíros ételeket, zsíros tésztákat és főzelékeket, de nyers gyümölcsöt, jégbehűtött gyümölcsszörpöket vagy tejet sem fogyasztani.

Ha a sportigénybevétel két óránál tovább tart, közben is szükséges a sportolónak valamit magához vennie. Ha a sportoló erősen izzad, feltétlenül szükséges a folyadék és a sópótlás. Erre langyos, enyhén cukrozott teát vagy meleg húslevest ajánl (iható formában). Ez utóbbi különösen nagy melegben hasznos, mert nemcsak folyadék, hanem sópótlásnak is megfelel. A folyadék és sópótlás nagy melegben rendkívül fontos mert ezzel megakadályozható a hőguta.

40 év alatt 30% javulás

Az atlétikai világcsúcsok hatalmas mértékben javultak a legutóbbi negyven év alatt — írja a zürichi Sport idei 92. számában. — Gerelyhajításban 30,16, súlylökésben 29,47, diszkoszvetésben 26, kalapácsvetésben 21,42% a javulás, viszont rúdugrásban csak 18,09, egyéb ugrásokban 8,8 és 10,4% között.



A nyugat- és észak-európai országokban igen kedvelt sportág a vízi-lesiklás. Képünk egy NDK-ban rendezett versenyről készült. (Sport im Bild)

Ki a százméteres gyorsúszás olimpiai bajnoka?

A római olimpiai versenyek során a százméteres férfi gyorsúszás döntőjében az első hely három célbírája közül kettő az ausztrál Devittet, egy az amerikai Larssont látta elsőnek. A második hely megállapítására kijelölt három célbíró közül viszont kettő Devittet, egy Larsont látta másodiknak. Az időmérők Devittnek 55,2, Larsonnak 55,1 mp-es időt mértek.

A versenybíróság a nemzetközi szabályok szerint járt el, a célbírói ítéletet emelte érvényre és a másodiknak az elsővel azonos időt hirdetett ki.

A nemzetközi úszószövetség most megjelent évkönyvében olimpiai bajnokként Devitt szerepel 55,2 mp-es olimpiai csúccsal.

Az amerikai úszószövetség azonban arra hivatkozott, hogy Larson 55,1 mp-es idejét nyilvános versenyen, olimpiai döntőben érte el, az időt három hivatalos időmérő mérte, azt tehát olimpiai csúcsként kell elismerni.

Az úszóvilág kíváncsian várja a döntést, hiszen nem ez az első eset, hogy az elméleti valószínűségekre alapozott szabályokat a gyakorlat szétfeszíti. Arra azonban aligha lehet számítani, hogy a nemzetközi úszószövetség Larssont nyilvánítja olimpiai bajnoknak, de még talán arra sem, hogy 55,1 mp-cel olimpiai csúcstartónak ismeri el.

Lehet, hogy az ügyet a nemzetközi úszókongresszus elé terjesztik, az pedig a tokiói olimpia alkalmával lesz s mert igen valószínű, hogy Tokióban a vízben megdöntik Devitt elismert és Larsson mellőzött olimpiai csúcsát, a kérdés tárgytalanná válik.

Kísérleti módszer úszásban a terhelés meghatározására

A The Swimming Times idei augusztusi számában John *Atha* módszerét ismerteti a legmegfelelőbb edzésterhelés meghatározására.

Az a terhelés a legmegfelelőbb az előrehaladás szempontjából, a szakaszos módszerben, írja az angol úszószövetség loughborough-i táborainak vezetője, amikor a pulzusszám megfelel a maximális 90 százalékának. Ha tehát valamelyik versenyzőnek 100 yard lehető leggyorsabb leúszása után közvetlenül 190 a pulzusa, ennek 90 százaléka 171. A sorozatok erősségét tehát úgy kell megállapítani, hogy minden résztáv után e körül (168—176 között) legyen az érverés száma. Ha ennél kevesebb, akkor az úszó „könnyen vette" a távot, tehát a legközelebbiben erősítenie kell; ha ennél több, akkor túlerősen ment edzettségi állapotához viszonyítva.

A terhelések közti *szünet* addig tartson, amíg az érverés száma a maximális 60—65 százalékára megy le. (Ez általában 120—130 között van.) Ha egy perc alatt nem megy le ennyire, meg kell hosszabbítani a szünetet.

Általában *minden ismétlés után valamit emelkedik* az érverés száma, tehát vagy az úszás iramán kell némileg csökkenteni, vagy a pihenőidőt kell meghosszabbítani.

A szervezet egy idő után alkalmazkodik a terheléshez és akkor a sorozatokat már könnyebben bírja. Ilyenkor meg kell változtatni a „normát", azaz a távra némileg erősebb iramot kell meghatározni.

Atha rendszerint kéthetenként ellenőrzi így a terhelést és állapít meg új „normákat".

A pulzusmérésre azt ajánlja a cikkíró, hogy az előírt táv leúszása után a versenyző azonnal üljön ki az uszoda szélére, helyezze magát a legkényelmesebb helyzetbe és az edző a nyaki ütőéren (a gége két oldalán, az állcsúcsok alatt) mérje az érverést. Kétféleképpen mérheti: vagy úgy, hogy 15 mp-en át méri és a kapott számot megszorozza 4-gyel, vagy 15 érverés idejét méri, s ebből kiindulva jut az egyperces értékhez.

A formaingadozás élettani alapjai, különös

Írta: Szalai István dr., a pécsi sportorvosi

(Folytatás)

Múlt számunkban kezdtük meg annak a részletes tanulmánynak közlését, melyben a szerző megállapítja, hogy a teljesítmény az egész szervezet harmonikus működésétől függ, ez azonban hamar felborulhat. Mihelyt a szervezet nem működik harmonikusan, a sportoló képtelen kiváló teljesítményt nyújtani, formája ingadozó lesz. Sokan összetévesztik a formaingadozást a formahullámzással, amely minden élőlénynél természetes folyamat, hiszen ezek teljesítménye végsőkig nem fokozható és minden jó eredmény után természetszerűen visszaesésnek kell következnie. A formaingadozást apró behatások idézik elő, amelyekre sem az edzők, sem a sportolók, sem a nézők nem gondolnak, ezért ellenük nem is védekeznek. A tanulmány ezekre az apró okokra mutat rá és részletesen megokolja, egy-egy ilyen figyelembe sem vett ok miként befolyásolja károsan a formát. A formaingadozás okait két nagy csoportra osztva tárgyalja a tanulmány. Az első csoportban a rossz erőnlét, a másodikban az idegrendszeri tényezők kerülnek részletes ismertetésre. Első közleményünk a rossz erőnlét csoportjából a lappangó betegségek, a helytelen táplálkozás és a meg nem felelő alvás okozta formaingadozásokról szólt.

4. A szeszfogyasztás

Az alkohol, ha keveset fogyasztunk belőle, hasznos a szervezetnek. Idegrendszert élénkít, káros gátlásokat csökkent, vérkeringést serkent, emésztést elősegít. Igen magas a kalóriaértéke. Túlzott fogyasztása azonban tartós gyomorpanaszokat, reggeli hányásokat, kedély – hullámzásokat, morális lazaságokat eredményez. A részegség állapotában a kezdeti szakban az izgatottság miatt igen sok felesleges, célszerűtlen mozdulat történik (hadonászás, ordítozás, felesleges vetélkedések, erőpróbák), majd jön a kimerülés szaka. Az ember erőtlenné válik, dülöngél, végül elalszik. Ez a fáradtság hosszú ideig tart. Egyetlen részegségi állapot napokra kiterjedően károsan hat, teljesen kizökkent a felkészülés menetéből, s napok múltán, ha közvetlenül nem is, de közvetve, az utóbbi módon feltétlenül gyengébb formát eredményez.

Sok versenyző káros gátlását közvetlen verseny előtti ivással akarja megszünetni. Kétségelen, az izmok működése bizonyos ideig nagyobb erejű, azonban a sportmunka korántsem csak egyszerű izomtevékenység, hanem bonyolult idegtevékenység is. A fokozott izomerő aktivitás is csak bizonyos ideig tart, lehet, hogy már a bemelegítés alatt eléri a tetőpontját és a verseny alatt pedig fokozatosan kimerül. Bonyolult, koordinált feladatok elvégzésére az alkoholos sportoló nem alkalmas. Csökken a helyzet-megítélőképesség, a célzás-képesség, zavart szenved az összpontosítás. Igen lényeges az alkoholnak a sportértelemben vett reflexműködésre való ártalmas hatása.

Sportértelemben vett reflex nem más, mint tulajdonképpen gyorsaság, amit a sportolás kapcsán végsőkig fejleszt. Az alkohol ezt a reflexet igen hosszadalmassá nyújtja. A külvilág ingerére késik a válasz, a kínálkozó alkalom rég elmúlott a cselekvésre, mire a sportoló cselekszik. Az ökölvívó későn védekezik a feléje irányuló ütés ellen, a teniszező mellett elütik a labdát háló-játéknál, az úszó, az atléta későn rajtol, mert a pisztolylövés hangjának felfogásától a rajt megkezdéséig hosszabb időtelik el, mint normális körülmények között.

Mire van szüksége egy jó sportolónak: gyorsaságra, ügyességre, erőre és állóképességre. Az alkohol e négy közül csak az erőt növeli egy bizonyos mértékig és egy bizonyos ideig. A másik három képességet kifejezetten rontja. Fogyasztása minden formájában tehát elvetendő.

5. Kávé

Az éjszakai tivornyázásokat többnyire titkolja a sportoló, s hogy ne vegyék észre, verseny előtt feketekávét iszik. A koffein mértékletesen fogyasztva serkentő hatású, álmosságot, fáradtságot szüntet, vérkeringést élénkíti. Az agyi vérszegénységet szünteti, a hasi erekben szűkíti az ereket. Nagy mennyiségben azonban izgatottságot, heves szívdobogást, remegést, fülzúgást eredményez.

Vannak bizonyos esetek, melyekben nem lehet elzárkózni egy ártalmatlannak látszó szimpla vagy dupla fogyasztásától. Ennek ellenére mégis az a véleményem, hogy még az úgynevezett „indokolt" esetben se feketézzen az a sportoló, ki értékes eredményt akar elérni.

6. A nemi izgalom

is igénybeveszi és megterheli a vérkeringést, szivet, majd ernyedtséget, fáradtságot okoz. Majdnem minden sportoló felteszi a kérdést, vajon a házasélet befolyásolja-e a sportteljesítményt?

Az a tapasztalat, hogy a kiegyensúlyozott, rendszeres házasélet csak igen kis mértékben, vagy egyáltalán nem káros a teljesítményre. A megszokás és rendszeresség nem jelent különösebb megterhelést a szívnek, s különben sem történik az általunk elítélt éjszakázás keretében. Legfeljebb a versenyt megelőző napon tanácsos a megtartóztatás, de legtöbbször még akkor sem. A megszokás oly mérvű lehet, hogy épp a megtartóztatás a káros. Bizonyos idő után nyugtalanság, izgatottság lesz úrrá a sportolón, mely később rossz alvással folytatódik. Gátolt a pihenés, az izgatottság részint munkát ró a szívre, részint az összpontosítást zavarja, máris gyengébb a teljesítmény. Igen sok edzőtábort járt sportoló panaszkodott a túl sematikus nemi elbírálásra, és jónéhány teljesítménye éppen a túlzott buzgalom miatt romlott le. Nem lehet mindenkit e téren egyformán elbírálni, s különösen a házasoknál gondolni kell a fenti problémára.

7. Szerencsejáték

Már előbb említettem, hogy minden sejtféleségnek szüksége van a pihenésre, ha legkisebb mértékben van foglalkoztatva. Ez idő alatt regenerálódik. Az idegrendszer sejtjei, az agykéreg sejtjei csak akkor pihennek igazán, ha az egyén mély álomba merül. Az éjszakázás alatt természetesen „ébren" vannak a sejtek is, sőt a kártyázás, a megfeszített gondolkodás kétszeresen megterheli az agykérget. A vesztéstől való félelem, izgalom pedig a vérkeringést terheli meg, izzad, kipirul, szívdobogása van. Sajnos sportolóink között elég sokan vannak, kik nemcsak éjjel, hanem nappal is kártyáznak. Így például ha utaznak valahova; illetve hazafelé jövet, hogy az időt agyonüssék. Természetesen senkinek sem lehet kifogása pár filléres alapon való játék ellen, ha éppen ez szórakoztatja, azonban vannak, kik olyan izgalomba tudnak jönni még akor is, ha kicsibe játszanak, hogy feltétlen mérlegelendő, hogy mérkőzés előtt az ilyen egyének akár csak nézhessék is a játékot. Teljesen elvetendő a nagy tétre menő játék, amikor is a játék izgalmán kívül maga a pénzszerzés lehetősége is felcsillan. Tanúja voltam olyan esetnek, mikor magas minősítésű labdarúgó csapat súlyos vereséget szenvedett, a nagyközönség szerint indokolatlanul, szerintem pedig indokoltan, mivel a csoport egyes tagjai a mérkőzés előtt komoly összegeket vesztettek, illetve nyertek kártyán. Láthatólag mérkőzés alatt a hazafelé bekövetkezendő „revansra" gondoltak az érdekeltek. Helyes, ha a mérkőzést megelőző káros izgalmat bizonyos dolgokkal elterelik, de ennek megoldását nem kizárólag a kártyában látom. Éppen ideje lenne már, ha kedvezőtlen színben tüntetnék fel azt az „anekdótát", hogy egyik „kiválóságunk" legszebb külföldi emlékét egy piros ulti elfogása jelentette.

tekintettel a formaingadozás megszüntetésére

intézet főorvosa, kosárlabda oktató, a TTT tagja

8. Dohányzás

Mértékkel nem ártalmas. A mértéket sportoló számára napi 10—15 cigaretta alatt értem. Igen sokan ennek többszörösét szívják el, ami néha a nikotinmérgezés határát súrolja. Émelygés, nyálfolyás, hányinger, izomremegés, fizikai gyengeségérzet gátolja a sportolót jó eredmény elérésében. A cigaretta élvezetének nagy részét, maga a rágyújtás ténye teszi ki. Ehhez kapcsolódnak a kellemes feltételes reflexek, ezért holyes, ha félbe vágja cigarettáját az a sportoló, aki le akar szokni a dohányzásról. Igy voltaképpen ugyanannyiszor gyújt rá, mint előzőleg, viszont nikotint csak fele mennyiségben szív.

9. Tánc

Néha, különösen alkohol hatása alatt szertelen ugrándozássá fajul. Más izomcsoport, másféle koordinációban működik ilyenkor. Ez a mozgás nem iktatható be semmilyen más sportmozgás keretébe, így egy áttáncolt éjszaka után senki se csodálkozzon, hogy a szokatlan mozgástól izomlázasan, mereven, a legrosszabb formájában szerepel a sportoló.

10. Rendszertelen székletürítés

Bármennyire is banális dolognak tűnik, világversenyeket lehet elveszteni, mert az illetőnek székrekedése van a verseny előtt, vagy nincs ugyan, de a széklet mennyisége nem a megszokott.

A has puffadása, a belek teltsége reflexes úton kínzó fejfájáshoz vezet, szívdobogást, izgatottságot, szemkáprázást, kellemetlen közérzetet, hányingert, sőt hányást is eredményezhet. Az izmok erőtlenebbek, hamarabb fáradnak. A vénákban pang a vér, a bőr feszes (a gyűrű szorul az ujjon), a hőszabályozás nem tökéletes — melegben túlzott melegérzés, verejtékezés, hidegben gémberedett, merev izomzat, hideg bőr. Különösen női sportolók problémája.

Hosszú utazás, idegen, szokatlan környezet majdnem mindig székürítési panaszt okoz, s mivel a sportolók közül az egyik fél általában utazik, feltétlen gondolni kell erre a problémára és minden utat-módot megkeresni arra, hogy a megszokott körülményekhez hasonlóan a székürítés ne szenvedjen zavart. Bátran állíthatom, hogy mikor „semmi" okot, magyarázatot nem találnak a formaingadozásra, nem gondolnak a fenti problémára, pedig a „megmagyarázhatatlan" gyenge szereplésnek a legtöbbször ilyen egyszerű oka van.

11. Menstruáció

A statisztikai adatok szerint az első két nap határozottan zavarja a sportoló nők 70%-át, 20% közömbös, 5—10% pedig jobb teljesítményt nyújt, mint szokott. Ez a jobb teljesítmény azonban csak a rövid tartamú, nagy gyorsaságot igénylő számoknál tapasztalható, (rövid távfutás, ugrások, dobások). Az állóképességet rontja leginkább. Az ingerlékenység ilyenkor fokozott, ezért különösen a csapatjátékok sínylik meg, ha véletlenül két-három játékosnak éppen akkor esedékes a ciklusa. Dr. Kiss László nőgyógyász-sportorvosnak vannak erre vonatkozólag igen értékes megfigyelései.

Az ilyen irányú formaingadozás megelőzésének kérdésében eltérő az orvosok véleménye. Egyesek szerint bizonyos nagy világversenyek alkalmával megengedhetőnek tartják, hogy a ciklust gyógyszeres kezeléssel egy későbbi időpontra tolják el. Feltétlen szükséges, hogy az edző tudjon ezekről a problémákról, nehogy feleslegesen megterhelésnek tegye ki sportolóját, és a rossz teljesítményből helytelen következtetéseket vonjon le.

12. Meteorológiai tényezők

Magaslati helyen történő verseny résztvevőinek zöme az akklimatizáció hiánya miatt gyengébb teljesítményt nyújt. Az alacsony légnyomás következtében orrvérzés, foghús vérzés, fülzúgás, főleg gyengeség érzése fogja el a sportolót, ami az oxigén ellátás zavarára vezethető vissza.

Ugyancsak erőtlenség, bágyadtság, nehéz légzés a következménye meleg, párás éghajlaton tartott versenyeknek olyanoknál, kik történetesen repülőgépen érkeznek meg a verseny színhelyére, és napokon, sőt órákon belül a megszokott körülményektől teljesen eltérő viszonyok között versenyeznek.

Ennek elkerülése kizárólag anyagi kérdés. Ha mód van rá, ajánlatos jóval a verseny előtt megérkezni, és megszokni az éghajlatot.

13. Sematikus felkészítés a versenyidényre

Minden edző tervet készít, hogyan, mi módon készítse elő versenyzőjét a fő idényre, és hogy vezesse le annak fáradalmait. Nagyon sok edző nem számol azzal a ténnyel, hogy az ember nem gép s így nem lehet egy évi munkát papíron kiszámítva előre rákényszeríteni a versenyzőre. Nagyon helyes az edzésterv, hisz enélkül egyetlen sportágban sem lehet jó eredményt elérni, azonban káros az edzéstervhez való merev ragaszkodás, mert az emberek nem egyformák. Kinek több megterhelés szükséges, kinek kevesebb, az apró finomságokat nem is említve. Tulajdonképpen majdnem mindenkivel egyénileg kellene foglalkozni.

Példákból láthattuk, hogy bizonyos kiváló eredményeket elért sportolóknak külön edzőjük van, aki csak velük foglalkozik. (Papp László, Elliott). Ez általánosságban természetesen kivihetetlen, de azért a sematikus edzésadagnak legfeljebb a teljes edzés 70%-át szabadna csak kitenni, míg a fennmaradó 30% teljesen az egyén kapacitásának számára lenne fenntartva.

Különösen, edzőtáborokban szokták néha túladagolni az edzést, mely később érzékenyebb egyéneknél tartós fáradtságban nyilvánul meg. Orvosilag igen kevés jel mutatja, hogy egészségre káros volt e túlzott adag. Néha EKG-n mutatható ki az ST szakasz bizonyos változása. Ezt az állapotot túledzésnek nevezzük, mely Kereszty dr. meghatározásában a letörés egyik okaként szerepel. Ezzel a problémával már rég tisztában vannak a szakemberek, s így ez a téma a formaingadozás szempontjából különösebb megvilágítást nem igényel. Én inkább egy ezzel kapcsolatos jelenségre hívom fel a figyelmet, melyet idáig majdnem mindenki figyelmen kívül hagyott.

Általában az edzőtábort *jó erőnléttel* hagyják el a sportolók, s ez mindenkit megtéveszt. A jó erőnlétet ilyen esetekben a jó állóképesség mutatja legjobban, kisebb mértékben az erő. Alig fejlődik azonban a gyorsaság és az ügyesség, sőt az edzőtáborok végefelé néha kifejezetten romlik. Labdajátékosok a legérzékenyebbek az ilyen túlzott megterhelésre. Egy válogatott kosárlabdázó beszélte, hogy akár több mérkőzést lejátszott volna egymás után, viszont a büntetőket sorozatosan kihagyta, a lepattanó labdákért való felugrással késett, labdaátadási hibákat vétett, a finom cselek, húzások durvákká váltak. Ebben természetesen az idegrendszernek van a legnagyobb szerepe, amiről később lesz szó. Igaz ugyan, hogy a gyakorlatok között papíron helyes arányban szerepel a gyorsaság és ügyesség fejlesztése, azonban ennek a túlzott gyakorlásának eredménye mégsem gyorsaság és ügyesség lesz, hanem állóképesség.

Senki ne tekintse formaingadozásnak, ha a versenyzőt neki nem megfelelő számban vagy távon vagy esetleg több számban egymás után indítják, és az rossz teljesítményt nyújt. Ez nem más, mint egyszerű fáradtság, az edző részéről pedig durva baklövés, hisz egy ilyen túlerőltetés az egészségre kifejezetten ártalmas és hosszú időre kizökkenti rendes kerékvágásából a sportolót. Meg kell említenem, mert igen sokszor tapasztaltam úszóknál és atlétáknál.

(Folytatjuk)

A testi-lelki képességek és a sportoló nők

Írta: Levelekiné, Regdánszky Matild

A római olimpiai játékok kiváló eredményei lenyűgöző hatást keltettek és egyeseket olyan véleménynyilvánításra bírtak, hogy az elért eredmények túlszárnyalása a közeljövőben nem várható.

E felejthetetlen olimpia óta alig telt el egy év s szinte valamennyi versenyágban újabb és újabb világrekordok születnek s újabb és újabb sportcsillagok nevétől hangos a világ sajtója. Balázs Jolán kétszeres kolosszális világcsúcsa, Wilma Rudolph 100 m síkfutásban elért új rekordja, vagy a Szovjetunió—USA nemzetek közötti atlétikai versenyen elért négy új női világrekord — hogy csak az egy sportágon belüli fejlődést nézzük — azt bizonyítja, hogy nincs megállás. Az eredmények ilyenfokú fejlődése még a technikai csodák világában élő embert is ámulatba ejti, de egyben ráirányítja a figyelmet arra, hogy tudományos-módszertani vonalon kell kutatni az eredmények fejlődésének okait és felderíteni azokat a lehetőségeket, melyek révén hazánk női minőségi sportjának előrehaladását elősegíthetnénk.

A sport szó meghatározásából kiindulva, részben már feleletet is kapunk az eredmények állandó, törvényszerű fejlődésére

Elméleti szakemberek a sport fogalmát különböző módon határozták meg. E meghatározásokban tartalmi különbségek ellenére azonosságok is fellelhetők. Eszerint a sport olyan önként vállalt tudatos tevékenység, mely egy vagy több sportág rendszeres gyakorlása és abban való versenyzés folytán **az eredmények állandó fokozására, túlszárnyalására irányul.** Vagy ahogy Coubertin fogalmazta meg „Sportpedagógia" c. munkájában: a sport erőteljes izomgyakorlatnak az **akaraton** és a megszokásokon alapuló kultusza, mely a fokozatos eredmények elérésének vágyából ered és a kockázatig is elmegy.

Az első meghatározásban az eredmények túlszárnyalására való törekvés a fő motívum, a másodikban ennek a célnak elérésében az **akaratnak,** mint döntő tényezőnek szerepe domborodik ki.

Minden emberi tevékenységet mindenkor és mindenhol célirányítottság jellemez. Nincsen olyan szellemi vagy fizikai munka, mely nélkülözhetné ezt a hajtóerőt.

Nyilvánvaló, a sportolók sporttevékenységét még inkább a célratörés, az eredményesség hatja át. Ez az állandó akarati tényező sarkallja a versenyzőt a rendszeres, következetes és folyamatos sporttevékenységre. Ez az erő készteti az egészséges életmód kialakítására és megtartására, ez ad erőt a nagy eredmények eléréséhez oly szükséges áldozatvállalásra s teszi képessé a versenyzőt sok-sok lemondásra.

A sikereket elért versenyző tudja csak igazán, hogy az eredmények túlszárnyalása iránti vágy betejesedése milyen nagy örömet kelt az emberben. Minden győzelem újabb és újabb ösztökélő erő a további munkára, sőt mondhatjuk: egy-egy nagy versenyen elért siker szinte mérföldkőként jelzi a versenyző pályafutásának egyes szakaszait. Ennek az örömnek az elérése s az átélésig vezető út azonban igen hosszú. Szinte nincs is olyan testgyakorlati ág, amelyben az első nagyobb győzelem elérését (vagy legalább az eredményes szereplést) négy-öt, vagy még több év fáradságos munkája ne előzné meg.

Balázs Jolán, Románia



Az eredmények kialakulását — több szempontokat véve figyelembe — a rátermettség, tehetség, képességek, készségek milyensége, a technikai, taktikai felkészültség mértéke, a tudományosan megalapozott edzésmódszerek és nevelési eljárások hozzák létre. Most a rátermettség, és a képességek alapján vizsgáljuk az eredmények kialakulását.

Egészen kiemelkedő eredmények eléréséhez a rátermettség, a tehetség nélkülözhetetlen. Balázs Jolán és Wilma Rudolph eredményei is ezt mutatják. Rendszeres, szívós munkával különösebb tehetség nélkül is el lehet érni igen jó eredményeket, de a magasszintű teljesítményekhez kellő rátermettség szükséges. Ahogy Tyeplov mondja: „A jó egyéni adottságok olyan képességek birtoklását tételezik fel, amelyek valamilyen cselekvés, vagy cselekvések sikeres végrehajtásának lehetőségeit biztosítják."

A képességeket két fő csoportba osztjuk: fizikai és lelki (értelmi, érzelmi, akarati) képességek.

A fizikai képességeken belül a legdöntőbb négy alapképesség — a gyorsaság, erő, ügyesség, állóképesség — fejlesztését az illető sportág technikai és taktikai készségeinek kialakulását ma már valamennyi szakember elengedhetetlennek tartja. Ha hibák mégis előfordulnak, azok abból adódnak, hogy helytelen módszereket, eljárásokat alkalmaznak, vagy a terhelés adagolása nem megfelelő, s néha abból, hogy egy-egy alapképesség fejlesztésével egyidőben elhanyagolják a többi képesség megfelelő mértékű kalakítását. Vágtázóknál például csak a gyorsaság fejlesztésével foglalkoznak, holott ha az izomerőt és a speciális állóképességet nem növelik ezzel párhuzamosan megfelelő mértékben, a fejlődés igen lassú, sőt esetleg el sem éri a versenyző azt a szintet, amit pedig megfelelő edzésmunkával elérhetne.

Női sportunkban sok hiányosság mutatkozik a lelki — értelmi — érzelmi — akarati tényezők fejlesztésében.

Ennek fő oka egyrészt az, hogy a testneveléssel és sporttal huzamosabb ideig csak biológiai és fiziológiai szempontból foglalkoztak, másrészt az, hogy a sportpszichológia még nem kellően fejlett, s eddigi eredményei sem köztudottak.

A versenyzés a jó fizikai felkészültségű sportoló fizikai és lelki erőkifejtése, az egész ember nagy erőpróbája

Vannak olyan testi-lelki alkatú sportolók, akik tudnak szívósan küzdeni, akik „szívversenyzők", de sokkal több azoknak a női versenyzőknek a száma, akik versenyeznek ugyan, de nincs elegendő lelkierejük, küzdőképességük. Rendszerint a végküzdelemben maradnak alul, amikor a fizikai fáradtság már előtérbe kerül, s ezen csak az akaraterő segíthetné át őket.

Női sportolóknál a lelkiállapot a sikeres versenyzés szempontjából különösen nagy jelentőségű

A lelki folyamatok közül nézzük például az akarati tényezők szerepét. Tyeplov szerint akaratnak nevezzük a lelki életnek azt a jelenségét, amely tudatos és célszerű tettekben jut kifejezésre. Minden cselekvésben akarat nyilvánul meg s minél nagyobb a szándékosság, vagy céltudatosság, annál erősebb az akarat. Az akarati cselekvések valamilyen belső vagy külső akadály leküzdését foglalják magukban. — Mindezt átvíve a sportra: a megfelelő gyakorlati tapasztalatúak tudják, hogy a versenyző mindenkor két pólus között mozog: az akarat és lehetőség között. Az eredményesség nagy százalékban az akarati tényezők nagyságától, pozitív hatásától függ.

Az akarati cselekvések valamilyen belső vagy külső akadály leküzdését foglalják magukban és szorosan összefüggenek a lelki élet jelenségeivel. Az akaratnak hatalmas mozgató erői az érzelmek, s mint akaratfejlesztő motívumok győzelemre segítik az akaratot a gátló motívumok felett. Az akarat első feltétele azonban érzelmeink felismerése, értékelése és irányítása.

Mivel a képességek — kisebb-nagyobb mértékben fejleszthetők, megfelelő módszerek alkalmazásával az akaraterő is növelhető

Eredményes lesz akaraterő fejlesztése, ha az értelmi és érzelmi motívumok lendítőereje a kívánt nemes és elérhető cél szolgálatába áll. Rendszeres gyakorlással, versenyzéssel is nevelhető az akaraterő, ha mindez kényszerítő hatás nélkül történik. Továbbá olyan állandóan ismétlődő cselekvések által, amelyek az akaratot nemcsak egyirányban erősítik, hanem különféle módon alakítják ki az egyénben az akarat „akarását".

Persze, ez az érem egyik oldala csak, mivel sporttevékenység folyamán számos gátló tényezővel is találkozunk, melyek az akarat töretlen fejlődését akadályozzák. Hogy csak néhányat említsünk: lustaság, félénkség, önbizalom-hiány stb. A lusta versenyző minden jó fizikai készsége ellenére mindig kibúvót keres, igyekszik kitérni a kiadott edzésadag elvégzése alól. Azzal érvel, hogy már a bemelegítés kifárasztja őt. Ez a típus minden előkészítés nélkül futni, ugrani, dobni vagy játszani kíván. Az érzelmi motívumok helytelen hatása folytán, kizárólag a sporttevékenység révén jelentkező örömérzetet akarja elérni.

Nem egy olyan versenyző van, akit az a tudat, hogy elismert sporttekintély ellen kell versenyeznie — elfogódottá tesz, önbizalmát csökkenti.

Az ilyeneknek minél többet kellene versenyezniök erős ellenfelekkel szemben, s ehelyett legtöbbször kerülik a heves összecsapásokat; edzéseiken vagy jelentéktelen versenyeken érik el legjobb eredményeiket. Olyan típusú is van, aki egy-két sikertelen szereplés után kedvét veszti és abbahagyja a versenyzést. Ezeknél a versenyzőknél egyrészt a cél meghatározásában, másrészt edzőjükben és saját beállítottságukban keresendő a hiba.

Amint a néhány példából is látható, a rátermettség még nem elegendő. A legtehetségesebb is csak akkor érhet el eredményt, ha rendszeres munkával kifejleszti képességeit és készségeit, s ha erkölcsi-akarati tulajdonságait olyan szintre emeli, amely lehetővé teszi a nagy sport-eredmények elérését.

SPORTJA

A kiegészítő mozgások és a női tornaedzések

Írta: Romák Éva, a Testnevelési Főiskola docense

Mindinkább világossá válik, hogy eredmények eléréséért nem elegendő csak a választott sportággal foglalkozni, hanem a különböző testi képességek és erkölcs-akarati tulajdonságok fejlesztése érdekében, — előképzettség, kor, nem figyelembevételével megfelelően alkalmazva — elengedhetetlen más sportágak mozgásanyagának az edzésekbe iktatása.

Torna edzőink egy része erre nem fordít elég gondot. Igaz, hogy a versenytorna anyaga nagy: a nőknél négy szer, általában két évenként változó új előírt gyakorlatok és az egyéni versenyben, sőt 1962-től a magasabb osztályú csapatbajnokságon is, az előírt anyag nehézségi fokát meghaladó szabadonválasztott anyag. Tehát a versenyzőknek állandóan új elemeket, új kapcsolatokat kell tanulniok. Ez a tény, továbbá az, hogy a szakosztályok és egyesületek vezetői minél előbb minél jobb eredményeket akarnak látni, azzal jár, hogy elhanyagolják a többi sportágak mozgásanyagának sokoldalúan fejlesztő lehetőségeit és a különböző korú és minősítésű tornásznők szinte egész évben csak tornásznak. Sor kerül ugyan erősítésre, lazításra (általánosan, vagy egyénileg), de céltudatos, következetes, sokoldalú foglalkoztatásról általában nem beszélhetünk. Pedig más sportágak — atlétika, játék, úszás, korcsolya stb — mozgásanyagával való megfelelő mértékű foglalkozás nem akadályozza, inkább elősegíti a jobb eredményeket. Nemcsak azért, mert a különféle mozgásformák gyakorlása révén a testi képességek és erkölcs-akarati tulajdonságok még jobban fejlődnek, hanem azért is, mert ezáltal az edzési időszakok és maguk az edzések is változatosabbak lesznek, kevésbé fárasztók, a versenyzők jókedvvel fejezik be az edzést, miközben jóleső érzéssel nyugtázzák egy-egy új mozgás, kapcsolat megtanulását, vagy eredményesebb végrehajtását.

Az edzésvezetés egyik alapvető feltétele, hogy

az edzések változatosak legyenek.

Kétségtelen, hogy bizonyos fokig ez a torna anyagán belül is megoldható, de igazi változatosságot nem ez jelent.

A továbbiakban arra mutatunk rá, hogyan alkalmazhatjuk a különböző fokon levő tornásznőknél időszakonként más sportágak mozgásanyagát — a már említett célok elérése érdekében.

Versenyrendszerünkben kétszer van versenyidőszak

ősszel (november—decemberben) és tavasszal (március—áprilisban). Ennek megfelelően két-két alapozó, formábahozó, formábantartó és átmeneti időszakot kell figyelembe vennünk. Az első átmeneti és a második alapozó időszak többé-kevésbé összeolvad.

Kezdő tornásznőknél

az első alapozó időszakban — kora ősszel — kiegészítő sportágként az atlétika szerepelhet, mert ilyenkor az időjárás még alkalmas a pályán gyakorlásra. Az atlétika ágai közül elsősorban a futás és a távolugrás az, amelynek gyakorlásával megkönnyítjük a támaszugrások végrehajtásához szükséges lendületszerzés megtanulását. A helyes futómozgás elsajátítása mellett rövid, 30—40 m-es „repülőket" is iktassunk az edzésbe. A távolugrás és magasugrás csak közvetve szolgálja a támaszugrások eredményesebbé tételét. A lábizmok erősítésével, az elrugaszkodó erő fejlesztésével növelhető a tornásznők ruganyossága, melyre versenytornában igen nagy szükség van! Az alapozó időszak későbbi szakaszában, amikor a szabadban való foglalkozás már lehetetlen — megfelelő nagyságú tornateremben — a rövid repülőket továbbra is iktassuk be az edzésbe.

A különféle játékok — kosárlabda, váltóversenyek, akadályversenyek — szabadban vagy teremben egyaránt játszhatók. Ezek révén derűt, vidám hangulatot is keltünk és elősegítjük a kollektív szellem kialakulását, amely a csapatversenyek során nélkülözhetetlen.

Az edzések anyagában — a torna nagy mozgásanyagából — nagy teret kell kapnia a gimnasztikának. Ennek helyes, tudatos és — nőkről lévén szó — lágy és harmonikus végrehajtását követeljük meg, mert csak ezen keresztül juthatunk el a tornában nélkülözhetetlen koordinált mozgásvégrehajtáshoz. A helyzetfelismerést, a lendület helyes kihasználását tanulják meg a tornászok a természetes gyakorlatok végzésével, valamint a különféle szereken a kötetlen és határozott formában való átjutás gyakorlásával. Ezt versenyszerű formában is végeztethetjük.

Nem hanyagolhatjuk el a mászás, függés, függeszkedés különböző formáit sem, mint az erőfejlesztés egyik módját, de mindig a kornak megfelelő mértékben alkalmazva.

A vázlatosan felsorolt anyag elosztása az edzések során az edző feladata, s az ügyes elosztás és alkalmazás nagyban hozzájárul az edzések változatosságához. Az edzések fő anyagát — természetesen — a szereken történő mozgások és kapcsolatok megtanulása, csiszolása, javítása adja.

A formábahozó időszakban csökken a kiegészítő mozgásanyag és növekszik a szereken megtanulandó anyag mennyisége és minősége. Az alapozó időszakban megszerzett képességek és tulajdonságok alkalmassá teszik a tornászokat arra, hogy most már hosszabb gyakorlatrészeket, sőt az időszak végén teljes gyakorlatokat hajtsanak végre helyes technikával és jó tartással.

A formábantartó időszakban különösen fontos, hogy az eredmény érdekében a kemény és fárasztó szer-edzések és az idegileg fárasztó versenyek után egy-egy könnyebb edzéssel és az edzéseken másirányú mozgások, játékok beiktatásával meggyorsítsuk a helyrehozást.

Az átmeneti időszakban fizikai, de főleg idegi fáradtság eltüntetésében a másirányú foglalkoztatásnak, a kiegészítő sportok mozgásanyagának nagy szerepe van. A téli időszakban igen hasznos az úszás, korcsolyázás, síelés és természetesen a játékok, nyáron pedig ugyancak az úszás, továbbá az atlétika, tenisz, evezés stb.

Véleményem szerint elengedhetetlen a nyári átmeneti és alapozó időszak között a hosszabb — 2—3 hetes — aktív pihenő; ilyenkor a versenyzők ne is lássák a tornatermet vagy tornateret. A környezetváltozás (lakóhelyről való eltávozás), valamint kedvtelésből más sportok űzése nemcsak kikapcsolódást és pihenést jelent, hanem biztosítja az erőnlét szintjének fenntartását is. Az a helyes tevékeny pihenő, amely után a tornásznők fizikai-lag-idegileg megerősödve, jó kedvvel, a tornára „éhesen" kezdik el újból a felkészülést.

A haladó és képzett

tornásznők szertorna anyaga lényegesen nagyobb és nehezebb, mint a kezdőké. Elsajátításához nagyobb felkészültség és több idő is szükséges. A másirányú, változatosságot hozó foglalkoztatást azonban itt sem hanyagolhatjuk el. Éppen mert a versenyanyag elsajátítása nagyobb feladatot jelent ezen a fokon, a kiegészítő mozgásanyagot időszakonként és edzésenként tömörebben, konkrétabban kell alkalmazni, az időnkénti kikapcsolódás, a fizikai és idegi felfrissülés szem előtt tartásával, az eredményesség érdekében.

Hasonlóan a kezdő tornászok foglalkoztatásához, itt is az alapozó időszakban nagyobb súlyt helyezünk a más sportágak mozgásanyagával való foglalkozásra. Ez a rész csökken a formábahozás és formábantartás idején és ismét növekszik az átmeneti időszakban, A nyári teljes kikapcsolódás és aktív pihenés ezen a fokon is feltétlenül szükséges!

Az említett sokoldalú foglalkoztatás jó hatását igazolják a TF I osztályú női versenyzőinek az utóbbi években elért eredményei. Miután a leendő testnevelő tanárnak a testnevelés minden ágában jártasnak kell lennie, magától értetődő, hogy az alapvető sportágak (torna, atlétika, sportjátékok), továbbá az úszás, vívás, az időszaki sportok, tanulmányi idejük alatt magas óraszámban szerepelnek. Tehát bőven van részük más mozgások gyakorlásában, így természetes, hogy az edzések keretében csak a speciális, a versenyanyag elsajátítása érdekében szükséges kiegészítő tornaanyag szerepel. Befolyásolja az edzések megterhelését az a körülmény is, hogy a versenyzők nem az iskolából vagy a munkahelyről jönnek edzésre, hanem sokszor rövid ebédszünet után, olykor négy kemény gyakorlati óra fáradtságával az izmaikban. Azonban a sokirányú igénybevétel következtében állóképességük és speciális állóképességük is annyira megnő, hogy többet dolgoznak a heti háromszor 90—110 perces edzésen, mint mások heti háromszori, minimum háromórás edzésen. De nemcsak az edzések során, hanem a versenyeken is megmutatkozik a sokirányú fizikai és pszichikai edzettség.

A főskolásoknak a többi testnevelési ágakban való nagyarányú igénybevétele a tanulmányi munka követelménye és következménye. Erre a túlzott „kiegészítő" munkára másutt nincs szükség. Példának csak azért említettem, mert igazolja, hogy az erős és egészséges szervezet nagy megterhelést kibír és más sportágak megfelelő mértékű gyakorlása a női versenyzőknél eredményt hoz.

Lehet, hogy a versenyekre való felkészítés mellett a vázolt feladatok megoldása első pillanatra nagy többletnek tűnik. Szinte hallom az edzők szavát: **„Így is kevés az idő!"** Meggyőződésem azonban, hogy az ilyen formában végzett munka gyümölcse igen rövid idő alatt megérik.

A sokoldalú foglalkoztatás szükségességéről ma már nem vitáznak. Hogy milyen korban, milyen fokon, melyik időszakban mit és mennyit alkalmazzunk — a kiegészítő mozgások közül — kísérletezés és tapasztalatok döntik el. Mindenesetre a tornában is el kell indulni mielőbb ezen az úton, mert a rajtról egy kicsit már lekéstünk!

Valeri Kerdemilidi, Szovjetunió



A serdülő és ifjúsági gyorskorcsolyázók felkészítése

A gyorskorcsolyázás kifejezetten a felnőttek sportja, annak ellenére, hogy a korcsolyával általában 5—10 év között ismerkednek meg a gyermekek. Zömében csak jóval később, 13—16 éves korban irányul érdeklődésük a gyorskorcsolyázás felé. Ebben a korban már a fiatal korcsolyázók elsajátíthatják a korcsolyázás alapelemeit, rendelkezhetnek megfelelő jégbiztonsággal, mely követelmények nélkül nem kezdhető meg e sportágba kapcsolódásuk.

A gyorskorcsolyázó edzők munkája nem terjedhet ki a jégen mozgás alapjainak oktatására, az ő feladatuk már a szaksportág technikájának oktatása. Ezt az oktatási és edzési folyamatot a fiatalkorúaknál két időszakra osztjuk; serdülő és ifjúsági versenyzők felkészítésének időszakára.

13—16 éves serdülők felkészítése

Fiatal versenyzőknél felvételük előtt győződjünk meg arról, hogy elsajátították-e már a korcsolyázás alapelemeit, tudják-e a külső-belső élen való futást, a koszorúzást és rendelkeznek-e kellő jégbiztonsággal. Csak ezeknek birtokában adjunk versenykorcsolyát nekik és kezdjük meg a rendszeres edzést. A korcsolyázó edzés az első évben úgyszólván kizárólag a technika oktatásából áll. Vigyázzunk, hogy a versenyzők a technika elsajátításának csak egyes részletét kapják egyszerre olyan ütemben, amilyenben azt sikeresen meg tudják oldani. A fokozatosság elvét ne csak a gyakorlati, hanem az elméleti oktatásnál is tartsuk szem előtt. A technika oktatásánál kiválóan alkalmazhatjuk a szakaszos módszert olyan formában, hogy az egyes elemek gyakorlását rövid szakaszokra bontjuk közbeiktatott pihenőkkel. Pl. egyenes futás gyakorlása; a pálya egyik egyenesében a feladat végrehajtás, a másik egyenesben és a két fordulóban könnyű séta. Ez módot nyújt az edzőnek, hogy a versenyzőt gondosan megfigyelje és korrigálja. A korcsolyázók technikai fejlesztését rövid korcsolyával végzett műkorcsolyázó elemek gyakoroltatásával is fokozhatjuk. Azokkal a versenyzőkkel, akiknek technikai tudásuk olymérvű, hogy a gyorskorcsolyázás alapmozgásán kívül már a korszerű futótechnika gyakorlását is végeztethetjük, a műkorcsolyázó figurák gyakorlása helyett a helyes technika kialakítására, valamint a jeges edzéseken felmerült hibák kijavítására szárazon történő korcsolyázást utánzó gyakorlatokat iktatunk be.

Ezzel egyúttal értelemszerűvé tesszük azokat a száraz gyakorlatokat, melyeket a versenyző további felkészülése során éveken át alkalmazunk. Ezek a száraz edzések oktató jellegüknél fogva nem lehetnek 5—10 percnél hosszabbak.

A jégszezón befejeztével a serdülő versenyzők sem térhetnek teljes pihenőre. Feladatuk technikai képességeik elsődleges fokozása mellett az általános harmónikus testi fejlődés megvalósítása. Ezért a holtszezónban is foglalkoztassuk fiatalkorú versenyzőinket. Edzésük felépítésénél nem lehet alkalmazni a felnőtt versenyzők 3 időszakos edzésrendszerét. Az ő feladatuk sokkal általánosabb jellegű és így nem is lehet szigorúan tervhez kötni. Edzéseik a holtidény különböző időszakaiban nem mutatnak olyan erős eltérést, mint ahogy azt a felnőtt versenyzőknél tapasztaltuk.

Tavasszal rendezzünk kiadós hegyi gyalogtúrákat, valamint 20—30 km-es kerékpártúrákat. Nyáron használjuk ki a kedvező időjárást és rendszeresen tartsunk úszóedzéseket. Atlétikai edzések alkalmával igen sok nyújtó-lazító gimnasztikát, különböző ugrógyakorlatokat, könnyű vágtákat és egyensúlyérzéket fejlesztő gyakorlatokat iktassunk munkájukba. Az erőfejlesztést medicinlabdával, valamint homokzsákkal, könnyű súlyzójú gyakorlatokkal végezzük. A pályaedzésekbe mindig iktassunk játékokat. Ezek legismertebb formái: a kakasviadal, lovascsata a lábak erősítésére, zsinórlabda medicinlabdával és csapatváltó ugyancsak medicinlabdával az általános erőnlét és állóképesség fejlesztésére, röplabda és kosárlabda a ruganyosság és gyorsaság növelésére. Kellő időt fordítsunk a gyorskorcsolyázók speciális szárazgyakorlatainak (a korcsolyázás utánzásának) oktatására, mert ez közvetlenül hat a versenyző korszerű futótechnikájának kialakítására.

Összel ismételten vezessünk gyalogtúrákat a hegyekbe, de a tavasztól eltérően erős, rövid emelkedők leküzdését is iktassuk be. Lehetőleg végeztessünk görkorcsolyázó edzéseket speciális görkorcsolyával. Ezek az edzések technika és erő fejlesztése szempontjából igen közel állanak a gyorskorcsolyázáshoz.

A heti edzések száma ne legyen több soha háromnál. A serdülő versenyzőknél nyaralás formájában 2—3 hetes teljes kikapcsolódás ajánlatos.

Ezeket az edzéseket fiúk és leányok egyaránt végezhetik, eltérést csupán a terjedelem és intenzitás mutathat.

16—19 éves ifjúsági versenyzők edzései

Ha a korcsolyázó fiatal versenyző csak ifjúsági korban kapcsolódik be a korcsolyázásba, edzéseinél a következőképp járunk el.

Az első korcsolyaidény teljes egészében a technika fejlesztésével telik el. Ennek megfelelően a serdülőkhöz hasonlóan a télen végzett edzésfeladatok is kizárólag technikai jellegűek legyenek.

A korcsolyaidényt követő holt időszakban az elsődleges feladatként esetlegesen rövidebb idő (1—2 év) alatt kell megoldanunk mindazon feladatokat, melyeket a serdülőkorban bekapcsolódott versenyzőkkel oldhatunk meg.

Azok az ifjúsági versenyzők, akik már serdülőkorban foglalkoztatva voltak, a következő módon végezzék felkészülésüket.

A korcsolyázás technikájának fejlesztésénél fokozzuk a végrehajtás gyorsaságát annak érdekében, hogy a versenyző koordinációs képességét a verseny tempója mellett is megtarthassa. Az edzések folyamán végezzünk a technika tökéletesítésére és beidegzésére 10—20 perces lassú korcsolyázást.

Célszerű, ha a fiatal versenyzőt jó technikájú felnőtt versenyző mögött korcsolyáztatjuk, mert ezzel úgyszólván egészen minimális fizikai megterheléssel és szellemi koncentrálással át tudja venni az előtte futó versenyző mozgását.

Akár hosszú, akár rövid távon végeztetünk a versenyzővel maximális erejű futást, a terhelést — különösen a jégszezón első felében — csak addig folytassuk, míg az elfáradás jelei nem mutatkoznak. Fáradtan, rossz

Sun Hung-hsin kínai gyorskorcsolyázó bajnoknő ezer méteres csúcseredménye közben



és versenyzése

technikával ne folytassa a versenyző az edzést. Ifjúsági korban kell döntő mértékben elsajátítani a versenyzőnek a rövid-, közép- és hosszútáv sajátos technikáját. Ezekben az években nem a maximális erejű fizikai megterhelés, hanem a széles alapon nyugvó és részleteiben is gondosan kidolgozott technikai felkészülés jellemezze munkánkat. A fizikai felkészítés nyári feladat.

Ifjúsági versenyzőknél már meg kell határozni az egyes időszakok céljait és az elvégzendő feladatok formáit. Az alapvető fizikai képességek fejlesztésénél egyre gyakrabban alkalmazzuk azokat a gyakorlatokat, melyek ezeket a sportágnak legmegfelelőbb formában fejlesztik.

17—18 éves korban feltétlenül szakosítsuk az edzéseket. Azok intenzitása jóval kisebb legyen a felnőttekénél.

Az átmeneti időszakot, az aktív pihenőt tervezzük hosszabbra, (március—április—májusra) mint a felnőtteké. Ebben az időszakban engedjünk tág teret a fiatalok játékkedvének, de ugyanakkor gondoskodjunk az általános fejlődés terén meglevő hiányosságok felszámolásáról. Tegyünk kiadós, akár többnapos gyalog- és kerékpártúrákat. Ezek a fizikai és szellemi felfrissülésen kívül kollektív szórakozást is nyújtanak versenyzőinknek. Ezek keretén belül bő alkalom nyílik arra, hogy megbeszéljük az elmúlt évad tapasztalatait, ismertessük az elkövetkezendő célokat, bővítsük a fiatalok ismereteit.

Az alapozó időszak első felében, június, július, augusztus hónapokban legtöbb súlyt az erő, valamint a gyorsaság fejlesztésére helyezzünk. Az erőfejlesztés azonban nem vethet gátat a technikai fejlődés további fokozásának. Az alapozó időszak második felében, szeptember, október, november hónapokban rátérhetünk a szakaszos edzésmódszer alkalmazására. Ezt főként a mezei futásnál, a síkfutásnál, a hegyi gyalogló edzéseken, a kerékpározásnál, valamint a kombinált gyakorlatoknál — korcsolyázás utánzásánál futással egybekötve — és görkorcsolyázásnál alkalmazzuk. Az ifjúsági versenyzők gyakorlatanyaga egyre jobban közelítse meg a felnőttekét. Az intenzitás évről évre fokozódjék.

Fokozott óvatossággal kell kezelnünk a fiatalok versenyzését. A versenyek száma 13—14 éveseknél idényenként 3—4 500 m-es verseny, 15—16 éveseknél 3—4 egytávú verseny (500, 1000, 1500 m). 17—18 éveseknél 4—6 verseny, ebből 2—3 négytávú összetett (500, 1500, 3000, 5000 m). Ifjúsági versenyzővel 10 000 métert ne futtassunk és ne engedjük őt magasabb korcsoportban indulni. Ezeknek az elveknek a megtartásával megóvjuk fiatal utánpótlásunkat a túlterheléstől és megalapozzuk eljövendő jó teljesítményüket.

Merényi József

A tehetség, a sportszeretet és a csúcsteljesítmény

N. G. *Ozolin* érdekes cikkét közli az NDK-ban megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur idei 8. számában.

Azzal kezdi Ozolin, hogy tulajdonképpen minden egészséges embernek van rátermettsége valamilyen sport- vagy versenyágra, és ha idejében elkezdené képességei, készségei kifejlesztését, eljuthatna a kiemelkedő eredményekig.

A nehézséget az okozza, hogy

nehéz felismerni a rátermettséget,

nehéz gyermek- vagy serdülőkorban „megjósolni", hogy kiből miben lehet kiváló sportoló. Ez többnyire csak akkor lehetséges, amikor a fiatal ember szervezete már eléggé fejlett. Már egy serdülőben mutatkozik az idegrendszeri adottság a mozgások gyors kifejtésére, de ez a tehetség csak akkor juthat igazán érvényre, amikor az izomzat már kellően fejlett. Amíg ez nincs meg, addig csak annyit vesz észre a jószemű megfigyelő, hogy ez a gyermek valamivel gyorsabban fut, mint a többi. Általában többévi rendszeres munka kell ahhoz, hogy a testi-idegrendszeri adottságok érvényre jussanak, hogy fejlett képesség váljék belőlük.

A megfelelő sportág kiválasztását nem szabad elsietni. Az idősebb fiúk és lányok számára az a leghelyesebb, ha olyan versenyágakat, olyan mozgásokat választanak, amelyekben a gyorsaság, az állóképesség és az erő szerepet játszik. (Egyikben ez, másikban az, harmadikban amaz.) Így jobban megmutatkoznak adottságaik és utána választhatnak. A kiválogatásra igen alkalmas a jelvényszerző rendszerben való részvétel.

Természetes, hogy

az érdeklődés is szerepet játszik

a sportág-választásban. Sok fiatal szeret bele például a labdarúgásba, de gyakran rájön, hogy mégsem ebben tudja legjobban kifejteni képességeit. Leghelyesebb, ha a kedvenc, a választott sportág mellett még mással is foglalkozik a fiatal, más sportág technikáját is megtanulja, s csak aztán dönt véglegesen.

De ha nem választ is valaki helyesen, szívós, rendszeres edzéssel érhet el kiemelkedő eredményeket. Jó példa erre a műkorcsolyázók esete. Ezeket már gyermekkorban kiválasztják erre a sportágra, már kisgyermek kortól tanulják és gyakorolják a különféle mozdulatokat, mozgásokat. Közülük nem mind igazán rátermett erre a sportágra, mégis a legtöbb eljut a magasszintű teljesítményekig. Megemlíti a szerző, hogy azokban a sportágaban, amelyekben a technika döntő szerepet játszik — sportjátékok, műkorcsolyázás, műugrás, torna stb. — a mozgáskészségek kifejlesztését már fiatal korban meg kell kezdeni.

Döntő a sportszeretet.

Az a fiatal, aki szeret sportolni, aki rendszeresen sportol, fejleszti képességeit, készségeit, aki akar elérni valamit, az feltétlenül el is ér magasfokú teljesítményeket, még olyan sportágakban is, amelyekhez nincs különösebb tehetsége.

A tehetség különben önmagában mit sem ér, ha nem társul hozzá a sportolás, a mozgás szeretete, az állhatatos akarat. Idézi a szerző Csajkovszkij szavait: *„Még a legnagyobb lángésznek is keményen dolgoznia kell, hogy valami nagyot alkothasson!"*

A sport jövője a gyermekek és a fiatalok mindenoldalú testi fejlesztésében van.

Minél sokrétűbb a fiatalok mozgáskészsége, annál jobb a képességük a mozgáskoordinálásra, a finom technika elsajátítására. De mindenoldalú fejlesztés hatására az egész szervezet harmónikusan fejlődik. Ez teszi lehetővé az idejében megkezdett szakosítást. Később, felnőtt korban is szükséges a mindenoldalú testi képzés. Nem véletlen, hogy a sport mesterei a legkülönbözőbb gyakorlatokat, sportágakat alkalmazzák gyorsaságuk, erejük, ügyességük, állóképességük fejlesztésére. És sokat foglalkoznak az elmélettel is, mert — az embernek tudnia kell, hogy mit miért csinál.

Manapság gyorsabban jutnak el a sportolók a csúcseredmények közelébe,

mint régebben. Ennek oka: állandóan emelkedik az életszínvonal, rövidül a munkanap, folyton javul az iskolai testnevelés, a tudományok segítségével tökéletesednek az edzésmódszerek. A szerzőnek még 10 évre volt szüksége a szakosítás után az országos csúcs eléréséhez, manapság ez 5—6 évre csökkent. Kutatóintézetük vizsgálatai szerint a harmadosztályú szint elérése után a férfi sportolók átlagosan 2,6, a női sportolók 2,3 év alatt érik el az elsőosztályú szintet, 4,8, illetőleg 4,3 év alatt pedig a mesteri fokozatot... *Brumel* 1958-ban még ismeretlen volt a nagyközönség előtt, akkoriban kezdte a szakosítást magasugrásra. És három év múlva már megjavította a világcsúcsot.

A XVIII. olimpiáig még közel négy év van. Sok-sok fiatal sportoló előtt ott a lehetőség, hogy kiharcolja helyét a legjobbak között. Ez — csak rajtuk áll, keménységükön, határozott célratörésükön.

YOKOHAMAI *tapasztalatok*

Irta: Matura Mihály országos birkózó szakfelügyelő

A birkózósport 1961. évi legnagyobb sporteseménye a szabad- és kötöttfogású világbajnokság ismét messze keletre, Yokohamába hívta erőpróbára a sportág legjobbjait. A japán fővárosban mi 1954-ben már jártunk — a szabadfogású világbajnokságon. Akkor teljes csapattal a a legjobb helyezést Bencze Lajos mint második érte el.

Az idén Yokohamában mindkét fogásnemben folyt a küzdelem a világbajnokságért. Ezen összesen hat versenyzőnk, Varga János, Polyák Imre, Hollósi Géza, Gurics György, Reznák János és Kozma István vett részt.

Mindkét fogásnemben teljes csapattal mindössze 4 ország indult: Amerika, Japán, Szovjetunió és Törökország. Az irániak szabadfogásban 8, kötöttfogásban 6, Románia szabadfogásban 1, kötöttfogásban 7 fővel szerepelt.

Szabadfogásban 19 nemzet 88 versenyzője indult. A lebonyolított 169 mérkőzésből 71 tussal, 84 pontozással, 14 döntetlenül végződött. Irán 5, Szovjetunió 2, Nyugat-Németország 1 világbajnokságot nyert. Az irániak az utóbbi években szabadfogásban szép teljesítményt nyújtottak, de arra még a legoptimistábbak sem gondoltak, hogy egyszer a szovjet és török versenyzők összteljesítményét messze felülmúlják. Törökország hosszú évek után először nem nyert világbajnokságot.

Varga János és Hollósi Géza szabadfogásban igen szép teljesítményt nyújtott, mindketten megérdemelten kerültek a II. helyre. Reznák János IV. helyezése sem lebecsülendő, mert előtte a legjobbak sorakoztak fel, mégpedig a nyugatnémet Dietrich olimpiai bajnok, a világbajnok török Kaplan és a szovjet bajnok Medvedj.

Pontversenyben — 3 versenyzővel — 5. helyen állunk, utánunk következik 6. helyen 8 versenyzővel az USA, 8. helyen 7 versenyzővel India.

Kötöttfogásban 17 nemzet 81 versenyzővel vett részt a világbajnokságon. Itt 139 mérkőzés volt, ebből 36 tussal, 68 pontozással, 35 döntetlenül végződött. A szovjet versenyzők, éppen úgy, mint Rómában, most is vezető szerepet vittek: öt aranyéremmel térhettek haza. Egy aranyérmet Gurics György személyében Magyarország, egyet az Egyesült Arab Köztársaság és egyet Románia nyert.

Polyák Imre II., Kozma István III. helyen végzett. Varga és Hollósi — mivel ők inkább szabadfogású versenyzők — kötöttfogásban nem értek el helyezést. Pontversenyben kötöttfogásban 5 versenyzővel a 4. helyet szereztük meg. Mögöttünk 6. helyen az USA áll 8 versenyzővel, 7. helyen 4 versenyzővel Svédország, 8. helyen 6 versenyzővel Irán és 11. helyen 8 versenyzővel Japán.

A **versenyzők felkészítése** egy-egy nagyszabású versenyre, s főleg olimpiára, vagy világbajnokságra — mindenkor súlyos feladatot ró az azt irányító sporthivatal vezetőségére, az edzőbizottságra, az edzőkre! A birkózósport fejlődése nemzetközi viszonylatban felfelé ível. Egyre erősebb az élvonalbeli nemzetek küzdelme az elsőbbségért. Az edzésmódszer világszerte állandóan fejlődik. Mindenki az újat, a célravezetőbbet keresi. Különösen fontos ez most, amikor a minél eredményesebb felkészítési módszer kutatását az új szabályok is szükségessé teszik.

A 15 percről 12 percre lerövidített menetidő a robbanékony, gyors, fogásratörekvő küzdőmodor elsajátítását követelte meg, s a felkészítés anyagának ehhez kellett igazodnia. A korábbi edzésmódszerrel szemben az edzésanyag — beleértve a kiegészítősportokat is — változatosabb, a mindenoldalú fejlődést biztosítóbb lett.

Azelőtt a felkészítések során edzőtáborozáskor reggelenként 1200—2400 m állóképességi futást végeztettünk. Megfigyeléseink eredményeképpen azonban megállapítottuk, hogy célravezetőbb, ha hosszú távfutás helyett 15—20 perces labdarúgó edzést állítunk be, mert ez sokkal inkább frissíti a versenyzőket a játékos elemek miatt. Így a 2400 m-es távfutást mindössze hetenként egyszer végeztettük, akkor is váltakozó iramban, míg más napokon csupán gyorsabb iramú rövidtávú futást, stafétafutást iktattunk be.

A kiegészítő sportoknál ugyancsak módosítottuk felkészülésünket. A kerettagok négyes csoportokra osztva más és más szereknél — gyűrű, kötél, korlát, súlyzók, expander stb. 10—15 percig gyakorlatoztak, majd ennek az időnek letelte után — forgószínpad-szerűen — a soronlevő másik szerhez mentek át, mindaddig, míg a kiszabott feladatokat valamennyien el nem végezték. Munkájukat ez az új módszer érdekessé tette és az ellenőrzést is megkönnyítette.

A gyakorlóedzéseken ugyancsak az idei felkészítési idény alatt vezettük be a minél több fogás végrehajtása, a gyorsaság és robbanékonyság növelése céljából a 10 perces, 5—2—2—1 perces beosztású iskolabirkózást. Ez alatt a 10 perc alatt a versenyzők felváltva csak mérsékelt ellenállást fejtenek ki, aminek következtében a fogásokat (dobásokat, emeléseket, hátraeséseket stb-t) könnyebben beidegezhetik, azok helyes és magabiztos végrehajtását elsajátíthatják. A tapasztalat szerint a versenyzők az iskolabirkózást nagy erőbeadással, lendületesen végezték, azonkívül a fogásvégrehajtás technikájának csiszolására is igen alkalmas volt az a beosztás.



Az erőgyakorlatok között a súlyemelés technikájának kellő elsajátítása után lényeges fejlődés mutatkozott meg, egyeseknél 20—30 kg javulást észlelhettünk, a felkészítési időszak elején mutatottal szemben.

A most elmondott — gyakorlóedzéseken bevezetett — módosítások a kerettagok munkáját előbbrevitték, de küzdőmodorukban lényeges javulás a küzdőedzéseken bevezetett újítás, a szakaszosság elvének gyakorlatban való helyes megvalósítása után jelentkezett.

Gurics

A **szakaszosság** lényege, hogy a különböző menetidejű mérkőzéseknél 3 percenként fél, illetve egy perc szünetet tartunk. A fél-, illetve egy perces szünet alatt a szervezet visszanyeri viszonylagos nyugalmi állapotát — az oxigénadósság kiegyenlítődik, az érverés normalizálódik, az izomzat rugalmassága, mivel a vérellátás ezen idő alatt még a hajszálerekben sem csökken, továbbra is megmarad. A tapasztalat szerint a pihenő után a szervezetre gyakorolt újabb inger nagyobb teljesítőképességre készteti a versenyzőket. Robbanékonyabb, aktívabb munkát tudnak kifejteni és ezáltal a fogásvégrehajtások száma is emelkedik. — A szakaszosság mellett a technikai és taktikai képzésre fordítottunk nagy figyelmet, mert a szakaszosság a teljesítményt ugyan fokozza, de az csakis megfelelő fogásismeret, valamint technikai és taktikai készség birtokában jut érvényre.

A felkészítésnél döntő szerepe van az egyéni adottságoknak. A versenyzők különböző pesti és vidéki sportegyesületekből jutottak a keretbe, birkózókészségük, technikai és tak-

Poly





— HAZAI teendők

tikai felkészültségük, életkoruk, edzettségi állapotuk eltérő, ezért egyéni foglalkozás során tisztáztuk teherbíróképességüket. Egyesek több mérkőzést bírnak elfáradás nélkül végigküzdeni, másoknál már hamarabb megmutatkoznak a fáradtság jelei. A kipihenési készség is egyénenként változik. Fiataloknál gyorsabb, az idősebbeknél hosszabb időre van szükség. Lényeges követelmény, hogy a terhelést úgy szabjuk meg, hogy az edzés okozta fáradságot egyik edzéstől a másikig ki tudják pihenni. Az elmúlt sportidényben sikerrel hoztuk összhangba a munkát és a pihenést, az idegi igénybevétel mérséklődött, a munkakészség fokozódott és ennek folytán — az állandó szakorvosi ellenőrzővizsgálat megállapítása szerint is — túledzettség senkinél nem fordult elő.

A felkészítés során célunk, hogy a versenyzőkkel minél több fogás határozott, magabiztos és pontos végrehajtását idegeztessük be, hogy azután a nemzetközi versenyeken a különböző küzdőmodorú ellenfelekkel szemben kellő felkészültséggel álljanak ki, ismerjék a támadások megfelelő kivédésének módját, ne érje őket meglepetés egy-egy ritkábban alkalmazott fogásnál. Természetes azonban, hogy 300 fogást egyik versenyző sem tudhat kifogástalanul, ezért minden egyes versenyzőnél idővel kialakul, hogy melyik az a fogás, amelyikkel eredményesen szerepelhet. Az egyénileg kedvelt fogások beidegeztetése és csiszolása az egyéni foglalkozások keretében történik. Lényeges szerepe van a birkózásban a taktikai készség kifejlesztésének. Ehhez tartozik a megfelelő erőbeosztás. Nem mindegy, hogyan gazdálkodik az erejével a versenyző, — nem fejt-e ki feleslegesen nagy erőt, aminek következménye azután, hogy a kellő pillanatban viszont nem rendelkezik a szükséges erővel. Fontos taktikai követelmény a szőnyegtér megfelelő kihasználása, azaz, hogy megfelelő érzéke legyen a fogásvégrehajtásnál, vagyis, hogy azt ne a szőnyegen kívül fejezze be, mert felesleges erőpazarlást jelent a szőnyeg szélén végrehajtott, nem értékelhető fogás. Azért is rossz taktika a fogást a szőnyeg szélén végrehajtani, mert az ellenfél figyelmét szándékunkra felhívjuk, s az a fogás végrehajtásának megismétlését minden igyekezetével meggátolja.

Az edzésmódszerben bevezetett újítások mind a világbajnokságon részvevő versenyzőink, mind a kerettagok és edzőtársak felkészültségét nagymértékben növelték, munkájukat eredményesebbé tették.

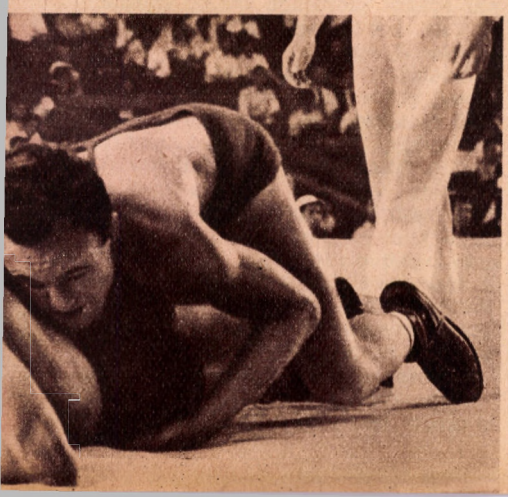
Most, hogy a birkózás menetidejét a FILA elnöksége 10 percben állapította meg — bevezetésére nálunk 1961. szeptember 20-ával, külföldön 1962. január 1-ével kerül sor — módosultak a birkózószabályok is. A menetidő 10 perc, 5 perc után egy perc szünettel. A kötelező 2×2 perces lenti küzdelem elmarad. A versenyzők tehát a győzelem kiharcolását nem építhetik többé a kötelező lenti helyzetre. Elsősorban állásmunkában kell erősödniök és az első perctől kezdve az utolsóig fogásra- és tusratörekvő küzdőmodorban kell birkózniuk. Még jobban törekedni kell az általános és speciális erőnlét növelésére, hisz az emeléseknél, dobásoknál, általában a fogások végrehajtásánál nemcsak az ellenfél súlyával kell számolni, hanem annak ellenállását is le kell törni, tehát fokozott erőkifejtésre van szükség. Szabadfogásban a lábmunkát a jövőben még fokozottabban be kell idegezni.

A folyamatos, akciózó küzdőmodort követeli meg az az új szabály is, hogy a 10 perces menetidőnek teljes egészében birkózással kell eltelnie és minden egyéb időthúzó, tétovázó cselekménynél — pl. orrtörlés, cipőfűzés, a szőnyeg széléről középre való visszasétálgatás stb. — a vezetőbíró jelzésére az órát meg kell állítani, s azt csak, ha már a versenyzők birkózásrakész helyzetben vannak, a vezetőbíró újbóli jeladására indíthatják meg ismét.

Az edzésmódszer módosításában tehát megállás nincs. Az állandó fejlődést igényel, annál is inkább, mert a nemzetközi élvonallal lépést kell tartanunk, ha eredményeket akarunk elérni. Az edzőbizottság sürgős feladata, hogy az új szabályok szerinti felkészítéshez megfelelő edzésmódszert dolgozzon ki.

Felelősségteljes feladatot jelentett a birkózósport vezetőinek, hogy a világbajnokságra a válogatott keretből a legmegfelelőbbeket közmegelégedésre kiválasszák. Hat fő helyett talán nagyobb létszámot is ki lehetett volna jelölni, de mértéktartók voltunk egyrészt a Távol-Keleten tartott világbajnokságra való utazás rendkívül költséges volta miatt, másrészt viszont olyan egyéneket igyekeztünk kiválasztani, akik, emberi számítás szerint, az első hat hely valamelyikén végezhetnek.

Most utólag megállapíthatjuk: a kiválasztás jól sikerült, versenyzőink szép eredményeket értek el. Az adott körülmények között kiválasztott legjobb együttes reményünket és számításunkat nemcsak megvalósította, hanem túl is szárnyalta.



EZ meg AZ

AZ ÚJ OLIMPIAI AMATŐRSZABÁLY szerint csak az számít amatőrnek, aki igazolja, hogy rendszeresített állásban van. No és a nyugati munkanélküliek? Ők nem amatőrök?

A CANTO DO RIO labdarúgói holtfáradtan szálltak ki Helsinkiben a vonatból. „De miért nem repülővel jöttek?" kérdezték a finn vendéglátók. „Nem gondoltuk, hogy Európa ilyen nagy!" — mondta a brazilok vezetője.

BÉCS TÖBB MINT MÁSFÉL MILLIÓS VÁROS, de felnőtt tornászbajnokságára egyetlen jelentkező sem akadt, az ifjúságira is mindössze öt.

A TAVASZI IDÉNYBEN a Real Madridot — bár győzött — kifütyülték Santanderben. Di Stefano így vígasztalta társait: „Ne búsuljatok, a két pont mégiscsak a miénk, és legalább nem zavarnak bennünket autogrammokért!"

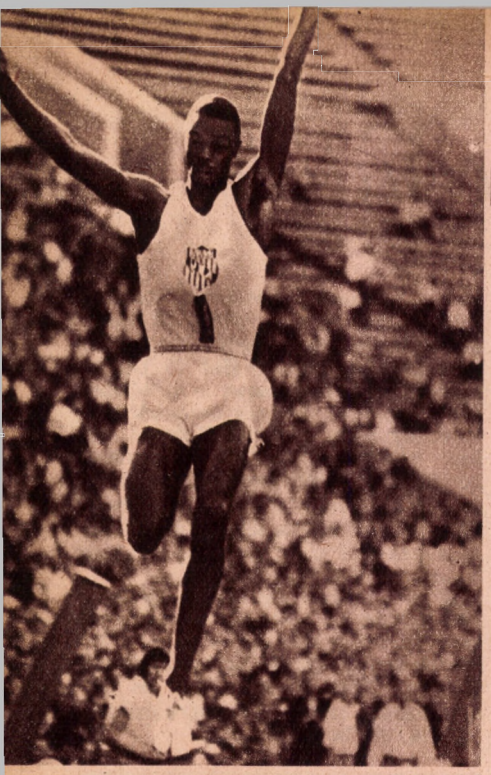
BOBBY MORROW háromszoros olimpiai bajnok nyilatkozata szerint az amerikai atlétika hanyatlása nem kis részben az AAU (Amateur Athletic Union) vezetőinek bűne, akik egészen jól „menedzselik" magukat, évente szép utazásokat tesznek, de a versenyzőket mostohán kezelik.

RALPH BOSTON távolugró-világcsúcstartó édesanyja 63 éves, takarítónő. Amikor meghallotta, hogy fia olimpiai bajnokságot nyert, kijelentette: „Ezt megünnepelem. Iszom egy félliter tejet és egy napot pihenek!"

TONY GALENTO egykori ismert nehézsúlyú ökölvívó, marcona külsejű férfiú. Ezért is szerződtették Hollywoodban egy gengszter-filmhez. Szerződtetése után öt perccel frissítőt ivott a filmgyár büfféjében. Fizetni azonban nem tudott. Az öt perc alatt ellopták a pénztárcáját.

A testnevelés és a sport tartalmi és szervezeti

Írta: dr. Takáts Károly, a Szegedi Tudomány-



Ralph Boston távolugró világcsúcsa közben

A közelmúltban jelent meg a Magyar Testnevelési és Sporttanács létesítése óta hozott és érvényben lévő jogszabályok, valamint jogszabály jellegű intézkedések gyűjteménye: „A testnevelés és sport fontosabb hatályos jogszabályai". (Hasonló gyűjteményt 1953-ban adtak ki elsőízben.)

A Magyar Testnevelési és Sport Hivatal ezzel a jogszabálygyűjteménnyel a sportszervek, sportszervezetek munkáját kívánta segíteni. Kétségtelen, hogy a szocialista együttélés szabályainak, az együttműködés kötelezettsége által megkívánt magatartásoknak, az állami és állampolgári fegyelemnek maradéktalanul érvényesülnie kell a sportéletünkben. A testnevelés és sport még azok közé a területek közé tartozik, melynek jogi szabályozottsága csak részben alakult ki. Az egyes jogterületek (államigazgatás, munkajog, polgári jog) jogszabályaiból egyeseket úgy vettünk át, hogy azok csak formailag töltik be szerepüket. Ezen a területen nem rendelkezünk szilárd elvi keretekkel és a részletekig terjedő szabályozás sincs megfelelő mélységig biztosítva.

Munkajogi vonatkozású példák

Az elmondottak szemléltetése — egy-két kiragadott példa alkalmazásával — a testnevelés és sport munkajogi vonatkozásaiban a legközismertebb.

A Munka Törvénykönyve és annak végrehajtása tárgyában kiadott minisztertanácsi rendelet (Mt. V.) összefoglalja a munkaviszonyoknak a szocializmust építő szabályait. Bármennyire gondos és széleskörű ez a szabályozás, az egyes foglalkozási ágak, munkakörök ezernyi változatában akadnak olyanok, amelyeknek különleges tartalmi sajátosságaik vannak. A testnevelés és sport területén foglalkoztatott edzők munkaviszonya azon határesetek közé tartozik, melyeknek jogi minősítése, szabályainak elvi indokolása, a tartalmát alkotó jogok és kötelezettségek megfelelő szabályozottsága hiányos.

Az egyesületek szakosztályai

Az állami hivataloknak, intézményeknek, vagy a jogi személyiséggel felruházott társadalmi szerveknek meghatározott, állandó jellegű működési arculatuk van. A vállalat, vagy intézmény profilirozása nem függ a közvetlen vezetőségben bekövetkezett személyi változásoktól. Ezzel szemben a sportegyesületekben a közgyűlés formális szerepe miatt sokszor az elnökség elgondolásainak függvényévé válnak a szakosztályok. Elegendő egy elnökségi változás és az addig pl. torna, atlétika szakosztállyal rendelkező egyesület a következő évben már mindkettőt megszüntetve más szakosztályt szerepeltet. Így az elnökség elfogultsága hosszú évek munkáját semmisítheti meg a kedveltebb, vagy gyorsabb eredményt ígérő szakosztályok érdekében. A szakosztályok védelmében hozott jelenlegi határozatok önmagukban nem elegendőek, ha egyéb területek szabálytalansága miatt alkalom nyílik azok kijátszására.

Az edzői munkaszerződés és az „eredményszerződés"

Az egyesületek részéről gyakran tapasztalható a gyors és mindenáron eredményre törekvés. Az egyesület elnöksége többnyire ebben a felfogásban köti az edzőkkel a szerződéseket és bírálja el azok munkáját. Ez egyik oka a gyakori edzőváltozásoknak — és ebből ered az edzői munkajogviszony egyik sajátos vonása. Az egyesületek — bár formailag munkaszerződést kötnek, szándékuk lényegében *„eredményszerződés"* kötésére irányul. Az egyesületek nemcsak meghatározott, rendszeres és a szabályoknak megfelelő tevékenység folyamatos kifejtését kívánják edzőiktől, hanem az általuk megállapított számszerű eredmény teljesítését. (Például meghatározott helyezés elérését, vagy a kiesés elkerülését.) Ha pedig az edző nem tudja teljesíteni ezt a követelményt, megsérti a munkaviszonyokban nem szereplő és a munkaszerződésben nem foglalható „eredményparancsot". Ennek megsértése, — annak ellenére, hogy munkaviszonyban áll — az edző számára a veszélyviselés terhét jelenti. A veszély: a sportköri elnökség nem köt új szerződést az edzővel, annak ellenére sem, hogy az munkáját a szakmai előírásoknak megfelelően, a munkaszerződés és a jogszabályok értelmében végezte. Méltányos lenne, ha az edző legalább bizonyíthatná, hogy a kívánt eredmény rajta kívülálló okokból maradt el, vagy éppen mert az egyesület nem adta meg ehhez a lehetőségeket. Az egyesületekre azonban semmiféle indoklási kötelezettség sem hárul, sem az edző, sem pedig az irányítószervek számára, még abban az esetben sem, ha minden évben más edzővel próbálkoznak. Ezzel az egyesület a munkaviszonyból „átsétálhat" a vállalkozás, vagy megbízás területére.

A szabályozás hiányossága miatt természetesen az edzők részén is találhatunk olyan sajátos vonásokat, melyek a munkaszerződést lényegében a vállalkozási, vagy a megbízási szerződéssé változtatják.

Az elhatárolás kérdése

A fenti megállapodások már az elhatárolás kérdéséhez kapcsolódnak. Jogi szempontból az elhatárolás kézenfekvő célja, hogy megtalálja azt a területet, ahol a munkajog szigorú kötöttsége érvényesül, illetve kiválassza azokat a területeket, ahol célszerűbben, előnyösebben érvényesül a polgári jog diszpozitív szelleme. Anélkül, hogy ezekkel a kérdésekkel bővebben foglalkoznánk a következőket kell megállapítanunk:

Minden esetben, amikor az elhatárolás ingadozó, bizonytalan voltára tudunk rámutatni, egyben meggyőzően bizonyítjuk a részletesebb, a speciális szabályozás szükségességét. Ily módon nemcsak a feltétlenül szabályozásra váró területek választhatóak ki, hanem a szabályozás tartalmát alkotó jogokat és kötelezettségeket a való helyzetnek, kívánalmaknak megfelelően lehet megállapítani.

A szakmai becsület kérdése

Az elhatárolásról mondottakkal összefüggésben vizsgáljuk meg az edzők munkabecsületének kérdését. A munkabecsület egyben a megszokottnál sokkal szorosabb összefüggésben áll az edzők munkalehetőségének problémájával is.

Általában a munkához való kapcsolat, a munkafegyelem, az újat kereső és alkotókészség, a minőségi és mennyiségi eredményesség határozza meg a dolgozó munkabecsületét. Az említett vonások egymás mellett érvényesülnek, de külön-külön is társadalmi megbecsüléssel járnak, ha a többiekben nincsenek kirívó hibák. A sport területén a felsorolt meghatározó vonások érvényesülése lényegesen kevesebb. Már említettük, hogy az edzői munka előírásoknak megfelelő, becsületes elvégzése, sőt néha az oktató-nevelő munka egyes kimagasló értéke sem elegendő, ha az közvet-

sajátosságainak megfelelő jogi szabályozás jelentősége

és Orvosegyetem Testnevelési Tanszékének tanára

lenül kimutatható számszerű eredménnyel nem jár. Előfordul, hogy a közvélemény, de az egyesület elnöksége is, csak a versenyző csapatok pillanatnyi eredményességén keresztül mond értékelő ítéletet az edző munkájáról. Ha győz a csapat, „jó az edző", ha veszít, „baj van az edzővel". Az említett és sokszor minden tárgyilagosságot nélkülöző vélemény egzisztenciális következményekkel jár az edzőre. Ha egy rosszul szereplő egyesület első teendőjének az edzőcserét tartja, ezzel az edző további fejlődését, sőt annak munkalehetőségét veszélyezteti. Az egyesületek ilyen edzők újabb alkalmazásánál arra az álláspontra helyezkednek; „Ha X egyesületnek nem volt megfelelő, miért próbálkozzunk mi vele?" Így jutnak egyesek a vándorló-edzők sorsára, majd esetleg belefáradnak és abbahagyják tevékenységüket. A szóban forgó egyesületek viszont továbbfolytathatják — az alapvető hibák kijavítása nélkül — hibatakargató tevékenységüket. Mindkettővel egész sportéletünk károsodik.

Le kell tehát szögezni: ha elismerjük az edzői főfoglalkozást olyan önálló munkaviszonynak, mely a munkavállaló egzisztenciáját jelenti, akkor az edző nyugodt és folyamatos munkáját hatásosabb védelemben kell részesíteni, mint amit a jelenlegi szabályozás biztosít.

Az utasítások szerinti munkavégzés

Gyakorlatban az edző munkáját a nagyfokú önállóság jellemzi. Amíg a munkajogviszonyt az utasítások éltetik és mozgatják, az edző tevékenysége — egy szerződési időszakon belül — anélkül is lefolyhat, hogy az utasítás jogát az elnökség érdemben gyakorolná. Az elnökség utasítása (hasonlóan a vállalkozáshoz) csak a munka eredményére vonatkozik. Nyilvánvalóan nem ad az elnökség utasítást a tornaszakosztály edzőjének a végrehajtásra, ha a gyakorlatokat nem ismeri. Talán közbevethető itt a kérdés:

A legfontosabb részletek ismerete nélkül hogyan adható az egészre vonatkozó helyes utasítás?

Az utasítások hiányánál a gyakorlatban károsabb hatású a helytelen utasítás. Mit tegyen ilyenkor az edző? Az MTST Elnökségének 29—4/1959. (XII. 16. sz.) határozata ezzel a kérdéssel részleteiben nem foglalkozik. Nézzük meg az említett határozatot ebben a vonatkozásban közelebbről:

„6. § a versenyzők kijelölése.
(1.) A versenyeken, mérkőzéseken résztvevő versenyzőket, játékosokat legjobb belátása szerint az edző jelöli ki, de köteles a kijelölést megindokolni, illetve a csapatösszeállítást a szakosztály vezetőjével, a sportkör elnökségével megbeszélni.
(2) A versenyzők kijelölésén, a a csapat összeállításán változtatni az edzővel történt megbeszélés nélkül nem lehet.

A fenti bekezdés végeredményben csak a kijelölést bízza — indokolási kötelezettség mellett — a szakemberre, a döntés jogát bizonytalan formában a szakosztályvezető, illetve az elnökség valamiféle megbeszélésére bízza. A második bekezdés viszont ez utóbbiak számára állít fel, de most már az edző irányában megbeszélési kötelezettséget. Az emlegetett „megbeszélés" még abban az esetben sem szerencsés, ha minden szakosztályvezető és elnökségi tag szakember. Természetesen a vélemények gyakran eltérők s a nyomukban keletkező ellentétek az egész szakosztály munkájára kedvezőtlenül hatnak.

Az edző az utasítás téves és szakszerűtlen voltára hivatkozva megtagadhatja ugyan a helytelen utasítás teljesítését, de minden esetben felmerül előtte a jövő évi szerződés kérdése.

Vannak sportágak, amelyekben a helytelen utasítás nemcsak ellentéteket kelt, hanem a sportolók egészségét, testi épségét, esetleg életét közvetlenül veszélyeztetheti. Tornában, ökölvívásban, vagy a motor-sportokban a felkészületlen, nem teljesen egészséges, vagy rossz formában levő versenyzők indítása súlyos szerencsétlenségeket okozhat. Felvethető a kérdés: Ki lesz ezért felelős?

Összefoglalva

Az említett kiragadott példákkal csak egy-két sajátos vonást szemléltettünk. A munkabér, munkavédelem, illetve a balesetelhárítás, vagy a munkaviszony keletkezése, megszűnése, a munkaügyi viták elintézése kérdéseiről ugyanígy szólhattunk volna. Megállapítható, hogy a testnevelésnek és a sportnak, mint a kulturális felépítmény szerves részének különleges tartalmi sajátosságai vannak. Általános, vagy más területekről kölcsönzött szabályok a legtöbb esetben itt nem alkalmazhatók megnyugtatóan. Az eltérések a sajátosságokhoz alkalmazkodó, önálló megoldást igényelnek. A behatóbb, tartalmilag megfelelőbb jogi szabályozás egyrészt növeli a testnevelés szakigazgatási szerveinek, a sportegyesületeknek és vezetőknek a biztonságérzetét, másrészt megteremti a gyors, célszerű és eredményes működéshez szükséges előfeltételeket, kereteket.



A magyar—jugoszláv labdarúgómérkőzésen az ellenfél kapusa siet az elesett Sándor segítésére

• H • I • R • E • K •

HERB ELLIOTT azt írta könyvében, hogy az amerikaiak elpuhultak, ezért nem volt eddig kiemelkedő hosszútávfutójuk. Ehhez a versenyághoz ugyanis kemény elhatározás, akaraterő, sokféle élvezetről való lemondás szükséges... Egy dühös amerikai azt írta az Angliában tanuló Elliottnak: álljon ki ellene homokhordásban, szénarakásban, tehervagon-berakásban és távgyaloglásban. Elliott visszaírt neki, hogy mostanában tanul, nem ér rá...

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORT VILÁGTANÁCS kutatóbizottságának rendezésében az iskolai testnevelés kérdéseit vitatták meg különböző országok szakemberei szeptember elején Varsóban. A tanácskozások során a következő előadások hangzottak el: A testnevelés és a sport kutatómunkájának jelenlegi helyzete (E. Jokl) — a lengyel iskolák tanulóinak orvosi ellátottsága — (M. Kacprzak) — Kutatómunka a lengyel ifjúság testnevelésében és sportjában (L. Denisiuk és H. Milicer) — A testkultúra dokumentációs munkája Lengyelországban (Z. Majewski és J. Sadowska) — Életkor és testi fejlődés (J. Kopczinska) — Gyermekek és fiatalok szervezetének működési változásai (E. Kozinski) — Gyermekek reakcióképességének vizsgálata (W. Missiuro) — A testnevelés és sport pszichológiai kérdései (S. Blachowski) — A jelenlegi iskolareform és a testnevelés fejlesztése (R. Wroczynski és M. Demel). — A varsói értekezleten magyar részről Tóth Dezső, a TTT főtitkára és Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője vett részt.

BIBLIOGRÁFIA

ATLÉTIKA (folytatás): GÁTFUTÁS

V. Bresky: Gátfutók gyorsasági és állóképességi edzése. Der Leichtathlet 1959. 49. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 123 old.)

V. Bresky: A gátfutás mint az edzés eszköze. Lehká Atletika 1959. 2. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 9 old.)

G. Bölling: A 400 m-es gátfutás. Leichtathletik 1960. 24. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 109 old.)

Lloyd T. Duff: Futás magas és alacsony gáton. Leichtathletik (Svájc) 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 101 old.)

F. Frankhauser: Gátfutás. Schweizerische Turnzeitung. 1959. 48. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 123 old.)

H. Gundlach: Gátfutás. Der Leichtathlet 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 87 old.)

H. Hamacher: A sebesség alakulása a 110 méteres gátfutásnál. Kritikai szemlélődések. Leichtathletik 1959. 44. és 45. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 123 old.)

Ralph J. Hoke: A fej, csípő és láb görbéi a gátfutásnál. Leichtathletik (Svájc) 1961. 15. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 93 old.)

D. Ionov: A gátfutás oktatása. Legkaja Atletyika 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 85 old.)

U. Jonath: A 400 méteres gátfutás Rómában. Leichtathletik 1960. 44. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 99 old.)

W. Kwapulinska: A női gátfutás technikája oktatásának alapelvei. Kultúra Fizyczna 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 99 old.)

K. Kerssenbrock: A női gátfutáshoz. Leichtathletik 1960. 51/52. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 100 old.)

K. Kerssenbrock: Módszertani szempontok a gátfutáshoz. Leichtathletik (Svájc) 1961. 14. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 93 old.)

J. Litujev: Mindenki elérhet magas eredményt. Legkaja Atletyika 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 98 old.)

Al Moreau: Magas gát. Coach and Athlete 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 98 old.)

J. Nezbeda: 13 vagy 15 lépéses ritmus? Lehká Atletika 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 99 old.)

T. Nett: 110 méteres gátfutás. Sport (Belgium) 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 103 old.)

T. Nett: A 110 méteres gátfutó-technikáról. Calhoun edzőjének véleménye. Leichtathletik, 1960. 51/52. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 100 old.)

T. Nett: 400 méteres gátfutás. Leichtathletik 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1951. 1. sz. 81. old.)

T. Nett: A 400 méteres gátfutás Rómában. Leichtathletik 1960. 45. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 10 old.)

T. Nett: A magas gát technikájához. Leichtathletik 1959. 24. old. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 98 old.)

T. Nett, E. Nett: A 110 méteres gátfutás. Leichtathletik. 1960. 51/52. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 100 old.)

T. Nett: 80 méteres gátfutás. Leichtathletik 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 93 old.)

W. L. Ross: 220 méteres gátfutás. Scholastic Coach 1959. február (K. Sz. T. 86 old.)

G. Schmolinsky: 110 méteres gátfutás. Der Leichtathlet 1960. 24. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 109 old.)

G. Schmolinsky: Vizsgálatok a 110 méteres gátfutás sebességmegoszlásával kapcsolatban. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 29 old.)

V. Szadovszkij: Gátfutók nevelése. Legkaja Atletyika 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 90 old.)

G. Schmolinsky, H. Gundlach: Gátfutás. Der Leichtathlet 1960. 44. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 101 old.)

G. Schmolinsky: A 400 méteres gátfutó futóritmusa. Der Leichtathlet 1960. 15. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 81 old.)

G. Schmolinsky: Mozgékonyság — a gátfutás egyik előfeltétele. Der Leichtathlet 1960. 15. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 81 old.)

G. Schmolinsky: A gátfutás oktatásának módszere. Der Leichtathlet 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 99 old.)

V. Szadovszkij: Anatolij Mihajlov 13,6 mp-es gátfutása. Legkaja Atletyika 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 109 old.)

M. Tosnar: A gátfutás technikájának módja. Lehká Atletika 1959. 4. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 97 old.)

M. Tosnar: A 110 méteres gátfutás technikájának alapjai. Teorie a praxe telesné vychovy 1959. 7. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 90 old.)

M. Tosnar: Hogyan szüntessük meg a félelmet az akadályok előtt kezdőknél. Lehká Atletika 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 98 old.)

D. Ungerer: A gáton való átlépés — tágulási reflex. Leichtathletik 1959. 45. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 123 old.)

J. Vacula: A másodosztályú női gátfutók tavaszi edzése. Lehká Atletika 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 99 old.)

MAGASUGRÁS

E. Bereska, B. Schwalbe: Ollózó átugrás teljes fordulattal. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 90 old.)

H. Bitter: Van-e előreforgás vagy nincs? Leichtathletik 1959. 13. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 86 old.)

M. Chlare, H. G. Rabe: John Thomas edzéséről. Der Leichtathlet, 1960. 27. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 96 old.)

W. H. O, Connor: Ötletek magasugróknak. Leichtathletik (Svájc) 1961. 15. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 94 old.)

A. Daniel: A magasugrás. Education Physique et Sport 1960. 49. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 82 old.)

D. Niklas: A hasmánt-ugrás metodikájához. Der Leichtathlet 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 87 old.)

E. Drechsler: A magasugró téli edzése. Der Leichtathlet 1959. 46. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 125 old.)

W. M. Djatschkow: A magasugró speciális ugrógyakorlatai. Der Leichtathlet, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1. sz. 94 old.)

W. M. Djatschkow: Az erő és az ugróképesség fejlesztése magasugróknál. Der Leichtathlet 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 93 old.)

SZEKERES BÉLA:

A kalapácsvetés mechanikai alapja

(A TTKI könyvtárban lévő tanulmány ismertetése)

A kalapácsvetésről eddig megjelent könyvek és tanulmányok közül ez a legalaposabb, leggondosabb munka, amely magyar nyelven készült. A mű feltétlen nagy érdeme, hogy — habár mechanikai törvényszerűségek tükrében vizsgálja a teljes mozgássorozatot, mégis figyelembe veszi az emberi test sajátosságai által megkövetelt korrigáló tényezőket.

Bevezetőjében utal a magyar kalapácsvetés két évtizedes helyzetére, egyben megállapítja, hogy a modern kalapácsvetés technikájának megalapítója Németh Imre.

A mű második része — „A kalapácsvetés ballisztikája" — kizárólag az eldobott kalapács mozgásaival foglalkozik a kidobás pillanatától a leérkezésig. Összefüggéseket állapít meg a kidobási sebesség, a kidobási szög és a leküzdött távolság között.

Az optimális kidobási szög megállapítását két úton közelíti meg.

1. Az adott távolságot milyen legkisebb sebességgel küzdhetjük le.

2. Az adott kezdősebességgel milyen kidobási szög alatt érhetjük el a legnagyobb távolságot.

Mindkét esetben az indítási magasságot szovjet és német irodalomra hivatkozva 1,65 m-rel veszi magasabbra a leérkezésinél. Az első esetben 50—75 m-res dobásokat, a második esetben 20—30 m/sec. kezdősebességet figyelembevéve, grafikonnal ábrázolja az optimális kidobási szöget.

Ez a távolság, illetve sebesség függvényében 44° és 44° 30′ optimális értéket mutat.

Zsivótzky 40—41° alatt dobja ki a kalapácsot. A szovjet dobók 30—35° alatt dobnak. Ez a kidobási szög részint testmagasság kérdése, de attól is függ, hogy a kidobás előtti mélyponton mennyire van a kalapács a talajtól. Zsivótzkynál 1—2 cm, míg a szovjet dobóknál 15—20 cm ez a távolság.

Ezután egy a szovjet irodalomból átvett nomogramot láthatunk. Jelölései: leküzdött távolság, kidobási szög, kidobási sebesség, repülési idő a szer elengedésétől a földre érkezéséig. Bármely két adat ismeretében a másik kettő leolvasható. Ha az egy-egy dobásnál állandónak vehető kidobási szöget és a kézi stopperrel mért időt ismerjük, megállapíthatjuk a távolság lemérése nélkül is a dobás távolságát.

A harmadik rész a dobó és a szer kölcsönös mozgásait taglalja. Alapos

HOZZÁSZÓLÁS:

című cikkhez Petike Lajos testnevelő tanár, a TTKI munkatársa, egykori kalapácsvető, a következő megjegyzéseket fűzi:

A kalapácsot meg kell forgatni s midőn már sebességét rugaszkodással fokozni nem tudjuk, hirtelen mozdulattal kisebb forgási sugárra kell behúzni a kalapácsot, miáltal a pörgés szögsebessége automatikusan felgyorsul. Ez a szerző véleménye.

Nos, mindezzel kapcsolatban tudnunk kell a következőket:

1. A kalapácsot nem rugaszkodással gyorsítjuk, hanem megelőzéssel, ami a forgásnak abban a fázisában történik, amikor a kalapács hátul és magasan van, miközben a dobó a teljes fordulatot éppen befejezi és a kalapácshoz képest el van csavarodva.

2. Ez a megelőzés nem más, mint egy sugárcsökkentés, ami azt bizonyítja, hogy az eddigi tecnika is a sugárcsökkentést használta a gyorsításra.

3. Már egy 50 m körüli dobás is kb. 200 kg erővel húz. Képzeljük el,

„Kis sugárrövidítéssel — nagy eredményjavulás"

hogy 60 m-en felüli dobásoknál hogyan lehetne a kar behajlításával a sugarat csökkenteni? Erre a karizmok segítségével senki sem lenne képes.

4. A lecsökkentett sugarat azonban újra ki kell engednünk, mert különben a kalapácsot vonszolnánk. Ez a régi dobók jellegzetessége volt. A megelőzés (sugárcsökkentés) és kiengedés helyes időbeosztása adja meg a mozgás jellegzetes, adott esetben helyes ritmusát.

Annak megítélésében, hogy egyes tudományágak törvényszerűségei milyen mértékben alkalmazhatók a sportmozgásokra, óvatosaknak kell lennünk. A törvényszerűségek merev alkalmazása, a mellettük való kitartás már sokszor tévútra vezette néhány sportág fejlődését.

Mindent egybevetve, a szerző számításai igazolják a kalapácsvetésben eddig is alkalmazott gyorsítási mód helyességét, de az általa javasolt gyorsítási módot — figyelembevéve az emberi test szerkezetének adott jellegét — nem tartom kivihetőnek.

részletességgel boncolgatja előlengetéstől a kidobásig a mozgás minden szakaszát. Összehasonlítást tesz a németek ajánlotta kontern technika és a magyarok alkalmazta **tichtern** technika között.

A következőkben megtaláljuk a szer gyorsítására vonatkozó részletes magyarázatokat. Ezen belül a szerző foglalkozik egy régóta vitatott fogós kérdéssel, nevezetesen azzal, hogy mikor gyorsítsuk a szert: emelő, vagy felmenő ágban? Három érvet sorakoztat fel a lefelé történő gyorsítás helyessége mellett.

1. Nem kritikus helyzetben, tehát jóval a kalapács mélypontja előtt kezdődik, aminek következtében kisebb a leverési lehetőség.

2. A gyorsítás kétlábon történik.

3. Eggyel több gyorsítási lehetőségünk van.

Az első függelék levezetéseket tartalmaz

1. a dobás paramétereinek megállapítására.

2. Az optimális kidobási szög meghatározására.

3. A emelés sebességnövelő hatásának meghatározására vonatkozóan.

A második függelék néhány szellemes és megvalósítható berendezés elvi tervezetét mutatja, melyek segítségével a következő méréseket végezhetjük el:

1. A fellépő maximális erő mérése,

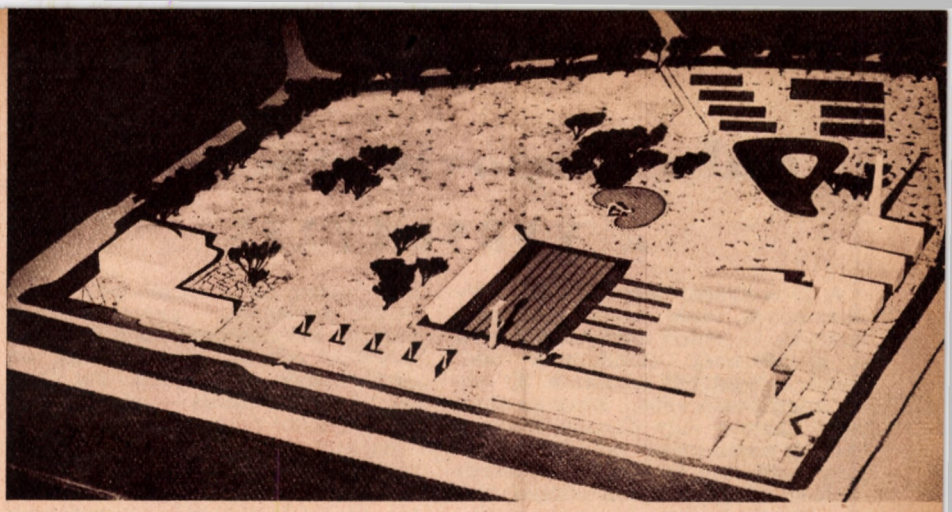
2. a pillanatnyi erő indikálása és mérése,

3. a dobás folyamán létrejövő teljes erőfüggvény regisztrálása,

4. filmfelvevő és a 3. pontban leírt berendezés szinkron összehangolása,

5. az erőfüggvény jeleinek magnetofonszalagra rögzítése.

A felhasználható berendezések közül a dynamométerrel egybeépített egy tranzisztoros adóberendezés súlya kb. 50 dkg. A többi berendezések: vevőkészülék, demodulátor, konverter, elektrokardiogramm, oscillátor, magnetofon és filmfelvevőgép.



Az ÉM Általános Épülettervező Vállalat tervezői, Schmidt Lajos és Kovács János nemrégiben elkészítették a pécsi Újmecsekalja városrész strandjának és fedett uszodájának terveit.

Pécs város már évtizedek óta nélkülözi a korszerű strandfürdőt és a nemzetközi sportesemények rendezésére alkalmas versenyuszodát. Ezért, harmadik ötéves tervünkben 20 × 50 méter méretű strand épül úszóversenyek és vízilabda mérkőzések rendezésére is alkalmas medencével, ugrótoronnyal, 200 négyzetméter alapterületű külön gyermekmedencével, 5000 főre méretezett öltözővel, és a szükséges egyéb kiszolgáló helyiségekkel.

A 33,3 × 13,5 méretű, 500 személyre tervezett öltözővel épülő fedett uszodát valamennyi kiegészítő létesítményével együtt olymódon tervezték meg, hogy a nyári idényben a strand és a fedett uszodacsarnok összenyitható legyen.

A modern fürdőkombinát előirányzott beruházási költsége mintegy 39 millió forint. **Vincze Oszkár**

A gyakorlati tapasztalatok alapján kívánatosnak látnánk a kiviteli tervek némi módosítását. Mindenekelőtt feltétlen szükséges, hogy az ugrótorony külön, mélyvízű ugrómedence mellé kerüljön és a nagy sportmedence vízmélysége legfeljebb 2 méter legyen. Ezt elsősorban vízgazdálkodási, másodsorban versenyrendezési szempontok okolják meg.

Kívánatos a strandfürdő területén egy 25 × 10 m nagyságú, 80—120 cm vízmélységű oktató, gyakorló és fürdőző medence létesítése. Ez nagymértékben tehermentesíti a sportmedencét.

A fedett uszoda 33,3 × 13,5 m méretezése nem megokolt. Ilyen medencében vízilabdázni nem lehet, ahhoz 20 m, vagy legalább is 17—18 m széles medence szükséges. Ugyanis ilyen szélesség felel meg 33,3 m hosszú medencében elhelyezhető 30 m pályahossznak.

A részletes tervek nyilván más olyan kérdéseket is tartalmaznak, melyekben kívánatos lenne meghallgatni az úszószakértők véleményét is. **Bárány István dr.**

W. M. Djatschkow: A roham kialakítása a magasugrásnál. Der Leichtathlet 1960. 29. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 96 old.)

E. Drechsler, H. Gundlach: Magasugrás. Der Leichtathlet, 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 94 old.)

R. J. Hoke: A kar mozgatása a magasugrás elugrásánál. Leichtathletik (Svájc) 1961. 13. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 95 old.)

K. Kerssenbrock: Még egy szót a magasugró vitához. Leichtathletik 1959. 13. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 86 old.)

K. Kerssenbrock: A pukóhasmánt stílusú magasugrás repülő fázisában a súlypont pályája. Teorie a praxe telesné vychovy 1960. 7—8. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 97 old.)

W. Lohmann: Az ugró téli erőmunkája. Der Leichtathlet 1959. 46. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 124 old.)

W. Lohmann: A kezdőnek előbb előkészítésre van szüksége. Der Leichtathlet 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 88 old.)

N. Nevickij: Jurij Sztyepanov magasugró világcsúcstartó technikája. Vaproszi na fizicseszkata kultura 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 112 old.)

I. Mondschein: Kezdők oktatása a „western roll"-ra (gördülés) Leichtathletik (Svájc) 1960. 22. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 113 old.)

G. Marhold: A magasugrás elugrástechnikájának problémájához, G. Lein és J. Sztyepanov elugrásának összehasonlító biomechanikai analizise. Der Leichtathlet 1959. 35. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 105 old.)

V. Matvejev: A magasugrás technikájának oktatása. Legkaja Atletyika 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 87 old.)

D. Nicklas: A magasugrással kapcsolatos forgások problémájáról. Der Leichtathlet, 1959. 30. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 106 old.)

T. Nett: Előre vagy hátrafordulásról van-e szó a hasmántugrás elugrásánál. Leichtathletik 1959. 26. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 100 old.)

T. Nett, E. Nett: A magasugrás. Leichtathletik 1950. 43. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 100 old.)

T. Nett: A magasugrás. Leichtathletik 1961. 6. sz. (K. Sz. T.) 1961. 1. sz. 94 old.)

T. Püll: Gondolatok a magasugrás technikájáról és edzéséről. Leichtathletik 1969. 19. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 100 old.)

Dr. K. Spilar: A harmadosztályú magasugrók téli edzése. Lehká Atletika 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 105 old.)

Dr. K. Spilar: A magasugrók tavaszi előkészítése. Lehká Atletiká 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 100 old.)

K. Spilar: Tanácsok magasugrók részére a versenyzési időszakban. Lehká Atletika 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 112 old.)

Dr. K. Spilar: A magasugrók elugrásával kapcsolatos problémák. Lehká Atletika 1960. 9. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 100 old.)

E. Van den Eynde: Látszólagos fordulatok a magasugrásnál. Sport (Belgium) 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 82 old.)

Falusi sportlanácsadó —

A VERSENYZÉS

A jó eredmény alapfeltétele a lelkiismeretes edzés és a sportszerű életmód. De ennyi nem mindig elég a győzelemhez. Gondoljunk csak vissza a legutóbbi olimpiára. Ki kételkedett volna abban, hogy az amerikai Thomas vagy Conolly, az angol Pirie és sokan mások ott állnak majd Róma győzelmi dobogóján? — hiszen egy-két hónappal előbb világcsúcsokat döngettek. Ám a versenyen nemcsak ők indultak, mások is sokat izzadtak a siker reményében, és a himnusz azok tiszteletére zendült fel, akik akarattal, idegekkel, testi és lelki erővel a döntő pillanatban a legjobban bírták a nagy küzdelmet. Nagyban-kicsinyben így van ez mindenfelé mérkőzésen és versenyen.

Mi kell hát a győzelemhez?

Röviden két szóban foglaljuk összse: *jó forma.* És mi határozza meg a versenyző formáját?

1. *A versenyző tudása,* vagyis tehetsége, technikai gyakorlottsága és taktikai ismeretei.

2. *Jó erő- és idegállapot.* A kettő szorosan összefügg, mint az olimpiai példák is igazolják. A jó erőállapotot elvileg biztosítja a helyes edzésmódszer és a sportszerű életmód. Azért csak elvileg, mert hosszú hónapok sikeresnek ígérkező munkáját elronthatja egyetlen nap — sőt óra —, amivel verseny előtt rosszul gazdálkodtunk. Ilyen követelményekkel járhat a túledzés, vagy ennek ellenkezője, a teljes leállás, egy „beebédelést" követő gyomorrontás, éjszakázás stb. Márpedig a versenyt megelőző egy-két napnak nem lerontani, hanem betetőzni kell a felkészülést.

Mi hát a módja ennek a betetőzésnek?

1. A verseny előtti edzés.

Sokat vitatták, kell-e edzeni a verseny előtt vagy sem? Régebbi felfogás szerint az edzések fáradalmait ki kell pihenni a verseny előtt, mert így szerez a sportoló erőtartalékot. Csakhogy az erőtartalék nem tétlenség, hanem éppen az edzés következménye! Ma inkább azt kutatják, hogyan és mennyit kell edzeni a verseny előtt.

Ez sem egyszerű kérdés!

A verseny vagy a mérkőzés várható megterhelése, időpontja, az addig folytatott munka minősége és a sportolók egyénisége, mind-mind olyan tényező, amelyeket a kérdés eldöntésénél figyelembe kell venni. Általános érvénnyel csak egy elvet fogadhatunk el: a verseny előtti utolsó edzés ne vegye erősen igénybe a sportolókat! Ehelyett könnyű, lazító felfrissítő mozgásra van szükség és — ami még fontosabb — jó hangulatra.

Természetesen nem arra a hangulatra gondolunk, ami sörözéssel jön meg, hanem olyan idegállapotra, ami magabiztossággal, győzniakarással párosul. Ezt a hangulatot a versenyt megelőző edzésen teremtse meg az edző. A módszer — játék, beszélgetés, közös szórakozás — mindig a körülményektől függ.

Az utolsó edzés másik feladata: a ráhangolás. Rövid megbeszélésen ismerkedjenek meg a sportolók a rájuk váró feladatokkal. Állapodjanak meg abban, hogy a csapat minden egyes játékosára milyen szerep jut, hogyan segítsék egymást stb. A megbeszélés eredményeként a sportolók tárgyilagosan ítéljék meg saját tudásukat és az ellenfél képességeit.

Egyeseket a verseny fellelkesít, a szokottnál is nagyobb akarásra serkent, valósággal lázban vannak. Másoknál épp az ellenkezőjét tapasztaljuk. Ellenfeleiket túlértékelik, saját képességeik szinte összezsugorodnak a szemükben, félnek a felelősségtől, a feladattól. Az előbbi eset nem veszedelmes, a túlzott izgalom rendszerint elmúlik a verseny vagy mérkőzés első pillanataiban, feloldódik a mozgás megindulásával. A felfokozott idegtevékenység — rajtláznak nevezzük — csak olyan versenyszámoknál káros, amelyek rövid ideig tartanak és nem nyílik alkalom javításra, ismétlésre. (100 méteres síkfutás, szertorna-gyakorlat stb.)

A másik eset már súlyosabb, mert a harcikedv és az akaraterő hiánya előre eldönti a mérkőzés sorsát.

Az edzőnek ismernie kell minden versenyzőjét, s ha ilyen is akad közöttük, nem szabad félreállítani, mert megeshet, hogy akkor soha többé nem számíthat rá! Jó módszerrel, türelemmel és megértéssel, főként pedig lelkesítéssel a legtöbb embert át lehet vezetni ezeken a „pszichológiai akadályokon". Nagy segítség ebben a többi szakosztálytag helyes viselkedése. Ha a társak ugratás, csipkelődés helyett biztatják, magukkal ragadják — nyert ügye van az edzőnek!

2. Közvetlen előkészület

A verseny előtti éjszakán alaposan aludja ki magát a sportoló. De ne heverésszen akkor se, ha csak délután kerül sor a versenyre. Keljen fel a szokott időben, illetve 8—9 órai alvás után, és olvasgasson, sétáljon egy keveset. Napozni, vízben tartózkodni nem ajánlatos, mert ettől elbágyad az ember.

És a verseny előtti étkezés? Sokan nem szívesen mondanak le a kiadós vasárnapi reggeliről vagy ebédről, pedig a túlterhelt gyomor verseny vagy mérkőzés közben felmondja a szolgálatot. Nem szabad jóllakásig enni. Akkor hagyjuk abba, amikor még néhány falat jólesne. Az utolsó étkezés ideje legalább három órával előzze meg a verseny kezdetét.

Az elfogyasztott étel legyen könnyű, jól emészthető, de magas tápértékű. Vajas, tojásos, tejes és édes ételféleségek a célszerűek. Minél melegebb az idő, annál kevesebb legyen a zsírféle. Inkább híg ételre van szükség, ami eleve pótolja az izza-

PIRICSEI

A sportra neveléshez szeretet és másokra hatni akarás kell. De jó, ha van erőteljes kiállás, olyan, mint Rigó János JTST-elnöké. Az ő tempós taglejtése, lassú, meggyőződéses, tagolt beszéde, sugalló irányítása különösen tetszik a piricsei tsz-sportkör embereinek. Ugyanis elég sokat jár hozzájuk. Van ott mit nézni, van miben részt kérni: a sport Piricsén már régóta az élet előbbrevivőjének számít. Van is sportpálya évek óta. E kis falu lakóinak élete kemény munka, hogy mielőbb kiemelkedjenek az elmaradottságból. E kemény feladat végrehajtásához boldog, önfeledt órákat nyújt a sok verseny, a sok vetélkedés, a hétvégi és vasárnapi társas együttlét apróbb-nagyobb öröme.

Ám Rigó János — éppen mert a járás központjából nézi a dolgokat — hamarabb észrevette, ami miatt nem lehetett teljes az öröm Piricsén.

A pálya mellett ugyanis nem volt öltöző.

Rigó Jánosnak gazdag a szókincse, érvelő képessége, ha a sport örömeinek elmélyültebb értelmezéséről van szó. Ráébresztette a labdarúgókat, milyen fölötte kényelmetlen fasor árnyékában öltözni s mily kínos a mérkőzésre kihívott encsencsiek, penészlekiek előtt, hogy még egy egyszerű deszkabódé sem volt kéznél! Mindnyájan szentül hisznek a sportban, szeretnek játszani és két-három falut megmozgatni egy-egy mérkőzésre. Dehát az mégiscsak szégyellni

Drágszélen így kezdődött



FALU SPORTJA

dással velejáró nagy folyadékveszteséget. Kánikulában játszott mérkőzés vagy verseny előtt levesfélék, tejeskávé, kakaó stb. felel meg legjobban. **Dobozy László**

APRÓMUNKA

való, ha a hetedik faluban is arról beszélnek, hogy öltözködés közben miképp fújta ki a szél a kezükből a nadrágot. Különben is — országszerte ismertek a régi falutréfáló-csúfolkodó anekdóták! Mire való volna újból tápot adni ennek az ősrégről maradt gúnyolódó hajlamnak.

A járás 55 ezer dolgozójának, 10 ezer szurkolójának, 5 ezer sportolójának már halomnyi élettapasztalata és ötlete vált valóra, nem kis meglepetést keltve a népi testkultúra alakulásának formálódó medréről. Itt most elég egy példa.

A piricsei sportpálya mellett már áll az öltöző.

Mennyivel kényelmesebb, különösen így őszeleién!

A járás húsz faluja fölött már lengedez a szeptemberi ökörnyál s az országútakon a kocsik a sárguló rekettyések között hétvégén, vagy vasárnap délelőttökön egyre több sportolót visznek a piricsei mérkőzésekre. S van hol kényelmesen átöltözniök a játékosoknak. Már el is feledték a régi kalandos megoldásokat a fasor alatt, vagy a pályához közeli faluvégi házak kamrájában. Nagyon is otthonosan érzik magukat a takaros kis öltözőkben. Szerény jelei ezek a haladásnak, bizonyítékai a JTST és a falusi sportkör szoros kapcsolatának. Szerény jelek, de a maguk erejéből érték el. Aprómunkával, mint a fészekrakó madár...

Erdős Jenő

Polgárdiban így folytatódik



Jubilál a falusi spartakiád

1951-ben az OTSB első ízben írta ki a falusi dolgozók spartakiádját, mely 1958 őszén az őszi-téli versenyekkel bővült. Az idei, tizedik versenykiírás az őszi-téli idényben rendezett sakk és asztalitenisz, valamint a tavaszi-nyári idényben sorra került atlétikai, torna, teke, kerékpár, kézilabda és röplabda versenyekkel és mérkőzésekkel méltó jubileumhoz juttatta ezt a nagyszerű versenysorozatot.

A Győrött rendezett jubiláris, X. spartakiád-döntőt megelőzően három évvel ezelőtt már Szolnokon is mintaszerűen rendezték meg a spartakiád-döntőt és a tavalyi egri verseny is a legsikerültebbek közé tartozott, mégis azt hangoztatták azok, akik mind a tíz spartakiád-döntőn részt vettek, hogy olyan jól szervezett, jól megrendezett döntőt, mint amilyen az idei győri volt, nem találnak a spartakiádok tíz éves múltjában. Pedig az idén hét, egymástól meglehetősen távolfekvő pályán hatalmas létszámmal, ezerhétszáz résztvevővel sorra került igazi tömegversenyt kellett megrendezni.

A siker részese nemcsak minden falusi sportvezető és a győri rendezőgárda, hanem valamennyi TST és ISB is, mert ezek szívügyükké tették a falu versenysorozatát, aminek meg is volt a látszata.

A versenyek lebonyolítása néhány kisebb szépséghibától eltekintve zökkenőmentes volt. Igaz, hogy a spartakiád-döntők lebonyolítása az utóbbi években már a legkényesebb igényeket is kielégítette. Különösen az atlétikai versenyeken talált a, sajnos, kevésszámú nézősereg igen jó és színvonalas rendezést. A futópálya, a dobó- és ugróhelyek előkészítése, a versenyrend szinte percre pontos betartása, a nagyszámú induló fegyelmezett be- és elvonulása, a pálya belsejének a rendje, az eredményhirdetés ünnepélyessége, mind-mind hozzájárult a sikeres rendezéshez.

Az atlétikai versenyek egyébként ismét azt bizonyították, hogy sok-sok tehetséges atléta van a falvakban, s ha rendszeres foglalkoztatásukról valamilyen formában szervezetten gondoskodunk, sok örömünk lehet majd bennük. Mert a győri döntő atléta-ígéreteinek legtöbbje az év nagy részében nem salakpályán edz, s még az ugrók, dobók közül is sokan alkalmi pályákon készültek fel.

Ami a kézi- és a röplabda tornát illeti, ezúttal rendkívül fontos szerepet játszott a jó — erőnlét. Nem a legszerencsésebb módon, a kézi- és a röplabda torna tulajdonképpen öt napig tartott, úgy, hogy a döntőbe került 6—6 női és férfi kézi- és röplabdacsapatnak, tehát 24 csapatnak öt nap alatt 9—9 mérkőzést kellett játszania. Ha figyelembe vesszük, hogy jónéhány megyei bajnokság csapatai úgyszólván egy idény alatt játszanak ennyi mérkőzést, máris következtethetünk, milyen megterhelést jelentett ezeknek a csapatoknak az országos döntő. A két sportág selejtezőit ugyanis 16-án és 17-én, a hatos döntőt pedig 18-án, 19-én és 20-án játszották, délelőtti és délutáni mérkőzésekkel. Így aztán az sem csodálható, hogy az ilyen hosszú tornához nem szokott csapatok legtöbbje a döntő utolsó napján már teljesen „készen" volt, sérültekkel bajlódott. Dicséretükre válik a lelkes fiataloknak, hogy még így is, nem egy NB II-es színvonalú mérkőzésnek lehetett tanúja kitűnő pályákon a kézilabdát különösen kedvelő győri közönség.

Nagy fejlődés mutatkozott tornában is. Még soha annyi csapat, mint a győri döntőn, nem indult. S ez nagy haladás a spartakiádok történetében. A színvonal is kielégítő volt. Talán a 8-as gúla beiktatása nem bizonyult helyesnek: itt a gyakorlatok általában gyöngék voltak. Ezt a hiányosságot azonban feledtette a talajon bemutatott sok szép és színvonalas gyakorlat. Az egyéni talajgyakorlatban mind a férfiaknál, (Horváth János, Hajdú-Bihar 9,6), mind a nőknél (Tábori Éva, Bács-Kiskún 9,65) akadt kiemelkedő teljesítmény. Ez arra enged következtetni, hogy sok megyében nagyon alaposan és rendszeresen készültek.

Öröm volt nézni, ahogyan igazolás után a falusi fiatalok megrohanták a szereket. Alig akarták abbahagyni...

A látottak után ismét csak azt lehet mondani: az igény megvan falun is, csak a tárgyi alapot kell megtalálni, hogy az igényeket kielégítsük.

Sok jót lehet mondani a teke- és a kerékpár-versenyekről is, bár látszott, hogy a kerékpárosok legtöbbje nem folytat rendszeres edzést, s taktikailag képzetlen. Pedig ennek a sportágnak a művelésére sok faluban megvan a lehetőség.

Érdekes, s a körülményeket figyelembe véve, jó színvonalú versenyek votlak a X. spartakiád-döntőn. A pontversenyt, ezzel együtt KISZ KB vándorzászlaját megérdemelten nyerte — végleg — a Pest megyei gárda! Tehetséges, a sportot szerető, a sportért lelkesedő fiúkban és lányokban ezúttal is bővelkedett az országos döntő. De hiába a tehetség, a spartakiád-döntőn már többre van szükség: technikai ismeretekre, megfelelő állóképességre, s bizonyosfokú taktikai érettségre.

Ezek a fiatalok — legtöbbjükön látszott — szeretnének előbbre jutni, szeretnének fejlődni. Bizony, sokkal több szakemberre volna szükség a falun, ezt mutatta a győri spartakiád-döntő is.

Aranytartaléka lehetne a falu a magyar sportnak, de csak akkor [illegible] megfelelő irányítókat, vezet[illegible]zőket kap.

Ez a győri spartakiád főbb tanulsága.

N.

A testnevelés tanterv-tervezetének országos vitájáról

A vitára bocsátott tanterv-tervezet a pedagógusok — elsősorban természetesen a szaknevelők — széleskörű érdeklődését váltotta ki. Ez az érdeklődés mindenek előtt azokon a megyei vitákon nyilvánult meg, ahol a tervezetet az egész megyét képviselő nevelők vitatták meg. Ilyen viták voltak Baranyában, Budapesten, Debrecenben, Somogyban és Tolnában. Az érdeklődés azonban abban is megnyilvánult, hogy sok olyan megyéből is kaptunk észrevételeket, ahol a testnevelés tanterv-tervezetét nem vitatták meg „hivatalosan". Kaptunk továbbá észrevételeket egyes nevelőktől is levélben, vagy szóban. Végül és nem utolsó sorban az MTSH Nevelési Osztálya, Pedagógiai Főiskolák Testnevelési Tanszékei, Testnevelési Főiskola stb tett értékes, elemző észrevételeket.

A vitákról kapott részletes írásos anyag, valamint a közvetlen tapasztalatok alapján gondos értékelés készült az országos vitáról. Kiderült, hol, milyen mértékű változtatásokra van szükség a tanterv-tervezetben.

A viták résztvevői általában egyetértettek a tervezet alapkoncepciójával.

Különösen a tervezet rugalmassága váltott ki tetszést, mely lehetőséget ad az iskoláknak a helyi körülményekhez való alkalmazkodásra. Helyeslésre talált az I—II. osztály tervezete is, egyben kifogások is hangzottak el. Egyetértésre talált az a törekvés, hogy a tartervi anyagon keresztül is hatékonyabban szolgáljuk a tanulók egészségének a megőrzését, megszilárdítását. Helyeselték, hogy a tanulók testtartásának javítása hangsúlyosabb szerepet kap s a téli foglalkozások is tantervi anyagként szerepelnek. Értékelték a nevelők a technikai követelmények leszállítását is. Helyeslésre talált továbbá az a törekvés is, hogy a tanítás során fokozottabban építsünk a tanulók tudatos tevékenységére és ez a törekvés a tantervi anyagban is jusson kifejezésre.

Természetes, hogy az egyetértés mellett sok módosító észrevételt is tettek a nevelők. Ezek az észrevételek nagyon értékesek voltak, mert legnagyobb részük gyakorlati tapasztalatból fakadt és kedvező irányban befolyásolták a tervezet további alakítását.

Az I—IV. osztályos tanterv-tervezettel kapcsolatban az a jogos kifogás hangzott el, hogy

nem készíti elő kielégítően a felső tagozat anyagát

elsősorban a torna vonatkozásában. A tervezet tehát kiegészítést nyert játékos támaszgyakorlatokkal is, különböző csúszásokkal, mászásokkal, gurulásokkal. Helyet kapott továbbá a III. és IV. osztályban a mászás is (tetszőleges módon). Indokolt volt továbbá a játék anyagban is néhány módosítást, cserét végrehajtani.

Csak részben látszott indokoltnak az a vélemény, mely szerint az alsó tagozat tervezete — de különösen az I. és II. osztályé — minimalista. Az előbb említett módosításokon túlmenő anyag — s főként követelmény emelés — figyelembevéve az alsó osztályokban tanító nevelők szakképzettségét, a testnevelés tárgyi feltételeit (még tornatermes iskolákban is), nem látszott célszerűnek. Ezt fejezték ki lényegében a nevelők az alsótagozatos tanterv vitáin azzal, hogy a mostani tervezet nem „riasztja őket szakmaiságával".

A felső tagozatban a torna anyagában kívántak kisebb módosításokat. A változtatások elsősorban

a gyakorlatelemek osztályok közötti cseréjére,

kisebb átcsoportosításokra vonatkoztak. Ezek közül a fontosabbak a következők:

A lányok tantervében a művészi torna anyaga átdolgozást nyert. Ezáltal az anyag logikusabb sorrendben került az egyes osztályok anyagába s kedvezőbb tanítási feltételeket biztosít.

A leányok talajtornájából a tigrisbukfenc teljesen elmarad, a legmagasabb szintet a nekifutással végzett gurulóátfordulás képezi. Ugyancsak a lányoknál helyet cserélt a szekrényugrások között a guggoló átugrás és a bátorugrás.

A fiúknál a szekrényen elmarad a gurulóátfordulás előre és a tigrisugrás is.

Mind a fiúknál, mind a lányoknál a szekrénymagasságot toleranciával adja meg a módosított tervezet. Általában a vitára bocsátott tervezetben megjelölt szekrénymagasság az alacsonyabb szint. Erre a módosításra azért volt szükség, mert magasabb tanulóknak a túl alacsony szekrény jelentős nehézségeket okoz, akadályozza az ugrás helyes végrehajtásának elsajátítását.

Volt olyan javaslat is, hogy a lányoknál a gerenda legyen a kiegészítő tanterv anyaga és a gyűrű kerüljön be az alaptantervbe. Ezt a javaslatot azért nem lehetett megvalósítani, mert a módosítás megbontotta volna a fiúk tantervével az összhangot és jelentős nehézségeket okozott volna a koedukált órák megszervezése.

Az atlétika anyagában

néhány kisebb jelentőségű változtatás mellett egy-két lényeges módosítás is történt. Elmaradt a VIII. osztályból a kanyarfutás és a célbadobás. Az V. osztályban a térdelő rajt helyett csak guggoló rajt szerepel, továbbá minden osztályban csökkent a célbadobás távolsága.

Értékes gyakorlati tapasztalat kapott helyet a távolugrás tantervi anyagában. A módosított tervezet a távolugrásban a sávból történő elugrást írja elő (V—VI.-ban 60, VII—VIII.-ban 50 cm széles az elugró sáv). A tapasztalat szerint ugyanis a sávból történő felugrásnál a tanulók több figyelmet tudnak fordítani a felugrás helyes végrehajtására, mert kevésbé zavarja őket a vonal mögül való felugrás kényszere. Egyébként is az általános iskolás korban a lépéshossz nem állandósul, s ez fokozottan zavaró tényező.

Az egyik legnagyobb vitaélénkséget váltotta ki a magasugrástechnika előírása. Sokan helyeselték a lépő technikát, mások a guruló mellett kardoskodtak.

A véleménymegoszlás érthető volt, mert egyfelől a guruló technika összehasonlíthatatlanul gazdaságosabb, másfelől viszont ott állott az a tapasztalat, hogy a guruló technika ebben az életkorban nem tanítható **eredményesen.** Közismert, hogy a tanulóknak csak egy elenyésző százaléka képes guruló technikával elérni vagy éppenséggel túlszárnyalni a lépő technikával elért eredményét. Feltételezhető, hogy ez nemcsak hazai tapasztalat és ennek tulajdonítható többek között az is, hogy az új szovjet tantervek is a lépő technikát írják elő. A módosított tervezet — figyelembe véve a vitán elhangzottakat — az alaptantervben a lépő technikát írja elő továbbra is, de lehetővé teszi, hogy azokban az iskolákban, ahol az atlétika kiegészítő tantervi anyagát dolgozzák fel (tehát egyben több időt is fordítanak erre a sportágra) a guruló technikát tanítsák a fiúknak. A lépő technika tanításának elhagyása ezekben az iskolákban lehetővé teszi, hogy helyet kapjon az a kérés, hogy a súlylökés is legyen tantervi anyag (a súlylökés a kiegészítő tantervben szerepel a VII. és VIII. osztályokban).

A játékok

tantervi anyagán belül a testnevelési játékokban lényeges változtatás nem történt. A Fogóérintés helyett a Keresztező fogó kapott helyet és az egyes fiúosztályok anyaga egy-egy métajátékkal bővült. Jelentős változás történt viszont a sportjátékok tantervi anyagában. A vélemény az volt ugyanis, hogy a követelmények itt túlságosan magasak. A különböző vélemények és javaslatok alapján a módosított tervezetben a hangsúly a játékok technikai elemeinek az elsajátításán, taktikai vonatkozásban pedig az egyéni taktikán (helyezkedés a védelemben és a támadásban) van. Nem mond le azonban a tervezet arról, hogy a tanulók az általános iskolában eljussanak **egy** alapvető csapattaktikai formáig.

Még egy vonatkozásban van említésre méltó változtatás a sportjátékok anyagában. A kosárlabda mind a fiúknál, mind a lányoknál csak a VII. osztályban kezdődik, míg a VI. osztályban Kapitány vagy Zsámolylabda szerepel kifejezetten kosárlabdára előkészítő jelleggel (csökkentett csapatlétszám, lépéskorlátozás, kosárlabdát előkészítő technikai és taktikai anyag).

Néhányan javasolták a röplabda beiktatását a kiegészítő tantervi anyagba a sportjátékok közé. A javaslattevők ismerték azokat a nehézségeket, melyeket a röplabda általános iskolai tanítása jelentett (tanulók keze ebben a korban még nem eléggé fejlett a röplabda érintések technikailag helyes elsajátításához), és amely miatt tanítását meg kellett szüntetni. Ezért könnyebb, PVC-labdákkal való játékot javasoltak. Ezt részben azért nem lehetett megvalósítani, mert nem látszott biztosítottnak megfelelő, könnyített labdák gyártása, részben azért, mert a röplabda taktikai szempontból alapvetően eltér a másik három labdajátéktól (kézilabda, kosárlabda, labdarúgás). Ez utóbbi miatt nem lehetett volna megoldani a röplabda anyagának a többi sportjátékkal való szoros összehangolását s ezért megoldhatatlan feladatot jelentett volna az egységes alapképzés biztosítása a labdajátékokban. (Tekintettel kellett lenni ugyanis arra, hogy a középiskolákban a zökkenőmentes oktatás csak úgy oldható meg, ha az előképzettség nem túlzottan differenciált. Ezért volt szükség arra, hogy a sportjátékok anyagát — főként taktikai szempontból — minél jobban összehangoljuk. Ez az összehangoltság a módosított tervezetben a változtatások következtében még jobban megvalósul, mint a vitára bocsátott tervezetben).

A sportjátékokban a választhatóságot a vitákon sokan félreértették. Többen úgy értelmezték, hogy a választás bizonyos tekintetben egyéni ízléstől függ, s ezt — jogosan — helytelenítették is. Ez tévedés. A sportjátékokban az alapjáték a kézilabda. Lehetőséget nyújt azonban a tanterv arra, hogy olyan városokban, községekben, ahol a kosárlabdázásra a tanulóknak az **iskola után** lehetőségük van, ott a kézilabda helyett a kosárlabdát taníthassák. A választást tehát objektív tényezők, mindenekelőtt a tanulók iskola utáni sportolási lehetőségei szabják meg. Ez a tétel vonatkozik a kiegészítő tantervi anyagban való választásra is.

A vita résztvevői a téli foglalkozásokra fordítandó órakeretet soknak tartották. A módosított tervezet 2—3 órát ír elő osztályonként s emellett — az elhangzott kívánságnak eleget téve — a kiegészítő tantervi anyagba is felvette azonos anyag-kerettel. Így

a téli sportok szempontjából kedvező helyzetben levő iskoláknak lehetőségük van arra, hogy az alapterv mellett a téli foglalkozásokkal bővítsék anyagukat.

Egyébként ezt az anyagot is többen tévesen értelmezték. Úgy gondolták, hogy ez a tantervi előírás is betűszerint kötelezően megtanítandó anyagot jelent. A téli foglalkozások anyaga **csupán keretet** ad, amelyben található bizonyos fokozatosság, de ez csupán támpont és az iskolák a helyi körülményeknek, a tanulók előképzettségének megfelelően választják ki a foglalkozás anyagát.

A tantervi anyag növelése — s a maximalizmus veszélye — nélkül nem volt teljesíthető az a több oldalról is elhangzott kívánság, hogy a torna tantervi anyaga más szerekkel is bővüljön. Ezzel szemben viszont a tantervhez készülő Utasításnak kell majd lehetőséget adni arra, hogy az iskolák az esetleg meglevő tornaszereiket a tanulók fizikai képességeinek fejlesztésére felhasználhassák.

Többen hiányolták a konkrét tantervi követelményeket. Ezt az igényt főként

az atlétikai számszerű követelmények elhagyása

támasztotta. Az osztályozás egyöntetűségének a biztosítása megkívánta, hogy a végleges tanterv tartalmazzon olyan követelményeket, amelyek az osztályozáshoz alapul szolgálnak. Ezeket a követelményeket a módosított tervezet már tartalmazza más tantárgyakhoz hasonlóan az egyes osztályok tantervi anyaga után. A „Követelmények" — továbbra is számszerűség nélkül a tanulók ismereteinek, készségeinek és képességeinek a szintjét jelölik meg, amelyet a kérdéses osztályban el kell érniök. A „Követelmények" értelemszerűen a nevelőre is vonatkoznak, a tanítás súlypontjait jelzik és irányt is szabnak az anyagfeldolgozáshoz.

A megyei vitákon és egyéb jelentéseken, leveleken keresztül végső fokon többszáz pedagógus véleménye jutott kifejezésre az országos viták során. Ezek a vélemények nagyon fontosak és hasznosak voltak, s legjobb meggyőződésünk szerint kaptak helyet a tantervi tervezet átdolgozásában.

Burka Endre
a Pedagógiai Tudományos Intézet munkatársa

Használjuk ki jól a 45 percet!

Papíron 45 perc, a valóságban ennél kevesebb a testnevelési órák ideje. Ez igen kevés idő, ezért jól kell azt kihasználnunk. Ha a testnevelő tanár jó óratervvel dolgozik és ha előre tervez, akkor ezt el is éri. Kezdjük azzal, hogy a tanulók már a tízpercben levetőzzenek! Ez nem elmélet, nálunk így csinálják több évtized óta! Ne mondjuk, hogy ez a 10 perc kell a gyermeknek! A szervezett mozgás, a jó levegőn történő foglalkoztatás mindent megér. Amikor a becsengetés felhangzik, az osztály, élén a kijelölt vezetővel nótaszóval jelenik meg, s kezdődik az óra. Így történik a szabadban tartott órák előtt. Ha teremben vagyunk, az öltözőben már a belépéskor felhangzik a „Vigyázz!", s az óra azonnal kezdődhet.

A 45 perc akkor lesz hasznos, ha a C/részben csapatokat alkotunk, a csapatok tagjai így többet mozoghatnak. A csapatok teendőjét kezdés előtt ismertetnünk kell. Az ilyen megoldás esetében a nevelő az új mozgás tanításánál legyen ott, javítgasson, neveljen. Figyeljen azokra a csapatokra is, amelyek már ismert mozgásanyagot gyakorolnak. A csapatok váltását sem kell merev rendgyakorlattal megkövetelnünk. Intézkedjünk egyszerűen: pl. „Játékosok a magasugráshoz", „magasugrók a kislabdadobáshoz", „kislabdadobók a magasugráshoz", „futás!" Ilyen rend kialakítása sok percet ment meg a mozgás számára.

A 45 percet hasznosabbá tehetjük pl. ha a távolugrásnál a felugrást vettük leckéül s ebben az esetben egyszerre 2—3 tanuló is ugorhat. Magasugrásban is sokkal több a gyakorlási lehetőség, ha a leérkezést, láb-rálendítést stb. tanítjuk, ha a léc felett egyszerre több tanuló ugrik. Ha kislabdadobásban gyakorlás van, akkor egyszerre a kislabdadobó csoport fele ide, a másik fele egyidőben oda dobja a labdát. De megtehetjük ugyanezt a súlydobás gyakorlásánál is. (Persze, veszélytelen távolságban álljon szemben a két csoport!)

Igen sok hiányos elképzeléssel találkoztam a sorokban végezhető játékok kapcsán. A nevelő 30—40 tanulóból két sort alkotott s így játszatta a sorversenyt, vagy a váltóversenyt. Több csapat szervezésével a játékot mozgalmasabbá tehette volna, s így a tanulók többet mozoghattak volna.

Rajtolásoknál egyszere rajtoltassunk annyi tanulót, amennyi udvarunk hosszában elfér.

Mi az állandó jellegű gyakorlatot (pl. a mászást) úgy végezzük, hogy pl. távolugrás után a tanuló felmászik a függőszerre s ezután áll be a sorba a következő ugráshoz. Tornateremben pl. a bordásfalgyakorlat közben végezhető a mozgás vagy egyéb gyakorlat (kézállás stb. gyakorlása).

Mindez természetesen csak jól megszervezetten, jó szellemű, fegyelemhez szoktatott osztállyal sikerülhet. Ennek pedig előzménye az ilyenforma sok gyakorlás, mely a tanulókat fegyelmezett öntevékenységre neveli.

Somorjai László
(Hajdúnánás)

A művelődésügyi miniszter utasítása az általános iskolai sporttevékenység irányításáról

Az 1960/61-es tanévtől az általános iskolai sporttevékenység irányítása a Magyar Úttörő Szövetség munkájának szerves része. A munka operatív irányítására és végzésére megalakultak az országos, megyei, megyei jogú városi, budapesti, Budapest kerületi és járási általános iskolai sporttanácsok, amelyek az illetékes Úttörő Elnökség sportszervei. A megyei, megyei jogú városi művelődési osztályok, (Budapesten oktatási osztály) tegyék lehetővé, hogy az úttörő elnökség által megbízott általános iskolai sporttanács elnökök a feladatukat elláthassák!

Az általános iskolai testnevelési szakfelügyelők iskolalátogatásaik során az iskolai testnevelés ellenőrzése mellett nyújtsanak segítséget az úttörő csapatok vezetőségeinek a sport munka megszervezéséhez és lebonyolításához.

Az általános iskolai sporttevékenység az úttörő csapatok szervezeti keretein belül bonyolódik le. Az úttörő szervezeti egységek (csapat, raj, őrs) az úttörő munka részeként végzik a sporttevékenységet, amibe be kell vonni a nem úttörő tanulókat is.

Az úttörő csapatok sporttevékenységének lebonyolításához valamennyi osztott iskolában heti 4 órát (két testnevelő esetén 2×4 órát) részben osztott iskolákban heti 2 órát, kislétszámú iskolákban pedig heti 1 órát kell biztosítani.

Az úttörő csapatok szervezete sporttevékenységébe bevont tanulók nagy száma szükségessé teszi, hogy a testnevelő tanárok (csapat sportvezető tanárok) munkáját széleskörű társadalmi erők segítsék (szülők, ifivezetők). Ennek megfelelően lehetővé kell tenni, hogy a torna, az úszás, a sí, a korcsolya és a jéghoki sportágak kivételével az általános iskolai sportprogramba meghatározott valamennyi sportágban az arra megfelelő ifivezetők, szülők, nevelői felügyelet nélkül is levezethessenek az iskola területén és azon kívül is őrsök közötti versenyeket, mérkőzéseket, sportfoglalkozásokat.

Az úttörő csapatok sporttevékenységéhez szükséges anyagi fedezetet — az érvényben levő normákon alapuló kereteken belül — továbbra is a tanácsok költségvetésében kell biztosítani. Az így biztosított hitelek felhasználására az illetékes úttörő elnökség, illetve csapatvezetőség tesz javaslatot a művelődési osztálynak (Budapesten oktatási osztály), illetve az iskola igazgatójának. A tanácsi előirányzatból beszerzett sportfelszerelési tárgyak az iskola tulajdonát képezik és ezeket leltárba kell venni.

Az általános iskola tulajdonát képező testnevelési és sportfelszereléseket az úttörő csapat sportvezető tanárának felelőssége mellett az úttörő csapat használatára át kell engedni.

Felhívom a művelődési osztályok (Budapesten oktatási osztály) vezetőit, az iskola-igazgatókat, hogy az úttörő csapatvezetőségeknek minden támogatást adjanak meg az iskolai sporttevékenység eredményes végzéséhez.

Jelen utasítás 1961. szeptember 1-től hatályba lép. Ezzel egyidőben hatályon kívül helyezem a 88/852—3/1957. M. M. sz. utasításomat az általános iskolai sportkörök létrehozásának tárgyában, továbbá a 15.124/1959. II. M. M. sz. utasításom 1. pontját, amely az általános iskolákban a játékdélutánok bevezetésére intézkedett.

Budapest, 1961. július 24. (6950/1961. I/1.)

Ilku Pál s. k.
miniszterhelyettes

*

A miniszteri utasítás az általános iskolában folyó sportmunka alapvető dokumentuma, mely több vitás kérdést tisztáz.

Világosan leszögezi, hogy az általános iskolában a sportmunka közvetlen irányítója és végrehajtója az úttörő csapat.

Megszünteti a szakemberek egy részében még ma is élő helytelen szemléletet, mely az általános iskolában folyó sportmunkát a legjobbak foglalkoztatásával azonosította. A sportkör, mint az általános iskolai tanulók sportszervezete, mely a tanulók kis százalékát, a minőséget foglalkoztatta, a megjelent utasítással együtt megszünt, de ezzel együtt a mozgalmi keretek ugyanakkor szélesebb bázist biztosítanak a tanulók egyre növekvő tömegeinek a rendszeres sportmunkába való bevonására.

Rendezi az utasítás az úttörő sportmunka végzésére fordítandó órakeretet is, mely a *nevelők óraszámába beszámít, vagy túlórában fizetendő*, mely az elmúlt évben az országban nem nyert egységes szabályozást. Természetes, hogy a megadott órakereten felül a sportmunka végzése a nevelőktől még legalább ugyanannyi *társadalmi munkát* is megkövetel, mert az úttörők nevelése a *Tanévnyitó Utasítás szerint minden nevelőnek a legfontosabb társadalmi feladata.*

Az Utasítás feloldja a Rendtartás ma még meglevő, a régi szemléletből táplálkozó megkötéseit. A tömegesítés érdekében lehetővé teszi, hogy a *nevelők mellett és azok távollétében az ifjúsági sportvezetők, de nem utolsósorban a szülői munkaközösség agilis tagjai is vezethessék az iskolák sportudvarain, vagy az iskolákon kívüli sportlétesítményeken a sportfoglalkozásokat, mérkőzéseket.* Ez ellen igen sok igazgató a múlt évben tiltakozott, nem értve meg azt az alapvető koncepciót, hogy az általános iskolában is társadalmi üggyé kell tenni a testnevelést és sportot, ehhez pedig a társadalom segítsége szükséges.

A sportkör mellett megszűnt a játékdélután is, mint a tanórán kívüli testnevelés egyik formája és szervezeti kerete. Ugyanakkor az általános iskolai sportmunka új tartalmat nyert az úttörő csapatok sporttevékenységével, mely az 1961—62 évi programjával is biztosítja a tanulók (úttörők és nem úttörők) többségének rendszeres sportfoglalkozását.

*

A művelődésügyi miniszter 145/1961. (M. K. 16.) M. M. számú utasításában szabályozta az általános iskolákban szervezhető tanfolyamokat.

Az utasítással megszüntek az általános iskolákban a különböző oktatási, vagy társadalmi szervek működési szabályzata alapján működő tanfolyamok.

Az egységes működési szabályzat az általános iskolában kiterjed a gyermektorna, művészitorna és vívás oktatására. Ezeknek a tanfolyamoknak a vezetését csak a tárgykör tanítására képesített tanár vagy oktató láthatja el, elsősorban az iskola nevelőtestületének az a tagja, aki erre önként vállalkozik, de az utasítás lehetőséget ad — kitárva a kapukat — arra, hogy ahol nincs képesített nevelő, azokban az iskolákban más iskolák, a tanfolyamok vezetésére képesített nevelői, vagy esetleg a művészitorna és a vívás esetében külső oktatók is elláthassák a foglalkozásokat.

Mindkét utasítás a Művelődésügyi Közlöny augusztus 15-i számában jelent meg.

Tiboldi Tibor

Síelés tanulása a Császár-uszodában



Biztosítsuk, hogy az úttörők teljesítsék a próbák sportkövetelményeit

1961. szeptember 1-től az úttörő mozgalomban új próbarendszer került bevezetésre. Az új próbarendszer az úttörő sportvezetők elé is jelentős követelményeket állít. E cikk célja, hogy megismertesse az egyes próbák sportkövetelményeit és néhány módszertani tanácsot adjon a végrehajtáshoz.

I. Próba. (V. osztály)

1. Vegyél részt őrsöd sportcsapatában az őrsök közötti versenyeken, mérkőzéseken.

Az V. osztályos tanulók körében elsődleges feladat, hogy megértessük a pajtásokkal a rendszeres sportolás hasznosságát, jelentőségét. Ennek egyik legeredményesebb formája az, ha megteremtjük a szükséges feltételeket, hogy az őrs rendszeresen találkozzon más őrsökkel a különböző sportágak versenyein. Rendezzünk az V. osztályosok részére őrsi versenyeket zsinór- és zsámolylabdából, lábteniszből, kispályás labdarúgásból, fejelésből, négytusából stb. Fordítsunk gondot a versenyek, mérkőzések előtti felkészülésre. Ezért az őrs sportfelelősöket készítsük fel úgy, hogy azok az őrsi foglakozások végén 15—20 perces edzésjellegű foglalkozást tudjanak levezetni az őrs tagjainak.

Az őrsi sportversenyek szervezésénél legyünk figyelemmel a gyengébb mozgáskészségű pajtásokra is. Érjük el azt, hogy minden pajtás az őrssel szembeni becsületbeli kötelességének tartsa a sportfoglalkozásokon, versenyeken, mérkőzéseken való részvételt.

2. Őrsöddel együtt tanulj meg legalább 5 mozgásos játékot. Tudj az őrssel együtt sorakozni, menetelni.

Szervezzük úgy az őrsi foglalkozásokat, hogy azokon mindig szerepeljen játék és hosszú ideig ugyanazokat a játékokat ne játsszuk. A játék szervezésénél vezérelv, hogy az sok mozgással és küzdelemmel járó legyen, mert a pajtásokat ez köti le leginkább. A játéktanulás jelentse azt is, hogy a pajtások másokat is meg tudjanak a játékra tanítani, tudják ismertetni a játék szabályait, lefolyását és képesek legyenek azt meg is szervezni. Találjanak ki a pajtások játékokat, versenyezzenek abban, hogy ki tud élvezetesebb játékot jobban és ügyesebben ismertetni, megtanítani.

A sporttevékenység elengedhetetlen feltétele a fegyelmezettség, a rend. Éppen ezért a rendgyakorlatok közül a sorakozónak és a menetelésnek igen fontos szerepe van. Hozzá kell szoktatni a pajtásokat, hogy ezeket ismerjék, megértsék és alkalmazzák, hogy a versenyre, mérkőzésre az őrs sorban menetelve vonuljon be, álljon fel.

3. Tanulj meg úszni, vagy sajátítsd el a felsorolt négy sportág egyikét: kerékpár, asztalitenisz, korcsolya, sakk.

Az úszás megtanítására használjuk fel az M. M. úszótanfolyamait. Ezen túlmenően a nyári táborokat szervezzük úgy, hogy azok alkalmasak legyenek úszóoktatásra is.

A felsorolt négy sportág ismeretén az alapelemek elsajátítását, a legfontosabb szabályok ismeretét kell elérni arra törekedve, hogy minden pajtás új ismereteket kapjon, ne pedig a már ismert sportágat gyakorolja.

Asztalitenisz: ismertessük meg a legfontosabb szabályokat, tanítsuk meg a helyes ütőfogást, az alapütéseket.

Sakk: tanítsuk meg, hogy az egyes figurákkal hogyan kell lépni. A kezdetleges kombinációk elvégzéséhez már ez is elegendő.

A kerékpározás és korcsolyázás egy-egy alkalommal őrsi kiránduláson végezhető. Itt elsősorban a gyakorlásra kell lehetőséget biztosítani. Készítsen a csapat télen korcsolyapályát az iskolaudvaron.

4. Vegyél részt a raj vagy az őrs által rendezett félnapos portyán két alkalommal vagy egy egésznapos túrán, számjátékon. A portyán bizonyítsd be, hogy tudsz tájékozódni.

Ahhoz, hogy az őrsi túrák és portyák sikeresek legyenek, szükséges a pajtásokat megtanítani a természetjárás szabályaira. A sportvezetők ismertessék meg a pajtásokkal, hogyan kell a túrát előkészíteni, hogyan kell a túrára felkészülni. Mit kell vinni a rövidebb túrákra s hogyan kell az időjárásnak megfelelően öltözködni. Hogyan kell viselkedni a természetben. A portya vagy túra során adjunk az őrsnek, rajnak érdekes feladatokat. Pl: menjenek 200 métert északi irányba, majd forduljanak Délkeletre. Itt vázoljak fel, hogy milyen tereptárgyakat látnak 500 méteres körzetben. Ilyen s ehhez hasonló feladatok érdekessé teszik a túrákat s a szórakozás mellett a pajtások tanulnak is.



A térdemelést tanulják a józsefvárosi sportiskolások

5. Vegyél részt egészségügyi tanfolyamon, vagy az iskolaorvos, a Vöröskereszt által szervezett egészségvédelmi beszélgetésen.

II. Próba. (VI. osztály)

1. Vegyél részt őrsöd sportcsapatában az őrsök közötti sportversenyeken, mérkőzéseken. Kapcsolódj be a Kilián Testnevelési Mozgalomba.

Az úttörő próbákon is fontos követelmény, hogy biztosítsuk az egymásra-épültséget, a fokozatos megterhelés elvét. Ebből kiindulva a VI. osztályos pajtások részére is szervezzünk őrsi versenyeket, zsinór- és zsámolylabdából, lábteniszből, kispályás labdarúgásból, fejelésből és négytusából. De az ő számukra már lehet bővíteni a sportlehetőséget a torna, asztalitenisz, sakk és a téli sportok versenyeivel is. Ismertessük meg a pajtásokkal már a tanév elején, hogy milyen lehetőségek lesznek a sportolásra, hogy idejében fel tudjunk készülni rá. Törekedjünk arra, hogy a pajtások minél nagyobb számban kapcsolódjanak be a Kilián Testnevelési Mozgalomba. A Kilián Testnevelési Mozgalom nem különálló verseny, hanem része az úttörő csapatok sporttevékenységének. Az őrsi, raj és csapat által szervezett sportversenyek, mérkőzések mindegyikén lehetőség van a pontszerzésre. Ehhez az kell, hogy a pajtásokkal megértessük, hogy a sportrendezvényekre minden esetben hozzák magukkal a Kilián könyvecskéjüket és a megbízott személy igazolja a versenyen, mérkőzésen való részvételt és az elért helyezést.

2. Taníts meg őrsöddel 2 új mozgásos játékot, tudj vezényelni, jelentést tenni és fogadni.

Bővítsük a mozgásos játékismeretet 2 új játékkal. Törekedjünk arra, hogy a pajtások maguk kutassák fel ezeket a játékokat a környéken ismert népi játékokból.

E próbánál az alaki gyakorlatok is bővülnek a vezénylés, jelentésbeadás és jelentés fogadás ismeretével. Érjük el, hogy minden pajtás hangosan, érthetően és határozottan tudja ezeket végrehajtani. Ennek útja: először megismertetni az őrs tagjaival a vezényszavakat, a jelentés szövegét. Ezután a gyakorlatban kell bemutatni a végrehajtást, majd a pajtásokkal való gyakoroltatás következik. Alakítsanak ki párokat, akik együtt gyakorolnak.

3. Tudj úszni 25 m-t, vagy teljesíts legalább 15 km-es őrsi kerékpártúrát, vagy végy részt 5 km-es őrsi akadályversenyen.

A pajtások részére a 25 m-es úszás teljesítése bármely úszásnemben lehetséges. Amennyiben a pajtás nem tud úszni és a másik két követelmény valamelyikét teljesíti, akkor ügyeljünk arra, hogy a teljesítés fokozatosan történjék. A megfelelő felkészítéssel megteremtjük a feltételeket ahhoz, hogy a kerékpár túrán, akadályversenyen megfelelő fizikai feltételt támaszthassunk a pajtások elé. Pl: mesterséges vagy természetes akadályok építése és felhasználása az akadályversenyen, dombos terep kijelölése a kerékpár-túrákhoz, stb.

4. Végy részt nyári táborozáson, vagy az őrs, raj, csapat két félnapos és egy egész napos túráján, amelyeken bizonyítsd be: értesz a térképvázlat készítéshez, a kétszemélyes sátor felveréséhez, saját készítésű tűzhelyen megfőzöl 1—2 egyszerű ételt. Ismered milyen egyéni és őrsi felszerelés szükséges a kiránduláshoz, táborozáshoz és el tudod csomagolni helyesen a holmidat.

Az őrsi foglalkozásokon rendszeresen gyakorolják a pajtások a sátorverést, a térképvázlat készítést, a táborveréshez szükséges holmik csomagolását.

5. Tudd mit kell tenni rosszullét, ájulás esetén. Érts a seb ellátásához, vérzéscsillapításhoz, légy kész elsősegélynyújtásra.

A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1957. évi 1. és 2., az 1958. évi 1., 2., 3. és 4. szám kivételével korlátozott mennyiségben kaphatók. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46 számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári év hányadik számát kéri. A kiadóhivatal a kívánt lappéldányt postafordultával küldi. Lapunk ezévi számai Budapesten, a VII., Rákóczi út 57/c szám alatt a Sportpropagandánál a 2. szám kivételével készpénzért kaphatók.



Fekete-fehér játék

III. Próba. (VII. osztály)

1. Vegyél részt az őrsök sportcsapatában az őrsök közötti versenyeken, mérkőzéseken. Kapcsolódj be a Kilián Testnevelési Mozgalomba.

E próba követelmény lényege azonos a II. úttörő próbáéval, eltérés a minőségben van. A III. próbázásoknál arra kell törekedni, hogy a pajtások egy fokkal magasabb Kilián-jelvényt szerezzenek, amely azt jelenti, hogy több pontot is kell gyűjteniök, amihez több versenyen, mérkőzésen szükséges szerepelniök. Ezt azzal biztosíthatjuk, hogy a VII. osztályos pajtásokat az általános iskolai sportprogramban szereplő valamennyi sportág versenyeibe bevonjuk.

2. Választásod szerint teljesíts kettőt az alábbi követelményekből:

a) Tanuld meg a négytusa és az ebben foglalt sportágak versenyszabályait, vagy a kézilabda játékszabályait. Vegyél részt az őrsök közötti versenyek, mérkőzések levezetésében.

E követeléennyel aktívákat képzünk a saját sportmunkánk segítésére. Mire tanítsuk meg a pajtásokat? Arra, hogy tudjanak jegyzőkönyveket vezetni, tudjanak futószámot indítani, tudják előkészíteni a pályákat az ugrószámok és a kislabdahajítás lebonyolításához. Ismerjék meg, hogy az ugró- és dobószámokban hány kísérlete van egy versenyzőnek, hogyan kell megállapítani a helyezési sorrendet. Ismerjék meg a kézilabda-pálya méreteit, a játékvezetéshez szükséges legfontosabb szabályokat.

Törekedni kell arra, hogy a megfelelő oktatás után a pajtások önállóan vezessék le az őrsi versenyeket, hogy ezzel a vezetéssel járó felelősséget is megszokják.

b) Túraterv alapján vezess kirándulást valamelyik fiatalabb őrs számára a környék nevezetes helyére.

A túravezető törekedjék arra, hogy a pajtások jól érezzék magukat a túrán és megismerkedjenek a túrázás alapkövetelményeivel. Ismertessük meg velük az öltözködés szabályait, a helyes menetet, stb. Tanítsuk meg őket megfigyelni a környező terepet. Erre igen alkalmasak az őrsi megfigyelési játékok. Pl.: egy pajtás 2 percen keresztül figyeli a környéket, utána hátatfordítva elmondja, hogy mit látott. Ezt a formát lehet alkalmazni lakott helyen — községben, városban is. Tanítsuk meg a túrák alkalmával a pajtásokat a tájékozódásra, a világtájak tájoló nélküli meghatározására. Ismertessék meg a pajtásokkal a túra nevezetesebb helyeit.

c) A csapat számjátékban a terv alapján vezess egy fiatalabb őrsöt.

A számjáték sikeres lebonyolításához is elengedhetetlen a megfelelő felkészülés. A vezető ismertesse a pajtásokkal a legfontosabb követelményeket és ezeket esetenként az őrsi foglalkozáson gyakorolják. Mit kell megtanulni? A láthatatlan mozgást úgy, hogy az ellenfelet figyelemmel kísérhessük. Játék közben is fegyelmezett magatartást, a vezetők utasításainak pontos betartását. Fontos, hogy megismerjék a pajtások a védő és a támadó csapat feladatát, tudják a terepet megfelelően kiválasztani az elhelyezéshez. A vezető e kérdésben kérje ki az őrs tagjainak véleményét, ne csak egyedül utasítgasson. A jó javaslatokat fogadja el, a hibásakat pedig magyarázza meg. E módszerrel a játékon túl növeli a pajtások önbizalmát, felelősségérzetét.

d) Vegyél részt a raj, a csapat számjátékán.

3. Egy alkalommal végy részt táborozáson, vagy legalább kétnapos túrán. Érts a térkép szerinti tájékozódáshoz, távolság és magasság becsléshez. Őrsöddel együtt tudj felverni őrsi sátrat, érts a tábori építmények elkészítéséhez.

A térkép segítségével könnyebben eligazodunk és gyorsabban jutunk el a kitűzött célhoz. Mire fordítsunk gondot? A legfontosabb, hogy a térképet helyesen tudjuk betájolni, ismerjük meg a legfontosabb térképjeleket, a térkép méretarányát, a terep különbözőségeit, a terep domborulatát, a vázlatszerkesztést, a legegyszerűbb méréseket.

Ahhoz, hogy a becslésünk pontos legyen, igen sok gyakorlásra van szükség. Az első időben helyes, ha becsléseinket utólag pontosan lemérjük. Mire hívjuk fel a pajtások figyelmét?

a) minél közelebb van a tárgy, annál nagyobbnak látjuk;

b) azonos távolságban elhelyezkedő tárgyak közül a nagyobbak látszólag közelebb vannak;

c) sokkal közelebb látszanak azok a tárgyak, amelyeket élesen, tisztán látunk, mint a sötét színűek;

d) azonos távolságban elhelyezkedő tárgyak közül a jól megvilágított tárgyak közelebb látszanak, mint a gyengén megvilágítottak;

e) ha a hegy lábától figyelünk felfelé, akkor a tárgyak közelebb, ha a csúcsról lefelé figyelünk, akkor távolabb látszanak.

A táborozásnál igen fontos a sátor felverése. Az őrsi sátrat az őrs együtt építse fel.

„Ifjúság a szocializmusért" próba. (VIII. osztály)

1. Vegyél részt az iskola úttörő négytusa bajnokságán.

Arra kell törekedni, hogy a VIII. osztályos pajtások az őszi és tavaszi fordulóban is részt vegyenek és ezzel emeljék az őrsi bajnokság színvonalát. A négytusa versenyek szervezésénél biztosítani kell, hogy egy héten legfeljebb két számban versenyezzenek a pajtások, de a leghelyesebb az, ha hetenként a négytusa egy-egy számának versenyein vesznek részt. Pl: október 4—9 között 60 m-es síkfutás 11—16 között távolugrás, 18—23 között magasugrás, 25—30 között kislabdahajítás.

2. Vegyél részt a Kilián Testnevelési Mozgalomban.

Az úttörő vezetők törekedjenek arra, hogy a VIII. osztályos pajtások teljes egészében kapcsolódjanak be a Kilián Testnevelési Mozgalomba. A VIII. osztályos pajtások részére az általános iskolai sportprogramban szereplő valamennyi sportágból szervezzenek és rendezzenek versenyt. A versenyeket úgy szervezzék, hogy azok minden időszakban nyújtsanak lehetőséget a sportolásra és elősegítsék a pajtások sokoldalú képzését. Arra kell törekedni, hogy a pajtások valamennyi sportág versenyén elinduljanak és a befejezésig részt is vegyenek. Amikor valamely jelvény fokozatot megszerezték, utána kezdjék meg a következő fokozatú jelvény megszerzéséhez szükséges pontok gyűjtését.

3. Túraterv alapján vezess három íjben kirándulást egy fiatalabb őrs részére.

Lásd a III. próba 2-es pontot.

4. Tanuld meg a négytusa és az abban foglalt sportágak versenyszabályait és vezess le őrsök között három íjben mérkőzést.

Lásd a III. próba 2-es pontot.

5. Vegyél részt egész évben az úttörőház valamelyik sportszakkörének, vagy a sportiskola valamelyik szakosztályának munkájában.

A VIII. osztályos pajtásoknál igyekezzünk elérni, hogy általános sporttevékenységük mellett már specializálják magukat egy-egy sportágra, s rendszeresen fejtsenek ki tevékenységet a sportiskolában vagy az úttörőházi sportszakkörben. Feladatunk, hogy az egyes sportágakban különleges képességeket felmutató pajtásokat a megfelelő helyre irányítsuk. Ezzel nemcsak az adott pajtás megfelelő fejlődését biztosítjuk, hanem elősegítjük a magyar sport utánpótlásának nevelését is.

6. Teljesíts egy különpróbát a felsoroltak közül: atlétika, úszás, torna, kerékpár, labdajáték, játékvezető, sakk.

Huszár János

PÁLYÁZAT

A Kilián Testnevelési Mozgalom fejlődésének előmozdítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet.

Pályázati tételek:

1. Hogyan biztosítható egy ipari üzem dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

2. Hogyan biztosítható egy mezőgazdasági termelőszövetkezet dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

A pályázóknak a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatából kiindulva, a gyakorlatban minél jobban általánosítható formában kell megoldaniok egy-egy ipari üzemben, vagy termelőszövetkezetben a mozgalom szervezeti, személyi, dologi, módszertani, mozgalmi és egyéb alapvető problémáit.

A pályázat terjedelme pályázati tételenként két ív. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Pályázati díjak tételenként:

első díj 2500—2500,— Ft,
második díj 1000—1000,— Ft,
harmadik díj 500— 500,— Ft.

Budapest, 1961. július 1.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

A mozgás gyönyöre és a munka öröme

Egészséges mozgásra mindenkinek szüksége van, főként és elsősorban a gyermeknek, méginkább a beteg és hibás testű, korlátozott mozgású embereknek. A mozgás épp úgy, mint a levegő, a víz, a táplálkozás stb. — életszükséglet! A mozgás maga az élet. A zsibongó iskola a nyári szünetben — mint mondjuk — kihalt. A mozdulatlan falak, a csendes folyósók, néma tantermek mozdulatlanságot, bántó tehetetlenséget árulnak el. Hiányzik belőlük a megszokott mozgás — az élet.

Nyolcadik éve tanulmányozom, hogy a teljesen fölmentett tanulókkal miképpen lehetne egészségükre veszélytelen testgyakorlást végeztetni. Eredményes és sikeres példáimból csak néhány esetet említek meg, mely az említett elv helyességét igazolja.

Tudott dolog, hogy minden iskolában van, aki részleges (B_1-es) vagy teljes (C_1-es) felmentést nyer a kötelező testnevelés alól az iskolaorvos javaslata alapján. Iskolámban is így volt és így van. Késő szeptemberi délután volt, amikor a VII/a osztály „labdacsatát" vívott. L. M. nevű tanuló ült egyedül a padon bágyadtan, réveteg tekintettel, félig a falnak dőlve. Ő még soha nem vett részt testnevelési órán, 4 éves kora óta beteg. Csípőficam, lábrövidülés, csont TBC és sok minden egyéb betegsége annyira korlátozza mozgását, hogy azt nem is lehet már mozgásnak nevezni.

Óra végén behívtam az orvosi rendelőbe. Dr. Bartha Miklós iskolaorvossal megbeszéltem tervemet. Az édesanya hozzájárulásával és állandó orvosi ellenőrzéssel megkezdtem a tanítványom tornáztatását. A hosszú és fáradságos munka nem volt hiábavaló. Tervem sikerült. Nagy eredményeket értem el. Nem lehet leírnom azt az örömet, amikor először adtam kezébe a pettyes labdát azzal, hogy most már ő is játszhat! Egy év után a gyűrűhintán már megcsinálta a „lebegőfüggés"-t épp úgy, mint a többi!

Nincs fény, mely melegebb tűzzel csillogna, mint az a szempár, mely *a mozgás gyönyörét, a munka örömét* csillogta akkor felém.

A másik esetem. Egy 4 éves vidám kisfiút agyhártyagyulladás, agy TBC és jobboldali bénulás ért. Itt csak a gyors orvosi beavatkozás és az édesanyának felmérhetetlen áldozatkészsége és szeretete mentette meg H. V. tanulót az életnek. 10 éves korában mint a gyógypedagógiai iskola tanulója került hozzám. Sikerült a bénult jobb kezébe is tollat adnom. Ma már szépen ír vele. Ujjai között a *kislabda forgatása és a könnyű súlyzó használata megtette hatását!* A szívét is sikerült annyira erősíteni, hogy kisebb futásokat is végez.

Egy 16 éves meglett ifjú életének egyik legnagyobb öröme pedig az volt, amikor úgy megerősödött, hogy maga tudta befűzni a cipőjét és nem szorult más segítségére...

Említett példáimmal eddigi munkám tapasztalata alapján azt szeretném igazolni, hogy bizonyos mértékben mindenkin segíthetünk! *Nincs reménytelen eset*, csak akkor, ha a beteg, vagy a hozzátartozói ellenállnak minden segítségnek. Sajnos ilyen esetem is volt. A szülők rokoni összeköttetéssel — teljes testnevelés alóli felmentést követeltek gyermekük számára, még kímélő vagy gyógytornára sem engedve. Azt állították: szívbeteg, — de heti két-három délután teniszezni tudott, mert ez az előkelő sport „nekivaló"! Az ilyen szülők nemcsak a gyermeknek ártanak, de gyermekeiket a munka alól is elvonják és nem engedik, hogy a küzdés szelleme, a munkabírás öröme kibontakozzék bennük!...

Szeretném, ha *iskolám azok között lenne, ahol elsőnek indíthatjuk el a könnyített testnevelést!* Akkor ugyanis nagyobb és több lehetőség nyílik gyakorlat-anyagom összeállítására, s azt közkinccsé tehetem. Ismertessük meg és szerettessük meg mindenkivel a *testi adottságainak megfelelő mozgást!* Támogassunk mindenkit, aki a testi hibás, beteg gyermekeket vissza akarja adni az egészségesebb életnek, az örömteli munkának.

Szlatényi Béla
testnevelő tanár

FELHÍVÁS A NEVELŐKHÖZ

A tanulók előmenetelének elbírálása az iskolai munkának nagyon lényeges pedagógiai mozzanata. A tapasztalat azt mutatja azonban, hogy az osztályozás gyakorlatában nagyon különböző szempontok érvényesülnek. Az osztályozási eljárásban mutatkozó különbségek nem tekinthetők szerencsésnek. Szükségesnek látszik ezért olyan újabb egységes elvi álláspont kidolgozása, mely biztosítja a különböző általánosan érvényes és a testnevelésben jelentkező speciális szempontok összhangját.

Azzal a kéréssel fordulunk ezért mind az általános, mind a középiskolák gyakorló pedagógusaihoz, hogy az osztályozásban kialakított és jól bevált osztályozási módszereiket írják le és bocsássák bizottságaink rendelkezésére. A bizottságok a legjobb eljárásokat általánosítani kívánják és ennek alapján dolgozzák ki az osztályozás irányelv-javaslatát. Ehhez kérjük a gyakorló pedagógusok szíves közreműködését.

A bizottságok munkájának megkönnyítése érdekében kérjük, hogy az osztályozási eljárás ismertetésében nevelőink térjenek ki arra, hogy

a) milyen szempontokat érvényesítenek az osztályozásban (milyen összetevőkből alakul ki az osztályzat);

b) az egyes összetevőknek a végleges osztályzat megállapításában milyen súlya van;

c) milyen eljárást alkalmaznak a tanítási anyag elsajátításában mutatott (technikai, számszerű stb.) teljesítmény elbírálásában (sportáganként);

d) mikor végzik az osztályozást (a kérdéses anyagrész feldolgozása után, folyamatosan, vagy $^1/_4$ évenként) s hogyan történik ez;

e) milyen rovatozást használnak az osztályozáshoz (rubrikák).

Ezen felül kérik a bizottságok azokat a nevelőket, akik a tanulók teljesítményéről évről-évre rendszeresen kimutatást vezetnek, hogy bocsássák ezeket a kimutatásokat kb. $^1/_2$ évig a bizottság rendelkezésére, ha azok áttekinthető formában (füzet, táblázat stb.) megvannak. (Különösen fontos, hogy ugyanazon osztály eredménye néhány éven át végigkísérhető legyen.)

Kérjük, hogy az osztályozási eljárást ismertető írásokat, valamint a kimutatásokat legkésőbb 1961. december 1-ig az MTSH Nevelési osztályához (Budapest, V., Rosenberg házaspár u. 1.) küldjék be.

A beérkezett javaslatok felhasználásával egy tervezet összeállítására kerül sor, amely tervezetet megvitat majd a szakfelügyelők országos tanácskozása, előreláthatóan februárban. Az itt kialakult álláspontot folyóiratunk ismerteti. Április hónapban elkészül a végleges szövegezéssel az a javaslat, amely aztán az illetékesek elé kerül jóváhagyásra.

MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága
TTKI Iskolai Testnevelési Bizottsága

Csúszdán szórakoznak a Dankó Pista utcai iskola udvarán az óvodások



Szakfelügyelői jelentésekből

A Művelődésügyi Minisztérium az idén nem kötelezte a megyéket a szakfelügyelői jelentések beküldésére. Néhány helyről mégis érkeztek be jelentések. Ezekből közlünk rövid kivonatokat.

SZEGED (általános iskolák)

Az oktató-nevelő munkát az MSZMP sporttézisei szellemében végezték az iskolák. Látogatások során arról győződhettünk meg, hogy a testnevelés, mint tantárgy, megbecsültebb szerepet tölt be a tantárgyak között, mint egy évvel ezelőtt. Az igazgatók, a nevelőtestületek ma már más szemmel tekintenek mind a testnevelőre, mind a tantárgyra. Például egyetlen iskolában sem változtatták meg indokolatlanul a testnevelési osztályzatot. Igaz, a nevelők is körültekintőbben osztályoztak.

A városban minden testnevelő részt vett ideológiai oktatásban és mindegyik sikeresen vizsgázott is. A nevelők szívesen jártak ideológiai konferenciákra, amint az eredmény is bizonyítja.

*

A nevelők szakmai továbbképzéséről a testnevelő tanári munkaközösség gondoskodott. Minden hónapban volt értekezlet, ahol bemutató tanítások, módszertani, sportlélektani előadások, filmbemutatók szerepeltek.

*

A tárgyi feltételek kielégítőek. A 23 általános iskola mindegyike gyakorló területtel rendelkezik. 3 iskolának labdarúgó-pályája is van. Sok iskolában a tornatermeket igénybevevő egyesületek a bérleti díjon felül hozzájárulnak a felszerelések pótlásához, beszerzéséhez.

*

Több nevelő óravázlatában rajzokat is alkalmaz. Az órák vezetése általában módszeres. Hiba, hogy némelyek nem eléggé bátran alkalmazzák az új, eredményesebb eljárásokat, a sablónhoz mereven ragaszkodnak. A tanulók tárgyi tudása megfelelő. Szeretik a testnevelési órákat. A változatos óravezetés biztosítja érdeklődésüket.

*

Az iskolák, illetve a testnevelők kapcsolata a városi TST-hez jó. A Kilián-tanfolyamon minden testnevelő részt vett. A TST és a nevelők közösen készítettek el egy kézilabdapályát. Jó a kapcsolat az ifjúsági szervekkel is.

*

Az általános iskolai testnevelők közül senki sem edzősködött társadalmi sportszerveknél. A váltakozó tanítás, valamint az úttörő sportfoglalkozások kötik le idejüket, de nem is kívánkoznak mellékfoglalkozást vállalni.

(Rakonczay László jelentése alapján.)

CSONGRÁD megye (általános és középiskolák)

A testnevelés szervesen kapcsolódik az általános nevelés munkájához. Ennek ellenére még nem értük el sok helyen, hogy a kommunista nevelés szellemének megfelelő elbírálásban részesüljön (Mezőgazd. Technikum, Hódmezővásárhely, Cserebökény, Eperjes, Rákos, Öttömös, Pusztaszer, Sövényháza). Szükséges, hogy a nevelőtestületek is foglalkozzanak testnevelési kérdésekkel, mint ahogy van erre is példa (Bethlen Gábor gimn., Hódmezővásárhely kisteleki gimn., Kiskundorozsma, Mórahalom, Apátfalva, Makó — Farkas Imre ált, isk. stb.).

*

A megye általános iskoláinak csak 10%-ában van tornaterem. Ez nem kielégítő. A megye 33 tornaterme túlságosan igénybevett, szinte mindegyikben reggel 6—7 órától 21—22 óráig tartanak a foglalkozások. Szabadtéri gyakorlóhelyeik vannak. Jól halad a társadalmi pályaépítési akció, 100 000,— Ft értékű munkát fordítottak a mozgalomra. Kézilabdapálya épült Bordány, Mórahalom, Algyő és Tápé községekben; továbbá Makón, Hódmezővásárhelyen. Kiskundorozsmán jégpályát készítettek az úttörők.

*

Sportfelszerelési tárgyakkal a városi és néhány központi iskola jól ellátott, de a külterületi és tanyai iskoláknál már hiány mutatkozik. A tanulók egyéni felszerelése a felső tagozatban jó, az alsóban kevésbé. Sportöltözetben csak a szakos nevelők tanítanak.

*

A nem szakos nevelők nagy többsége nem szívesen tanítja a testnevelést — fárasztó volta miatt. Ezért majd minden esztendőben újabb személyekkel találkozunk látogatásaink során.

*

A továbbképzés tervszerűen folyt az elmúlt tanévben is. A téli szünetben 3 napos tanfolyam volt a nem szakos nevelők részére a KPTI tematikája alapján. Az önképzés elősegítése érdekében a Sport és Tudományt minden részben osztott iskola részére is megrendeltük.

(Stark Tivadar jelentése alapján.)

DEBRECEN és HAJDÚ-BIHAR megye (általános és középiskolák)

Az igazgatók közül Szendrei Béla (Alsójózsa), Mihály Sándor (Hajdúhadháza), Gyarmati Kálmán (Hajdúsámson), Fehér Istvánné (Berettyóújfalu), Kerékgyártó Béla (Sárrétudvari), Nagy István (Püspökladány), Lyachovics Józsefné (Sáránd), Varga Antal (Debrecen), Kovács Sándor (Debrecen), Sütő Sándor (Debrecen) látogatták rendszeresen a testnevelési órákat is. A legtöbb igazgató azonban csak a szakfelügyelővel közösen látogatta az órákat.

*

Az iskolák igyekeznek biztosítani a gyakorlási lehetőségeket. Hortobágyon kézilabda-pályát, Nyíracsádon tornaszerállványt, Mikepércsen salakos kézilabda-pályát, Földesen kézi- és röplabda-pályát építettek. Debrecen, szabadságtelepi ált. iskolában öltözőt, fürdőt, sportpályát építettek 45 ezer forint értékű társadalmi munkával. Rantal Erzsébet (Püspökladány) az alsó tagozat részére ugrógödröt készített, szükségtornatermet létesített és szereket biztosított. Kiss Sándor igazgató (Hajdúhadház) öltözőt építtetett. A pályaépítési mozgalomban végzett társadalmi munka értéke csak Debrecenben meghaladta a 113 ezer Ft-ot.

*

Több szakos nevelőre lenne szükség. A debreceni járásban 16 olyan iskola van, amely teljes óraszámot tudna biztosítani egy-egy szakos nevelőnek. Az általános iskolai szakos nevelők száma a megyében kevés (11 fő). Ezek egyúttal tevékeny szerepet vállalnak a falusi sportban is.

*

A közlési mód helyes eltalálása még nem minden nevelőnek sikerült. Különösen a nem szakos nevelőknél találunk hiányosságokat. A kézikönyvekben leírt anyagot ugyanolyan szöveggel igyekeznek átadni. Ez különösen az I. és a II. osztályokban elszinteleníti a tanítást mind a nevelő, mind a gyerekek részéről. Fejlődés mutatkozik az órák helyes szervezésében. Bátrabban alkalmazzák a csapatfoglalkozásokat, pl. Létai Julianna (Sárrétudvari), Jenei Erzsébet (Biharnagybajom), Fehér Imre, Sándor László (Debrecen). Nagy gondot fordít a hibajavításokra Szabó Etelka (Sárrétudvari), Tasnádi Lászlóné (Alsójózsa), Kiss Gyula (Tépe), dr. Eiserth Pongrácné, Kónya Sándor (Debrecen).

*

40 nem szakos nevelő részére rendeztek tanfolyamot Hajdúböszörményben.

*

A megye területén kipróbálták, hogy többet ér egy szabadban tartott óra a legszebb és legegészségesebb levegőjű tornatermi óránál is. Egyes helyeken még a szülők túlzott óvatosságával, sőt ellenállásával kell számolni. A jó eredmény azonban már több szülőt meggyőzött.

*

Debrecenben a kötelező úszásoktatásban 1812 fő vett részt, akik el is sajátították az úszás alapelemeit. Az eddigi tapasztalat azt igazolja, hogy az úszásoktatás városszerte nagy népszerűségnek örvend. A szülők is szívesen bekapcsolódnak a munkába.

(Szekeres Sándor és Vermes Lászlóné jelentése alapján.)

Tovább vitatjuk a testnevelési érdemjegy és az orvos kérdését

A SPORT és TUDOMÁNY 1961. 8. számában közölt fejtegetésében **dr. Rosnyay Klára** főorvos aggodalmát fejezi ki, hogy vajjon a testnevelési érdemjegyeket a testnevelők általában helyes módszerrel adják? Ez a kérdés-feltevés nem újkeletű. Nagyon fontos, hogy a szülők s a gyermekeik helyes képet alkossanak magukról. Az élet valóban nem ad „felmentést" az iskolából edzetlenül, gyenge szervezettel kikerült tanulóknak. Vizsgáljuk meg tehát e kérdést pedagógus szemmel, a legközvetlenebb tapasztalatok alapján!

A születési adottságok, a **tehetség valóban nem egyforma** az egészséges fizikum, **a testi erő szempontjából, de a szellemi adottságok szempontjából sem.** A matematika vagy a nyelvek stb. megtanulása szempontjából éppen úgy vannak „két ballábasok", mint testnevelés szempontjából. A tanuló tehát **minden tantárgynál egyformán rájöhet gyengeségeire.** A tantárgyak között legfeljebb annyi a különbség, hogy a szintek teljesítésére, akár a 2-es, akár az 5-ös jegyet vesszük figyelembe, a legkevesebb szorgalomra a testnevelésnél van szükség arra, hogy érdemjegyüket lényegesen javíthassák. A szinteket végeredményben a többi tantárgynál is megállapítják, ha nem is olyan világosan, mint a testnevelésnél. Minden tantárgy tantervi anyaga egyformán lerögzíti a maga követelményeit, melyeket az elméleti szakos nevelők, különösen a jobb érdemjegyek megállapításánál, szigorúan megkövetelnek, mint általában a testnevelők. A tanulók általában rendszeresen készülnek az elméleti tantárgyak anyagából. De a sportkörösöket leszámítva hányan készülnek ugyanúgy testnevelésből? Nagyon kevesen. Mit tudnának ezek a tanulók az elméleti tantárgyakból, ha csak az iskolában, az órán foglalkoznának az anyaggal, mint ahogy a tanulók nagyrésze teszi a testneveléssel?! Sokan mindent megtesznek, hogy jó tanulók legyenek. Bármennyire is igyekeznek, soknak mégsem sikerül, mert „nem érti a matematikát" vagy „nincs nyelvérzéke" stb., — ahogyan mondani szokták. Ez alól leginkább a testnevelés a kivétel. 22 éves tanári működésem alatt nem találkoztam „tehetségtelen" tanulóval, aki ha valóban igyekezett, **ne tudta volna** maximálisan két év alatt **az ötös érdemjegyet megszerezni.**

Természetesen tudni kell, hogy a testnevelés szintek szerinti osztályozás-rendszere milyen? A cm-hez és a mp-hez kötött szinteket természetesen felhasználhatjuk az osztályozásnál. **A döntő szerepet azonban a szorgalom teljesítménye adja.** (A technika megtanulása, a minőségi munka, a fejlődés, a hozzáállás stb.) Tehát **a mérhető eredményeknél is az a fontosabb, amit a tanuló nem adottsága alapján ér el, hanem amennyit szorgalma, igyekezete alapján javul.** (Pl. egy jobb magasugró technika begyakorlása által.)

Az iskola, mint nevelési intézmény valóban nem a tehetségek kiválogatására, azok ajnározására hivatott!

Ha van olyan testnevelő, aki ezt teszi, nagyon helytelenül cselekszik. Az ügyetlen, gátlásos tanuló számára — akár részleges ez s csak egy vagy két tantárgynál tapasztalható, akár általános —, csak egy mód van a leküzdésére: az illető szakos tanár, vagy tanárok megértő türelmes segítségével szorgalmasan tanulni, gyakorolni! Általában **csak a rossz módszer tehet gátlásossá** a tanítványt, csak ez nem tudja erről leszoktatni.

A felmentett tanulókat általában két csoportba oszthatjuk: az első csoportba tartoznak azok, akik indokaik alapján kénytelenek bizonyos gyakorlatok alól felmentést kérni (pl. csípőficam miatt) — minden hátsó szándék nélkül. Ezek száma nagyon kevés. A második csoportba tartoznak azok a döntő többségükben jobb tanulók, akik — ha lehetne — akár matematikából is felmentetnék magukat, csak hogy kevesebb munkával könnyebben lehessenek jó tanulók. Az ilyenek rendszerint fizikailag gyengén fejlettek, elkényeztetettek, helytelen szemléletűek. A kitűnő rendűségért egész nap tanulnak és éjszakáznak — még egy félórai játékra se „érnek rá". Ilyen körülmények között a testnevelési jegyük természetesen lerontja általános osztályzatukat, ha nem mentetik fel magukat. Mi testnevelők tudjuk a legjobban, hogy még az orvosok is milyen gyakran elősegítik az ilyen szülők és gyermekek helytelen kérését és — felmentést javasolnak. Sokszor láttunk ilyen felmentett, főleg fiú tanulókat, akik 10 km-t kerékpároztak, rendszeresen futballoztak vagy úsztak, egyszóval, akik sokkal nagyobb megterhelésű gyakorlatokat hosszabb ideig végeztek iskolán kívül „szervi szívbajukkal", mint amilyen megterhelést követelt volna egy testnevelési óra! Nem sok testnevelő győzi meg tanítványát helytelen eljárásáról. A tapasztalat, sajnos, azt mutatja, hogy a gyengébb tanulók, akiknél a testnevelési érdemjegy úgysem ronthatja az általános osztályzatot, nem kérnek felmentést a jó tanuló társaiknál sokkal indokoltabb esetekben sem!

Véleményünk szerint mindezt csak úgy rendezhetjük végérvényesen, ha **oktatási rendszerünk kizárja a lehetőséget a testnevelési felmentésnek.** Minden tanuló kapjon testnevelésből osztályzatot. Van a testnevelésnek éppen elég nagy területe, ahol a tanulók szorgalmát orvosi csoportbeosztásban, egészségi állapotuk figyelembevételével, a többi tantárgyakéhoz hasonlóan, lemérhessük.

Azonban minden körülmények között nagyon fontos az **orvosok és testnevelők együttműködése.**

Pünkösty Huba
testnevelő tanár

ISKOLAI HIREK—KÖZLEMÉNYEK

A TF vidéki pedagógiai gyakorlatokat vezető tanárai az 1961/62. tanévben az alábbiak: *középiskolák;* Bölcs Istvánné (Kecskemét), Megyeri Jenőné (Veszprém), Merő Béláné (Kaposvár), dr. Zobay Andrásné (Győr), Kertész István (Kaposvár), Kürti Béla (Cegléd), Koltai István (Siófok), Scherman Ede (Székesfehérvár), Akucs Attila (Sztálinváros). *Általános iskolák:* Madár Imre (Kecskemét), Glatz László (Balatonfüred), Lőrincz István (Söjtör), Kern Sándor (Paks), Böröczky Lajos (Mosonmagyaróvár). *Iparitanuló iskola:* Bálint Béla (Győr).

*

A kötelező úszásoktatásról kiegészítő rendelkezést adott ki a Művelődésügyi Minisztérium. A rendelkezés szerint mindazon helységekben, ahol új melegvizes uszoda létesül és ahol a személyi feltételek is biztosíthatók; tanfolyamot végzett nevelők vannak, a helyi tanácsok éves költségvetésükbe betervezhetik az úszásoktatás költségeit. A rendelkezés a Pénzügyminisztériummal egyetértésben jelent meg (7209/1961. I. 1. M. M. utasítás.).

*

A Szovjetunióban 1642 gyermek és ifjúsági sportiskola működik, s ezekben közel félmillió tanuló részesül rendszeres és tervszerű sportoktatásban. A római olimpia győztesei között is több olyan sportoló volt, aki sportpályafutását sportiskolákban kezdte.

*

A művelődésügyi miniszter szabályozta az általános iskolákban rendezhető tanfolyamok díjait. Ezek szerint a gyermektorna havi díja 20 Ft, a művészi tornáé havi 40 Ft, a vívásé pedig havi 30 Ft. A tanfolyamvezető tanár részesedése a tandíj 73%-a. A részletes utasítás a Művelődésügyi Közlöny 1961. szeptember 1-i számában jelent meg.

*

Az amerikai egészségügyi, testnevelési és felüdülési társaság vizsgálatokat végzett amerikai és angol gyerekeken, s megállapította, hogy az angol gyerekek a testi képességek terén messze felülmúlják az ugyanolyan korú és nemű amerikaiakat. Az Amateur Athlete szerint a fiúknál 14%-kal, a lányoknál 23%-kal jobbak az angol eredmények, mint az amerikaiak.

PÁLYÁZAT

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése."

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést az anyag és módszer vonatkozásában olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek 1. az egészség színvonalának emelésére, 2. a testi fejlődés elősegítésére, 3. a testi képességek fejlesztésére, 4. a mozgásműveltség fokozására, 5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetesen elméletileg kifejezett módszer gyakorlati megvalósítása.

A beküldendő pályázatok úgy is elfogadhatók, ha a szerző először átfogóan ismerteti elképzeléseit. Az is jó, ha a pályázó minden elgondolását részletesen leírja s aztán mellékeli az óraterveket. A pályázatnál nem a szerkezet, hanem a felismerés, a jó megoldás a döntő.

A pályamű terjedelme legfeljebb négy ív lehet. Az anyagot gépelt oldalban számítjuk, soronként 65 betűvel, oldalanként 25 sorral. Egy ív 16 gépelt oldal, eszerint a pályázat 64 gépelt oldalnál több nem lehet.

A pályázat jeligés, beadási határideje 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére, Budapest XII. Alkotás utca 44. kell beküldeni.

Díjazás: I. díj 5000 Ft, II. díj 3000 Ft, III. díj 2000 Ft.

Testnevelési Tudományos Tanács

TARTALOM

SOMMAIRE

Z. CSÜRÖS: Le sport et la vie 289
(Le recteur de la Haute École Polytechnique de Budapest traite des avantages et des inconvénients résultant de l'activité sportive des jeunes champions pour la vie, ainsi que de ceux que les ouvriers emportent de leur lieux de travail à la pratique des sports.)
F. MEGYERI: L'opinion des masses sur les sports et l'éducation physique des masses elles-mêmes 291
(L'auteur fait connatre les réponses recueillis à l'occasion d'un vaste sondage d'opinion publique.)
J. CSINÁDY: Le mesurage du temps de la réaction et les correlations entre les valeurs temporaires des mouvements sportifs 293
(L'article expose une méthode pour déterminer par mesurage la condition physique des sportifs en vue de la formation d'une équipe sportive.)
Les caractéristiques psychologiques de l'entraînement 295
Actualités mondiales 296
J. SZALAY: Les bases biologiques de la fluctuation des performances en vue de supprimer ces instabilités II. .. 298
(L'auteur indique — en se basant sur ses longues expériences de médecin et d'entraîneur — les causes apparemment insignifiantes susceptibles d'entraîner des baisses de forme d'apparence également sans importance.)
M. LEVELEKI—REGDÁNSZKY: Les dispositions corporelles et intellectuelles et les femmes sportives 300
(L'auteur constate que l'esprit féminin exige des méthodes préparatoires tout à fait différentes de celles des hommes et souligne la nécessité d'employer des entraîneurs de qualification particulière pour le sport des femmes.)
É. ROMÁK: Les mouvements complémentaires et l'éntraînement de gymnastique féminine 301
(L'auteur analyse los mouvements complémentaires de la gymnastique qui correspondent aux dispositions corporelles et intelectuelles des femmes et expose leurs méthodes d'application.)
J. MERÉNYI: Préparation et compétition des patineurs de vitesse adolescents et juniors 302
(L'auteur recommande la prudence dans l'instrustion des jeunes au patinage de vitesse et donne des directives à ce sujet.)
Talent, affection et rendement maximum dans les sports .. 303
M. MATURA: Les expériences de Yokohama et les tâches en Hongrie 304
(L'article fait un tour d'horizon de la lutte hongroise sur la base des expériences recueillies aux derniers championnats du monde.)
K. TAKÁTS: L'importance d'une réglementation juridique de l'éducation physique et des sports, correspondant aux exigences de la matière et de l'organisation données 306
(L'article reclame une nouvelle appréciation du travail des entraîneurs pour augmenter l'efficacité du développement sportif.)
Bibliographie 308
B. SZEKERES: Les bases mécaniques du lancement de marteau 308
L. PETIKE: Contribution à l'article intitulé: „Raccourcissement minimum du rayon — amélioration maximum des performances" 308
Les sports dans les villages socialistes 310
L. DOBOZY: Conseils aux sportifs ruraux: La compétition 310
J. ERDÖS: Travail quotidien à Piricse 310
J. NAGY: La spartakiade rurale fête son dixième anniversaire 311
L'éducation physique dans des écoles 312
E. BURKA: La discussion générale du projet du programme d'enseignemnt de l'éducation physique 312
L. SOMORJAI: Pour bien mettre à profit les 45 minutes .. 313
Instruction No 144/1961. du Ministre de la Culture concernant la direction des activités sportives à l'école primaire 314
J. HUSZÁR: Comment assurer la réalisation des exigences sportives des épreuves par les pionniers 315
B. SZLATÉNYI: La joie du mouvement et la joie du travail 317
Avis aux pédagogues 317
Extraits des rapports des inspecteurs généraux 318
H. PÜNKÖSTY: La discussion sur la question du médecin et celle de la note d' education physique 319
Sur la couverture: L'équipe de football de Hongrie assura sa participation au Championnat du Monde à Chili avec une victoire de 3 buts à 2 contre la RDA; Sóvári et Ducke dans le combat pour le ballon
Page 3 de la couverture: A. Domokos: Le film infini et l'enseignement sportif.
Page 4 de la couverture: G. Kabos: Bascule sur le haut du bras.

CONTENTS

Z. CSÜRÖS: Sports and Life 289
F. MEGYERI: The Opinion of the Masses About Mass Sports and Physical Education 291
J. CSINÁDY: Measuring Reaction Time and the Interrelations between the Time-Values of Movements 293
The Psychological Characteristics of Training 295
World News 296
I. SZALAY: The Biological Causes of Form Fluctuation with Particular Emphasis on Form Stabilization II. 298
M. LEVELEKI—REGDÁNSZKY: Physical and Psychical Capacities and Sportswomen 300
E. ROMÁK: Complementary Movements and the Gymnastics Training of Women 301
J. MERENYI: The Coaching and Contests of Adolescent and Junior Speed Skaters 302
Talent, Love of Sports and Records 303
M. MATURA: Experiences in Yokohama and Tasks at Home 304
K. TAKÁTS: The Importance of Legislation Corresponding withe the Content and Organization of Physical Education and Sports 306
B. SZEKERES: The Mechanical Principles of Hammer-Throwing 308
L. PETIKE: Comment on the Article „Minimum Reduction of the Radius — Maximum Improvement of Results" 308
Sports in the Socialist Village 310
Physical Education in the Schools 312
On the cover: With a 3—2 win over the German Democratic Republic, Hungary's football team secured its participation in the World Cup Finals in Chile; Sóvári and P. Ducke in a struggle for the ball
Inside of back cover: A. Domokos: Endless Film and Sport Instruction.
Back cover: G. Kabos: Kip-Up.

INHALT

Z. CSÜRÖS: Sport und Leben 289
F. MEGYERI: Die Meinung der Massen über Massensport und Massenkörpererziehung 291
J. CSINÁDY: Die Messung der Reaktionszeit und der Zusammenhang des Zeitwertes der Sportbewegungen 293
Die psychologischen Eigenheiten des Trainings 295
Weltrundschau 296
I. SZALAY: Die biologischen Grundlagen der Formschwankung, mit besonderer Hinsicht auf die Aufhebung der Formschwankung II. 298
M. LEVELEKI—REGDÁNSZKY: Die physisch- Psychischen Fähigkeiten und die sporttreibende Frau 300
É. ROMÁK: Ergänzungsbewegungen und das Training der Frau im Turnen 301
J. MERENYI: Vorbereitung und Wettkamp der Eisschnellläufer im Pubertäts- und Jugendalter 302
Begabtheit, Sportliebe und Höchstleistung 303
M. MATURA: Erfahrungen aus Yokohama — Aufgaben im Ungarn 304
K. TAKÁTS: Die Bedeutung der Rechtsregelung in bezug auf inhaltliche und organisatorische Eigenheiten von Sport und Körpererziehung 306
B. SZEKERES: Die mechanischen Grundlagen des Hammerwerfens 308
L. PETIKE: Beitrag zum Artikel: „Kleine Radiusabkürzung — grosse Verbesserung der Ergebnisse" 308
Sport im sozialistischen Dorf 310
Körpererziehung in der Schule 312
Titelbild: Die ungarische Fussballauswahl sicherte ihre Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Chile mit einem Sieg 3:2 gegen die DDR; Sóvári und Ducke im Kampf um den Ball
Innere Rückseite: A. Domokos: Der Schlingernfilm und der Sportunterricht.
Aussere Rückseite: G. Kabos: Die Oberarmkippe.

СОДЕРЖАНИЕ

Д-р ЗОЛТАН ЧЮРЕШ: Спорт и жизнь 289
Д-р ФЕРЕНЦ МЕДЕРИ: Мнение масс о массовом спорте и физической культуре 291
Д-Р. ЕНЕ ЧИНАДИ: Измерение времени реакции и взаимная зависимость оценки времени спортивных движений 293
Психологические характерности тренировки 295
Вокруг света 296
Д-р ИШТВАН САЛАИ: Биологические основы колебаний спортивной формы, обращая особое внимание на их прекращение II 298
ЛЕВЕЛЕКИНЕ-РЕГДАНСКИ МАТИЛЬД: Физическо-духовные способности и женщины, занимающиеся спортом 300
ЕВА НОВАК: Дополнительные движения и гимнастические тренировки женщин 301
ИОЖЕФ МЕРЕНИ: Подготовка и соревнование конькобежцев подростков и молодежи 302
Способность, любовь к спорту и рекордное достижение 303
МИХАЙ МАТУРА: Опыты приобретенные в Иокохама — отечественные задачи 304
Д-р КАРОЙ ТАКАЧ: Значение правого регулирования соответствующего особенностям содержания и организации в физической культуре и спорте 306
Библиография 308
БЕЛА СЕКЕРЕШ: Основы механики в метании молота 308
ЛАЙОШ ПЕТИКЕ: Выступление к статье, Небольшим сокращением лучей — улучшение результатов 308
Спорт социалистической деревни 310
Школьное физическое воспитание 312
Заглавие снимка на верхней обложке: Венгерская футбольная команда своей победой против ГДР с результатом 3:2 обеспечила себе участие на мировом чемпионате в Чилле .....
На задней обложке внутри: Атилла Домокош: Круглый фильм и обучение спорту .....
На задней обложке снаружи: Габор Кабош: Подчем разгибом одной рукой .....

A hurokfilm és a sportoktatás

Sportkörökben, sportszakosztályokban régi probléma, hogyan tanulmányozhatnák fokozottabban a versenyzők mozgását folyamatosan és apróbb részleteire felbontva. Állóképeken, még ha azok sorozatképek is, a mozgás ütemét, ritmusát stb.-t nem lehet megfigyelni. Csak mozgó kép, tehát film mutatja be a mozgást a valóságnak megfelelően. Ezt a célt tökéletesen szolgálják az ún. „hurokfilmek".

Statisztikai adatok szerint az emberek óriási többsége vizuálisan tanul. Nem véletlen, hogy az iskolákban mind több és több helyet kap a filmvetítés, a filmen keresztül való oktatás, sőt egyre gyakrabban használják fel erre a televíziót is. Ha a tanulóknak az iskolában filmen bemutatják a bolygók napkörüli keringését, mozgását jobban megjegyzik, a kép bevésődik emlékezetükbe. A filmnek, mint élménynek — főleg a fiataloknál — erős lélektani hatása van. A meghirdetett filmvetítést, még ha tudományos, vagy oktató jellegű is, — izgatott várakozás előzi meg. A filmoktatás ország-, sőt világszerte egységessé teszi az anyag megértését.

A sportoktatásnál ki kell térni a legapróbb mozdulatokra is s ez csak filmvetítéssel érhető el. Az előadó a mozgást tetszés szerint bármikor lassíthatja, bármely filmkockánál megállíthatja. Mivel a tudományos sportoktatási módszereknek el kell jutniok az ország legkisebb sportköreibe, iskoláiba is — ezt igazán csak a film segítségével érhetjük el.

Az oktatófilmek vetítési ideje 25—30 perc, tehát egymás után csak kétszer, legfeljebb háromszor vetíthető, — utána a néző elfárad, a mondanivaló unottá válik. Ha azonban egy-egy mozgást többször akarunk bemutatni, hogy jól elemezhessük és részleteire felbonthassuk — erre is a hurokfilmeket használhatjuk fel a legcélszerűbben. Egy-egy hurokfilm ára 13—15 forint — és bármikor újra olcsón megnézhető. A nagy filmekből kiemelt egy-egy tökéletes mozgásfolyamat szükségességét az egyes sportágak legjobb szakemberei állapítják meg. Persze, nem csak a nagy oktatófilmekre felvett sportágakból készülhet hurokfilm. Minden sportágnak legyenek meg a hurokfilmjei, mert így a legkisebb sportkörben is eltanulhatják a legtökéletesebb mozgást.

Egy hurokfilm kb. 2—3 méter hosszú, eleje-vége összeragasztott, s így a vetítőgépbe fűzve folyamatosan vetíthető. A film addig járhat körbe a gépben, a néző addig látja a mozgást, míg azt elemeire bontva, majd egybeépítve, fel nem fogta. A folyamatos vetítés előnye még, hogy közben a néző figyelme nem szakad meg, a film mindvégig lekötí.

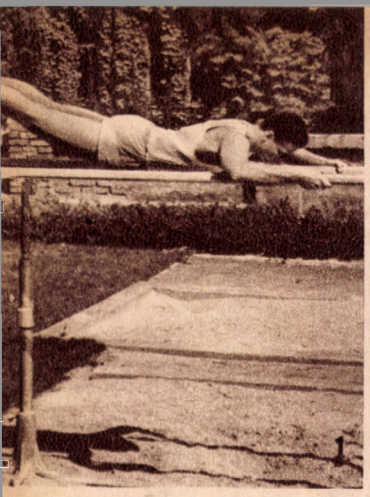
A filmmel vetített 24 kép/mp sebessége megegyezik a mozgás valóságos sebességével. Ha 24 kép/mp-nél nagyobb sebességgel veszik fel a mozgást, az vetítéskor lassítva jelentkezik. Ezt hívják lassított felvételnek. Ez lehet 64, sőt 128 kép/mp-es. Fentiek alapján egy mozgásfolyamatot mp-enként 24 vagy 64 képre bonthatunk fel, tehát a mozgás legapróbb szakaszai elemezhetők. Egy diszkosz eldobása alapfelállástól a dobáson keresztül a mozgás befejezéséig — filmen a valóságnak megfelelő gyorsaságban kb. 260 képből tevődik össze. Ha ezt lassítva mutatjuk be, akkor kb. 700 kép áll rendelkezésünkre. Gyakorlatilag, tehát a mozgás minden szakasza vizsgálható, annál is inkább, mert a vetítőgéppel bármelyik filmkockánál megállhatunk. Folyamatos vetítésnél a mozgás üteme, ritmusa érzékeltethető.

A korszerűen fejlett sporttechnikával lépést tartani hurokfilm nélkül, szinte elképzelhetetlen. A nagy sportoktató filmek mellett ezért készítünk hurokfilmeket. Hamarosan el kell jutnunk odáig, hogy a nehezebb, összetett mozgásokról minden sportágban legyen hurokfilmünk.

DOMOKOS ATTILA
a Sport Lapkiadó és Propaganda Vállalat filmtechnikai munkatársa

SAFETY AGFA SICHER HEWS FILM

FELKARBILLENÉS



1. kép: Felkarfüggésben az alaplendület hátsó holtpontján a törzs a karfák felett helyezkedik el, a kar kissé hajlított, a fej nem emelt, de nem is lehajtott, tekintet előre néz. A törzs a hátsó holtpontról lendül előre.

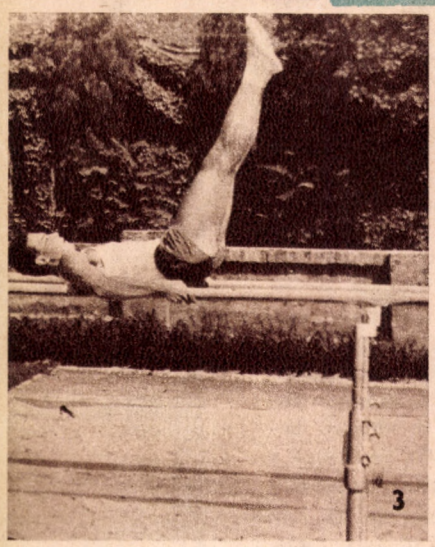
2. kép: A függőleges elhagyása után a lendület tovább halad előre — a képen korai a csípő hajlítása; — az egész törzs részt vesz a mozgásban, a kar enyhén hajlított, a tekintet előre szegzett.

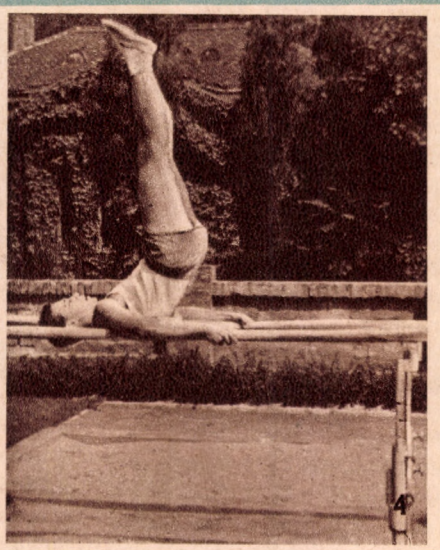
3. kép: A felkarlebegőtámasz helyzetének elfoglalása következik — a képen a csípő erősen nyújlik, a helyzetet sokkal nyújtottabb törzzsel kell elérni.

4. kép: A felkarlebegőtámasznál a kar alig hajlított, a csípő majdnem teljesen nyújtott — a képen sok a csípőhajlítás — a tekintet a lábfejre szegeződik.

5. kép: A csípő gyors, erőteljes hajlítása következik.

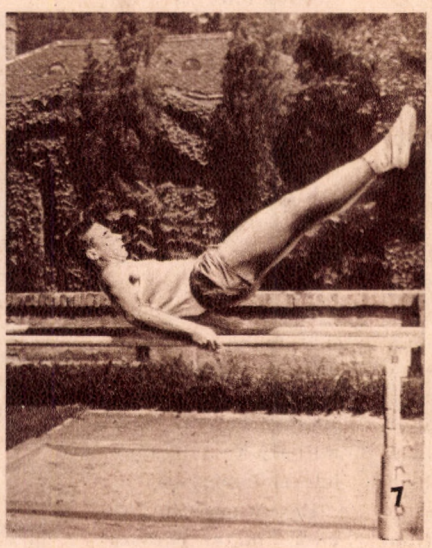


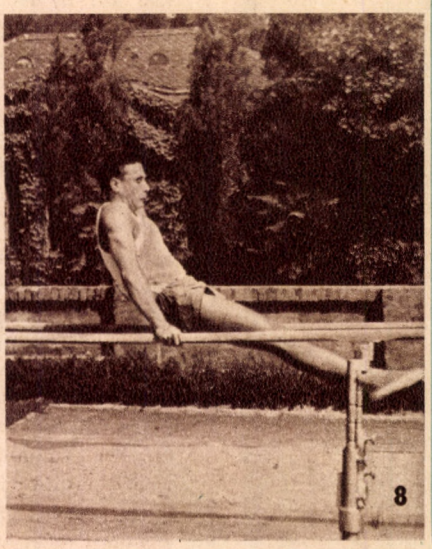


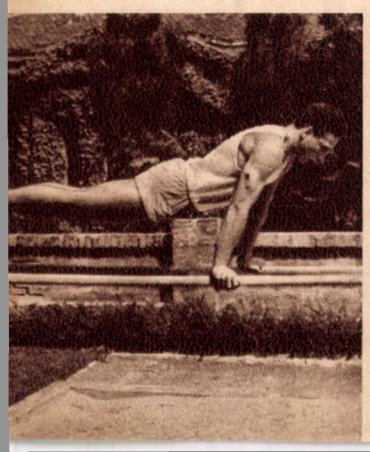












6. kép: A láb előre felfelé irányulóan lendül.

7. kép: A csípő nyújtása és a kar lefelé irányuló nyomó mozgása van soron.

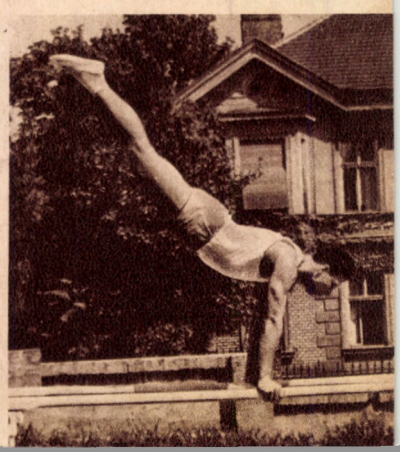
8. kép: A támasz helyzete.

9. kép: Lendület hátra, támaszban.

(Kozák Lajos felvételei)

10. kép: A lebegőtámasz helyzetének elérésénél fejeződik be a mozgás, ami az alaplendület hátsó holtpontjának felel meg. A láb a legmagasabb ponton helyezkedik el, a kar nyújtott, lehetőleg legyen függőleges — a képen a függőleges előtt van — tekintet előre néz.

Kabos Gábor



KÉPES MÓDSZERTAN

A
sport és tudomány
MELLÉKLETE
2. SZÁM »»»««« 1961. NOVEMBER

Az edzés és letörés élettani és klinikai jeleiről

Írta: Kereszty Alfonz dr., a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára, a TTT elnökségének tagja.

A rendszeres testgyakorlás bizonyos módszereknek együttes felhasználása, amelyek alkalmasak arra, hogy az emberi test a legnagyobb mértékű munkát a legkisebb fáradsággal tegye meg. Ezek az összetartozó módszerek valóságos tudományt alkotnak, amelyben része van az emberi test élettanának, kórtanának és lélektanának egyaránt. Az egészségnek, erőnek, kitartásnak azt az állapotát, amelybe a gyakorlás juttatja a testet, „formának" nevezzük.

Ezek nem az én szavaim. 1897-ben „Az elfáradás és testgyakorlás" című könyvében Philippe Tissier írta le azokat, bizonyságául annak, hogy a tárgyalásra kerülő téma nem újkeletű, hanem régi gyökerei vannak.

Az elmúlt évtizedekben a testgyakorlatokkal végrehajtott edzés hatásait egyre többen igyekeztek korszerű módszerekkel tisztázni és a legutóbbi évek sok új adattal bővítették ismereteinket. Így ez a témakör hatalmasan megduzzadt; ezúttal csak rövid áttekintést adok róla.

Edzés és alkalmazkodás

A rendszeres testgyakorlással elérhető hatásokat először általánosságban vizsgálva, megállapíthatjuk, hogy az ember maximális erőkifejtése során is még jelentős tartalékkal rendelkezik. A rendszeres edzés hatására teljesítőképessége egyre nő, mígcsak egyéni felső határát el nem éri. A fokozott teljesítmény az alapteljesítmény többszörösére emelkedhet. E teljesítménynövekedés nem minden fizikai tulajdonságra terjed ki egyforma mértékben. Leginkább az állóképesség, legkevésbé a gyorsaság fokozódik. Azt a jelenséget, hogy az emberi szervezet a testgyakorlatok végzése során egyre nagyobb teljesítményt ér el, az emberi adaptáció különleges és érdekes formájának kell tartanunk.

Mint ismeretes, a testgyakorlatokkal végrehajtott edzés központjában valamely mozgás, vagy mozgássorozat elsajátítása áll. A sportoló arra törekszik, hogy minél gyorsabban fusson, ússzon, vagy minél messzebbre dobja a diszkoszt, súlyt stb. A mozgáskészség kialakulásával párhuzamosan a szervezetben mélyrehajtó változások jönnek létre, hogy a belső szervek munkájukkal a testgyakorlatok végrehajtását támogassák. A mozgás gyakorlása tehát szorosan kapcsolódik a belső szervek gyakorlásával és az edzések folyamán a szervezet működésbeli egységként vesz részt. A szervek összehangolt működésének legfőbb irányítója az idegrendszer, annak is legmagasabb része: az agykéreg.

Az idegrendszerben edzés hatására létrejövő változások tanulmányozása sokáig elhanyagolt terület volt. Pavlov egyik tanítványa, Kresztovnyikov és munkatársai foglalkoztak vele behatóan és e folyamat számos érdekes részletére derítettek fényt. Eszerint a mozgáskészség elsajátítása *három szakaszban* következik be. Az első két fázisban alakul ki a dinamikus sztereotip, mely a testgyakorlatok során fellépő számos külső és belső inger hatására kiépült feltételes reflexek sorozatából áll. A dinamikus sztereotip biztosítja a különféle sportmozgások automatizálását. A harmadik szakaszban az érzékszervek komplex analizátor-tevékenysége következtében a sportágra jellegzetes érzésféleségek alakulnak ki: víz, ütő-, labdaérzék stb. Ezek az érzésféleségek teszik lehetővé a mozgás ellenőrzését, a hibák észrevételét és javítását, valamint a magasfokú mozgáskészség kialakulását.

Az elmondottakból is nyilvánvaló, hogy a testgyakorlatok végrehajtása során az érzékszervek fontos szerepet töltenek be. Ma már tudjuk, hogy edzés hatására az érzékszervek működése is javul. A legtöbb sportág űzése során tökéletesedik a mélységi látás, az egyensúlyozás és az izom- és test-érzés.

Ma már nem kétséges, hogy edzés hatására az izomtevékenység három alapvető tulajdonsága, ereje, állóképessége és gyorsasága növekszik. Az izomhipertrofia csak egy része az izomrendszerben létrejövő változásoknak, amely mint tudjuk, azokban a sportágakban fejlődik ki szemmel láthatóan, amelyekben egy időegység alatt nagy súly elmozdítása, vagy tartása történik, így például súlyemelésben, birkózásban és tornában.

Számos szerző kutatta az izom vegyi összetételét az edzés hatására. Eldöntöttnek tekinthetjük azt a kérdést, hogy az edzett izomban több a glikogén; Jakovlev és Nöcker adatai szerint ez az alapérték kétszeresére is növekedhet. Az izom foszfagén és ATP (adenosintrifoszforsav) tartalmára vonatkozó észlelések ellentmondók. Ferdmann és Feinschmidt, valamint Kresztovnyikov szerint az edzett izomban több a foszfagén, viszont Procter és Best, valamint Láng nem találtak magasabb foszfagén és ATP értékeket.

Ellentmondó adatokat találunk az edzett izom ásványi anyagösszetételéről is. Kresztovnyikov szerint az edzett izomban több nátrium és kevesebb kálium van. Fomin csak az edzés első hat napjában talált csökkent káliumértéket az izomban, de ettől kezdve emelkedett, majd hosszabb ideig normális szinten maradt. Ezekkel az észlelésekkel szemben Brumann és Jeny, valamint Nöcker szerint az edzett izom káliumtartalma magasabb.

Jóformán teljes összhang uralkodik abból a szempontból, hogy az edzett izom oxigénellátása tökéletesedik, amit az izomzat dúsabb hajszálérhálózata, a magasabb mioglobin-tartalom és nem utolsó sorban az oxigénközvetítő ferment tevékenység aktivitásának növekedése magyaráz.

Az izomtevékenység gyorsaságát elsősorban idegrendszeri tényezők javítják. A reflex- és reakció idő

megrövidül és a mozgások koordinációja javul.

Az edzés hatása a szívre

Talán a legtöbbet kutatott és legtöbb vitát kiváltó témakör a sportolók szív és vérkeringésének kérdése volt. Amióta először Henschen 1899-ben szívnagyobbodást figyelt meg hosszútávú sízőkön, egyre szaporodtak az olyan észlelések, amelyek részben megerősítették, részben cáfolták Henschen adatait. Ma már nem kétséges, hogy edzés hatására a szív többé-kevésbé megnagyobbodik. Értékelése körül sokáig ellentétes felfogás uralkodott. Sok szerző a szívmegnagyobbodást kedvezőtlennek ítélte, és a szívizomkárosodás és összehúzódás — gyengülés jelének tekintette. Efféle felfogással szórványosan még ma is találkozunk. Ilyen elvet vall például Rissak és Kern is.

Az edzett szív kutatásában mérföldkövet jelentett a kórboncnok Kirch munkája: 1926-ban sikerült a Moritz leírta tonogén és miogén tágulást kórboncnoki módszerekkel tisztáznia. 1935-től sportolókon tett megfigyelései alapján az edzett szivet olyan szívnek tartottuk, ahol a kamra tonogén tágulást és következményes hipertrofiát mutat. Ez abban az időben igen nagy jelentőségű felfedezés volt, mert a sportolók szívmegnagyobbodását élettani lehetőségekkel magyarázta.

A lelkesedést azonban csakhamar lehűtötte néhány olyan jelenség, amit nem lehetett megnyugtató módon magyarázni. Ismeretessé vált, hogy a sportolás alatt a szív perctérfogata 30 liter fölé emelkedik, ami — 180 percenkénti szívösszehúzódást számítva — 180—200 ccm-es ütőtérfogatot jelent. Evvel szemben több észlelés utal arra, hogy testgyakorlatok alatt (amikor ilyen magas ütőtérfogattal dolgozik a szív), a szívárnyék általában megkisebbedik. 1942-ben az akkori élgárdához tartozó 8 magyar hosszútávfutónál távröntgenfelvétellel figyeltem meg 5000 m-es futás előtt és után a szívárnyék viselkedését. Közvetlenül célbaérés után végrehajtott röntgenfelvételeknél a szívárnyék 7 esetben megkisebbedett és csak 1 esetben maradt változatlan.

Ezt az ellentmondást Reindell és Delius nagyszámú vizsgálata és megfigyelése tisztázta. Felfogásuk szerint sportoló és nem sportoló szíve nyugalomban nem löki ki *systolékor* a kamra teljes vértartalmát, és így tekintélyes *residuum* marad a kamrákban. Fokozott igénybevétel, tehát testgyakorlatok esetén azután a kamraizomzat erőteljesebben húzódik össze, és csaknem a teljes vérmennyiséget kilöki a kamrából. Mivel a sportolónál a tágult kamra miatt a residualis vér mennyisége nagyobb, sportolás esetén erőteljesebben tudja növelni ütőtérfogatát. Ez a mechanizmus egyúttal magyarázat arra is, hogy miért növekszik testgyakorlat során a szív ütőtérfogata a szív megnagyobbodása nélkül.

Felmerül ezek után a kérdés, hogy a Reindell-féle elgondolás miképpen egyeztethető össze a Starling-féle törvényszerűséggel, hiszen izolált szíven a fokozott terhelés, így a nagyobb vénás vérkínálat, illetve a perifériás ellenállás leküzdése éppen nagyobb residuális vérmennyiséggel történik, ami a szívizomrostok kezdeti feszülését növeli és erőteljesebb összehúzódást biztosít. Úgylátszik, élő emberen ezek a törvények csak részben érvényesek, mert a szívmunka fokozódásánál döntő szerepet kap a vegetatív idegrendszer. Nyugalomban ugyanis a nyugalmi vágusztevékenység hatására nemcsak a szívösszehúzódások száma gyérebb, hanem a szívizomrostok tónusa is csökken, tehát ugyanaz a vérmennyiség a szívizomrostok kisebb kezdeti feszülését eredményezi. Ez magyarázhatja azt, hogy a szív csak kismértékben húzódik össze nyugalomban és vértartalmának csak egy részét hajtja ki. Evvel szemben testgyakorlatoknál a fokozott szimpatikus tevékenység nemcsak a szívösszehúzódások számát szaporítja, hanem a szívizom tónusa is növekszik, és azonos diastolés telődés mellett a szívizomrostok nagyobb kezdeti feszülését és így erőteljesebb összehúzódást eredményez. Reindell a szívnek ezt az alkalmazkodását, ami a szívműködés nagyfokú növekedését teszi lehetővé, „regulatíve Dilatation"-nak, szabályozó tágulásnak nevezte el.

Figyelemre méltó, hogy a perctérfogat növeléséhez az edzett szív nagyobb mértékben tud hozzájárulni az ütőtérfogat növelésével, s ez a szív számára gazdaságosabb. E fokozott működéshez idomult szívnek nyugalomban sokkal kisebb munkát kell végeznie, ezért ilyenkor szinte kímélő járatban dolgozik.

Vajon milyen mértékű sportolóknál a szívmegnagyobbodás? Sportolók szívnagyságát még 1937-ben orthodiagramok alapján, Bernuth szerint, számítottam ki. Ez a testvetület és szívvetület arányából adódik. 32-es Bernuth-index középnagyságú szívnek felel meg. Ennél kisebb indexszámok nagyobb, magasabb indexszámok pedig kisebb szivet jelentenek.

Vérkeringés, vérnyomás, légzés

A vérkeringés működését figyelembevéve kiderült, hogy a sportolók optimális szívnagysága 27—32 Bernuth indexszám között mozog, tehát az átlagosnál nagyobb. Ez jól összeegyeztethető a Reindell által összegyűjtött kórbonctani adatokkal, melyek szerint az edzett sportolók szívsúlya az átlagember 310 gr-os súlyával szemben 350—450 gr között mozog. De nem éri el a Linzbach leírta és kóros hipertrofiának minősülő kritikus határt, az 500 gr-ot. Mindez azt bizonyítja, hogy *az edzett szív a magasfokú alkalmazkodás élettani kifejezője.*

Az edzésbradikardia (alacsony pulzusszám) régen ismert jelenség, hiszen Kolb már a múlt század végén észlelte versenyevezősökön. Az edzésbradikardiához hasonlóan az edzés hipotóniát (alacsony vérnyomás) is többen leírták. Ez azonban korántsem olyan gyakori, mint a bradikardia. Gyakran edzett sportolóknál sem alacsonyabb a vérnyomás; Dusóczky például jól edzett versenyevezősöknél 130 Hg mm-es vérnyomás-értékeket talált.

Thörner és Heilmeyer legújabb adatai sezrint élversenyzők vörösvérsejtszáma is kb. 5 millió körül mozog és felfogásuk szerint edzés hatására a vörösvérsejtszám tartós megnövekedésével alig számolhatunk. Nagyjából ugyanez vonatkozik a haemoglobinra is. A fehérvérsejtek száma számos szerző adatai szerint nem különbözik a nemsportolókétól. A vérkép azonban jellegzetesen változhat, ugyanis a limfociták száma általában megszaporodik és 37—40 százalék körül mozog.

A vér alkali tartaléka több szerző szerint emelkedik, ugyanakkor a vér pH-ja változatlan marad. Ez azért lehetséges, mert a bicarbonátok mennyiségének növekedésével együtt növekszik a vérben a szabad szénsav mennyisége is. Viszont a vércukor értéke az eddigi adatok szerint edzetteknél is a szokásos színten mozog. Figyelemre méltók a vér ferment tartalmára vonatkozó észlelések. Burge és Baráth edzett sportolóknál több katalázt, Vaszina pedig több szénsavanhidrázt talált. Vaszina szerint a szénsavanhidráz aktivitása különösen állóképességi sportolóknál nagy, mennyisége az edzésállapot igen érzékeny jele.

Az edzett sportolók bradipnoéja (alacsony légzés száma), megnövekedett légzési kitérései, valamint magasabb vitális kapacitás értékei régen ismert jelenségek — már 64 évvel ezelőtt Tissier is ismerte ezeket. Az utóbbi években a vitális kapacitás dicsfényét erősen megtépázták, mert úgylátszik, belőle nem vonható le pontos következtetés a légzésfunkcióra. Ugyanaz a vitális kapacitás-érték ugyanis egyik esetben jó légzésfunkciót, máskor gyengébb működést jelenthet. Spangenberg szerint ebből a szempontból a maradék levegő mennyisége a döntő. Azonos vitális kapacitás értékénél, ha a maradék levegő kicsi, a légzésfunkció jó lehet, viszont ugyanez magas maradék levegő esetén, pl. tüdőtágulásnál — kisebb teljesítmény jele.

Már Herxheimer felhívta a figyelmet, hogy az edzés bradikardia, a bradipnoe, a gyakori alacsonyabb vérnyomás, és a relatív limfocitosis a paraszimpatikus, illetve vagustevékenység túlsúlyát jelenti edzett sportolóknál. Az edzés hatására kifejlődött fokozott paraszimpatikus tevékenységgel kapcsolatban két lehetőség áll fenn. Az egyik, hogy központi, másik, hogy perifériás okok következtében alakul ki. Edzés hatására az agykéregben kifejlődő változások nyilvánvalóan az alacsonyabban fekvő központokra, így a vegetatív központokra is hatnak. Fel kell azonban tételezni, hogy a paraszimpatikus túlsúly kifejlődésében a perifériából kiinduló vegetatív reflexeknek is igen fontos szerepük van. Erre vonatkozólag egy vizsgálatsorozatom szolgáltatott érdekes adatokat. Hidegpróba-vizsgálatot végeztem nem sportolóknál és edzett sportolóknál, amelynek során a kezet csuklóig jeges vízbe kell tenni. A vérnyomás figyelemre méltóan változott meg. Míg a diastolés vérnyomás emelkedésében a két csoport között alig volt különbség, a nemsportolók 25 Hg mmes szisztolés vérnyomás emelkedésével szemben sportolóknál a szisztolés vérnyomás-átlag csak 13,5 Hg mm-rel emelkedett a jeges víz hatására. Ezen érdekes vérnyomás-változásnak nyilvánvalóan a szív fokozott vagusbeidegzése az oka. A megerősödött és a fokozott teljesítményekhez adaptált szivet nyugalomban nagyobb mértékben kell fékezni, amit a fokozott vagustevékenység hajt végre. Ezért azonos szimpatikus ingerek a szív munkáját kisebb mértékben fokozzák. A periférián, úgylátszik, hiányzanak azok az anatómiai és funkcionális edzésváltozások, amelyek fokozott nyugalmi paraszimpatikus kiegyenlítődést igényelnének, ezért a perifériára ható szimpatikus ingerek ugyanúgy érvényesülnek az edzett sportolóknál, mint a nemsportolóknál. E vizsgálataim tehát arra utalnak, hogy a szükségletnek megfelelő vegetatív reflexek fejlődnek ki. Olyan szervnek, mint pl. a szív, amelynek edzés hatására lényegesen növekszik a működése, a nyugalmi helyzet biztosításához fokozott fékezésre van szüksége, ami a szív fokozott vaguszbeidegzésében nyilvánulhat meg. De olyan szervben, melynek anatómiai és funkcionális növekedése nem olyan szembetűnő (mint pl. a perifériás erek), fokozott vegetatív reflexek kiépítésére alig, vagy egyáltalában nem kerül sor. Eszerint edzés hatására a fokozott teljesítménvre átállt szervekből olyan vegetatív reflexek indulnak ki, amelyek sok szervnél kimutathatóan nyugalmi paraszimpatikus túlsúlvt hoznak létre. Az agykérgi szabályozás a közti agyon keresztül e reflexek kiegyensúlyozottságát biztosítja.

Speciális változások

Egyre több adatunk szól amellett, hogy a sportág fajlagos ingereinek hatására a szervezet edzésváltozásai is fajlagosan fejlődnek ki. A legrégibb ilyen észlelés a vitális kapacitással kapcsolatos. Az idegfolyamatok mozgékonysága és kiegyensúlyozottsága terén Kresztovnyikov és Vasziljeva talált érdekes különbséget állóképességi és gyorsasági testgyakorlatok űzőinél. Érdekes Koszovszkája észlelése is, aki azt tapasztalta, hogy dinamikus jellegű edzés hatására az izom kronaxia (az idegizom-apparátus ingerelhetősége) értéke csökken, viszont sztatikus izomtevékenységgel végzett edzés hatására alig változik. Úgy látszik, hogy a vérkeringés alkalmazkodása is a sportág jellegéhez igazodik. Nemcsak az alappulzusban és vérnyomásban lehet különbség állóképességi, erő jellegű, illetve gyorsasági jellegű edzés hatására, hanem a szíven kifejlődő jelenségek is különbözők lehetnek. Állóképességi edzettségnél fejlődik ki rendszerint az előbb megbeszélt Reindell-féle szabályozó tágulás; tehát olyan sportágaknál, ahol a vénás vérkínálat tetemesen megnő és a szív igen nagy perctérfogattal dolgozik. Viszont sztatikus erőgyakorlatokat végzőknél, ahol testgyakorlat alatt a perctérfogat nem magas és a szívnek elsősorban a megnövekedett perifériás ellenállást kell leküzdenie, a szabályozó tágulás kisebb fokú, viszont — a szív hipertrófiája áll előtérben. E speciális edzéshatások további tanulmányozása rendkívül fontos abból a szempontból, hogy a testgyakorlatok élettani hatásait közelebbről megismerhessük és a mindennapi gyakorlatban tudatosan felhasználhassuk. Tanszékünk már hét éve foglalkozik e jelentős kérdéssel.

E rövid áttekintés is azt bizonyítja, hogy *edzés hatására az edzés jellegének megfelelően szerte a szervezetben változások következnek be. A változások a testgyakorlatokhoz kialakuló adaptációt jelentik.* E sokrétű változás ellenére sem tudjuk azonban a sportorvosi rendelőben egy vizsgálat alapján mindig biztosan eldönteni, hogy valaki az edzettségnek milyen fokán áll. Ki gondolná Zátopekről — Hornoff és Kremer által közölt adatokból —, hogy világklasszisú futó. Pulzusa 60 körül mozgott, vitális kapacitása 4.6 liter, a szív haránt átmérője pedig rtg.-felvételen 14.1 cm volt. Nyugalmi Ekg.-ja sem mutatott semmi jellegzetességet.

Ezért az edzett sportoló kiszélesedett funkcióját csak akkor tudjuk igazán érzékelni, ha az adagolt terhelés, vagy a valódi sportteljesítmény hatásait vizsgáljuk és mérjük fel. *Azonos terhelésre az edzett szervezetnek lényegesen kisebb erőt kell mozgósítania és a terhelés ingerét is sokkal hamarabb heveri ki.*

Terheléses vizsgálatok

Ezen a jelenségen alapszanak az ún. terheléses vizsgálatok, amelyekről itt nem kívánok szólni, annál is inkább, mert 3 éve a TF tudományos ülésszakán kimerítően foglalkoztam velük. A terheléses vizsgálatokról az irodalomban csak általában az edzettségre vonnak le következtetést. Ebben az előadásomban felhívtam a figyelmet arra, hogy a dinamikus jellegű terhelésekből az állóképességi edzettségre, az intrapulmonális nyomásfokozódáson alapuló terhelésekből pedig az erőjellegű edzettségre vonhatunk le elsősorban következtetést. E terheléseknél tehát a szervezet speciális adaptációja tükröződik.

Edzett sportolóknál azonban nemcsak adagolt terhelésre, de azonos sporttevékenység hatására sem jönnek létre a szervezetben olyan eltolódások, mint edzetleneknél. Kresztovnyikov észlelése szerint például középtávú futásnál az edzésperiódus elején a vértejsav 146 mg %-ra nő, ugyanennél a sportolónál az edzésperiódus végén a vértejsav futás után csak 35 mg %. Ugyancsak az ő megfigyelése szerint a testgyakorlatok hatására kifejlődő vércukorváltozások sem olyan nagyokúak jól edzett sportolóknál, mint hiányos edzettségűeknél. Egoroff jól edzett maratóni futóknál lényegesen kisebb fehérvérsejtszám növekedést látott futás után, mint nem megfelelően edzetteknél. De úgylátszik, hogy a testgyakorlatok után *a vizeletben megjelenő fehérje mennyisége is csökken az edzettséggel párhuzamosan;* ezt Gábor annyira jellegzetesnek tartja, hogy a kiürített fehérje mennyiségéből az adaptáció fokára is következtet.

Versenyek során a sportoló funkciói határértékek között mozognak. Ilyenkor a pulzus 200—220-ra emelkedhet, a vérnyomás elérheti a 240—250 Hg mm-t, a perctérfogat Christensen szerint 37 literre, Bolt, Knipping és Valentin szerint a légzési percvolumen pedig 160 literre nőhet.

A kitűnő eredmények elérését azonban nemcsak a fokozott funkciók biztosítják, mert az edzett sportolókra, úgylátszik, továbbá az is jellemző, hogy a belső miliő változásaihoz jobban alkalmazkodnak. Durik szerint: edzett sportolók légzőközpontjának reakció-színtje magasabb a nemsportolókénál és csak magasabb szénsavkoncentráció vált ki belégzési ingert. Ugyanígy *az edzett sportoló magasabb oxigénadósságot visel el,* mint az edzetlen. Edzetlennél a felső határ 15—16 liter, evvel szemben edzett sportolónál elérhető a 18—19 liter.

Az elmondottakból levonhatjuk azt a következtetést, hogy a szervezet, mint mindenféle más ingerhez, a testgyakorlatokhoz is alkalmazkodik.

Mi az adaptáció lényege?

A szervezet alkalmazkodó folyamatairól Uhtomszkij a következőket mondja: *„Az élő szervezetet a nagy asszimiláló tulajdonság jellemzi, amelynek segítségével veszteségeit szünet nélkül pótolja. Ez a kompenzáló asszimilálás olyan nagyfokú, hogy a veszteségeket nemcsak kiegyenlíti, hanem a munkapotenciált az alaphelyzethez képest emeli."* Az asszimilációs folyamatok ilyen nagyfokú tevékenységét nyilvánvalóan az idegrendszer szabályozza és indítja meg. A testgyakorlatokra kiépült feltételes reflexeknek és az idegrendszer trofikus (szövettápláló) hatásainak jelentős szerepe van, hiszen e tevékenység a sejtek anyagcserefolyamatainak legfontosabb irányítója. Az idegrendszer szerepének szempontjából rendkívül meggyőző Jakovlev kísérlete, aki házinyulakon, megfelelő edzés után, kimutatta, hogy az edzett izom fermentjeinek mennyisége és aktivitása megnőtt. Ha ezt az edzést narkózisban, az agykéreg kikapcsolásával hajtotta végre, az izomfermentum növekedése elmaradt.

Ma már nem kétséges, hogy *az idegrendszer tevékenységén kívül a neuro-hormonális rendszer is fontos láncszem az adaptáció folyamatában.* Cannon a szimpato-adrenalis rendszert helyezte az adaptációs folyamatok központjába. Sellye 1936-ban felállított elmélete szerint az adaptációs folyamatot a hipofizis-mellékvesekéregrendszer biztosítja. Az adaptációs folyamatban három fokozatot írt le: a vész reakció, az ellenállás és a kimerülés szakaszát. Bár szemlélete egyoldalú, mégis nagy érdeme, hogy a hormonális rendszer jelentőségére felhívta a figyelmet.

Az elmúlt évtizedben többen tanulmányozták a mellékvesekéreg működését az edzéssel kapcsolatban. Beznák és Sarkady mutatott rá először (1933-ban) az izomtevékenység és mellékvesekéreg-hipertrófia összefüggésére. Embereken végrehajtott megfigyelések során elsősorban a 17-ketosteroid tartalmát, valamint a vér változásait kísérték figyelemmel. Govaerts megfigyelései szerint kisebb sporttevékenység esetében alig mutatható ki a mellékvesekéreg működésének változása, viszont megerőltető sportteljesítmények után, a vérben beálló változások alapján, ez már nyilvánvaló.

Igen jelentős ebből a szempontból Mitoló vizsgálatsorozata, aki mindennapos erőteljes edzés során vizsgálta a vizelettel kiürített 17-ketosteroidok mennyiségét. Az edzés előrehaladásával párhuzamosan a napon ta ürített vizelet 17-ketosteroid tartalma fokozatosan emelkedett. Ez a szakasz, véleménye szerint, a Sellye által leírt vészreakció-szakasznak felel meg. Hasonló észlelésről számolt be Fehérváry, Lissák és Endrődi, akik egy hétig tartó sítábor során vizsgálták a vizelet glukokortikoid és 17-ketosteroid tartalmát. A hét utolsó napjaiban a mellékvesekéreg hormonürítése fokozódott. Mitolo adatai szerint, *amikor a sportoló az edzésállapot optimális szintjét eléri, a 17-ketosteroid fokozott kiürítése lassan megszűnik,* és a normális színthez tér vissza. Ez Mitolo szerint a Sellyeféle ellenállás szakaszához hasonló. Úgylátszik tehát, hogy az edzés során a mellékvesekéreg kezdeti fokozott működése az edzettség magasabb szintjén csökken. Ezt a jelenséget Korényi és Hajdu állatkísérletei is meggyőzően bizonyítják. Valószínűleg az az oka, hogy az edzés elején fokozódó mellékvesekéreg hormontermelés az izom anyagcsere-folyamatait olyan mértékben javítja, hogy később kevesebb hormontermelés is elegendő lesz. Ez azonban nem jelenti, hogy a mellékvesekéreg edzett sportolóknál szükség esetén ne tudná fokozni hormontermelését. Pin a mellékvesekéreg hormontermelésének dinamikáját tanulmányozta jóledzett sportolóknál, olyan formán, hogy a sporttevékenység után közvetlenül 12 óráig, majd az azt követő 12 órában gyűjtött vizeletben határozta meg a 17-ketosteroidokat. Vizsgálatai szerint az első részletben jól edzett sportolóknál is növekszik a hormonkiürítés. Ez igen gazdaságos mellékvesekéreg működésre vall, mert a nyugalmi szükséglet kielégítésére csak kisfokú hormontermelés folyik, viszont szükség esetén (pl. erőteljes testgyakorlatoknál) lényegesen fokozni tudja működését.

Mindezekből az a következtetés vonható le, hogy az edzés folyamatában az idegrendszer mellett a hipofizis-mellékvesekéreg rendszer is fontos tényező az adaptáció kialakulásában. A köztiagyon keresztül azonban a neuro-hormonális adaptáció is az agykéreg irányítása alatt áll.

A továbbiakban röviden foglalkozom a túledzés kérdésével. Az 1947. évi hévizi sportorvosi kongresszuson felhívtam a figyelmet arra, hogy túledzésnek látszó állapotot különböző okok idézhetnek elő, s nyilván ez az egyik oka az irodalomban található ellentmondásoknak. Éppen ezért a sportolónak azt az állapotát, amelyet rövidebb-hosszabb ideig tartó teljesítménycsökkenés és különböző panasz kísér, *letörés* gyűjtőnéven foglaltam össze.

A letörés formái és okai

1. Az erőnlétet károsan befolyásoló tényezők

a) Idült, lappangó betegség
b) Heveny betegség
c) Sportszerűtlen életmód
d) Nem megfelelő táplálkozás

2. Túledzés

Ok: élettani határok között mozgó sporttevékenység ismétlése hosszú időn keresztül. Lényege: tartós elfáradás; az idegi szabályozás zavara.

Lelet: működésbeli zavar, fokozott szimpatikus tevékenységre utaló jelek. Gyógyítás: kikapcsolódás, a szervezet áthangolása. Aktív pihenés.

3. Túlerőltetés. Ok: megfelelő adaptáció nélkül igen nagy sporttevékenység végzése és halmozása. Lényege: kimerüléshez közel álló állapot. Lelet: működésbeli zavarok mellett szervi elváltozások; nem kielégítő hormonális adaptációra utaló jelek. Gyógyítás: pihenés, fekvés.

4. Indiszponáltság. Ok: különféle zavaró tényezők. Izgalmak, meteorológiai hatások stb. Lényege: rövid ideig tartó teljesítménycsökkenés.

Vajon az elmúlt évek tapasztalatai alapján indokolt-e ez a felosztás, és hogyan illeszthető be a legújabb irodalmi adatok keretébe?

Azt hiszem, ma már nem kétséges, hogy a túledzés állapotára csakis akkor gondolhatunk, ha az erőnlétet károsan befolyásoló tényezők kizárhatók. Ezek teljesen hasonló tünetekkel és panaszokkal járhatnak, mint a túledzés. A gyakorlat szempontjából a rejtett kóros állapotok közül legfontosabbnak tartom a gócfertőzést és a hipertireozist (pajzsmirigytúltengést). Az elmúlt években is észleltem néhány ilyen esetet, ahol a teljesítménycsökkenést kedvetlenség és edzésundor kísérte, és ahol magasabb nyugalmi alappulzust és elhúzódó terheléses vizsgálatokat találtam. A góc eltávolítása után a túledzés képében jelentkező állapot nagyrészt egycsapásra megszűnt. Eseteimben a fogakból és tonsillákból kiinduló gócfertőzésekről volt szó.

Indokolt-e a túledzés állapotának elkülönítése a túlerőltetéstől és van-e lehetőség e két csoport felismerésére?

Annak ellenére, hogy a gyakorlatban a két csoport közötti határ nem mindig éles, mégis az anamnézis és a vizsgálatok alapján rendszerint kiderül az alapvető ok, amit a letörés állapotának mielőbbi felszámolása szempontjából döntő jelentőségűnek tartok. Megjegyzem, hogy 1950-ben Kresztovnyikov, 1956-ban pedig már Fornoza is *különbsé-*

get tesz túledzés és túlerőltetés között.

A túledzés

A túledzésre jellemző, hogy rendszerint olyan edzett sportolóknál alakul ki, akiknél a megfelelő adaptáció már kifejlődött. A hosszú időn keresztül végzett edzés során — vizsgálómódszereinkkel ma még alig regisztrálható — fáradásmaradványok válthatják ki, amit az egyhangú edzés is elősegít. Ez a szervezet legérzékenyebb részén, *az idegrendszer működésében okozhat zavart.* Már a panaszok is erre utalnak, amiket először 1923-ban Parmenter írt le és 1950-ben a Moszkvai Testneveléstudományi Kutató Intézetben foglaltak rendszerbe. A panaszok egyik csoportja pszichés jellegű (szokatlan ingerlékenység vagy ennek ellenkezője, érzéketlenség, önbizalom elvesztése stb.). A másik csoportban a *vegetatív funkciók* részéről jelentkeznek panaszok. Így szívdobogás, kisebb szívtáji fájdalmak, bélműködési zavarok stb.

Az utóbbi években egyre inkább kibontakozik a sportorvosi vizsgálatok alapján a túledzésre jellemző kép.

Abban minden szerző megegyezik, hogy *a terheléses vizsgálatok túledzés esetén elhúzódó megnyugvást mutatnak.* Több adat, elsősorban a Moszkvai Testneveléstudományi Kutató Intézet és Wolf legutóbbi megfigyelései szerint az alapanyagcsere-érték általában emelkedik. A fehérje-anyagcserére vonatkozóan Kaszjánov és Nöcker vizsgálatai figyelemreméltók. Túledzés állapotában szerintünk gyakran negatív nitrogén-egyensúly alakul ki, a disszimilációs folyamatok túlsúlya következtében. Talán ezzel magyarázható a majdnem mindig jelenlevő *testsúlycsökkenés.* Az alappulzus és a vérnyomás nem mindig jellegzetes, de változás esetén rendszerint emelkedett. Véleményem szerint a vérnyomás süllyedése nem túledzésre jellegzetes, amit alátámaszt Wolf észlelése is, aki 47 túledzett sportolónál mindössze egy esetben talált alacsonyabb vérnyomást. Megfigyeléseim szerint a szív nem nagyobbodik meg túledzés állapotában. Letunov csak a túledzés előrehaladottabb szakaszában talált szívmegnagyobbodást. Míg Worringen és Wolf gyakran csökkent vitális kapacitásértéket talált, Herxheimer, Milkovszkij, Ivanov és Klaus, valamint saját észleléseim szerint a túledzés állapotában *a vitális kapacitás értéke nem változik.*

A vércukorra vonatkozó észlelések eltérőek. A Moszkvai Testneveléstudományi Kutató Intézet, valamint Mateev és Jokl szerint túledzés állapotában a vércukor gyakran alacsonyabb, viszont Wolf 47 eset közül csak négynél talált alacsonyabb vércukorértéket. A vér egyéb leletei sem egységesek; figyelemreméltó eltérést egyik szerző sem észlelt.

Az elmondottak alátámasztják azt a felfogást, hogy *a túledzés állapota nem szervi elváltozás, hanem az idegi szabályozó tevékenység zavart működése.*

A kép a tartós elfáradás csoportjába sorolható. Az elhúzódó terhelési próbák, a megnövekedett alapanyagcsereértékek, a negatív nitrogén-egyensúly arra utalnak, hogy a vegetatív idegrendszer kibillent egyensúlyát a fokozott szimpatikus tevékenység irányába való eltolódás jellemzi. Ilyen felfogást vall többek között Wolf és Prokop is. Ezt nemcsak a funkciós vizsgálatok változásai, hanem túledzett sportolókon végzett és 1942-ben közölt Ekg-s adataim is bizonyítják.

A túlerőltetés

A túledzéstől eltérően a túlerőltetés rendszerint akkor fordul elő, ha valaki kellő adaptáció nélkül végez, vagy halmoz rendkívül nagy sporttevékenységet. Ez az állapot tehát már a kimerülés fogalmához áll közelebb. Ebben az állapotban nemcsak működésbeli elváltozásokat észlelhetünk, de szervi eltérések is felfedezhetők. Ilyen lehet a szív szubakut tágulása, az Ekg-n az S—T-szakaszok kifejezett depressziója, valamint ellapult, vagy negatívvá váló T 2—3 hullám. A túlerőltetés állapotában a vitális kapacitás gyakran csökken. Nyilván ide kell sorolnunk az irodalomban ismertetett olyan eseteket is, ahol alacsonyabb nyugalmi vércukor értékeket találtak, és ahol cukorterhelésre laposabb vércukorgörbe alakult ki. Minden jel arra mutat, hogy a túlerőltetés állapotában nemcsak az idegi szabályozás zavara mutatkozik meg, hanem a hormontevékenység terén is hiányos működéssel számolhatunk. Emellett szól néhány általam is észlelt eset, ahol kimerítő edzés hatására gyengeség, hypotonia és fáradékonyság lépett fel. Nagyon valószínű, hogy ilyenkor a *mellékvesekéreg működése nem kielégítő*, ami a hormonális adaptáció elégtelenségére utal. Ilyen elvet vall egyébként Fornoza is. Ez a jelenség azonban további pontos megfigyelést kíván. Legutóbb Israel foglalkozott a túledzés kérdésével. Hangsúlyozta, hogy a megváltozott edzésmódszerek miatt a túledzés képe is változatosabbá vált. A túledzést két csoportra osztja: a „basedovoid" és az „addisonoid" túledzésre. Elsőnél az idegrendszeri tünetek állnak előtérben és a képet a vegetatív idegrendszer szimpatikus irányába való eltolódás jellemzi. A másiknál, az addinosoidnál a képet kimerüléshez közel álló állapot jellemzi, a vegetatív idegrendszer részéről az egyensúlyi helyzet vagy változatlan, vagy paraszimpatikus túlsúly észlelhető. Ez utóbbi elsősorban a hosszantartó és a nagy energiafogyasztást igénylő sportágaknál fordul elő. Az Israel leírta basedovoid túledzés az általam túledzésnek nevezett csoportnak felel meg. Az addisonoid túledzés pedig igen hasonlít az általam túlerőltetésnek nevezett állapothoz.

Indiszponáltság

Az előbb felsorolt három csoport egyikébe sem sorolhatók a rövid ideig, esetleg csak egy napig tartó és rendszerint nem nagyfokú teljesítménycsökkenések. Indokolt tehát külön csoportba foglalásuk. Ezeket indiszponáltság elnevezés alatt csoportosítottam. Az indiszponáltságot számos külső és belső tényező okozhatja. A jól edzett sportoló teljesítményét átmenetileg ronthatja például a foglalkozásával járó izgalom, családi gond; ide sorolhatók azok a formacsökkenések is, amelyek időérző egyéneken frontátvonulások következtében lépnek fel. Nőknél a menstruációval kapcsolatos teljesítménycsökkenés is ide tartozik. E váratlan teljesítménycsökkenések közvetlen kapcsolatban állnak a sportolók formaingadozásának kérdésével, amelynek orvosi vonatkozásait a jövőben igyekszünk pontosabban tisztázni.

Úgy gondolom, ha letörés okait ilyen formán csoportosítjuk, kevesebb lesz az ellentmondó lelet és könnyebb számunkra a tájékozódás. Ez azért rendkívül fontos, hogy idejében felismerjük és okszerűen kezeljük a letörés állapotát. Az elmúlt 14 év meggyőzött arról, hogy a kérdés ilyen szemlélete a gyakorlat számára igen nagy haszonnal jár.

A felkészülés időszakai

Írta: Nádori László, a TTKI tudományos munkatársa

A SPORT ÉS TUDOMÁNY ez évi áprilisi számának mellékleteként került kiadásra „A sportedzés időszerű kérdései" címmel annak az előadásnak anyaga, amely februárban Tatán, a válogatott keretek edzőinek és más kiváló elméleti és gyakorlati szakembereknek értekezletén hangzott el. A hazai tapasztalatok, valamint több külföldi szakember közvéleménye alapján készült tanulmány nem tartalmazta a felkészülési időszakok feladatainak ismertetését, hanem utalt arra, hogy ez később kerül sorra. Az alábbiakban történik meg ez az ismertetés:

Átmeneti időszak

Rövid ideig tartó pihenés (1—2 hét) után kezdődnek az edzések. Az edzések terhelésében őrizzük meg a versenyidényben alkalmazott edzésterhelés átlagát. Erre nagyon kell ügyelni, különben a szervezet fokozatosan leépülve, *negatív alkalmazkodásra* tér át.

Hogyan lehet ezt a feladatot megoldani?

Szórakoztató, játékos edzéseket kell tervezni. Akik egyénileg meg tudják oldani ezt a feladatot, bízzuk rájuk. Kirándulások, úszónapok, termi játékok nagyszerűen megfelelnek erre a célra. Két hét olyan „szabadságot" kell adni a sportolóknak, amikor csak tanáccsal látjuk el őket. Azután már félszemmel figyeljük edzéseiket, majd a negyedik hét után a szükségesnek megfelelően fokozatosan felépítve — heti 1—2—3 óra stb. — emeljük a közös edzések számát.

Az időszak fizikai terhelése tehát nem zuhan le, hanem fokozatosan épül le, majd fokozatosan emelkedik ismét. *A lényeg az idegrendszer pihentetésén legyen.* Az idegi terheléstől mentesített szervezetet kompenzálni lehet fizikai terheléssel. Az időszak tartamát másfél-két hónapra tervezzük az egyéni sportágakban. A sportjátékokban a bajnokság befejezése után legalább 2 hetet adjunk aktív pihenő céljára.

Foglalkozzunk-e szakedzéssel?

Sportágtól, egyéntől függ a kérdésre adandó válasz. Rendkívül bonyolult technikájú sportágakban nem lenne hasznos a 2 hónapos teljes kiesés (például vívók, teniszezők, asztaliteniszezők esetében). Vannak viszont sportágak, amelyekben elképzelhető a teljes kihagyás: ökölvívóknál, műugróknál, birkózóknál. Különösen azért ajánlatos ez a kihagyás, mert sérülések utóhatásai, mikrotraumák, panasz- és tünetnélküli károsodások megszüntetésére — „biztos, ami biztos" jelige alatt — időt kell adni.

A szakedzésen olyan egyszerű elemeket gyakoroljanak a versenyzők, amelyek végrehajtásához nincs szükség nagyfokú koncentrációra. Később meg lehet kezdeni — először a mozgáselképzelés kialakításával — az új anyag tanulását. Ez a tanulás az alapozó időszak elején abbamarad egy rövid időre — érési periódus — majd folytatódik.

Mindenképpen *kerülni kell a saját sportágban a küzdelmet, a versenyzést még játékos formájában is.* Hasonlóan kerülni kell az együttesek, csapatok közös programjait — közös üdülőtábor, közös kirándulások stb. A megszokott környezettől való távolmaradás ugyanis fokozott ütemű regenerációt tesz lehetővé az idegrendszerben. Az edzőtáborozást semmiképpen nem javasolnám ebben az időszakban.

Egyesek szerint az átmeneti időszakban szükség van egy-kéthetes teljes kihagyásra. Ebben a tekintetben az egyéntől függően kell állást foglalnunk. Általában az egészséges versenyző mozgásigényét kell alapul vennünk. Mondjuk azt ezért a versenyzőknek: *„Csináld azt, ami jólesik".* Lehetőleg azért olyan kiegészítő sportág felé irányítsuk a versenyzőket, amelynek mozgásirama hasonlít sportágunkéhoz.

Az edzőnek fontos teendője van ebben az időszakban. Értékelnie kell az elmúlt évet és meghatározni a jövő feladatokat.

Hogyan fogjon hozzá?

Az értékelés egyik feltétele az elmúlt év szakdokumentációja. Akinek nem volt terve, nem jegyezte a tervmódosulásokat, a versenyző fizikai állapotának a tervnek megfelelő, vagy attól eltérő változásait, az nehezen fog hozzá a tervkészítéshez. A másik alapvető feltétel a következő évi versenyprogram. Ennek kialakításába bele kell dolgoznia az edzőnek, a szakvezetésnek is, mert az általános felkészülési elvektől eltérő versenyműsor hátráltatja a sportoló fejlődését.

Alapozó időszak

Előljáróban meg kell jegyeznünk, hogy ebben az időszakban végezzük el az évi felkészülés fő feladatait, *ebben az időszakban alapozzuk meg azt a felkészültséget, melyet az esetleges távlati edzésterv arra az évre kiró.*

Miután ilyen jelentősek a feladatok, az időszak feladatai hosszantartó munkát, azt követően időt igénylő fiziológiás változást követelnek. A felkészülés közel kétharmad részét az alapozásra szánt idő teszi ki, egyéni sportágakban közel négy hónapot. Ezek a követelmények egyúttal azt is jelentik, hogy *egy évben csak egyszer lehet alapozó munkát végezni.* Jelentős élettani folyamatok lezajlásához idő kell.

Miért kell alapoznunk?

A versenyidény speciális igénybevétele következtében mind a fizikai képességek, mind a mozgáskészségek sajátos, nagyjából „egysíkú" feladatokra beállítottak. Emiatt *szűkül a képességek élettani funkciója, szűkül az a mozgáskészség* is, amely a versenyző rendelkezésére állt a versenyidény elején. Még akkor is így van ez, ha ezt szemmel — például egy súlylökőnél — alig lehet észrevenni. Kifejezetten mutatkozik a beszűkülés például birkózásban, ahol a kialakult, legtöbbször alkalmazott fogások a versenyidényben egyrészt elnyomták a többieket, másrészt ugyanezek az ismert mozgások pontatlanabbá váltak a verseny alatti dekoncentrált mozgásvégrehajtás miatt.

Ezért van szükség arra, hogy az alapozó időszakban mind a speciális igénybevétel miatt csökkent hatóerejű fizikai képességeket, mind a leszűkült „fáradt" mozgás-végrehajtást egy, az általánostól a speciális felé haladó edzésmunkával felfrissítsük.

Miután az idegrendszer pihentetése, a készségek tökéletesítése, újak kialakítása csak friss alapokra támaszkodhat, ezért a képességek fejlesztésével, általános hatású terheléssel kell kezdenünk az alapozó időszak munkáját.

Ha az időszakot három harmadra osztjuk, akkor az első harmad mintegy 4 hét időtartamú.

Az első harmad szakanyaga: a) erőfejlesztés; b) általános hatású gyakorlatanyaggal állóképesség fejlesztése, valamint semleges, ún. kiegészítő sportág, főként pedig játékok alkalmazása; c) néhány sportágban a második héttől szakedzés is, alapelemek gyakorlásával.

Az erőfejlesztés általános elveiről, fiziológiai alapjairól tettünk már említést. Nézzük ezek gyakorlati megvalósítását az alapozó időszakban. Az erőfejlesztő programban az egyik fontos követelmény a fokozatosság.

A gyakorlatokat kétféleképpen hajthatjuk végre: kis ellenállással, robbanékonyan, gyors indítással, vagy — nagy ellenállással, lassan.

Az előbbi mérsékelt erőgyarapodást okoz, ugyanakkor javítja az idegizom koordinációt, gyorsasági erőteljesítményekre alkalmasabbá teszi a sportolót. Az utóbbi növeli az abszolút erőt, de nem tudjuk, megfelel-e ez a speciális sportág igényének.

A súlyedzésben ezért az alapozó időszak első harmadában fokozatosan növelt adagolással sokoldalú izomerősítő munkát végeztessünk robbanékony (kisebb súlyok alkalmazásával) és lassúbb (nagyobb súlyok alkalmazásával) végrehajtással. Az alkalmazott súlyok érjék el ebben az időszakban az arra az évre tervezett felső határt. A heti erőedzés 3-szor fél óra egyéni tiszta edzésidő legyen. (Ez azt jelenti, hogy a gyakorlásra fordított időt kell számítani és nem az edzésen eltöltött időt.) Sportáganként természetesen számos változat adódik, amit a válogatott keretedzőnek kell kidolgoznia. A fél óra felosztása: bemelegítés — medicinlabda, ugrókötél (5 perc), súlyzós gyakorlatok (15 perc), nyújtó-lazító gimnasztika (5 perc), levezetés (5 perc).

Az időszak második harmadában kezdik felvenni az edzések a speciális, a sportági jelleget.

A képességfejlesztés változatlanul folyik ekkor is, de nem emelt terheléssel. A technika fejlesztése folytatódik vagy kezdődik ebben a szakaszban. A technikai edzések legalább két többletedzés-alkalmat adjanak. Ezzel az időszak terhelése a harmadik harmad elején fokozatosan nő fel az évi maximumra.

A harmadik harmad edzésmunkájában a technika fejlesztése a döntő feladat. A képességfejlesztő edzésmunka mennyisége fokozatosan csökken és messzemenően alkalmazkodik a speciális állóképesség és erő kialakításának igényéhez.

Ma már gyakorlatilag nem merül fel olyan probléma, hogy az alapozás idején versenyezzünk-e? Szinte egyöntetű a szakemberek állásfoglalása ebben a kérdésben. Általában azonban van olyan elgondolás, hogy például atlétikában, teniszben hasznos lenne egy második versenyidényt, egy *fedettpálya-idényt* is beállítani. Ez a törekvés más sportágakban, így úszásban is jelentkezik.

Főként Amerikában, de itt-ott Európában is rendeznek fedettpályaversenyeket. A szakemberek azonban általában úgy foglalnak állást: vagy fedettpálya-, vagy szabadtéri versenyzés. A felkészüléssel összeegyeztethető, hogy néhány versenyt rendezzenek különösebb speciális felkészülés nélkül. Ezek edzésnek vehetők, a felkészüléshez tartoznak.

Az alapozó időszak alatti intenzív versenyzés a szakmai elvekkel semmiképpen nem egyeztethető össze.

Az erőteljes alapozó munka, az egész éves tervszerű felkészülés meghozza gyümölcsét. Nem véletlenül ugrottak ki teljesítményeikkel öttusázóink, kajak-kenu versenyzőink, néhány évvel ezelőtt közép- és hosszútávfutóink, legújabban pedig dobóink. A fizikai képességek tervszerű fejlesztése ugrásszerű eredményeket hozott az említett sportágakban.

Az alapozó időszakban *a fizikai képességek fejlesztése tekintetében alakítsunk ki súlyponti szakaszokat.* Ezek a szakaszok úgy következzenek, hogy a képzés megfeleljen a fizikai képességek természetének. A sorrend ez legyen: az általános munkabírás fejlesztése, erőfejlesztés, gyorsaság, majd a speciális állóképesség fejlesztése. A versenyidény alatt az egyes képességek közül csak az erő fejlesztésére kell külön programot kidolgoznunk, mert a gyorsaság és az állóképesség szintézise alkotja a speciális állóképességet, amelyet a sportági gyakorlással, vagy azzal analóg-terheléssel megszerezhetünk.

Az alapozó időszakban a nagy terhelés miatt *érdekessé, vonzóvá kell tennünk az edzéseket.* Jó edzésszervezéssel és vezetéssel még akkor is változatossá tudjuk tenni a felkészülést, ha lényegében ugyanazt a feladatot kell edzésenként végrehajtanunk. Különösen futókra, úszókra, kerékpározókra, evezősökre, kajak-kenu versenyzőkre vonatkozik ez az észrevétel. Esetenként vigyük más környezetbe az edzést, szerezzünk idegen edzőtársakat.

Formábahozó időszak

A formábahozó időszak feladatai részben a felkészülés, részben a versenyzés céljait szolgálják. Az elvégzendő feladatokat két csoportba sorolhatnánk.

Az első csoportba tartozó feladatok megoldásával a technikai, taktikai felkészültséget verseny, küzdelem feltételei közé visszük; a második csoport feladatai közé azok tartoznak, amelyek sikeres megoldásával a terhelésben kialakítjuk a versenyprogramnak megfelelő edzésadagolást.

A tanult, a csiszolt technika csak a fokozatosan felépített versenyzés révén szilárdul meg. Szükség van tehát olyan előkészületi versenyekre, mérkőzésekre, amelyek az edzés, a felkészülés érdekeit szolgálják. Megadott iramban, meghatározott gyakorlatanyaggal, erőbevetéssel stb. történik a versenyzés, a győzelem egy ideig másodlagos tényező. Erre fel is kell hívni a versenyzők figyelmét, különben a verseny nem az adott célkitűzéseket szolgálja.

A formábahozó időszak versenyzés nélkül tehát nem jelenthet formábahozást.

A verseny nélküli időszakot nem nevezhetjük formábahozó időszaknak.

A második csoportba tartozó feladatok megvalósítása lényegében az egész évi munkára is vonatkozik, de az adott évre végső formában ekkor kell azokat kialakítani.

Az az elképzelés (amelyet régebben főként a ciklikus sportágak egyes edzői képviseltek), hogy a versenyzőket egész éven át szakadatlanul magas színtű terhelés alatt kell tartani (aminek következtében a teljesítmény egészen kis hullámzást mutathat csak) — ellentmond az élettani meggondolásoknak. *A terhelést heti és havi ciklusokban úgy kell meghatároznunk, hogy a szervezetnek legyen ideje és lehetősége erői mozgósítására is, de — az erőgyűjtésre is. A heti ciklusok kialakításának célja* a megközlítően adekvát — azaz a pillanatnyi állapotnak megfelelő — terhelés biztosítása.

A heti edzésszám általában — a sportágtól függően — 3—6 között mozog. A két szélső határon levő edzés mindig a legnagyobb terhelést jelentse. Kedvező edzéshatást azonban csak akkor érhetünk el, ha a két szélső határ közé még egy másik, hasonló erősségű terhelést is beiktatunk. A közbeeső időt csökkentett edzésterheléssel töltjük ki. Egyéni sportágakban még egy közbeeső teljes terhelés is számításba jöhet.

A havi ciklus kialakítása elsősorban a formaidőzítést szolgálja. A havi ciklus négy — a terhelés szempontjából különböző erősségű — hétből áll. Az első héten viszonylag alacsony terheléssel kezdünk dolgozni. A második héten fokozódik a terhelés, míg a harmadik héten eléri a maximálisat a ciklusban. A negyedik hét terhelése ugyanazon ciklus második hetének terhelésével azonos, és így tovább...

A terhelés tehát nem egyenes vonalban, hanem kisebb hullámzásokkal halad fokozatosan felfelé, s az évi maximum elérésekor hullámszerűen halad egy szinten (illetve a sajátos feladatoknak megfelelően esetleg módosulhat).

Ezzel a módszerrel lehetővé válik a szervezet időszakos pihentetése is. A pihenő időszakban a szervezet szuperkompenzációra törekszik, vagyis több energiát állít készenlétbe, mint amennyit előzőleg felhasznált. Ezzel védekezik, készül fel az új terhelés ellen. Ilyen szakasz után teremtődnek kedvező feltételek a terhelés fokozására.

Gondolnunk kell arra, hogy a szervezet nem mindig tudja vesztett energiáit pótolni. De ha a terhelés ciklusos, a szervezet energia-háztartása egyensúlyban tud maradni. Óriási jelentősége van ennek a

pszichés felfrissülés miatt is. A ciklus negyedik hetét tehát *„profilaktikus szünetként"* kezelhetjük.

A ciklusok kialakítását több tényező befolyásolhatja. Lehetőleg úgy alakítsuk ki őket, hogy a nagy versenyek lehetőleg a negyedik hetet követően essenek. Nőknél alkalmazkodni lehet a menstruációs ciklushoz, különösen azoknál, akik erre érzékenyen reagálnak. Sportjátékokra ezt az eljárást értelemszerűen — a szükséges módosításokkal — alkalmazzuk.

A formábahozó versenyeken, edzéseken mért időeredmények gyakran a tervezettnél lényegesen jobb teljesítményeket mutatnak. Ilyenkor egyesek megijednek attól, hogy korán formába lendülnek a versenyzők, s a múlt évinél jobb teljesítményüket később nem tudják majd tartani. Mi lesz később? — vetődik fel az edzőkben a kérdés. Meglehetősen alaptalan félelem ez. Arra kell gondolnia az edzőnek, hogy a fejlődés, a teljesítőképesség alakulása nem mindig fokozatos. Vannak időszakok (főleg egy-két év tervszerű alapozó munkájának lezárásakor), amikor *ugrásszerű eredményjavulás* tapasztalható. Nyugodtan fokozzuk, illetve tartsuk tovább tehát az edzés- és versenyterhelést. Ne igyekezzünk a forma késleltetése érdekében különösebb rendszabályokat hozni, mert ezzel megbontjuk a felkészülés egyensúlyát.

A formábahozó versenyek után valamennyi versenyen — az ellenfelek tudásától függetlenül — lehetőleg teljes erőbedobással küzdjön a versenyző. Ezzel teljesítménye megszilárdul, illetve fokozatosan emelkedő szintű lesz.

A formábantartó időszak

A sportidény időtartamban második leghosszabb szakasza a formábantartó időszak. Ez a tény a sportoló „formábantartását" rendkívül megnehezíti.

Az edzőnek ebben az időszakban is *kettős feladatot* kell megoldania:

1. Fel kell készítenie a sportolót az egyes versenyekre, mérkőzésekre, technikai, taktikai és erőnléti feladatok megoldásával.

2. Gondoskodnia kell arról, hogy a megszerzett fizikai felkészültség kellő szinten maradjon. Ez a munka is sajátos előkészületet jelent, a fizikai képességek fejlesztését, fenntartását szolgáló feladatok megoldásával.

Az időszak legfontosabb eseményeit a versenyek, a mérkőzések jelentik. A versenyprogram eseményei — a bajnoki küzdelmek és egyéb alkalmak — szabják meg az időszak legfontosabb edzői teendőit. Az évi versenyműsor elkészítésének tehát összhangban kell állnia az edzéselvekkel, mert az évi versenyműsor az edzésprogram részének tekinthető.

A versenyek gyakorisága azonban egyénenként, sportáganként változik. Egy hosszútávfutó például nem indulhat annyi versenyen, ahányon egy asztaliteniszező. Az edzések tervezésekor mindenesetre arra kell törekedni, hogy *az időszak edzései, amelyek versenyeket helyettesítenek, maximális terhelésűek legyenek.*

Az évi versenyműsorban vannak súlypontok. Az elvonalbeliek részére például a fontosabb hazai versenyek, a nemzetközi találkozók, az Európa- és világbajnokságok, valamint az olimpiák jelentik a súlypontokat. Az évi versenyműsor akkor felel meg legjobban a szakmai elveknek, ha egy-egy időszakban — az egyéni sportágakban — nem szerepel két-háromnál több súlyponti időszak.

A jól felkészült, szilárd alapokkal rendelkező sportolóra az a jellemző, hogy egész éven át magas színvonalú átlagot tud tartani, esetleg enyhe hullámgörbékkel. Vannak azonban olyan események az időszakban, amikor a sportoló különlegesen jól akar szerepelni, amikor mozgósítani akarja, illetve mozgósítania kell rendelkezésre álló energiáit, hogy az átlaga fölé emelkedjék. A sportolónak ez a törekvése csak akkor járhat sikerrel, ha a súlyponti időszakot megelőző edzésműsoron bizonyos módosításokat eszközöl. *Ha az előző verseny a szokottnál nagyobb erőfeszítéseket követelt, pihenést — főként idegi pihenést — kell utána kapnia,* hogy rövid idő múltával ismét a régi kerékvágásba lendüljön. Ezért van nagy jelentősége annak, hogy a válogatottak évi versenyműsorát, a válogató versenyeket és a hazai országos bajnokságokat összhangba hozzuk a felkészülés elveivel. Ha például a válogató versenyek a megengedettnél hosszabb ideig kényszerítik a sportolót formájának magas szinten tartására, akkor ennek a súlyponti időszaknak befejeztével elkerülhetetlenül formaesés következik be. Ha a sportolónak nincs ideje ebből a hullámvölgyből kikerülnie, akkor éppen azon a versenyen fog képességei, felkészültsége alatt szerepelni, amelyre — a válogatás történt.

A versenyidényben előfordulhatnak visszaesések; felléphet a sportolók körében — különösen a csapatsportágakban — nagyfokú irtózás a küzdelemtől. *Az idegfáradtság* tipikus példái ezek; helyrehozásuk rendkívül nagy figyelmet, körültekintő gondoskodást igényel. Ilyen állapotban semmi esetben sem szabad a versenyzőt rajthoz állítani. Az idegfáradtsággal küzdő sportoló ingerlékeny, sérülékeny. Különösen csapatsportokban előnytelen az ilyen játékos szerepeltetése, mert amellett, hogy egyénileg mérsékelt teljesítményt nyújt, rendszerint rontja társai teljesítményét is. Egy-kéthetes versenyszünet, „aktív pihenő" alatt teljesen rendbejöhet a sportoló, és rendszerint nagyobb teljesítményekre lesz képes a szünet után.

Edzői értekezleteken hallottuk, hogy szinte törvényszerűen jól szerepeltek azok a válogatott versenyzők, akik valamilyen okból kihagytak egy-két hetet a nagy megterhelésű munkából. (Kenu, úszás stb.) Egyesek véleménye szerint a terhelés egy szinten tartása, a heti edzésszámok túlzott emelése hamar gátat vet a sportoló fejlődésének. Ezek a jelenségek arra figyelmeztetnek, hogy *az egyéni edzés* kialakítására nagy gondot kell fordítanunk.

A formábantartó időszakban *technikai munkát* viszonylag keveset végez a sportoló. Uj mozgás tanítására lehetőleg ne vállalkozzunk. A válogatott versenyzők olyan magas fokon differenciált mozgáskészséggel rendelkeznek, amelyet megbontani nagy kockázat lenne.

A hét egy-egy edzésnapját mindenesetre „áldozzuk fel" technikai munkára, amikor lassúbb tempójú végrehajtás közben jól koncentrálhat a sportoló és edzője a mozgás kivitelezésére.

A taktikai feladatokat ebben az időszakban főként az ellenfél szolgáltatja. Újat taktikai vonatkozásban sem taníthatunk különösebb kockázat nélkül. Erre egyébként sincs lehetőség, mert például egyéni sportokban a megszokottól eltérő iramot diktálni csak akkor tudnánk, ha időnk lenne arra fizikailag felkészülni. Csapatsportokban sincs idő új változat biztos elsajátítására, beidegzésére. Akkor járunk el tehát helyesen, ha saját taktikai tudásunk és az ellenfél erejének, gyengéinek ismeretében támadunk és védekezünk. Ennek alapján építsük fel mindig az edzéseken végzendő taktikai munkát.

A fizikai képességek fejlesztése ebben az időszakban sem hanyagolható el, mint arról már említést tettünk. Éppen ezért a versenyidényben is úgy kell megszervezünk az edzéseket, hogy azokon az erő, a gyorsaság, a robbanékonyság fejlesztésére, illetve fenntartására legyen alkalom. Ha százalékosan akarjuk a sajátos és az általános edzésmunkát arányba hozni, a következő módon járjunk el: *az egyes edzéseken végzett összmunka 70—80 százalékát fordítsuk sportági munkára, a fennmaradó 20—30 százalékot pedig általános erőnlétre.* Alapkövetelmény, hogy legalább heti egy alkalommal legyen erőfejlesztő edzés.

Felelős kiadó: a Sport- Lapkiadó és Propaganda Vállalat igazgatója. 3706. Szikra Lapnyomda. Budapest.

sport és tudomány

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA

V. ÉVFOLYAM
11 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1961 NOVEMBER HÓ

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 NOVEMBER ★ 11. SZÁM

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

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

TARTALOM

Az új Kommunista Kiáltvány és a testnevelés 321
KISS FERENC dr.: Az izomtevékenység szerepe a sportban 323
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Nemzetközi úszóértekezlet Budapesten 325
Világhíradó 326
MEGYERI FERENC dr.: A tömegek véleménye a tömegek testneveléséről és sportjáról II. 328
ELBERT GYÖRGY: Az üzemi és iparitanuló sportkörök kapcsolata 330
SZŰCS GYULA: Érzékelés, észlelés labdarúgásban 331
YANG TEN LA dr., SZIGETI LAJOS, BARTON JÓZSEF dr., GAGYI DÉNES: Vízhőmérséklet és úszóteljesítmények 333
LEVELEKINÉ REGDÁNSZKY MATILD: A női sportolók szakosítása 334
TREBITS JOLÁN és SOLYMOSI OTTÓ: Rajtminimum-javaslat női tornában 335
BENEDEK FERENC: Az öttusa világbajnokság tapasztalatai: Lovaglás 336
SZALAI ISTVÁN dr.: A formaingadozás élettani alapjai, különös tekintettel a formaingadozás megszüntetésére III. 338
LÁSZLÓ ISTVÁN: Főiskolai világjátékok 1923—1961 340
Bibliográfia 342
MADARÁSZ ISTVÁN: Hozzászólás a „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen!" című cikkhez 342
A szocialista falu sportja 344
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó 344
KAKUK JENŐ: Hol sportoljunk? 344
Rozsály sportélete 345
Iskolai testnevelés 346
TIBOLDI TIBOR: A testnevelési órák szerkezetének problémái 346
MEZŐFI ANDRÁSNÉ: A Kilián mozgalom a budapesti iskolákban 347
KASZPER LÁSZLÓNÉ: A művészi torna oktatása az általános iskolákban 348
A pedagógiai főiskolák levelező képzéséről 350
Képes módszertan: Az általános iskolák műszabadgyakorlatai 350
„Testnevelésből elégtelen" 351
Címképünk: Ózugrás szerpentinnel, kéziszer gyakorlat (Vinkman István felvétele)
Hátsó borítólapunk belső oldalán: Szijj Zoltán—Kozák Lajos: Billenés lebegőtámaszba magasnyújtón.
Hátsó borítólapunk külső oldalán: Ady Endre: Dalok a labdatérről. (Kozák Lajos felvételei.)
Mellékletünk: Az edzés és letörés élettani és klinikai jeleiről. (Kereszty Alfonz dr.), A felkészülés időszakai (Nádori László).

Lapzárta minden hónap huszonötödikén.

A TTT életéből

Az MTST elnöksége a TTT elnökségének javaslatára október 6-i ülésén a TTT új, rendes tagjaivá kinevezte a következőket: dr. Bognár Rezső Kossuth-díjas akadémikus egyetemi tanár, dr. Aranyi Sándor, Bársony Sándor, Horváth Sándor, dr. Jancsó József, dr. Kacsur István, dr. Kelentey Barna, dr. Maróthi Egon, Oltványi Ottó, dr. Petrányi Gyuláné, dr. Rajkai Tibor, dr. Rencz Antal, Somorjai László és dr. Tomola György, Bordás Katalin levelező tagja, Kerékgyártó László pedig meghívott tagja lett a TTT-nek. A felsoroltak a TTT debreceni helyi szervezetében tevékenykednek. (E—1109/1961. MTST sz.)

A TTT öt bizottsága és négy helyi csoportja keretében folyik, a hivatalos szervekkel párhuzamosan, a testnevelés és sport tudományos kérdéseinek kutatása. Az ilyen munka iránt érdeklődők Budapesten a TTT XII., Alkotás u. 44. szám alatti központjához, vidéken a TTT helyi csoportjaihoz forduljanak, és pedig Pécsett Szabó Józsefhez, a Városi Tanácsnál, Szegeden Tari Jánoshoz a Tudományegyetem testnevelési tanszékén, Debrecenben dr. Jancsó Józsefhez a Tudományegyetem testnevelési tanszékén, Miskolcon Irsa Tiborhoz a Földes Ferenc gimnáziumban.

Dr. E. Simon, a Testnevelési és Sport Világtanács Kutató Bizottságának izraeli titkára a TTT vendégeként több napot töltött hazánkban. Itt tartózkodása alatt meglátogatta káderképző és tudományos intézményeinket (TF, OTSI, TTT, TTKI) és látogatást tett az MTST-ben is. A neves szakember elismerését fejezte ki a látottakkal és a magyar sport nagy fejlődésével kapcsolatban.

A TTT pécsi szervezete október hó 9-én rendes ülést tartott. Az ülésen a helyi vonatkozású beszámoló elhangzása után a TTKI felüdüléssel és szabadidő eltöltéssel kapcsolatos kutatási terve került megvitatásra. A tervezet nagy elismerést váltott ki az ülés résztvevői között. Szóvá tették, hogy ami a terv legnagyobb erénye, az egyúttal a végrehajtás nehézsége is lesz: túl sok területet ölel fel. A vita során tisztázódott, hogy ezek a nehézségek nem áthághatatlanok, s hogy valóban csak nagyon széleskörű tájékoztatás alapján lehet majd helyesen kijelölni a követendő utat. A TTT pécsi szervezete egészében és részleteiben helyesnek találta a tervezetet, s a megvalósítás munkájából részt kért.

A TTT gyógytestnevelési bizottsága szeptember 18-i ülésén ezévi feladatait jelölte ki. A bizottság a kímélő testnevelés bevezetésének szorgalmazását, valamint a deformitások és belgyógyászati gyógytestnevelési foglalkozások arányának szabályozását tűzte ki idei céljául. A bizottság decemberben ankét rendezését határozta el. Az ankéton az egészségügyi és művelődésügyi minisztériumok, a fővárosi tanács, továbbá a sportorvosok, iskolaorvosok és ortopéd orvosok részvételével az iskolai testnevelés alóli felmentések kérdését és a könnyített testnevelés bevezetésére vonatkozó rendelet tervezetét kívánja a bizottság megvitatni.

A TTT tömegnevelési bizottsága szeptember 25-i ülésén a TTKI tömegtestnevelési osztályának 1961—65 évi munkatervéből az alábbi kutatási témát tárgyalta: „A testnevelés, sport, üdülés, táborozás és az alkotóerő megújhodását szolgáló többi felüdülési tevékenység helyzete, távlata, helyes formái és módszerei a szabadidő eltöltésében."

A kutatás célja: a felüdülési tevékenység korszerű alapelveinek, formáinak és módszereinek kialakítása, az egyéni és társadalmi alkotóerő szolgálata, a szabadidő helyes eltöltésének előmozdítása.

A kutatási terv a felüdülési mozgalom népgazdasági, földrajzi, egészségügyi, kulturális és testnevelési vonatkozásait vizsgálja, különös tekintettel az üdülésre és táborozásra.

A kutatást a szocialista gazdasági rend gyors fejlődésével kapcsolatos életszínvonal-emelkedés, a szabadidő növekedése, a szabadidő helytelen eltöltésében rejlő veszélyek és a szabadidő növekedésében rejlő társadalmi nevelés lehetőségeinek korszerű kihasználása teszi időszerűvé.

Az ülésen élénk vita folyt a felüdülés mozgalmi jellegéről, az alkotóerő fejlesztésének egyéni és társadalmi tartalékairól, a kutatási kapacitás és feladat összhangjáról, a kutatás módszereiről, ütemezéséről és a munka megosztásáról.

A sokoldalú és szakszerű hozzászólások nagyban előmozdították a terv tökéletesítését.

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

61.14151 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 ★ 11

Az új Kommunista Kiáltvány ÉS A TESTNEVELÉS

A szovjet nép törhetetlen forradalmi akarata és fáradhatatlan építő munkája a nagy októberi forradalomtól napjainkig a kor egyik fő világtörténelmi erejévé fejlődött.

Ez tükröződik a SzKP programjában is:

„A Párt ünnepélyesen kijelenti: a szovjet emberek mai nemzedéke a kommunizmusban fog élni."

Mi a kommunizmus?

A programból idézzük:

„A kommunizmus osztály nélküli társadalom, amelyben a termelési eszközök egységes köztulajdonban vannak, ahol megvalósul a társadalom valamennyi tagjának teljes társadalmi egyenlősége, ahol az emberek sokoldalú fejlődésével együtt állandóan fejlődő tudomány és technika alapján nőnek a termelőerők, ahol a társadalmi gazdagság minden forrása bőségben buzog, és megvalósul a nagyszerű elv: »Mindenki képességei szerint, mindenkinek szükségletei szerint.« A kommunizmus a szabad és öntudatos dolgozók magas szervezettségű társadalma, amelyben megszilárdul a társadalmi önigazgatás, a társadalom javára végzett munka mindenki számára elsődleges életszükségletté, felismert szükségszerűséggé válik, képességeit mindenki a leghasznosabban fogja gyümölcsöztetni a köz javára."

Ez a társadalom nem az ígéret földje, hanem számos lényeges vonásában máris kitapintható valóság, és egészében itt van a világtörténelem horizontján, nemcsak a Szovjetunióban, hanem a szocialista tábor valamennyi országában.

„A szocialista államok fejlődése az egységes szocialista világrendszer keretében, a rendszer törvényszerűségeinek és előnyeinek kihasználása lehetővé teszi számukra, hogy csökkentsék a szocialista építés időtartamát, és megnyitja előttük azt a távlatot, hogy többé-kevésbé egyidejűleg, egyazon történelmi korszakban térjenek át a kommunizmusra."

Az egyidejűség megvalósítása a különböző népek alkotóerejének felszabadításától, társadalmi építő munkájának megszervezésétől és erkölcsi erejétől függ. Vagyis keményen, de dicsőségesen meg kell dolgozni érte. Megéri, mert már a szocialista társadalom alaptörvénye is bizonyítja, hogy ez a társadalom nemcsak a nép által, hanem a népért van.

Világtörténelmi lépésekkel haladunk a javak bősége és a személyiségnek soha nem ismert teljessége és szabadság felé. Ennek a személyiségnek szabadságeszménye nem a közösségtől elszakadó individualista, antihumanista függetlenség, ami a kapitalizmusban a legtöbb egyén vágyálma, hanem a legteljesebb feloldódás a közösségben.

A személyiség leglényegesebb vonása az alkotóerő. A döntő termelőerő maga az ember, s az ember munkájának minősége alkotóerejétől függ. Természetes tehát, hogy a SZKP egyik fő törekvése az alkotóerő felszabadítása, fejlesztése és megőrzése.

„A kommunizmusba való átmenet időszakában megvan annak a lehetősége, hogy a szellemi gazdagságot, az erkölcsi tisztaságot és a fizikai tökéletességet harmónikusan egyesítő új embert neveljünk."

Mi a teendő? „A személyiség sokoldalú harmonikus fejlesztése." „A tudományos világnézet kialakítása." „A kommunista öntudatra nevelés."

A megvalósításnak új előfeltételei is vannak:

Az anyagi termelésre fordított idő és fizikai erőkifejtés csökkenése következtében megnyílik „a képességek, adottságok és a tehetség fejlesztésének lehetősége technikában, tudományban és művészetben." „Az emberek szabadidejüket mindinkább társadalmi tevékenységüknek, kultúrált emberi kapcsolatoknak, szellemi és fizikai fejlődésüknek s a művészi alkotó munkának fogják szentelni. A testnevelés és sport elfoglalja helyét az emberek mindennapi életében."

A szocialista ember kialakítása túlnő az iskola falain. A szocialista társadalom az emberek szoros kapcsolata és sokoldalú kölcsönhatása következtében egészében is egységes nevelési szervezet, amely egységes nevelési rendszert sürget. Mi a helye a testnevelésnek és sportnak ebben a nevelési rendszerben s „az emberek mindennapi életében?" A program ezt mondja:

„A párt egyik legfontosabb feladatának tartja, hogy már kora gyermekkortól biztosítsa a fizikailag erős ifjú nemzedék felnevelését, mégpedig a fiatalok fizikai és szellemi erejének harmonikus fejlesztésével. Ez szükségessé teszi a tömegsport és a testnevelés minden fajtájának támogatását egyebek között az iskolában is, valamint a lakosság, különösen az ifjúság mind szélesebb rétegeinek bevonását a testnevelési mozgalomba."

Egy lépéssel közelebbről:

„A gyermekek fizikai és esztétikai nevelésének céljából minden iskolában, óvodában stb. tornatermeket és sportpályákat létesítenek, megteremtik a feltételeket ahhoz, hogy a gyermekek művészi alkotó munkával, zenével, képzőművészettel foglalkozzanak. Bővítjük a városi és falusi gyermeksportpályák, sportiskolák, turistatáborok, sítelepek, csónakházak, uszodák és egyéb sportlétesítmények hálózatát."

A nevelést társadalmi feladatként hangsúlyozzák a következő idézetek: „A családnak a gyermekre gyakorolt nevelő hatását mind szervesebben össze kell kapcsolni a gyermekek társadalmi nevelésével." „Az intézmények ki tudják elégíteni a szülők kívánságait a társadalommal szemben."

Az alkotóerő védelmében fejlesztésében, és a szocialista nevelésben fontos feladatai vannak a tömegszervezeteknek is.

Néhány jellemzőt kiemelünk:

„A szakszervezetek az igazgatás, a gazdaságvezetés, a kommunizmus iskolái" „... javítsák a dolgozók kulturális ellátását és pihenését, fejlesszék a testnevelést és sportot."

„A lakosság vidéki üdülésének és pihenésének elősegítése céljából üdülőket, penziókat, nyaralószállókat és turistaházakat építenek, amelyeket a dolgozók mérsékelt áron, sőt jutalomként kedvezményes feltételekkel, vagy ingyen vehetnek igénybe".

Az ifjúsági szervezetnek „az a hivatása, hogy az iskolában, az úttörőszervezetben kifejtett tevékenységével aktívan vegyen részt az életvidám, munkaszerető, fizikailag és erkölcsileg egészséges nemzedék kialakításában."

Minden tömegszervezet, tehát a sportszervezet is, a kommunista önigazgatás iskolája. Korszerű működésükhöz szilárd eszmei alap szükséges.

A gyakorlati munkában a tömegszervezeteknek rendkívül hasznos ez az útmutatás: „Minden állami szerv tevékenységében legfontosabb a tömegek között végzett szervező munka, a munkatársak helyes kiválasztása, az ellenőrzés és a gyakorlati munka alapján való értékelés, utasítások, határozatok végrehajtásának ellenőrzése."

A sportmozgalomnak is be kell folynia a közös folyóba:

„A szocialista demokrácia általános kibontakoztatása és tökéletesítése, valamennyi állampolgár tevékeny részvétele az államigazgatásban, s a gazdasági és kulturális építés vezetésében, az államapparátus munkájának javítása és fokozott népi ellenőrzése az államapparátus tevékenysége fölött — ez a szocialista államiság fejlődésének fő iránya a kommunizmus építésének időszakában."

A tudomány is megkapja a programban az őt megillető helyet: „A párt minden eszközzel előmozdítja, hogy a tudomány szerepe tovább növekedjék a kommunista társadalom építésében, ösztönzi a termelőerők fejlődésében új lehetőségeket feltáró kutatásokat..."

Ez vonatkozik a testneveléstudományra is. A döntő termelőerő maga az ember. A szocializmus igénye a sokoldalúan fejlett harmónikus ember. Ilyen pedig testnevelés nélkül nincs! Általában egész életre szóló magasfokú alkotóerő sincs, bármennyi legyen is ez alól a kivétel. A testneveléstudomány legfőbb feladata, hogy — a társ- és határtudományokkal, elsősorban az orvos- és neveléstudománnyal vállvetve — ennek az alkotóerőnek és az ebből fakadó életörömnek állandó forrása legyen.

A SZKP programtervezete csak megerősíti a testneveléstudomány és a természettudományok szövetségét, amikor például a biológia tudósainak ilyen feladatokat tűz ki: „... tisztázzák az élet jelenségeinek lényegét, ismerjék és szabályozzák az életfolyamatokat, többek között az anyagcserét, a szervezet átöröklési képességét stb."

A társadalomtudományokból kiemelt törvények is, mint például a gazdasági, politikai és kultúrális fejlődés, az anyagi erőforrások, a munkaerőtartalékok, a tervezés és szervezés, a kipróbált történelmi tapasztalatok, a szocialista haladás egyéb törvényei, megszívlelést érdemelnek mind a testneveléstudományban, mind pedig a testnevelési és sportmozgalomban, mert csak alkalmazásukkal ismerhetjük meg, és ismertethetjük el a testnevelés és sport pontos helyét a társadalomépítésben, és fejlődését is csak így szolgálhatjuk méltóképpen.

Egy példa.

A SZKP programja a szocialista országokkal kapcsolatban kiemeli: „A résztvevő országok között eltűnnek a kapitalizmus örökségeként fennmaradó gazdasági és kulturális egyenlőtlenségek."

Magyarországon legkevésbé kell bizonyítani, hogy ez a sportban mennyire igaz! Az egész magyar közvélemény számontartja a környező országok felzárkózását. Természetes folyamat ez. A szocializmus építéséből és a sport belső természetéből folyóan mégis hazafias és internacionalista kötelességünk, hogy testnevelési és sportmozgalmunkat nemes hagyományainkhoz és eddigi nemzetközi helyünkhöz méltóan fejlesszük. A törvény tehát nem ment fel a hibák és a mulasztások alól, csak új perspektívát ad a tennivalóknak.

Ebből is látható, hogy nincs elszigetelt testnevelési és sportmozgalom. Minden társadalmi tevékenység a szocialista társadalom építésének nagy folyamába torkollik, mint ahogyan a „történelem minden tiszta forrása" — az általános demokráciáért, az egyenjogúságért, a függetlenségért és a békéért, a kizsákmányolás, a tőke, a gyarmati elnyomás, az imperializmus és a háború ellen folyó harc — része a világszocializmusért vívott küzdelemnek.





Az izomtevékenység és a sport

Beszélgetés KISS FERENC dr. Kossuth-díjas orvosprofesszorral

A közelmúltban nagy fejlődés mutatkozott egyes sportágakban. Ebben a fejlődésben igen nagy szerepe volt az izomerő és általában az izomtevékenység különleges fejlesztési módszereinek. Egyes sportágakban az izomerő egyszerű növelése, másokban az izomerő-állóképesség fejlesztése hozott az eddiginél jóval nagyobb ütemű eredményjavulást. Mi a jövő fejlődés útja az izomtevékenység területén, vannak-e még ebben lehetőségek az előrehaladásra? Ezekre a kérdésekre kértünk választ Kiss Ferenc dr. budapesti orvosprofesszortól, a híres anatómustól, aki fiatalabb korában a budapesti Testnevelési Főiskolán is tanított.

— *Azt minden sportoló tudja* — kezdte bevezetőben Kiss professzor —, *hogy az izomtevékenység fontos kelléke a sportolásnak. Az izomzat teljes erejére van ebben szükség. Ez a szív erejétől és a megfelelő beidegződéstől is függ. A működő izom sokkal több vért igényel, mint a pihenő, s a bőséges vérellátást az egészséges szív biztosítja. E mellett nélkülözhetetlen az izomzat bonyolult beidegzésének kifogástalan működése is.*

— *Az izom beidegzésének kérdése* — folytatta a professzor — *ma sem teljesen tisztázott. Azt tudjuk, hogy az izomnak van motoros és érző beidegzése. Minden egyes izomrost működéséhez elengedhetetlenül szükséges a motoros ideggel való közvetlen kapcsolat, viszont a motoros működés az érzőidegek épsége nélkül nem lehet zavartalan. Példának hozhatom fel az utóbbira a hátgerincsorvadáskor észlelt ama jelenséget, hogy az alsó végtag izmai ugyan összehúzódásra képesek ilyenkor is, de a beteg járása nagyon tökéletlen, mivel — érző beidegzésének tökéletlensége következtében — nem tudja ellenőrizni az izmok összehúzódásának fokát. Ez okozza az úgynevezett „kakasjárást".*

A következőkben arról beszélt Kiss professzor, hogy az izmok általános érző-beidegzésén kívül ismeretes az „izomérzés" is, amelyet id. Lenhossék Mihály pesti anatómus professzor már 140 évvel ezelőtt leírt. (Lenhossék professzor később a bécsi egyetem orvosi karán az élettan tanára lett, majd Magyarország protomedicusaként, főorvosaként fejezte be pályafutását.)

— *A mozgató és érző idegeken kívül kétségkívül szerepe van az izombeidegzésben autonóm, vagy vegetatív idegrendszerünknek is. Bár ez a rendszer öntudatunk alatt fejti ki hatását mind a szervekre, mind az izomzatra, ez azonban nem zárja ki az agykéreg hatását, tehát a tudatos hatást sem. Gondolati és érzelmi mozzanatok például nagymértékben befolyásolják a szív, a gyomor-bélhuzam és más szervműködést, valamint az izomzat működését is. Veszély, vagy ijedtség esetén ezek a mozzanatok megzavarhatják, sőt meg is bénithatják a szükséges izomerő kifejtését, de az agykéregből kiinduló, egyébként tudatos működések körébe tartozó hatások fel is fokozhatják.*

Pavlov — folytatta Kiss Ferenc dr. — minden szerv beidegzésében a következő három fő idegműködést írta le: 1. efferens, kifutó, 2. afferens (befutó, vagyis érző) és 3. trofikus (tápláló) idegműködést.

A három közül egyelőre legkevésbé ismert a trofikus beidegzés. Ez vagy úgy fejti ki hatását, hogy minden egyes izomrost vegetatív beidegzést is kap a mozgató- és érzőidegek mellett, vagy pedig úgy érvényesül a trófikus beidegzés, hogy az izomzat gazdag érrendszerét látja el ez a rendszer. Az azonban bizonyos, hogy az izomrostokat is, a legkisebb ereket is behálózza finom szálaival a vegetatív idegrendszer. Hogy e kettő közül melyik hatás érvényesül nagyobb mértékben az izom trófikus beidegzésében, ma még nem kellően tisztázott. Ennek tisztázása jelentős előrehaladást biztosíthat az izomtevékenység megismerése, s egyben alkalmazása terén.

Arra vonatkozólag, hogy ebben a tekintetben milyen lehetőségek vannak még, elmondta Kiss professzor az alábbiakat:

— *Ismeretes, hogy a járványos gyermekbénulásnál egyes izmok, vagy izomcsoportok átmenetileg, vagy véglegesen is megbénulhatnak. Bizonyos idő eltelte — általában két évi észlelés — után, a klinikus megállapítja, hogy a regenerációs, a gyógyulási folyamat az izmokban lezárult. Ám vannak észlelések arra is, hogy ez a károsodott izomzat a vegetatív idegrendszer serkentése révén mégis tovább javulhat, vagyis a gyógyulás folytatódhat. Különösen feltűnők a Kínában elért ilyen eredmények. Ezek az eredmények is a vegetatív beidegzés fontos szerepére hívják fel a figyelmet.*

Hivatkozott *Kiss* Ferenc professzor a szovjet *Orbeli* kutatásainak eredményeire is, amelyek ugyancsak azt igazolják, hogy a vegetatív ingerület nemcsak a zsigerek autonóm simaizmainak működését befolyásolja, hanem az izomműködést is közvetlenül serkenti, s ez a hatás csakis az izomrostok közvetlen beidegzése útján érvényesülhet. Az egyes izomrostok tehát tudatos és autonóm beidegzést kapnak. Ugyancsak *Orbeli* szerint a vegetatív rostok ingerlése az izomanyagcsere serkentése, valamint az izom vérkeringésének fokozása révén csökkenti az izomfáradást. *Orbeli* vizsgálatai is megerősítik tehát azt az állítást, hogy trofikus hatás a vérkeringés fokozása által elérhető.

— *Mindezek alapján* — szögezte le *Kiss* professzor —, *érthető, hogy a sportolás szempontjából nem lehet egyszerűen az izmok fizikai fejlettségét értékmérőnek venni, mert hiszen az izmok akaratlagos és autonóm beidegzése, valamint gazdag érrendszerünk idegellátása is alapvetően fontos az izomerő teljes kifejtéséhez.*

Amikor tehát az izomerő, az izomerő-állóképesség stb. fejlesztéséről van szó, mindig gondolni kell a különféle speciális mozgásbeidegzésekre, s a központi idegrendszer állapotára is (amit sportnyelven „idegi erőnlétnek" is mondanak).

— *A központi idegrendszer állapota döntő az izomműködéskor lefolyó feltételes reflex-tevékenységre, ahogy ezt Pavlov megállapította* — magyarázta *Kiss* Ferenc. — *Mindent meg kell tenni tehát a központi idegrendszer jó „erőnléte" érdekében. Különösen káros az alkohol hatása. Ez tompítja a megfigyelőképességet, felold bizonyos gátlásokat, de egyben csökkenti az önellenőrzés mértékét is, s a fáradtságérzés átmeneti enyhülését hosszantartó kimerülés követheti. Kis adag alkoholtól is kárt szenvedhet az izomérzés, az izomkoordináció. Ez pedig árt a teljesítőképességnek.*

Tekintettel arra, hogy a lelki hatásokra a vegetatív idegrendszer nagy mértékben reagál, a kiegyensúlyozott életmód, az izgalmaktól, a kicsapongásoktól mentes élet jelentősége rendkívül nagy. A trofikus vagy tápláló hatás szempontjából fontos a jó oxigénellátottság (tehát a friss levegőn való tartózkodás) és fontosak a különféle éghajlati tényezők is. A rendszeres edzés fokozza az izomzatra gyakorolt trofikus hatást, ennek következtében kibővül a hajszálér-hálózat, új erek, új érösszeköttetések keletkeznek. Erről ír *Petrén, Sjöstrand* és *Sylon*, majd később *Hollman* és *Venrath*. Az utóbbiak tapasztalataikat rádióaktív izotópokkal is kimutatták.

— *A jobb hajszálér-ellátottság és az oxigénszükséglet fokozódása szoros összefüggésben van egymással* — mondta befejezésül *Kiss* professzor. *Nagy szerepük van az izmokban lejátszódó biokémiai és biofizikai folyamatokban. Az életmódnak, az edzésnek, a terhelésnek és a helyrehozásnak olyannak kell lennie, hogy ezek a folyamatok minél nagyobb teljesítményeket tegyenek lehetővé. Igazuk van a szovjet izomélettan-kutatóknak abban, hogy az izom teljesítőképességének jövőbeli fokozásában a terhelés és a pihenés adagolása lesz a döntő; nem az, hogy mennyit dolgozik a sportoló, hanem az, hogy — hogyan. Eddigi tapasztalataim szerint ebben a tekintetben is jelentős fejlődésre van még lehetőség. És itt van még a jónéhány sportágban nagy eredménnyel alkalmazható proprioceptiv, azaz izomérzékelés, amely vívásban, sportjátékokban és még több más sportágban minden eddiginél gyorsabb reagálást tesz lehetővé!*

A sportszövetségek lapjaiból

Birkózó Híradó (4. sz.) A magyar birkózósport története (Brassay Károly és Matura Mihály), Birkózósportunk időszerű kérdései (Matura Mihály), A túledzettség modern formái és helyrehozásának módja (Pálfai János), A Szalay Imre emlékverseny értékelése (Matura Mihály).

Labdarúgás (8. sz.) Minden nagyszabású nemzetközi mérkőzésen ott lesz 1962-ben a magyar labdarúgás! (Hoffer József) — Kiváló labdarúgóból — kiváló edző lesz? (Fekete Pál) — A nagy találkozók előtt (Tabák Endre) — Két hét Tatán (H. J.) — Az én gólom (Hidegkuti Nándor) — Chile mindjárt Berlin után következik (Klaus Schlegel) — Roger Marche búcsúzik (Kozák Mihály) — A labdarúgók egyéni képzése (Lakat Károly) — Nemzetközi figyelő (Becske Frigyes) — A magyar labdarúgó válogatott nyomában (Pánczél Lajos riportsorozata) — Új fiúk új csapatokban (Szücs László) — Elszaladt az idő az argentin labdarúgás felett (cz) — Szakszemmel a világ körül (P. J.) — 3 : 0 — a pénztáros javára (Zentai Ferenc).

Asztalitenisz (6. sz.) Kilián Kupa egyesületi pontverseny — Egerből jelentik (Ruttkay Vilmos) — Eddzünk korszerűen (Juhos József) — Kaucsuklabda szilánkok — Ligaoldal — ligaélet (Mészáros Ferenc) — Eredmények innen-onnan — Bajnokságok a számok tükrében.

Birkózó Híradó (5—6. sz.) Rendeletek, határozatok, szabályok — Szövetségi élet — A magyar birkózás története (Brassay—Matura) — A világbajnokságra való felkészítés tapasztalatai (Matura Mihály) — Edzésciklusok kialakítása (Nádori László) — A sportolók önellenőrzése (Nádori Versenykiírás.

Kerékpársport (9. sz.) Az alkatrészek kérdéséről — A Bp. Építők hétnapos Bokányi Dezső emlékversenye — A Vasas SC jubiláris versenyei — „Fiatalok kupája" pályaverseny Lengyelországban — Nemzetközi verseny a Millenárison — Tour de France 1961 — Hírek.

Lapunk októberi számának 301. oldalán közölt fénykép Polina Asztakováról készült.



Makszim Gorkij gorodki bottal. A szovjet irodalom legkiemelkedőbb alakja, a szocialista realizmus megteremtője kedvelte és eredményesen űzte a gorodki játékot. Az orosz népi sport érdekes játék, melynek során különféle módon kell a dobást elvégezni. Van benne „ágyú", „kút", „könyöktengely" és sok más alakzat, melyek rendkívül érdekessé és szórakoztatóvá teszik ezt a játékot

SPORTKÖNYVEK

Szabó János: A kosárlabdázás módszertana. A könyv a legkorszerűbb oktatási és edzéselvek, valamint módszerek alapján készült, figyelembe véve az új szabálymódosításoknak a játékra gyakorolt hatását. Tartalmazza mindazt, amit manapság a kosárlabdázók felkészítésében alkalmazni kell, illetőleg lehet. De a könyv nemcsak elveket, módszereket és eljárásokat ismertet, hanem bőséges gyakorlatanyagot is ad az edzőknek és a játékosoknak. A gyakorlatokat a szerző úgy válogatta össze, hogy azok mindegyike jól felhasználható legyen ilyen vagy olyan edzésfeladat megoldásához. A 232 oldalas szakmunkát 160 rajzos ábrával a Medicina Sportkiadó jelentette meg. Ára 21 forint.

Szűcs Gyula: Támadójáték a labdarúgásban. A szerző, a labdarúgás mesteredzője, jelenleg az MTK edzője, saját tapasztalatait, gyakorlatban kipróbált és bevált elképzeléseit írja le könyvében, mégpedig olyan területen, amellyel szakirodalmunkban eddig nem foglalkoztak eléggé behatóan. A könyv tehát — ahogy mondani szokták — hiányt pótol. A támadás taktikájáról, annak oktatásáról, mérkőzéstervek készítéséről van szó a több mint 160 oldalas, szép kiállítású szakmunkában mégpedig alaposan, minden részletre kiterjedően, számtalan gyakorlati példával, taktikai edzésgyakorlatokkal és edzésjátékokkal. Több mint 130 rajz és fénykép teszi szemléletessé az anyagot. A könyv a Medicina Sportkiadó gondozásában jelent meg, ára 15,50 forint.

PROF. K. LINDEMANN—H. TEIRICH-LEUBE—W. HEIPERTZ: Lehrbuch der Krankengymnastik, Band II. (Anatomie des menschlichen Körpers). A négykötetes műnek ebben a második kötetében az emberi test anatómiáját ismertetik a szerzők — a gyógyító gimnasztikát vezetők számára. 400 oldal, több mint 200 ábrával. (A Georg Thieme Verlag kiadása, Stuttgart, 1961.)

Nemzetközi úszóértekezlet Budapesten

A baráti hadseregek úszó- és vízilabda-edzőinek júliusi budapesti értekezlete része volt annak a megbeszélés-sorozatnak, melyet a népi demokratikus országok vezető edzői több sportágban tartanak a jobb oktató-nevelőmunka feltételeinek megteremtése érdekében. A budapesti értekezlet igen jelentős abból a szempontból, hogy november végén ugyancsak Budapesten ülnek össze tapasztalatcserére a baráti országok úszószövetségeinek kiküldöttei, hogy sportáguk időszerű kérdéseit megvitassák. Így a júliusi értekezlet tanúságai alapján biztosítható a novemberi eszmecsere fokozottabb sikere.

A baráti hadseregek úszó- és vízilabda-edzői részére hét előadást tartott 4 magyar, 2 szovjet és 1 csehszlovák szakember. A vitavezető *Rajki Béla* is közölt megállapításokat. A hozzászólások során a szovjet *Ványkov* és *Prosztyakov*, a német *Schwartz*, *Rősler* és *Regener*, a csehszlovák *Zabor* és *Olesovszky*, a lengyel *Welinszki*, *Marchlevszki* és *Konarszki*, a bulgár *Kovacsev*, valamint a magyar *Tumpek* és *Hevesi* ismertette észrevételeit.

Jáki Istvánnak „Az úszók korszerű edzése" című hosszú előadása az egyes fogalmak tisztázását és rendszerezését célozta. Központjában a magyar úszóedzők szerint a „vitál-adaptációs", az előadó szerint a „spirál" edzésrendszer ismertetése volt. A szóbanforgó rendszer Sárosi Imrének „egy egész életre szóló" edzésrendszeréből alakult ki és — az előadó szerint — az összes eddigi rendszereket és módszereket egységbe hozza. *„Mindig azt a módszert használja fel, amelyre az adott körülmények között — életkor, fizikai képességek stb. — a legjobban szükség van."* Előadásában a stílusról és technikáról szóló része adta meg az alaphangot az egész értekezlet úszásról tartott előadássorozatához. *„Stílus, vagy technika: a kettő nem egyezik egymással. Amikor egy kezdőt úszni tanítunk, akkor annak az úszásnemnek a technikáját tanítjuk. Amikor a technikáról beszélünk, akkor annak az úszásnemnek a vízben való mozgás fizikai törvényszerűségeinek legjobban megfelelő mozgássorozatát értjük. Nyilvánvalóan a legjobb technika az, amely ezeknek a fizikai törvényszerűségeknek a legjobban megfelel. Azonban azt az ember hajtja végre. Az ember anatómiai felépítése ezeket a mozgássorozatokat bizonyos mértékig módosítja."* „Véleményünk szerint — fejtette ki *Jáki* István — a stílus a legjobb technikának az ember, az egyén által végrehajtott módja. Ezért mi egyéni stílusról beszélünk és nem tartunk helyesnek semmiféle kopírozást." Az előadás a továbbiakban részletesen ismertette és grafikonokkal illusztrálta a kezdő úszók, a kezdő versenyzők, a versenyzők és az idős versenyzők edzését.

Bakó Jenő „A gyorsúszás" címmel tartott előadásában a téma fejlődéstörténete után a lábmunka és karmunka viszonyának szentelte fejtegetései zömét. A helsinki olimpiáról közölte: *„Az embernek az volt a benyomása, hogy a szabályosan végrehajtott, erős kallózás volt az úszó mozgássorozatában az uralkodó elem s a karmunka alkalmazkodott hozzá."* A délafrikai Duncan technikájáról is megemlékezett, aki „szemre egyáltalán nem tetszetős, de a karütemével jó ritmusban levő halszerű, kígyózó hullámzással igyekezett helyettesíteni a kallózó lábmunkát." Megállapította továbbá, hogy Melbourneben az ausztrálok és az amerikai Breen Duncanéhoz hasonló technikával érték el eredményeiket. *„A karütem vitte itt a vezető szerepet* s a lábütem a gyors előrehaladás érdekében ritmikusan alkalmazkodott hozzá." A továbbiakban „a mai gyorsúszás kar és lábütemének azokkal a mozdulatelemeivel" foglalkozott, melyek „az utóbbi években fejlődtek ki s tanításuk, elsajátításuk eredményesebbé, gyorsabbá teszi az előrehaladást."



Úszó Orontes alak egy kétezeréves antiochiai pénzen

„A toló fázis felerősítésével — jelentette ki Bakó Jenő — új fejezete kezdődött a gyorsúszásnak. Fontosnak tartom felhívni a figyelmet a lendítés közben a karizom ellazítására, melyet tökéletesen csak a legnagyobbak voltak képesek végrehajtani, mint Fraser, Konrads. Az eddig ismert és szokásos kallózás mellett az utóbbi években egy másik lábütem fejlődött ki. Hasonlóan a halak mozgásához, ferdesíkú, ütemes belecsapást végeznek egyesek a kallózásba, mely ritmikusan alkalmazkodik a karmunkához. Igen nagy jelentősége van a ritmusnak, melyen a kar- és lábütemnek, valamint a lélegzetvételnek az összehangolását értjük. Ritmusra nem lehet tanítani a versenyzőt, az huzamosabb időn keresztül való gyakorlás után kezd mutatkozni, elő lehet azonban segíteni a ritmikus mozgás kialakulását. Általában a karütem vezetőszerepe mellett könnyebben és gyorsabban fejlődik ki az ütemes, ritmusos úszás."

Ványkov „Az 1960. évi római olimpiai játékok tanulságai" címen tartott előadásának az a lényege, hogy a szovjet edzők szigorúan ragaszkodnak a klasszikus stílushoz, nem térnek el attól és ritkán is alkalmazzák az egyéni képességek továbbfejlesztését az egyéni stílus kialakítása érdekében. Rámutatott a gyermekek helyes úszásoktatásának fontosságára.

Tumpek György mellúszásról tartott előadásában főleg az eltörölt vízalatti mellúszás érdekében szólt és a „mellúszótérd" néven ismert megbetegedéssel foglalkozott. *Rajki* Béla Mulliken és Osaki lélegzéséről adott fejtegetést és ugyanarra az eredményre jutott, amit lapunk júliusi számának 197. oldalán említettünk. Hozzászólásában a német *Rösler* igen értékes ismertetést adott a 2:37,4 mp-es Európa-rekordot úszott Henninger felkészítéséről.

Otokar *Zabor*, (Csehszlovákia) a pillangóúszásról kifejtette, hogy itt a karmunka hasonló a gyorsúszáséhoz, míg a lábmunka a lábak ostorszerű mozgásából áll. Nézete szerint a test megfelelő hullámmozgása és ezzel egyidejűleg a karokkal történő húzás az erő gazdaságos felhasználásának előfeltétele." A hozzászólások során *Tumpek* a régebbi háromütemű lábmunka helyett a kétütemű alkalmazását ítélte eredményesebbnek.

Brandi Jenő „A vízilabda technikája, rendszere és taktikai kérdései" címén összefoglalta a vízilabdajátékosok úszástudására, labdakezelésére és a játék rendszerére vonatkozólag ismereteket. Felsorolta azt a tíz játékrendszert is, amely a mai szabály mellett egyáltalán alkalmazható s ezek közül a kapu előtt hat támadójátékost foglalkoztató rendszert ítélte a legeredményesebbnek. Majd a játékrendszerben az ellenfelenként alkalmazható különböző taktikáról beszélt és felsorolta azokat a körülményeket, melyek a helyes taktika kiválasztását befolyásolják.

Szovjet részről *Prosztyakov* „A vízilabda-játék taktikájának fejlesztési lehetőségei" című előadásában az egyéni és csapattaktikáról közölt fejtegetést. Rámutatott, hogy a taktikai tudásnál különösen nagy a szerepe az elméleti felkészítésnek.

Az előadássorozat és a vita élénken mutatta a baráti országok úszósportjának és vízilabdájának egymástól teljesen eltérő helyzetét. A vízilabdázók a mai tapasztalatokról és a jövő fejlődéséről beszéltek, az úszóedzők viszont messze visszanyúltak a múltba és többéves problémákat helyeztek előtérbe.

Bárány István dr.

VILÁGHIRADÓ

Hogyan edz Jay Sylvester?

Az észak-amerikai Jay *Sylvester* nem olyan régen 64 méterre hajította a diszkoszt. Ezt az eredményét nem ismerték el világcsúcsnak, mert a pálya vége egy kissé lejtett, úgyhogy a dobás legfeljebb 63 métert „ért". A világcsúcsot tehát továbbra is Sylvester egy valamivel régebbi eredménye jelenti: ez 60,72 m volt.

Az óriástermetű atléta 14 éves korában kezdett diszkoszt dobálni. Első kísérletre nem érte el 10 m-t, de 17 éves korában már 52 m-nél tartott.

Edzéseiben nagy szerepet játszik, mint európai portyáján elmondta, a súlyzós munka. Legfontosabb gyakorlatai:

Nyomás állásban 85 kg-mal egyszer-kétszer, 75-tel három-négyszer, 65 kg-mal öt-nyolcszor.

Nyomás hanyattfekve (rézsútos padon): 100 kg-mal három sorozat, mindegyik 3—4 ismétléssel; 92 kg-mal három sorozat, mindegyik 5—6 ismétléssel; 85 kg-mal három sorozat, mindegyik 7—8 ismétléssel.

Súlyzóval a nyakban mély térdhajlítás: 92 kg-mal három sorozat, négy ismétléssel; 82 kg-mal három sorozat nyolc ismétléssel; 72 kg-mal három sorozat 12—15 ismétléssel.

Súlyzófelhúzás karral (combtól állig), majd visszaengedés: 56 kg-mal 3 sorozat, mindegyik 8—10 ismétléssel.



Karemelések rövid súlyzóval mindegyik kézben (padon hanyattfekvés, karok függőlegesen egymás mellett: karlengedés oldalt és visszaszá): 11 kg-mal 3 sorozat, mindegyikben 8 ismétléssel.

Sarokemelés és süllyesztés súlyzóval a nyakban (emelvényen, a lábfej sarokrésze „lelóg"): 82 kg-mal három sorozat, egyenként 8—15 emeléssel és süllyesztéssel.

Ahogy *Sylvester* elmondta: minden gyakorlatot a lehető leggyorsabban hajt végre, az egyes sorozatok között 4—5 perc szünetet tart. (Tehát a sorozat gyakorlatait egymásután végzi, majd 4—5 perc szünet és következik a második sorozat...)

— *Télen* — folytatta *Sylvester*, — *az izomerő növekedésének megfelelően növelem a súlyokat. Ilyenkor hetenként háromszor végzek erőgyakorlatokat, hétfőn, szerdán és szombaton. Az edzések időtartama másfél-két óra. Az erőfejlesztő munkában mindenkinek magának kell megkeresnie a neki megfelelő gyakorlatokat. Én is sokat váltogattam a gyakorlatokat, s manapság is azt teszem.*

A súlyzós edzés mellett télen hetenként kétszer-háromszor diszkoszt is dob Sylvester, mert erre téli „stadionjukban" mód van. Szerinte az a legjobb, ha a súlyzós és a technikai edzés váltja egymást: egyik nap ez, másik nap az legyen.

Télen csak 90 százalékos erőbeadással dobál, de minden edzésen nyolcszor-tízszer teljeserejű dobásokat is végez, hogy „emlékeztesse" szervezetét.

Legfontosabbnak tartja a világcsúcstartó az edzésben a súlyzós munkát, a futást, az ugrást és a laza dobásokat. A diszkoszvetés technikájában az alábbiakat véli lényegesnek:

1. A gyors és hibátlan forgást a dobókörben. 2. Forgáskor a diszkosz hátultartását, hogy a kidobás ostorszerűen történhessék. (Vele még ma is előfordul, hogy a diszkosz nem marad kellően hátul.) 3. A dobás megkezdésekor a „térdeknél" maradni, nem szabad ugrani (különben a gyors forgás közben a dobó elveszítheti egyensúlyát). 4. Ne engedjük ki oldalt a diszkoszt.

Sylveszter szerint *a döntő a forgás helyes lábmunkája.* Ez okozta neki is a legtöbb nehézséget, bár volt éppen elég baja a kidobással, a kellő pillanat eltalálásával is. (T. Nett cikkéből, a Leichtathlet idei 34. számában.)

Uelses az új rúdugró-technikról:

„Mindent elfelejtettem, amit eddig tanultam..."

A L'Équipe, a párizsi sport napilap beszélgetést folytatott John Uelses amerikai rúdugróval, aki Brüsszelben szakadó esőben, teljesen felázott pályán 470-et ugrott és a világcsúcsot jelentő 485-ön is kísérletet tett. (Uelses német származású, 1937-ben Berlinben született és 1949-ben vándorolt ki az USA-ba, ahol egy Uelses nevű amerikai adoptálta. Tavaly még csak 448 volt a legjobb eredménye a Philadelphiában tanuló, 185 cm magas, 80 kg súlyú atlétának. Tavasszal már 469-ig vitte.)

— Minek tulajdonítja gyors fejlődését? — kérdezte a párizsi lap munkatársa.

— Végre hozzászoktam üvegrost rudamhoz! Ehhez bizony idő kellett. Először is mindazon mozgást, amit a régi rúddal megtanultam, el kellett felejtenem. Az üvegrost-rúddal nem szükséges különféle mozgásokat végezni a léc felett. Ott passzívnak kell lenni. Amint a rúd kiegyenesedik, feldobja az embert s aztán már csak a leérkezésre kell készülődnie. Az embernek az a meglepő érzése, mint a trambulin-ugrónak, amikor a szer feldobja; el kell kerülni a heveskedő mozgásokat, hogy az ember visszanyerje egyensúlyát, mert különben balszerencsésen érkezik le.

— Miért nyomja annyira vissza az ugróállványt, amennyire csak lehetséges?

— Ez elengedhetetlen, mert különben lábbal leverném a lécet. Mint tudja, a visszatolásra 60 cm-t enged meg a szabály, ez ehhez a rúdhoz éppen elegendő, de ha rugalmasabb volna, még nagyobb távolságra lenne szükség.

— Miben látja egy ilyen „nylon"-rúd előnyét?

— Ez a rúd jobban hajlik, de gyorsan vissza is „rúg", azaz kiegyenesedik; nagy izomerő kell, hogy az ember ezt az erőt kihasználhassa. Helytelen lenne, ha valaki azt gondolná, hogy ezt a rudat csak bele kell illeszteni az ugrógödörbe, s máris megvan a 450 cm... Nem; nagyon gyors nekifutás és erős izmok, főleg karizmok is szükségesek...

— Ha a 485-ös kísérlet sikerült volna, az lett volna az érzése, hogy Ön a világ legjobbja?

— Miért ne? Pillanatnyilag mindenesetre! Az esélyek egyformák, bárki ugorhat ilyen rúddal, mint az enyém. Nálunk legtöbben ilyennel ugranak, George Davies is így javította 483-ra a világcsúcsot... A legnagyobb rúdugró specialista azonban eddig, véleményem szerint, Warmerdam, Don Bragg és Ron Morris volt...





A magyar súlyemelők kiválóan szerepeltek a világbajnokságon: a nemzetek versenyében a Szovjetunió és az USA mögött a harmadik helyre kerültek. A három második helyezés közül az egyiket Veres Győző szerezte váltósúlyban. A baloldali képen középen a győztes szovjet Kurinov, jobbra tőle Veres, balra a francia Paterni. A másik képen a lengyel Palinski a bécsi VB félnehézsúlyú győztese a dobogón. Tőle jobbra az angol Martin, balra a szovjet Vorobjev

A sportital hatása a teljesítőképesség helyreállítására

V. A. *Rogozkin* tavaly már beszámolt róla, hogy a foszfátos sportital (50 mg tízszázalékos szőlőcukor oldatban 2 g foszforsavas nátrium és különféle ízesítők) észrevehetően fokozza a teljesítőképességet, különösen hosszabb megterhelések alkalmával (hosszútávú síkfutások, evezés, 3000 m-es akadályfutás, 1500 m-es úszás, országúti kerékpárversenyek). Ezt az italt egy órával a verseny vagy edzés előtt adták a sportolóknak. A 237 élsportolóval végzett kísérletek során a versenyzők *könnyebben értek el jó eredményeket, mint annakelőtte, a versenyek után általában kisebb fáradtságot éreztek és verseny közben legtöbbjüknél egyáltalán nem jelentkezett ún. „holtpont".*

Most a sportitallal végzett további vizsgálatokról számol be a Tyeorija i praktyika idei 7. számában Rogozkin és N. V. Morzsevikov. Például sportolókkal 3000 m-t futattak. Egyik csoportjuk befutás után sportitalt kapott, a másik csak olyan ízű folyadékot, mint a sportital (tehát placebót, „álitalt"), a harmadik pedig semmit. A vér tejsavtartalma erőteljesen csökkent azoknál, akik sportitalt kaptak; 30 perccel a befutás után ismét elérte a futás előtt, nyugalmi állapotban mért értéket, 60 perc múlva pedig az alá szállt. A másik két csoport tagjainál ez a folyamat sokkal lassabban ment végbe; 60 perc múlva még csak közeledett a futás előtti nyugalmi szinthez. Hasonló eredményeket kaptak az érverés figyelésekor is. Mindez arra mutat, hogy *a sportital izomtevékenység után fokozza az oxidációs folyamatokat, sietteti a tejsav-elszállítást.*

További kísérletekben azt vizsgálták, hogy miképpen változik a teljesítőképesség sportital hatására — ismételt izommunka esetében. 3000 m lefutása után az egyik csoport sportitalt kapott, a második „álitalt", a harmadik semmit, majd kétórás pihenő után mindhárom csoport újból lefutotta a 3000 m-t. *A sportitalt kapott csoport tagjai átlagosan 28 mpcel gyorsabban futották le a távot,* mint a másik két csoport tagjai. Hasonló kísérletek mind igazolták, hogy izommunka után a sportital fogyasztása meggyorsítja a teljesítőképesség helyreállását.

A szerzők a kísérletsorozatok eredményei alapján javasolták, hogy a sportolók *a sportitalt használják fel az edzések és a versenyek utáni helyrehozás folyamatának meggyorsítására is.*

Versenyzőket vagy hipohondereket nevelünk?

Az ismert szovjet edző, L. Niemuchin bírálta a Szovjetszkij Szportban a szovjet sífutók néhány hiányosságát. A cikk lényeges részeit idézzük:

„Azok, akik egyik-másik versenyzőt egy nappal a verseny előtt látnák, biztosan kételkednének abban, hogy ezek egyáltalán képesek-e valamilyen teljesítményre. Érthető, hogy a felelősség és az izgalom is szerepet játszik ebben. Az azonban, egyáltalán nem okvetlenül szükséges, hogy a versenyző vagy versenyzőnő csak azért „kiboruljon", mert a pincér a megrendelt tésztát három perccel később hozza. Nem nehéz az ilyesmi okát meglelni. Ez a sportolók napi életében keresendő, abban az életmódban, amelyet vezetnek.

A sportoló élete a munka, a pihenés, az edzés, alvás, rendszeres orvosi ellenőrzés, és önellenőrzés váltakozása: ez a sablon. De ha az ember a séma mögé tekint, több mint elegendő elgondolkodtatót talál. Lehet úgy is élni, hogy ebből a keretből nem lép ki az ember, egész életmódját bele tudja préselni ebbe a keretbe. Ebben az esetben a sportoló nem ebédel, hanem „kalóriákat nyel", nem sétál, hanem „tevékeny pihenőt végez"; nem élvezi a filmet, vagy a színdarabot, hanem „kultúrtevékenységet végez". Az ilyesminek azután az a következménye, hogy ha a pulzus kettővel szaporább a szokottnál, az illető elveszti lelki egyensúlyát.

Honnan származik ez a hipohondria? Attól a „vattától", amibe a sífutókat bepólyázzák, s minden „rossztól" óvják: attól, hogy elhatárolják a törekvéseket és az érdeklődési kört; attól a vezetéstől, amely akadályozza az igazi síversenyzők kialakítását. Az idegeskedés szokássá válik. Egyszer megkérdeztem egy síelőt: miért nem maga viaszol verseny előtt. Ezt válaszolta: Nem tudok egyszerre viaszolni és a versenyre készülni!

Ki a hibás? A versenyző vagy az edző? Elsősorban az edző. Ezt az is bizonyítja, hogy vannak normális kiegyensúlyozott idegállapotú versenyzők. Én is a szigorúan szabályozott és irányított életmód pártján vagyok, de ez nem lehet halotti leple egy egészséges, normális embernek!"

Ben York az ausztrál és amerikai úszók szerepcseréjéről

Az amerikai úszók ismét a világ élére kerültek. Az ausztrálok, akik 1956-ban még az olimpiai bajnokságok zömét megnyerték, második helyre csúsztak.

— Nincs semmi titok a felemelkedésünkben — mondta Ben York, aki az amerikai úszónőket Düsseldorfba, Heidelbergbe és Münchenbe kísérte. — Nagyszerű klubjaink vannak, kiváló edzőink, minden klubnak úszómedencéje és természetesen teljesítőképes fiataljaink. **Az életkori csoportok kialakításának szigorú megvalósítása,** s hogy az edzést már 11—12 éves korban megkezdik az arra alkalmasak, ez hozta idáig tehetségeinket. Edzésmódszereink nem újak, legfeljebb keménységükkel tűnnek ki."

James Councilman, Mike Troy pillangózó olimpiai bajnok és Chester Jastremski mellúszó-világcsúcstartó edzője csak bólogat hozzá.

Carolyn Wood például edz reggel is, este is. Sohasem tér el edzésmúsorától. A düsseldorfi Rajna-stadionban a delfincsapást kar nélkül gyakorolta. York oda sem nézett. Chris von Saltza 55 percig úszott szünet nélkül.

Ben York nem érti, hogy Nyugat-Németországban 100 mell, 100 pillangó, 800 vagy 1500 gyors a nők számára, vagy 400 hát előkészületként a 200 háthoz — miért nincs hivatalosan előírva.

— Az egyik követeli a másikat, s kiegészítik egymást — mondta. (Sport, Zürich, 1961. IX. 8.)



A tömegek véleménye

(Folytatás)

Az előző számunkban közölt megjegyzések előterében a sportvezetés, a létesítményhelyzet, a sportszerellátás és a sporterkölcs állt. A sporterkölcs fontosságát, a közhangulatnak megfelelően, azzal is aláhúzzuk, hogy a megjegyzések sorát ezúttal erkölcsi tárgyú észrevételekkel vezetjük be.

Egy ózdi szakmunkás (a megkérdezettek 26—35 évesek csoportjából) követeli, hogy „neveljük öntudatra a sportolókat szocialista emberhez mérten". Hogyan? Nem írja, de külön érdeme, hogy ebből maga is részt kér. Egy erdészeti dolgozó (19—25) „a sportközönség tárgyilagos ítéletének fejlesztését" szorgalmazza. Íme, egy válasz az előbbi hogyanra. Innen már csak egy lépés a közvetlen gyakorlat: „A gyönyörű stadion (egyik vidéki városunkban) karbantartásában sok a hiba" — közli egy szakmunkás. Majd: „Főleg az edzőpályák vannak elhanyagolva". Ez elég gyakori, pedig a sportolók sporttevékenységük nagyobb részét az edzőpályán végzik. „A virágágyakkal, díszhalakkal többet törődnek, mint a pályákkal." Vagyis: a külsőség fontosabb, mint a lényeg. Még számos hozzászólás bizonyítja, hogy

a társadalmi tulajdonnak már a sportban is sok őre van.

Nagyon változatosak a testnevelés és sport fejlesztésére vonatkozó elvi megállapítások és gyakorlati tanácsok. Csak a legjellemzőbbeket emeljük ki. Egy budapesti szakmunkás (36—45) így egyszerűsíti a kérdést: „Fontosnak tartom az erőnléti tornát elkezdeni már a pólyában, és mindennap elvégezni egészen 25 éves korig. Utána úgysem tudja abbahagyni, mert a szervezet megszokta a reggeli „csuklót". Pénz sem kell hozzá, csak naponta 5 perc. Annyit megér!!!" A fogalmi kritikát mellőzzük, de vegyük észre a nagy értéket az egyszerű szavak mögött:

az egész életre szóló testnevelés igénye és a szoktatás pedagógiai jelentőségének hangsúlyozása.

Ahogyan egy műszaki vezető (36—45) látja: „A sportot már az általános iskolában meg kell szerettetni. Akik fiatalabb korukban sportolnak, következetesen ki is tartanak a sport mellett... A sport haszna még, hogy eltereli a figyelmet a léha szórakozásoktól."

„Már az óvodában el kell kezdeni a testnevelést" — írja egy fiatal munkásnő. Egy szakmunkás a Goldbergerből az iskolában kötelezővé tenné az úszást, s az önvédelmi sportok közül a cselgáncsot és a birkózást is. Az iskolai sportszemléletnek sok híve van, csaknem minden sportágnak akad szószólója. Egy diósgyőri tanuló helyesnek tartaná, ha az ügyetlen emberek számára külön intézményt létesítenének, mert így ezek is bizonyos mértékig visszanyernék lelki egyensúlyukat... Figyelemre méltóak a sorok, mert

a mozgás (ügyesség, ügyetlenség) és a lelki egyensúly összefüggésére tapintanak!...

A kötelező testnevelés egyik legradikálisabb szószólója egy fiatal ózdi műszaki vezető: „Az egészséges, illetve ép emberek részére, kortól függetlenül, helyesnek tartanám a kötelező testnevelés bevezetését. Olyan gyakorlat szerint, hogy egy héten egy délután, meghatározott helyen, kidolgozott tematika alapján legalább 2 órát mindenki mozogjon." Reméljük, hogy egy-két évtized múlva ennél mindenki sokkal több időt fog testnevelésre fordítani — önként.

Egy 50 éves dolgozó nő (adminisztrátor) is szót kér: „Nagyon szükségesnek tartom, hogy a fiatalság (?) sokat tartózkodjék a szabadban: természetesen és egészségesen fejlődjék, testileg, lelkileg. Senkinek sem szabadna megfelelő mozgás nélkül élni. Magunk kertes környezetben lakunk, az itteni mozgás-munka által igen szép eredményeket lehet elérni. Talán szokatlan a kertészkedést a sportok közé számítani. Érdemes lenne ezen elgondolkodni".

Elgondolkodtunk. Az ember felüdülésének a testnevelésen és sporton kívül még nagyon sokféle formája van, s ezek különböző változatokban nagyon szépen megférnek egymás mellett, sőt kiegészítik egymást. Az átfogó felüdülési rendszer kialakítása egyike a legszebb társadalmi feladatoknak, és abban helye van a munkaszerű üdülésnek, a kertészkedésnek is.

Egy keveset a nők gondjaiból

„Vasárnap inkább pihenek, mint sportolok, mert fáradt vagyok" — olvassuk egy fiatal munkásnőtől. Íme a bizonyság: még nem ismeri az aktív pihenőt. Mindnyájan adósai vagyunk, akik ismerjük. Egy debreceni munkásnő a 4. évre teszi a testnevelés megkezdésének időpontját. Az Egri Finomszerelvénygyár egyik dolgozója nyári sportszakkörök indítását javasolja. Társa (19—25) a női egyenjogúság megtartását kéri a férjektől, hogy sportra is legyen szabadideje. Ki kell harcolni!

A következő állítással nehéz vitatkozni: „Sajnos, a nőknek a »két műszakban« végzett munka kitölti minden idejét". Talán annyit, hogy minden időbeosztás ésszerűsíthető.

A háztartási gépekben is bízhatunk. Széles körben elterjedt álhumanista felfogást tükröz a következő „gyermekbarát" nyilatkozat (19—25): „Nem tartom helyesnek, hogy az iskolában a testnevelés nem játékszerűen, hanem versenyszerűen történik, amelynek következtében az esetleg gyengébb fizikumú gyermekek nemhogy fejlődnének, hanem elvesztik kedvüket a testneveléstől, ráadásul pedig átlagosztályzatukat is elrontják." Ahány szó, annyi makacs tévhit. Az élet nemcsak játék, sőt elsősorban nem az. Az élet is próbák elé állítja az embert. Az élet sincs tekintettel az „átlagosztályzatra", talán ezért cáfol rá olyan sokszor az iskolára. Vagy ne az életre neveljünk? Nem beszélve arról, hogy a pedagógiában a helyes gyakorlat sokféleképpen korrigálhatja az esetleg helytelen elméletet.

Újabb tévhit: „Sajnos, én már túl vagyok a korhatáron (36—45), de ha most kezdeném, nagyon sok sportnak lennék a rajongója, mert minden sportot szeretek, ami a női egyéniséghez való." Még két női panasz: „Szeretnék sportolni, de nem tudok edzésre járni, mivel férjnél vagyok. Azelőtt atletizáltam. Jó lenne, ha gyárunkban is lehetőség lenne." Jeligével írja neve helyett: „Egy szenvedélyes sportoló." A férjjel egyetértésben — bizonyára van kiút! Legegyszerűbb az együtt sportolás. A következő szűkszavú megjegyzésben is sok a lehangoló: „Fizikai dolgozó nő, főzés, mosás, gyerekek, egy évben egy kirándulás". Nem hiszem, hogy ne lehetne több. Éppen a természetjárás a családok sportja.

Messze elmaradtak a kortól

az alábbi megjegyzések írói — nők és férfiak vegyesen:

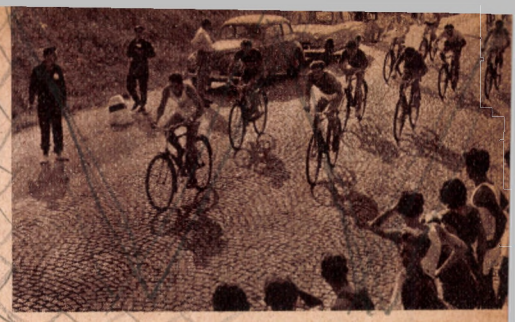
„Ha fiatal lennék, szívesen sportolnék". „Mint idős dolgozó gyermekeim sportolását szükségesnek tartom..." „Fiatal részére helyesnek tartom, magamnak nem igénylem". „Helyes a fiataloknak, de nem a magam korabelieknek (36—45) és a betegeknek." „A sport csak lányoknak, fiúknak és fiatal házasoknak való." Pedig az az igazság, hogy a fiatal szervezet akár a rablógazdálkodást is elbírja, az idősebb azonban egyre nagyobb gazdaságosságot követel. Hol és hogyan? Nehéz kérdés, de ha már mindenki ott tart, hogy ezt kérdezi: könnyebb lesz.

Sokan már ott tartanak. „A hétvégi üdülés lehetőségei kihasználatlanok" — írják. „A sportoláshoz nem elég a szerelés, egyéb támogatás is kell, mind az üzemben, mind a családban.

„Különösen fontos lenne a munkahelyi testnevelés"

— valakinek a Kábel és Sodronykötélgyárban. A gyár a növekedés nehézségeivel küzd. Helyszűke van, de nem minden üzemrészben. Az Elektromos Műveknél úgy látják, hogy „a sportolás lehetőségeit vállalaton belül kell biztosítani".

a tömegek testneveléséről és sportjáról



Más: „Javaslom, hogy a munkahelyen valamilyen formában lehessen egy órát mozogni, vagy csökkentsék a munkaidőt". Nincs messze. „A feladatok elvégzése ne kampányszerű legyen", olvassuk a Magyar Pamut egyik dolgozójának lapján, de még sok helyen felírhatták volna. Mindenki tudja, hogy nem jó, mégis mindig elölről kezdődik. Ezen is érdemes elgondolkodni. — Az Egri Finomszerelvénygyár egyik dolgozója azt javasolja, hogy „a technikai minimum elsajátítását már 10 éves korban meg kell kezdeni, és a szintek elérését jelvénnyel kell jutalmazni." „Magas követelményt ne állítsunk — folytatja más —, mert ez elriasztja a sportszeretőket a sporttól. Megrögzíti a tudatban azt, hogy én nem tudok sportolni." Jó pedagógia érzékre való megjegyzés. Ez a megjegyzés minden vitát kizár: „A versenyek első állomása a háziverseny. Ezeket a KISZ-alapszervek karolják fel".

„45 000 horgász nevében"

sok szemrehányást kaptunk azért, hogy a horgászat a sportágak között az egyéb kategóriába szorult. Elégtételül írom le valamennyi horgásznak egyik sporttársuk megjegyzését: „A horgászat éppen olyan sport, mint a többi: felüdít, megnyugtat, szórakoztat és főleg nem egészséges testtel is lehet úzni." És még anyagi haszon is lehet belőle, anélkül, hogy a jó erkölcsbe ütközne.

A sok mentség és magyarázat is arra enged következtetni, hogy

a testnevelési és sportszemlélet forrongásban van.

A legtöbbször ezt olvassuk: „Nehéz időt szakítani". Mi úgy látjuk, hogy ennél is nagyobb akadály a tájékozatlanság, a meggyőződés és a lelkierő hiánya. „Legnagyobb akadály a három műszak és a teremhiány." Akkor a teremhiány a fő akadály, mert a három műszak ritmusának megfelelő testnevelési forma kialakítható!

„Utazás naponta 3 óra." Ez is időszerűvé teszi a munkahelyek és a lakóhelyek racionális elosztását. Az a három óra csaknem elveszett idő. „A gyerekek és a háztartási munka lehetetlenné teszi a sportolást. Leánykoromban (6 évvel ezelőtt) röplabdáztam, mert nagyon szerettem. Majd gyermekeink folytatják, amit abba kellett hagynunk." E pár sorból is töményen árad a lemondás, pedig pl. a reggeli tornát a gyerekkel is lehet végezni, és az üzem dolgozóit is fel lehet tüzelni egy kis házibajnokságra. Korán van még. A szocializmusban egyáltalán nincs értelme annak, hogy a gyerekekbe helyezzük át a saját életünk értelmét.

Egy lányka tömören csak ennyit ír: „Munkahelyi tornának elég nekem a 6 gép". Egy férfi szakmunkás Ózdról: „Aki becsületesen kitölti nehéz fizikai munkáját a gyárban, annak nincs kedve utána sportolni". Itt kevés a glossza. Ellenkezőjéről meggyőző tapasztalati anyag kell: **könyv, példa, gyakorlat!**

„Okulásul" jegyzi meg egy másik sportoló: „A váltott műszak és a túlhajtott sportolás miatt az orvos eltiltott a sportolástól". Okulásul továbbadjuk annak, akit illet. Egyik gazdasági vezető (26—35) kulcskérdésre bukkant: „Az üzemi sportkörökben, de a tömegsport szervezésében általában elsősorban, sőt majdnem kizárólag a fiatalságra (30 éven aluliak) helyezik a súlyt. Igen helyes lenne, főleg egészségi szempontból,

az idősebb korosztályok mozgósítása is.

Az idősebbek bevonása azonban csak akkor lehetséges, ha a fiatalabbaktól bizonyos mértékben elkülönítve, saját korosztályú társakkal sportolhatnak." Színigaz. Íme: „Otthon fogok majd edzeni, és utána fogok a sportpályára lépni (36—45)". Egy hatvani munkás (26—35) „egységes tornatermeket" kér, amelyek iskolai testnevelési és teremsport célokra egyaránt alkalmasak — különösen vidéken.

A következő is tömegjelenség: „Egészségileg gyenge vagyok, és nem sportolhatok". Van ilyen is, de van egész sereg testnevelési forma, harmincegynéhány sportág, és tudunk olimpiai bajnokról és sok-sok erős emberről, aki gyenge gyermek volt.

A falu sportéletének nehézségei tükröződnek a következő idézetben: „Faluhelyen lakunk. A sport szervezése és működése éppen nyáron, a mezőgazdasági munkák miatt, akadályokba ütközik. A fiatalság, ha ki is jut a pályára, már fáradt."

Ez mind igaz, de addig is, míg a mezőgazdaság gépesítése mindezt megoldja, a jelenlegi falusi életformát össze kell kapcsolni a testneveléssel és sporttal.

Nagyon sok falu mutat jó példát.

Ezekről a Sport és Tudomány A szocialista falu sportja c. rovat is rendszeresen beszámol.

A következő idézet szintén a rideg elzárkózás példája: „Áldozatvállalásra nem vagyok hajlandó", (26—35, műszaki); aki sportol, vállalja a költségeket is. A sportrendezvények bevételei elegendők a sport fejlesztéséhez, csak a sportág eszközigényéhez mérten osszák el a sportágak között. Nem igénylem a sportot."

A következő „vélemény" is elgondoltató, még ha csak egy II./d osztályos technikumi diák írja — ilyen rossz helyesírással:

„Szerintem az iskolai engedélyeket a sportban el kellene törölni, mert hiába tiltja ell az iskola a sportott a rosz tanulás miatt. A tanulók ugyse tanulnak jobban az előzőkhöz képest s ráadásul még meg is akadályozzák a tehetség kibontakozását, és a testi erő további fejlődését. Egy olyan embernek aki Minden nap 6 órát ül egyfolytában annak pedig szükséges a sport."

Aláírás F. L. Sajnos, ez a vélemény is gyakori. Még elég sok diák van, aki csak a kötelességteljesítés rovására akar és tud sportolni. Ezeket a fiatalokat feltétlenül meg kell tanítani arra, hogy mióta az ember társas lény, tehát kezdettől fogva, a jogokhoz vezető út kötelességekkel van kirakva. Meg kell tanítani őket arra is, hogy *a fizikai képesség ma már csak úgy dísze az embernek, ha szellemi képességekkel, jellemerővel párosul.*

Igazi sportember ma már csak egész ember lehet

Erről egy vidéki szakmunkás írja: „50 éven felüli vagyok, az én időmben nem sportolhattam, pedig nagyon szerettem volna vívni, úszni, evezni, de meztelen fürödtünk, mert fürdőruha nem volt és cipőre sem tellett, így csak suhancmódra fakardokkal esztelenül vertük egymást, ez volt a sportunk. Boldogok lehetnek, kik most fiatalok, előttük nagy lehetőségek állanak. Egyszer rongylabdával fociztunk, nagyon megvert apám, hogy szétrúgtam a cipőt és mert csak egy volt, soha többé nem próbáltam." Egyszerű, tárgyilagos szavak — így egyvégben s szöveghűen. Nem vádolnak, nem védekeznek. Nem „tanmese" — tényállás. Nem egyedi — tipikus.

*

Valamennyi megjegyzésnek természetesen nem adhattunk helyet, de gondosan ügyeltünk arra, hogy a kiemelt vélemények terjedelemben és hangnemben egyaránt helyes arányban és hűségesen tükrözzék az egészet. A megjegyzések többsége keresetlen, de az ebből eredő pontatlanságokért, tévedésekért, túlzásokért, egyoldalúságokért és stílushibákért bőven *kárpótlást nyújt a hang őszintesége, bátorsága, szenvedélyes igazságkeresése és az általában félreérthetetlen segítő szándék.*

Idézeteinkkel arra törekedtünk, hogy a „tömeg hangjának" frissességét, szenvedélyességét, erkölcsi pilléreit mutassuk meg olvasóinknak. Magunk csak annyira léptünk színre, amennyire ezt a szellemi, erkölcsi zsákutcák feltétlen elkerülése, a világnézeti csapdák elhárítása, a téves nézetek helyes mederbe terelése — a kötelező kritikai szemlélet: *az igazságkeresés megkívánta.*

Megyeri Ferenc dr.

Az üzemi és iparitanuló sportkörök kapcsolata

Az iparitanulók sportbeli igényeinek kifejlődése kezdet, mely nem áll és nem is állhat meg az iskolai tanulmányok befejezésekor. A tanuló szakmunkásvizsgája után magával viszi új munkahelyére sporterdeklődését, sport-szeretetét és joggal kívánja, hogy tovább sportolhasson. Mindezt Kádas István, a SzOT sportosztály vezetője „A holnap munkás sportolóiról" írt cikkében felvetette és vizsgálta. Fejtegetéseit kívánatos a gyakorlat felöl kiegészíteni.

Az iparitanuló intézeti sportkörök feladata,

hogy minél több tanulóval szerettessék meg a rendszeres sportolást. Ez a munka különösen azóta sikeres, mióta a sportkörök az intézeti KISz-szervezetek részei. Munkatervük, versenynaptáruk beilleszkedik az ifjúsági szövetség mindennapi tevékenységébe, s a tanulók is részt vesznek a sportélet egészének, vagy egyes részfeladatainak irányításában, szervezésében. Változatos, színes, sokrétű formákat alkalmaznak s keltik fel a fiatalok sport iránti érdeklődését, emellett biztosítják egész tanéven át a rendszerességet. A szakmunkásjelöltek hároméves tanulóidejük alatt hozzászoknak ahhoz — s ebben nagy lendítőereje van a KISz „Ifjúság a szocializmusért" mozgalmának is —, hogy a munka, a tanulás, a művelődés mellett sportoljanak is. Ezrek és tízezrek vesznek részt a különböző sportágak folyamatos osztályok közötti házibajnokságain, hagyományos sportköri versenyein. Választott sportáguknak megfelelő szakosztályban mintegy húszezren rendszeresen edzenek és a szövetségi bajnokságokon is képviselik intézeti sportkörük színeit.

Az iparitanuló sportmozgalom azért még nem hibátlan.

Akadnak olyan intézetek, ahol objektív körülmények — túlzsúfoltság, sok vidékről bejáró tanuló stb. — miatt és olyan intézetek, ahol szubjektív okok, hanyagság, felelőtlenség, nemtörődömség — következtében nem kielégítő a fiatalok sportélete. A központi irányításban is akadnak hibák. Mégis — a hiányosságok elkendőzése nélkül — elmondhatjuk, hogy az iparitanuló sport a KISz-szervezetek és a testnevelő tanárok többségének jó munkája következtében megfelelően fejlődik. Ezt igazolják a tömegversenyeken részvevők, a VIT és olimpiai jelvényszerzőkön elindult fiatalok száma, a szakosztályi sportolók eredményei.

Az ITSK-k tehát igyekeznek a tömegekkel megszerettetni a sportolást,

alapot adnak és felszínre hoznak tehetségeket is.

Így került a magyar sport élvonalába például a röplabdás Tatár Mihály, Káposztás Ilona, Kátai Éva, az ökölvívó Szénási és Jaczkó, a kézilabdás Kovács. Ma már mindannyian többszörös magyar válogatottak. Választott sportáguk alapjait iparitanuló sportkörben sajátították el. Kívülük sokan állnak közel a válogatottsághoz, vagy legalább elérték az elsőosztályú színvonalat. Így többek között a háromtusázó Móczár, az atléta Kapcsos, Aranyi, Hámori s a most szakmunkás vizsgát tett Tóth Mária, a birkózó Alker és Hajdú, az ökölvívó Földi, Kocsis, Deli, a tornász Cser és számos labdarúgó. Ezek a kiragadott példák szintén azt bizonyítják, hogy az ITSK-k feladatuknak tartják az utánpótlás egy részének biztosítását is. A felsoroltakon kívül, persze, még több százan, ezren sportolnak kevésbé híres sportkörökben.

A tényleges helyzet országosan nem ilyen rózsás.

Akiket név szerint, vagy általánosságban emlegetünk, azok már iparitanuló korukban kiemelkedő teljesítményeket nyújtottak, már akkor előtérbe kerültek. Azonban évente több tízezer fiatal tesz szakmunkásvizsgát és ezek további rendszeres sportolásával van baj!

A budapesti Alkotás utcai 28. sz. intézet sportkörének például jól szereplő kosárlabdacsapata volt. Amikor a fiúk befejezték tanulmányaikat, természetesen tovább is lehetőleg együtt, egy csapatban szerettek volna kosarazni. Erre azonban nem volt mód. A bázisvállalat, a Magyar Optikai Művek sportkörének nincs kosárlabda szakosztálya. A fiatalok közül néhányan jelentkeztek más sportköröknél, de immel-ámmal fogadták őket, vagy még ezt sem tették meg. Végül abbahagyták a kosárlabdázást. Ugyanezt lehetne mondani más budapesti és vidéki sportkörök tornászairól, nehézatlétáiról, röplabdázóiról és egyéb sportágakban versenyzett volt iparitanulókról.

A hiba gyökerei többfelé ágaznak.

Az üzemi és az iparitanuló sportkörök gyakran kölcsönösen nem veszik figyelembe egymás érdekeit, szükségleteit. Sok ITSK-ban a testnevelő tanárnak megfelelő szakosztályokat alakítanak, az üzemi sportkörök más sportágak rovására elsősorban — számos esetben kizárólag — a labdarúgást részesítik előnyben. De a szervezett kapcsolat hiánya még olyan esetekben is kiütközik, amikor azonos szakosztályok működnek. Ugyanis az intézeti sportkörök nem törődnek végzett sportolóik átadásával, nem hívják fel az üzemi sportkör figyelmét. Tehát a fiatalok mint sportolók a szó szoros értelmében elkallódnak.

Az 1960/61. tanév végén már mutatkozott előrehaladás. Központi felhívásra

sok helyen a volt tanulók már nemcsak mint új szakmunkások kerültek átadásra, hanem mint sportolók — minősítési könyvükkel együtt!

Ez a sportköri átadás sokszor ünnepélyes keretek között történt.

A mezőhegyesi intézet traktorosgépész és vasipari tanulókat képez. Sportkörének végzett labdarugóit és atlétáit átadták a Mezőhegyesi MEDOSZ-nak, a Mezőhegyesi Cukorgyár SK-nak, a Battonyai KSK-nak. A munkahely új sportkörével megbeszélték, hogy biztosítsák a jövőben a volt tanulók korábbi sporttevékenységének folytatását. Hasonlóan gyümölcsöző a kapcsolat a sztálinvárosi 316. sz. ITSK és a Sztálinvárosi Vasas között a labdarúgás és kajak-kenu sportágakban, Perecesen a két kézilabda szakosztály között. Ezek a ma már biztató példák mutatják, hogy kölcsönös jóakarattal, előrelátással, segítőkészséggel megoldható az üzemi sportkör természetes utánpótlása is.

A volt iparitanuló sportolók átadásának más jelentősége is van.

Amikor a fiatalok új környezetbe, üzembe kerülnek, első pillanatban nehezen találják helyüket. Az önálló élet első lépései kezdetben bizonytalanok. Ahhoz, hogy az ifjú szakmunkások az üzem nagy családjának minél hamarabb állandó tagjává legyenek, hozzásegít a sport! Rengeteg szál köti a fiatalt üzeméhez. Ezek egyike a sport. A rendszeres sportolás nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy az ifjú szakmunkások ne kívánkozzanak el az üzemből, tehát egyre nagyobb mun-

kás és sportoló törzsgárda alakuljon ki.

A Ganz-MÁVAG Vasas SE és az üzem szakmunkásait nevelő 7. sz. tanulóintézet sportkörének vezetői október elején ezért tárgyalták meg együttes elnökségi ülésen kapcsolataikat.

Néhány pont a határozatokból! Az azonos szakosztályok évente kétszer közös házi versenyt rendeznek. A Ganz-MÁVAG tehetségkutató versenyeket szervez azokban a sportágakban, melyeket a 7. sz. ITSK-ban nem űznek. Az iskolai sportkör minden év márciusában átadja a végző sportolók névsorát. Az üzemi sportkör létesítményeit az iskolai kötelező testnevelési órák és sportköri foglalkozások rendelkezésére bocsátja. Az intézet tanulói sajátkezűleg csinosítják, gyarapítják sportlétesítményeiket. A közös határozatok végrehajtása szorosabbra fűzi mindkettőjük sportéletét. Más üzemi sportkörök és iparitanuló intézetek sportkörei között is

igen hasznos lenne hasonló megállapodás.

Ne feledkezzünk meg még valamiről.

A KISz-szervezet vezető szerepe a sportmunkában úgy is jelentkezik, hogy fiataljaik az irányításban és szervezésben is minden jóra készek. Központi és helyi tanfolyamokon évente sok száz tanuló sajátítja el a sportvezetés elemi, alapvető tudnivalóit. Amit aztán megtanulnak — a gyakorlatban gyümölcsöztetik. Ezek a fiatalok is kikerülnek az intézetből, s alig van példa, hogy ismereteiket tovább tudják hasznosítani. Pedig nem egy üzemben panaszkodnak a sportvezetők a túl sok feladat, s a kevés aktíva miatt. A sportvezetést megízlelő fiatalok szíves-örömest folytatnák ezt a tevékenységüket — különösen, ha éreznék, hogy számítanak munkájukra és értékelik azt. Mint Kádas István írta, a legközelebbi sportköri és szakosztályvezetőségi választások során ezeket az ifjú szakmunkásokat is figyelembe kellene venni, illetve azt megelőzően őket is szervezetten kell átadni az üzemi sportkörnek.

Mindez már napirendre került, megoldása sürgős közös ügy.

Az iskolai és üzemi sportkörök vezetőinek, a KISz-szervezeteknek, a szakszervezeti bizottságoknak és felsőbb sportvezetőknek egyaránt szívükön kell viselniök. A munkásifjúság neveléséről van szó és ebben jelentősen előrelépni — minden fáradozást megér.

Elbert György,
a KISz KB munkatársa,
az Iparitanuló Sportközpont vezetője

Az érzékelés és észlelés a labdarúgásban

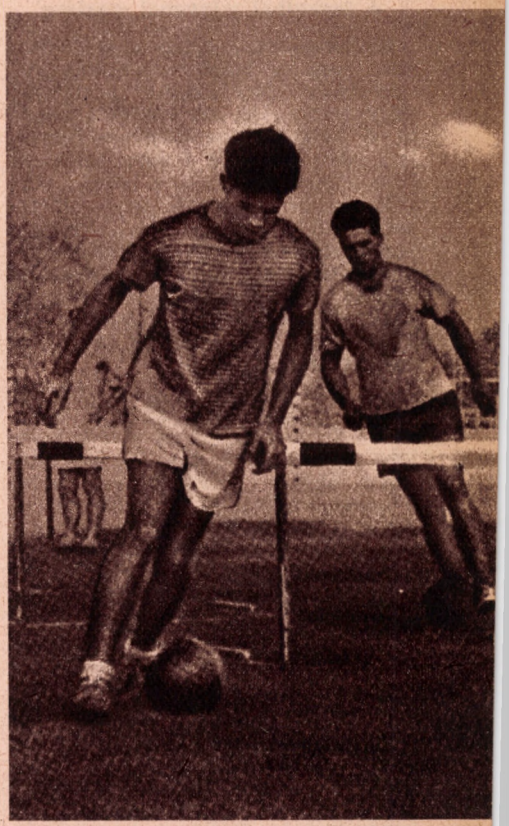
Ahhoz, hogy a környezet változásai helyesen tükröződjenek bennünk, nem elég az érzékelés. Az érzékeléssel ugyanis csak külön-külön álló színfoltokat — nem pedig a tárgyak egészét —, csak külön-külön álló hangok halmazát — nem pedig dallamokat, értelmes beszédet — fognánk fel. A dolgoknak, a tárgyaknak a maguk egészében való visszatükröződését — amely az ingerek közti kapcsolatok hatására, összefűzésére alakul ki — észlelésnek nevezzük. Az érzékelést és észlelést látási, hallási, tapintási, szaglási, izomérzékelési, bőrérzékelési területre osztjuk fel. Az érzékelésben túlnyomórészt az idegrendszer elemző, az észlelésben pedig az agykéreg egységesítő tevékenysége nyilvánul meg.

A labdarúgás lényegében nem más, mint a külvilág olyan darabjának körülhatárolt területe, ahol a játék a szabályoknak megfelelően, a két csapat játékosai és a labda mozgása következtében, szakadatlanul és főleg nagyon gyorsan változik. Ebből folyik, hogy a játékosoknak állandóan és gyorsan, pontosan és jól kell tudniok észlelni az ellenfelek, a társak és a labda mozgását, hogy feladataikat meg tudják oldani.

Ennek következtében a jó, gyors és pontos helyzetészlelés a jó játék előfeltételét jelenti. A játékosok azonban csak akkor képesek a jó, gyors észlelésre, helyzetfelismerésre, adódó helyzeteik jó megoldására, ha a tekintetük a játékidő nagyobb részében nem a labda, a föld felé irányul, hanem fent van. Ezzel szemben mégis azt látjuk, hogy a játékosok igen nagy részének a figyelmét a labda lekezelése köti le, így a tekintetük a mérkőzés jó részében a föld felé irányul. A helyes észlelés kialakításához tehát az első lépés a tekintet felemelésének fokozatos biztosítása. A tekintetnek a labdáról való fokozatos felemelése azonban még nem jelenti okvetlen egyúttal azt, hogy az ilyen képességű játékos most már tényleg képes a helyzet pontos és jó észlelésére. A mérkőzés nagy részében fenn levő tekintet ugyanis a játékos számára csak a helyes észlelés előfeltételét biztosítja. A helyes észlelni tudáshoz egyéb képességre, nevezetesen nagyfokú technikai képzettségre, taktikai tudásra és játéktapasztalatra is szükség van. A játékos csak ezek birtokában válik képessé a látott helyzet gyors és jó felismerésére és csak ennek birtokában képes a helyzet megoldásának megfelelő mozgás megtételére. Az olyan játékosnak, akinek ez utóbbi képessége nincs meg, hiába van fenn a tekintete, nem lesz igazán kiváló játékos. A csapatjátékokban tehát a játékos értékelésének elbírálásánál nemcsak a testi felépítettség a döntő, hanem idegrendszerének ilyen irányú fejlettségi foka. Meg kell jegyezni, hogy a testi képességek egy bizonyos — nem kis mértékű — színvonalára is szükség van a játék eredményes űzéséhez.

A helyes észlelés előfeltételei

Edzői szempontból a gyors és jó észlelés fejlesztése a nehezebb feladat. Az edzők szívesen foglalkoznak az ügyes, helyzeteiket gyorsan és jól felismerni tudó játékosokkal, még abban az esetben is, ha testi képességek vonalán nem rendelkeznek egészen kiváló adottságokkal. A testi képességnek kellő színvonalra hozása ugyanis lényegesen könnyebb. De nem könnyű eset az sem, amikor a kiváló testi-idegrendszeri képességekkel rendelkező játékos tekintete mindig lent van.



Jelenet a Dorog edzéséről: labdavezetés akadályok között. Eleinte túlságosan rajta van „a szem a labdán", később — a technika csiszolódása nyomán — egyre kevésbé

A játékosok képességeinek az értékelését illetően azonban ne mondjunk elhamarkodott ítéleteket. Főleg addig ne, amíg mint edzők, mindent el nem követtünk annak érdekében, hogy a tekintetüket — a különféle mozgásban végzett technikai elemek huzamosabb ideig való rend-

szeres gyakorlásán keresztül — a földről és a labdáról fel tudják emelni. Ha ugyanis a játékosok már úgy képesek a mérkőzést végigjátszani, hogy tekintetük a játékidő nagyobb részében már fenn van, akkor egy bizonyos idő után eldől, hogy taktikai vonatkozásban fejlődőképesek-e. A helyes észlelés kulcspontját ezért én a technikai színvonal emelésében látom. A technika nagyfokú begyakorlásával ugyanis a labdára fordított figyelem a lehető legkisebbre csökken. A tekintet ennek következtében a mérkőzés nagy részében nem a labdán, hanem fent lesz. Ezért mindent el kell követnünk, hogy a gondjainkra bízott játékosok labdatechnikai képessége megfelelően magas színvonalra emelkedjék.

A technikai színvonal emelése

Szakemberek körében régen vitatják, hogy a labda továbbításakor, kezelésekor látni kell-e a labdát, vagy pedig elég azt lábbal érzékelni. A kérdés ilyen feltevése helytelen, mert amikor a játékos tekintete — a központi látás — a labdán van, akkor is képes egy bizonyos körzeten belüli — körzeti látás — mozgások érzékelésére. És fordítva: amikor a tekintete fenn van, akkor is képes a földön előtte mintegy fél méter távolságra levő labdának oly mértékű észlelésére, hogy azt rúgni, vagy vezetni tudja.

De továbbmenve: ha a játékos tekintete kissé lefelé irányul ugyan, az előtte levő labda és a tőle távolabb levő ellenfele közé kb. 5—6 méterre, akkor egyaránt képes mind a labda, mind a 20—25 méteren belül mozgó ellenfél játékosának a viszonylag jó észlelésére is. A labda jó észlelésének a problémája tehát az, hogy mikor, mily mértékben kell a labdát és mily mértékben kell az ellenfél mozgását észlelni ahhoz, hogy a játékos a helyzetét meg tudja játszani.

A játékosok helyzetmegoldási képességének az értékelésekor általában teljesen figyelmen kívül hagyják a tájékozódó, helyzetkép-rögzítő és az ezekből következtetni tudó képességet is. Pedig e képességeknek a szerepe a játék folyamán nyilvánvaló. Gyakran előfordul ugyanis, hogy a játékosnak leadáskor le kell néznie a labdára, mégis pontosan oda rúgja, ahová azt előre elképzelte, ahová társának a pillanatnyi helyzetéből és mozgásának irányából következtetve — futnia kellett. Gyakran vannak tehát a mérkőzésnek olyan pillanatai, amikor a játékosok csak a labdát nézik, de a helyzet megoldásával kapcsolatban mégis a tájékozódó, helyzetképrögzítő és az ebből folyó következtetni tudó képességeikre támaszkodnak.

Felvetődik ezután az a kérdés, hogy a technikai művelet előtt és alatt mikor, hogyan kell észlelni, illetve hogyan észleli a játékos a labdát?

A játékosnak a feléje érkező labdát először többnyire központi látással kell észlelnie. A mozgásvégrehajtás szempontjából általában ez a döntő. Ennek az észlelésnek a hatására indul meg ugyanis a játékos a labda felé, hangolja össze a mozgását és annak irányát a labda mozgásával és választja ki a szükséges technikai műveletet. Ha a labdaátvételi vagy továbbító művelet végrehajtó mozgássorozatát kiválasztotta és megindította, akkor már nem okvetlenül szükséges központi látással észlelnie. Ha ugyanis a technikai művelet megindításának időpontja jó volt és az előre elképzelt mozgás helyesen pörög le (a talaj egyenetlensége, vagy a szél nem zavar), akkor a játékos abban az esetben is jól veszi le, vagy jó helyre továbbítja a labdát, ha a technikai művelet további szakaszai alatt a szemét behúnyja. Tehát a technikai műveletnek eme szakaszában a játékosnak nem okvetlenül szükséges a labdát központi látással észlelnie, hanem elégséges az ellenőrző jellegű körzeti látása, hogy a technikai műveletet jól hajtsa végre.

A gyakorlati munkában

A játékos előtt általában gyakori példának hozzuk fel a régmúlt, a közelmúlt és a jelen labdarúgó nagyságait.

Felemlítjük, hogy azok a labdával milyen technikai műveleteket hogyan hajtottak végre. Kiemeljük természetesen azt, hogy a technikai műveletek nagy részét úgy végezték el, hogy a tekintetük nem irányult a labdára. Ha az edzőnek technikai téren jó bemutatóképességei vannak, esetleg maga is nyújthat ilyen, vagy ehhez hasonló színvonalú bemutatást. Ezzel bizonyítja, hogy amiket tanítani akar, keresztülvihetők és a fejlődésnek erre a fokára a tanítványai is eljuthatnak. Az ilyen bemutatók eredményeként a kezdő játékosok rendszerint egyre nagyobb tisztelettel néznek a régi, a közelmúlt idők és a jelen nagyjaira, és fejlett technikájú edzőjükre. Ők maguk azonban — érezve, hogy ezeket a bemutatott dolgokat még hozzamosabb ideig nem tudják jól és biztosan elvégezni — egy-két sikertelen próbálkozás után esetleg abbahagyják a gyakorlást. Edzői feladataink közé tartozik tehát az is, hogy a játékosok számára olyan egyszerű gyakorlati megoldásokat találjunk, amelyeket már a kezdők is el tudnak végezni, s amelyek egyúttal alkalmasak annak az igazolására, hogy a tekintetüket felemelve, valóban végrehajthatók azok a technikai műveletek, amelyeket tanítani akarunk. Ezek a gyakolatok alkalmasak a játékosok gátlásainak felszabadítására és a tekintet felemelkedésének meggyorsítására.

Ilyenekből ismertetek néhányat.

Mivel a mezőnyjáték szempontjából általában a kapusok a legkevésbé képzettek — ők azok, akik a labdaátvételben, passzolásban, labdavezetésben kevésbé jártasak —, a látástechnikai feladatok gyakorlásához éppen a kapust választom. Teszem ezt azért — az edzés végén meg is magyarázom, hogy ha ezeket a gyakorlatokat a kapus megcsinálja, akkor a mezőnyjátékosoknak is végre kell tudniok hajtani. A kapust velem szemben kb. 4—5 méterre állítom. A többi játékos körülöttünk félkörben helyezkedik el. Arra kérem a kapust, hogy a felé gurított labdát állítsa meg, vegye át és gurítsa vissza. A visszagurított labdát én is átveszem, a kapusnak gurítom és ezt a műveletet többször elvégezzük. Ezután — kissé könnyed hangon — arra kérem a kapust, hogy most vigyázzon, nehogy a produkciónkkal a nagy nyilvánosság előtt szégyent valljunk. Majd arra szólítom fel, hogy nézzen mereven a szemembe, és én is az ő szemébe nézek. Ezután azt kérdem tőle: látja-e ennek ellenére az én lábam előtt levő labdát. A válasz minden esetben az, hogy látja — noha a szemembe néz.

Ezek után a labdát lassan — úgy, ahogy azt az előbbi átadásoknál gyakoroltuk — a kapus felé gurítom. Egyúttal arra kérem, hogy vegye át és gurítsa vissza anélkül, hogy tekintetét az én tekintetemből kikapcsolná. Az első kísérlet után — ami rendszerint sikerül — ezt a gyakorlatot többször, folyamatosan megismételjük.

Amikor ez a gyakorlat álló helyzetben már megy, akkor labda elé futással, mozgásban hajtjuk végre.

A bemutató után felszólítom a játékosokat: ők is próbálják meg előbb álló helyzetben, majd mozgásban végrehajtani a labdaátvételt és a leadást anélkül, hogy tekintetüket egymás szeméről levennék.

A másik ilyen látástechnikai gyakorlat labdavezetéssel kapcsolatos.

A játékos elé kb. fél méterre elhelyezek egy labdát. Arra kérem, hogy nézzen mintegy hét-nyolc méterre előre és így próbálja vezetni a labdát. Ilyenkor ugyanis a játékos viszonylag még jól látja a labdát és a messzebb helyezkedő játékost is jól észleli. Ezt az egyszerű gyakorlatot a játékosok minden további előkészítés nélkül végrehajtják.

A labda és a játékhelyzet észlelésének a problémái labdarúgásban tehát igen jelentősek. Nyugodtan állíthatjuk, hogy a játékos színvonalának az értékelésében döntően esnek latba. Ezekkel a problémákkal szakirodalmunk — legalábbis a labdarúgó szakirodalom — nem nagyon foglalkozik. E kis tanulmánynak az a célja, hogy a kiváló magyar szakemberek számára erre kellő ösztönzést adjon. Bár tárgyilagosan azt is meg kell állapítani, hogy a magyar labdarúgásnak ma nem ez a központi kérdése.

Szűcs Gyula
labdarúgó-mesteredző

Vízhőmérséklet és úszóteljesítmények

1960-ban a Pécsi Orvostudományi Egyetem Élettani Intézetében és a Pécsi Pedagógiai Főiskola Testnevelési Tanszékén, dr. Lissák Kálmán akadémikus, egyetemi tanár elvi irányításával, dr. Yang Ten La, Szigeti Lajos, dr. Barton József, Gagyi Dénes tagokkal kutatócsoport alakult, az úszás néhány alapvető sportélettani problémájának megoldására. Munkájuk első részéről alábbiakban számolnak be.

Patkányokkal 1959. és 1960. években végzett kísérletek során Lissák és Yang összefüggést találtak a vízhőmérséklet és az úszás közbeni munkateljesítmény között. Megfigyelték, hogy mind a magasabb, mind pedig az alacsonyabb vízhőmérséklet esetén a patkányok úsztatásakor, a munkateljesítmény jelentős mértékben csökken. Ennek alapján a kutatási program egyik részterületeként, úszóversenyzőkkel folytattunk kísérleteket, amelyeknek során a vízhőmérséklet és az úszó munkateljesítménye közötti összefüggés néhány kérdését kívántuk vizsgálni.

A kísérleteket a Pedagógiai Főiskola 25 m-es fedett úszodájában, a Pécsi Dózsa 7 úszójával végeztük. Három azonos gyakorlati munkát, — terhelést, — adtunk, de különböző hőmérsékletű vízben (17,5, 26, 32,5 C°), majd mértük a pulzust, a rectalis hőmérsékletet és a napi vizelet corticoid ürítését is.

A vizsgált versenyzők többsége, 4—5—6 éve rendszeres edzésmunkát folytat s csupán két versenyző látogatja hosszabb (3—4 éves) kihagyás után, mintegy fél éve rendszeresen az edzéseket.

A kísérletekre három különböző időpontban, december közepén, 13-a és 20-a között került sor. A sportolók az őszi-téli formábantartásnak megfelelő edzésmunkát végeztek, s bár fárasztó versenyév végén voltak, legjobb edzési átlagformájukat erősen megközelítették. Közvetlenül a kísérletsorozat után már az átmeneti időszak edzésmunkája következett.

A vizsgált sportolók többségének legjobb versenyeredményei koruknak megfelelően országos vidéki — egy sportoló esetében pedig országos — viszonylatban kiemelkedők.

A jelenlegi vizsgálat, illetve kísérlet eredményei a következőkben összegezhetők:

1. A 200 m-es maximális eredményre törekvéssel történő időreúszáskor a 17,5, 26 és 32,5 C°-os vízhőmérsékleten mért eredmények között lényeges különbség nem volt (1. sz. táblázat).

1. táblázat

Úszási idő

Úszó és úszásneme	Vízhőmérséklet		
	17,5° C	26° C	32,5° C
1. (mell)	3,27''	3,24''	3,23''
2. (pillangó) ..	2,44''	2,49''	2,45''
3. (gyors)	2,34''	2,38''	2,33''
4. (mell)	3,00''	2,57''	2,59''
5. (hát)	2,53''	2,55''	2,51''
6. (gyors)	2,42''	2,48''	2,47''
7. (gyors)	2,44''	2,40''	2,34''

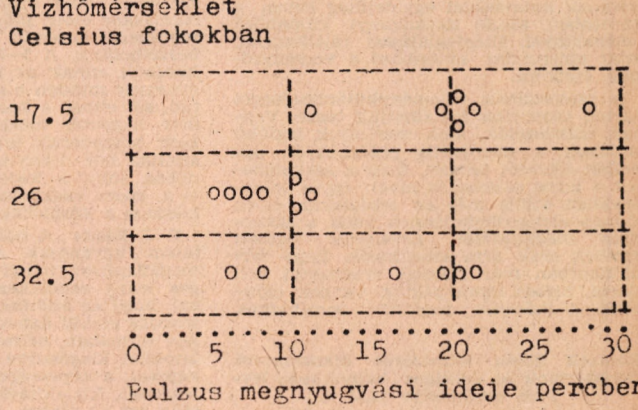
2. A 17,5 és 26 C°-os vízben végzett 200 m-es időreúszás után a rectalis hőmérséklet alig különbözik az úszás előtti értékektől, a 32,5 C°-os vízben történt úszás után azonban jelentős emelkedést tapasztaltunk (2. sz. táblázat).

2. táblázat

Rectális testhőmérséklet C fokokban úszás előtt és úszás után

Úszók sorszáma	Vízhőmérséklet					
	17,5° C		26° C		32,5° C	
	u. e.	u. u.	u. e.	u. u.	u. e.	u. u.
1.	37,6	37,7	37,8	38,2	37,7	38,5
2.	37,8	37,9	37,7	38,1	37,5	38,1
3.	37,7	37,9	38,2	38,2	37,9	38,1
4.	37,7	38,0	37,0	37,3	37,8	38,3
5.	38,1	38,2	—	—	38,1	38,0
6.	—	—	—	—	37,8	38,2
Átlag	37,8	37,9	37,7	37,9	37,8	38,2

3. Megállapítottuk, hogy a pulzus megnyugvási ideje, a 26 C°-os vízben történt 200 m-es időreúszás után volt a legrövidebb. Ezzel szemben a 17,5, illetve a 32,5 C°-os vízhőmérsékleten történt időreúszás után a megnyugvási idő lényegesen hosszabb volt s a normál értékre, a kiindulási szintre való visszatérés, különösen a 17,5 C°-os vízhőmérséklet esetén tartott hosszabb ideig. (1. sz. ábra).



1. ábra

4. A kísérlet során mindhárom esetben a napi vizelet corticoid (össz. 17-hydroxycorticosteroid) tartalmát is vizsgáltuk, de a nem egészen pontos és nem mindenkinél megnyugtató módon történt vizelet gyűjtése miatt a napi corticoid ürítését nem lehetett értékelni.

E kísérletsorozat csupán egyik részterülete az úszás élettanával foglalkozó kutatási programnak. A fenti megállapításokat mindössze néhány úszóval végzett kísérlet alapján állapítottuk meg. A rendelkezésre álló kevésszámú kísérleti adat alapján nem lenne helyes messzemenő következtetéseket levonni.

A vízhőmérséklet és az úszásban elért munkateljesítmény viszonyában, az általánosítások megállapításához további rendszeres kísérletezés és nagyszámú vizsgálat szükséges.

Szerkesztőségünk véleménye szerint a szerény kutatók eddigi eredménye is sokat mond az úszóedzések vonatkozásában. Azt például: hogy ugyanazon edzésmennyiséget hideg (17,5 C fokos) vízben 12—28 perc alatt, langyos (26 C fokos) vízben 4—12 perc alatt és meleg (32,5 C fokos) vízben 6—22 perc alatt piheni ki az úszó.

Ez azt is jelenti, hogy langyosvizű uszodában — az általgokat figyelembevéve — egyórás edzésen annyit lehet úszni, mint hidegvizű úszodában 2 óra és 40 perc alatt, vagy melegvizű uszodában 2 óra alatt.

A kísérlet ezzel rámutatott a fedett uszodával nem rendelkező, de természetes langyos vízben felkészülést folytató egri, szolnoki, hódmezővásárhelyi úszók sikereinek egyik okára is.

Női sportolók szakosítása

Irta: Levelekiné Regdánszky Matild

A közelmúlt egyik vitatott kérdése a nők versenyzői korhatárának meghosszabbítása volt. Napjainkban a specializálódás, a szakosítás idejének meghatározása áll a viták középpontjában. Figyelemmel kísérve a legjobb sporteredményeket elérő versenyzőnők életkorát, érdekes kép tárul elénk.

Egyes sportágakban — mint az úszásban, a teniszben és legújabban a tornában — szinte serdülőkorban levő leányok érnek el világcsúcsokat, vagy lépnek fel a győzelmi dobogók legmagasabb fokára. — Ugyanakkor, a fentemlített sportágakban is találkozunk ún. „öreg" versenyzőkkel akik csodálatos módon — korukat meghazudtolóan — tartják formájukat és nem adják át egykönnyen helyüket a feltörő ifjúságnak. Azokban a sportágakban, ahol a sporteszközök súlya, formája vagy éppen az illető sportág technikai, taktikai elemeinek eredményes elsajátítása hosszabb ideig tartó gyakorlást, vagy éppen nagyobb fizikai erőt igényel — serdülő vagy ifjúsági korban levő világrekorderekkel, világbajnokokkal nem igen találkozunk.

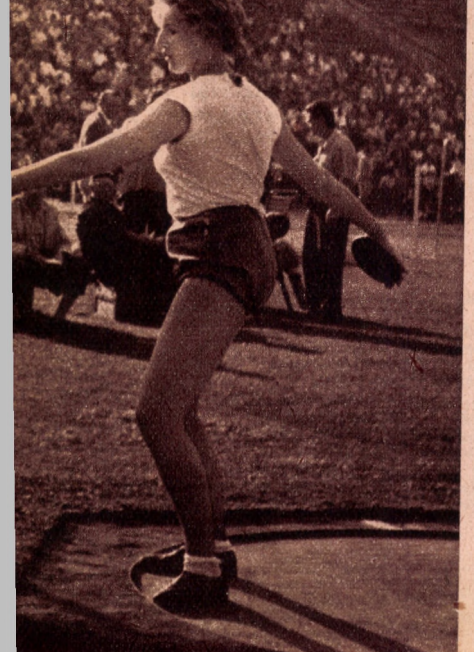
Ezért a szakosítás kérdésében általánosítani nem helyes,

csak alapos megfontolás után lehet megfelelő véleményt kialakítani.

Ha a szakvezetők, edzők eddigi állásfoglalását, vagy alkalmazott gyakorlati tevékenységét vizsgáljuk a versenyzőnők életkorának kutatásával egyidejűleg ebben a kérdésben, szinte ugyanannyi különböző véleménnyel, állásfoglalással találkozunk, mint amennyire különböző a versenyzőnők életkora.

A szakvezetők véleménykülönbözőségét három csoportba foglalhatjuk össze. Vannak szakvezetők, akik munkájuk legfőbb céljának a maximális eredmények **minél előbbi** elérését tartják. Ezek a szakemberek a korai szakosítás hívei; egyes sportágakban szinte már az iskoláskor előtti időben elengedhetetlennek vélik a szakosítás megkezdését. Érvelésük legtöbb esetben csak arra szorítkozik, hogy serdülőkorban már klasszis eredményt kell elérni, hiszen ilyen példák vannak előttünk. A második csoportba sorolhatnók azok a szakvezetők, akik eddigi gyakorlati tapasztalataik alapján folytatják munkájukat továbbra is és legfeljebb alkalmi benyomásaik alapján térnek el attól.

Kontsek Jolán többszörös diszkoszvető csúcstartónk és országos bajnokunk; legjobb eredménye 53,85 m



A harmadik csoportot azok a szakvezetők alkotják, akik a szakosítás kérdésében nem nyilatkoznak meg és pillanatnyilag a „semlegesség" álláspontjára helyezkednek. De mivel a kérdés foglalkoztatja őket, edzői munkájuk folyamán kísérleteket, felméréseket végeznek, amellyel a későbbiek folyamán kívánják igazolni módszereik helyességét. A szakosítás kérdésének teljes megvizsgálása kötelezően írja elő, hogy foglalkozzunk az élettankutatók álláspontjával is. Megállapítható, hogy az állásfoglalás ezen a területen sem teljesen egységes, de itt már találkoztunk általános elvek leszögezésével.

Kétségtelen, hogy ifjúságunk fejlődése, érése gyorsuló ütemű,

de figyelembe kell venni azt a körülményt is, hogy a fejlődés meggyorsulása nemcsak morfológiai, hanem funkcionális változással is jár.

Szovjet, német, angol stb. fiziológusok (akik ebben a kérdésben cikkekben, tanulmányokban fejtették ki véleményüket) egyöntetűen **legfőbb feladatnak tekintik a testi-lelki kifejlődés időpontjának megállapítását.**

Bernhard **Gunter** dr. német fiziológus a szakosítás kérdésére vonatkozó tanulmányában összegezi az eddigi tapasztalatokat és az alábbi megállapításokat teszi: **Az iskoláskor előtti időszakban szakosításról, rendszeres edzésről és versenyzésről nem beszélhetünk.** A 7—8 éves kor jelenti a kezdetét annak az időszaknak, amikor a gyermek minden alapmozgáson uralkodni tud, sőt ebben a korban a gyermeki lélek már nagyobb mozgásterületet is kíván. Igen hasznosnak tartja az ifjúságnak az atlétika felé irányítását. A futás, ugrás, dobás, mint a legtermészetesebb mozgás — a sport csaknem minden területének hasznos a későbbiek folyamán.

E. J. Klaus „A női sport" című munkájában ugyancsak alátámasztja a fenti megállapítást, mondván: minden egészséges leány rendelkezik olyan adottságokkal, hogy az atlétika valamennyi ágát károsodás nélkül űzheti. Természetesen játékos formában, célirányított alapgyakorlatokkal kiegészítve, amely a **sokoldalú képzést,** a képességek és készségek kifejlesztését, kialakítását elősegíti; ez biztosítja azt az alapot, amely elegendő mozgásskálát biztosít.

A szakosítás feltételeihez tartozik a kellő mozgásskálán kívül az alkati alkalmasság.

Ez azonban csak a szervezet kialakulása után állapítható meg igazán. Legutoljára, de nem utolsósorban: nem hanyagolhatók el a megfelelő idegrendszeri-szellemi képességek sem. Ami alatt nemcsak egy bizonyos mozgásfajtához való hajlandóság értendő, hanem az a képesség mindenekelőtt, hogy egy bizonyos akaratot hosszabb időn keresztül a cél felé vigyünk.

Gyakorlati szakemberek sokszor tapasztalják, hogy a nemi érés korában levő fiatalok nagy aktivitással mennek rá egyik vagy másik sportágra, de rövidesen — ugyanolyan érdeklődéssel fordulnak más terület felé.

Az első csoportba sorolt szakemberek állásfoglalása nem eléggé megalapozott, s még csak meg sem közelíti a nevelés és azonbelül a testnevelés és sport helyesen értelmezett eszmei célját. Egyes rendkívüli tehetségek által elért eredmények alapján általános elvi megállapításokat kialakítani helytelen, sőt esetleg veszélyes is lehet.

Nem lehet egyetérteni a második csoporthoz tartozók felfogásával sem, akik a fejlődés gyorsuló ütemét, az életfeltételek és igények megváltozott formáját figyelmen kívül hagyják és elavult, ósdi módszerekkel folytatják edzői tevékenységüket. Nyilvánvaló, hogy ezzel a módszerrel s alkalmankénti ötletszerű munkával nem lehet a kívánt eredményt elérni.

A Nők

Bár örvendetesnek mondható és értékelendő azoknak a szakvezetőknek a tevékenysége, akik sportáguk iránti szeretetből és edzői felelősségérzetükből kiindulva — saját elképzeléseik alapján — egyéni felméréseket végeznek, de ezekben a kísérletezésekben is elég sok veszély rejlik.

A szélsőséges, vagy tétovázó szakvezetői vélemények kialakulásának oka azonban nem a szakvezetők hibája, hanem az, **hogy a női sportolók szakosítási kérdésével kapcsolatos gyakorlati tapasztalatok tömeges felmérése és ezek összesítése még nem történt meg.**

Az ebben a kérdésben leginkább illetékes fiziológusok, sportorvosok és szakvezetők együttes vélemény-összegezése hazánkban még a jövő feladata. Ez azonban nem jelentheti azt, hogy a szakosítás problémáját a gyakorlati szakemberek vegyék le napirendről és majd a tudományos megállapítások összegezése után folytassák gyakorlati munkájukat.

Talán nem tűnik túlzásnak azt állítani, hogy

a szakosítás kérdésének megoldása a nők sportbeli fejlődésének egyik sarkalatos pontja.

Döntő jelentősége van egyrészt az eredmények további fokozása, másrészt a sportolók egyenletes fejlődésének biztosítása érdekében.

A szakosítás kérdésében nem lehet a „cél szentesíti az eszközöket" álláspontra helyezkedni. Nem lehet, hiszen az edzés folyamán emberek formálódnak, alakulnak, nem holt anyag átalakításáról van szó. Bár nem közömbös, hogy női versenyzőink milyen helyet foglalnak el a világ legjobbjai között, mégis figyelemmel kell lenni arra a tényre is, hogy amatőr sportolónőkről van szó, akiknek életcéljuk, élethivatásuk nem kizárólag a rekordok elérésére irányul. Ennek megfelelően a egyedüli kiindulópontként a szakmai probléma helyes megközelítésében, s ezek szemelőtt tartásával, valamint az egyes sportágak jellegének, mozgásának teljes ismerete alapján indulhat meg a fiatal leányok sporttevékenysége, azaz: az időbeni szakosítás.

Elektrodinamográf a mozgások vizsgálatára

V. Sz. *Szmusz* elektrodinamográfot szerkesztett, amely lehetővé teszi a torna- vagy atlétikai szerhez alkalmazott erő kiszámítását. A készülék a vizsgált egyén ujjára erősített, különleges vevővel ellátott egycsöves erősítőből áll, amely reagál a gyorsulás különböző változására. A vevő a mozgás mechanikai energiáját elektromos energiává alakítja át, ennek hatására az oszcillográf vibrátora kilendül, s ezt a kilengést lerajzolja a készülék.

Súlylökéskor például a vevő szakadatlanul reagál a lökést végző kar gyorsulásának változására, tehát lehetséges a súlyra ható erőfeszítés nagyságának meghatározása.

A készüléket rövidesen sorozatban is gyártani fogják, hogy a mozgások erejének és gyorsaságának vizsgálatában az edzők és a versenyzők széles köre alkalmazhassa. (Tyeorija i praktyika, 1961. 7. szám.)

Rajtminimum-javaslat női tornában

Írta; Trebits Jolán és Solymosi Ottó

A rajtminimum megállapítása tornában fizikai, pszichikai és szakmai tényezőktől függ. A fizikai állapot normáját a sportorvos szabhatja meg. A szervi problémákon túl ki kell térnie idegi, csontszerkezeti, izomzati és fejlődéstani szempontokra is. A pszichikai állapot felmérésére újabb vizsgálati módszert kellene kidolgozni, olyat, amely kimutatná, hogy a fiatal sportolót értelmi, akarati és jellembeli tulajdonságai alkalmassá teszik-é a versenytornára.

Mielőtt a szakmai anyaggal foglalkoznánk, eddigi tapasztalataink szerint új életkori csoport-beosztást javaslunk. Ez a következő lenne:

gyermek 10 éves korig, újonc 11—12, serdülő 13—15, ifjúsági 16—18 éves korig, felnőtt 19. életévtől.

Feltételezzük, hogy az egyes csoportok előírt gyakorlatai megfelelnek a női torna mai állapotának és teljes mértékben az egészséges alapokon nyugvó fejlődést szolgálják. Ha ez így van, azok számára, akik a minimálisan megállapított életkorban kapcsolódnak be a tornába, a fentiekben feltételezett **előírt gyakorlatok** egyben a rajtminimumot is jelentik (ha az előírt gyakorlatok kidolgozásában a vezető elveket valóban figyelembe veszik).

Probléma két esetben merül fel: **először** akkor, amikor a versenyző már szabadonválasztott gyakorlattal is versenyez, **másodszor** akkor, amikor — akár gyorsabb fejlődése, vagy magasabb életkorban való bekapcsolódása következtében — lépcsőfokot vagy fokokat ugrik át.

Rajtminimumként a serdülő szakasz (13—15) figyelembevételével az alábbi négy csoport anyagát ajánljuk:

1. előkészítő mozgásanyag, 2. balett, művészi torna, 3. akrobatika, 4. szertorna.

ELŐKÉSZÍTŐ MOZGÁSANYAG

A 13—15 éves korú gyermekek életkori sajátosságának megfelelően a foglalkoztatás játékos jellegű. A mindenoldalú megalapozottság szükségessé teszi, hogy kiegészítő sportágakkal is foglalkozzunk.

A fentieket figyelembevéve az előkészítő mozgásanyagot további csoportokra kell felbontani:

a) előkészítő szabadgyakorlatok, b) atlétikus jellegű mozgásanyag, c) játékok, d) úszás.

Az **előkészítő gyakorlatok** feladata az általános testi fejlesztésen túl előkészítés a speciális női torna mozgásanyagára, benne a művésztornára is. Gyakorlatanyagának mindig szoros összefüggésben kell lennie az edzés főrészének anyagával és előremutania a soronkövetkező feladatokra.

Az **atlétikus jellegű mozgásanyag** nem hiányozhat a tornából. Vele a tornaképzés tartalmasabbá válik. Lóugrásban például a nekifutás, gerendán és műszabadgyakorlatban az ugrások atlétikai jellegű oktatása nélkül nem érhetünk el igazán jó eredményt.

A játékok egyik nagy értéke az általános ügyesség fejlesztése. A torna szempontjából nézve a sokrétű ügyesség hasznos a váratlan helyzetek gyors felismerésére, az esések és a velük járó sérülések számának csökkentésére. A játéknak az edzés fizikai hatása szempontjából is kiegészítőnek, az edzés anyagához tervezettnek kell lennie.

Az **úszásnak** többféle jó hatása lehet a torna szempontjából: izomlazítás, a vitálkapacitás növelése, az állóképesség fejlesztése stb.

A kiegészítő sportágaknak a fentiekben vázolt értelmű felhasználása kiindulási alapot nyújt a rajtminimum eléréséhez szükséges speciális tornaanyaghoz és egyben biztosítja a rajtminimum elsajátításához szükséges fiziológiai és pszichikai alapokat.

BALETT ÉS MŰVÉSZI TORNA

Balett: Poziciók I—V. — Plié (demi és grand), fogással és anélkül. — A pliék alkalmazása poziciókban (fogással és anélkül) — Kargyakorlatok: I—III. poziciók és ezek kombinációi — Battement tendu simple:. előre, oldalt, hátra (fogással és anélkül) — Sorand battement jeté: előre. oldalt, hátra (fogással és anélkül) — Sorand battement jeté pointe: előre, oldalt, hátra (fogással és anélkül) — Battement frappé fondu és battement développé: előre, oldalt, hátra, (fogással és anélkül) — Battement développé tombé: előre, oldalt, hátra (fogással és anélkül) — Tempo levé kétlábon — Petit changement de pieds — Petit échappé — Grand échappé — Assemblé (fogással és anélkül) — Grand jeté.

MŰVÉSZI TORNA

Törzsdöntések előre, három fokban, különböző testhelyzetben — törzsdöntés hátra és oldalt, különböző testhelyzetben — törzshajlítás előre, hátra és oldalt három fokban, különböző testhelyzetekben.

A fenti gyakorlatok egyszerű kombinációi láb- és kartartásokkal és gyakorlatokkal. — A hullám előkészítése különböző testhelyzetben. — A legegyszerűbb hullámok (fogással és fogás nélkül).

Táncos alapjárások előre, hátra — hinta előre, hátra, oldalt — váltólépések — 3-as lépés mögézárással, mellélépéssel és túllépéssel előre, hátra, és oldalt — hinta és érintő járás előre, hátra — keringőlépés előre, hátra és oldalt, valamint fordulatokkal és karmunkával — galoppszökdelés minden irányban, valamint fordulattal — sarokemeléssel szökdelés — koppantó szökdelés, helyben, haladással és fordulattal — érintő szökdelés előre és hátra — a forgás előkészítése, a legegyszerűbb forgások — karemelések, ejtések, vezetések, lendítések, körzések. — Alkar körzések. — A fentiek variációi törzs- és lábmunkával is.

AKROBATIKA

Bukfencek különböző helyzetekből különböző helyzetekbe. Fejállás fellendüléssel, emeléssel egy és két lábról. Fejállás bukfencből előre és gurulásból hátra. **Kézállás,** fellendüléssel egy és két lábról. — Kézállás bukfencből előre és gurulásból hátra — Kézállásból ereszkedés hasonfekvésbe, terpeszülésbe, és kidülés spárgába. — **Cigánykerék** jobbra, balra — Cigánykerékből fellendülés kézállásba. — Hanyattfekvésből emelés hídba, váltott lábemelésekkel is.

Állásból fordulás előre **hídba: bal-,** majd jobb lábon; hátra jobb és bal lábbal; páros lábbal; hátra kézállásba. Állásból átfordulás hátra kézállásba és a kézállásnál alkalmazott kombinációk.

Fejbillenés hajlított és nyújtott lábon, hajlítva sorozatban. — Tarkóbillenés hajlított és nyújtott lábon. — Kézenátfordulás előre egy lábról két lábra, valamint egy lábon.

SZERTORNA

Gerenda. A balett, művészi torna és akrobatika anyagából alkalmazható elemek:

Felugrások: felugrások támaszba 1 és 2 lábbal, fellendítések támaszba azonos és ellentétes kar alatt. — **Leugrások:** függőleges repülések és a legegyszerűbb átfordulások.

Felemáskorlát. Az egy karfán végrehajtandó elemek oktatását alacsony nyújtón kell kezdeni, s fokozatosan térhetünk át a felemás korlátra. A fizikai erőmegszerzés biztosítása (húzódások, tolódások a szer jellegének megfelelően beépítve). Mivel a mai szergyakorlatok a billenő mozgásokra épülnek, a nyújtott karú kitámasztás szemelőtt tartásával **felugrások** támaszba (talajról alsókarfára, ill. felsőkarfára) és dőlések támaszból. — Ostorlendületek. — **Forgások** előkészítése, előlendületek helyes tartással.

A **leugrások** legegyszerűbb formában — Kelepfellendülés egy és két lábról — Kelepfelhúzódás az alacsony karfán — Kelepforgás hátra — Malomforgás előre, hátra — Pedzés, pedzés-kelep, pedzésnélküli kelep — Hamis billenés — Bukó billenés — A hosszúbillenés előlendülete (a helyes kar- és törzsmunka figyelembevételével).

Leugrások: támaszból ellendüléssel hátra, hátra fordulattal — Állásból és támaszból elugrás az alacsony karfáról.

Ugrás. Az ugráshoz szükséges helyes futómozgást, az erő és a ruganyosság fejlesztést a kiegészítő sportágak keretében szerzi meg a versenyző. **Fontos** feladat a kiegészítő mozgásoknál tanultak tudatosítása, az ugrás helyes kivitele érdekében.

Deszkafogás; helyes kar-, törzs, és lábmunka. — Az elugrás helyes karmunkája és törzshelyzete. — Az ugrás első ívének kialakítása érdekében kényszerítő akadályok alkalmazása. — A helyes második ív kialakítása érdekében nyújtottkarú támasz mellett a váll helyzetének tudatosítása, illetve begyakoroltatása (rávezető gyakorlatokkal is). —

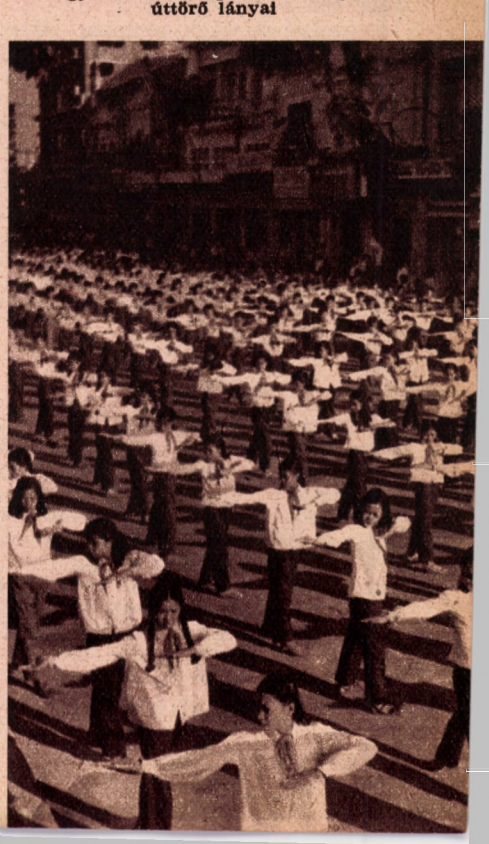
A második ív gyakorlása kényszerítő akadályokkal. — Talajfogás (rávezető gyakorlatokkal is). — Guggolóátugrás, lebegőtámasszal is. — A kézenátfordulás előkészítése alacsony szeren.

*

A magyar tornászképzés, sajnos, nem rendelkezik országosan megvitatott torna iskolai rendszerrel és a felkészítés módszerével, ezért jelenleg főként eddigi tapasztalatainkra és elképzeléseinkre támaszkodhattunk.

Ahol az anyag jellege és terjedelme megengedte, bizonyos módszeres sorrendet is igyekeztünk adni.

Tornagyakorlatot végeznek a népi Kína úttörő lányai



Az öttusa világbajnokság tapasztalatai:

Irta: Benedek Ferenc, öttusa-edző



Igor Novikov — Bládny nyergében — feltartózhatatlanul robog negyedig világbajnoksága felé

A világ öttusázóinak idei nagy seregszemléje, a moszkvai világbajnokság sok tapasztalatot hozott. Úgy gondolom, hogy ezek valós értékelése kiindulópontja lehet a további fejlődésnek. Személyes tapasztalataim alapján kísérlem meg a tapasztalatok összefoglalását és a szakemberek rendelkezésére bocsátását. Ha a tapasztalatokat edzőtársaimmal megvitatjuk és a tanulságokat e vita alapján közösen szűrjük le, úgy vélem, még nagyobb lehetőségekkel indulhatunk tovább új határkövek, a következő nagy cél — Tokió felé.

Öttusázóink nagy olimpiai sikere után is változatlanul vallottuk, hogy a nemzetközi élvonal három kimagasló képviselője között továbbra is a pillanatnyi forma, az akarat-erkölcsi tulajdonságok maradéktalan latbavetése dönthet csak. Tudtuk azt is, hogy a háromszoros világbajnok szovjet együttes otthon a rómainál is magasabb színtű teljesítménnyel győzhető le. Ennek megkísérléséről — mivel nekünk is szép VB-hagyományaink vannak —, természetesen nem mondtunk le.

A felkészülés

az olimpia utáni érthető könnyítés után fokozatosan felépített alapozással kezdődött. Nem titkolom, hogy fiatal edző létemre is igyekszem a lehető legjobb módszereket kialakítani, hogy az élvonalba tartozó tanítványaimat minél tovább ott tartsam a legmagasabb nemzetközi szinten, s hogy összetett eredményeik fokozatosan javuljanak. Erre az öttusázás jellege, sokrétűsége következtében úgyszólván kimeríthetetlen lehetőségek vannak. Az olimpia utáni időszakot a különféle kísérletezésre legkedvezőbbnek ítéltem, hiszen az ilyesmi mindig kisebb-nagyobb kockázattal jár.

Az alapozás rendben ment, csak a formahozás időszakában adódott két eléggé megoldhatatlan nehézség: a lovasedzéseken a szintkülönbséges terepedzések hiánya, valamint tanítványaimnál az egymásra épített vívóiskola hiánya. A formaellenőrző, a válogatóversenyek sem sok jóval biztattak: ingadozó formák, sérülések, betegségek, technikai zavarokból származó lelki ráhatások adódtak. A versenyek sem biztosították kellően a fokozatosságot: a hazai nemzetközi verseny mezőnye elég gyenge volt, kivéve a fiatal szovjet csapatot, amelyik legyőzött bennünket. A két későbbi verseny sem biztosított jobb feltételeket. Az utolsó pillanatban létrejött NDK-versenyen hosszú idő után találkoztunk a svédekel is. Meglepett bennünket, hogy csapatukat milyen tehetséges fiatalokkal frissítették fel. *Igazán biztatót számunkra csak a legnagyobb hazai esemény, az országos bajnokság hozott.* Ezen minden számításba jövő versenyző részt vett, és a VB-négyes biztató javulást mutatott.

A VB-felkészülés utolsó szakasza kifogástalan volt: versenyzőink kielégítő formában várták a nagy versenyt. Némi bizonytalanság csak *Németh* Ferencnél (lovaglásban) és *Nagy* Imrénél (vívásban) mutatkozott.

A VB tereplovaglása

számunkra nagyon gyengén sikerült. Ennek magyarázatát azóta is keressük. Valamennyi versenyzőnknél becsúszott valami, s ezeket nem írhatjuk mind a balszerencse rovására.

Válogatott versenyzőink közismerten jólképzett, tapasztalt lovasok az öttusa-mezőnyben, mégis: mindhárman felbuktak és jelentős hátrányt szenvedtek. Érthetetlen. A versenypálya, a kedvezőtlen időjárás minden résztvevő számára egyforma volt, a lovak között sem mutatkozott jelentős különbség...

Legjobb lovasunk, *Balczó* András, bátran megy iramot, kitűnő a lovasérzéke, de mintha nem észlelné időben lova fáradtságát, nem törekszik eléggé a verseny utolsó negyedében a biztonságosabb ugrótechnikára.

Nagy Imre időt akart nyerni és a harmadik ugráskor megállás miatt súlyos pontokat vesztett. A megállás lovát is kizökkentette és a következő farakás-ugráskor felbukott.



LOVAGLÁS

(MTI Fotó, Petrovics László felvételei)

Két társa bukása rendkívül idegessé tette *Németh* Ferencet. Idegessége a bemelegítés során még nőtt, mert nem volt „együtt" a lovával. A kritikus kőfal-ugráskor lova visszatartásának leküzdése közben bukott, mégpedig olyan szerencsétlenül, hogy lova ráfordult a combjára, s ezzel kiesett a versenyből. *Török* Ferenc lovaglását a rendkívüli körülmények halmozódása miatt nehéz elemeznünk.

A szovjet versenyzők

kitűnően teljesítették a lovas-követelményeket. Egyenletesen erős iramban, határozottan lovagoltak. Az ugrások kivitelezésében a látszatra nem sokat adtak, s nem minden ugrásuk volt „tiszta". *Rövid száron, jó időben ugrattak el, s a változatos ugrásokból álló nehéz terepen ugrás közben fogott fejjel jelentősen csökkentették a bukás veszélyét.* Ehhez az ugrásmódhoz láthatóan valamennyi ló hozzászokott, — ezt érzékeltetik a versenyekről készített fényképek is.

Balczó András a fahíd ugratásakor. 1000 méternél már 7 mp-cel maradt el Novikovtól, pedig a balszerencsés bukás csak később következett be . . .



A képzett lovasok, a balszerencsések kivételével, általában a mezőny első felében végeztek. A legnagyobb meglepetést mindenesetre az osztrákok okozták. A japánokon erősen kiütközött a tapasztalatlanság. A lengyelek, nyugatnémetek és angolok egy-egy jólsikerült, véletlen „utazása" nem téveszthető meg a szakembereket.

A versenypályát

eszményi terepen jelölték ki. A szakszerű, változatos akadályok között akadtak számunkra is meglepők — például a patakban fahíd-, a fapalló-ról árokugrás —, de az ilyesmi velejárója minden öttusa-versenynek. Az öttusa alapeszméjéből fakad a változatosságra törekvés mind a terep jellegében (erdő, patak), mind a természetes terepnehézségeket jelentő szintkülönbségekben. Ilyen *nehézségekre számítottunk, de technikai nehézségek miatt itthon mégsem tudtunk megfelelően felkészülni rájuk.* Itt az ideje, hogy beszéljünk róla: a galopp-pálya „terepe" a ló és lovas képzését egyoldalúvá teszi, és korlátozza szakedzőink kombinációs lehetőségeit is. Egy-egy kirándulással, vagy alagi versennyel ezt az égető hiányt nem pótolhatjuk!

A világbajnokság óta sok bírálat marasztalja el versenyzőinket. Szerintem ezek nem öttusa-, hanem lovasszemléletből fakadnak, tehát egyoldalúak. *A magyar válogatott keret színvonalát emelni csak a sportágak egymásra hatásának kutatásával lehet.* Ezért nem helyes a bírálat általánosítása. A további munkát még fokozottabban egyénekre bontva kell végeztetni, s a teljesítményeket egyénenként és öttusa-szerűségében kell értékelni. A különböző „forrongó" szakmai problémákban önállóságot kell hagyni az öttusa-edzőknek, hogy azt az utat követhessék, amelyik a legeredményesebbnek, legcélravezetőbbnek látszik!

Véleményem szerint az általános felkészülésben és a lovaglásban

a következők a teendők:

1. *A versenyeztetést biztos alapokra kell helyezni;* a követelményekben érvényesüljön a fokozatosság, a versenyek mezőnyét célravezetőbben kell megválasztani.

2. *A központosított edzéseknek a mindenkori edzésidőszaknak megfelelő legjobb lehetőségeket és feltételeket kell biztosítaniok.*



Kontakt beugró lovasának, Török Ferencnek teljesítményét dícséri a kép: még távoli elugrásból is menteni tudott...

3. A legégetőbb lovasszakmai probléma a *változatos és rendszeres terepedzések biztosítása.* (Nem lehetne például az MHS farkasvölgyi létesítményét erre felhasználni, esetleg csekély befektetéssel állandó nyári kihelyezésre igénybevenni?)

4. A jövőben *még fokozottabban törekedni kell az egyéni edzéstervezésre.* (Ez az öttusa-edző és a szakedző szorosabb együttműködésével biztosítható.)

5. *Lovaglásban különösen döntő a verseny előtti forma és az ennek megfelelő önbizalom, biztonságérzet.* Ezek nélkül általában még a legjobb versenyzőkészség sem elégséges a sikeres szerepléshez.

Lovaglásban nem hiányos készségek, nem tudáshiány miatt maradtunk alul Moszkvában, hanem apró, sokszor alig észrevehető taktikai hibák és lelki okok miatt. Ezeken fokozottabb figyelemmel, a technikai tudás rugalmasabb továbbfejlesztésével — de semmiesetre sem mértéktelen terhelésekkel — segíthetünk! Ha lovaglásban biztosabbak leszünk, akkor az összteljesítmény mértéke jobban múlik majd a többi négy számon.

(Legközelebb a párbajtőr-vívás és a pisztolylövés tapasztalataira kerül sor.)

Borisz Pahomov átemeli Spargeát a fapalló-dobbantós árkon, amit 22 ugráson át hasonló sikerrel tett



A formaingadozás élettani alapjai, különös

Írta: Szalai István dr., a pécsi sportorvosi

(Folytatás)

Előző két számunkban közöltük a tanulmány bevezetését és első részét. A szerző azokban azt állapította meg, hogy a sokszor érthetetlen, rövid ideig tartó átmeneti rossz formának is mindig megvan az élettani alapja. A rossz erőnlét gyűjtőnév alatt a formaingadozás okainak első csoportját ismertette. Mostani, befejező közleményében a formaingadozás okainak második csoportjával foglalkozik.

II. Idegrendszeri tényezők

Igen sok fejtörést okoz a formaingadozás, ha nem mutatkozik semmi fizikai gyengeség. Az idegrendszer bonyolult működése szól bele ilyenkor a dolgok menetébe, s csak alapos vizsgálódás után tudjuk meg, hogy milyen módon.

A sportolók a sportmozgásokat részletenként tanulják meg. Még a legapróbb részlet is igen bonyolult és finom agykéreg-asszociációs tevékenységet igényel. Minden részletet addig gyakorolunk, amíg automatikussá nem válik; ez azt jelenti, hogy akkor is véghez tudjuk vinni, ha nem gondolunk kifejezetten rá.

A külvilág minden más ingere megzavarhatja ezt a bonyolult folyamatot. A külvilágból pedig állandóan ingerek érkeznek felénk. Ezeket érzékszerveinkkel felfogjuk, osztályozzuk és kellő módon válaszolunk (reagálunk), vagy nem válaszolunk rájuk.

A sportolót is számtalan inger éri, de ha jól összpontosít, akkor csak azokra reagál, amelyek a sikeres sportteljesítményt elősegítik.

A többit nem veszi tudomásul: *se lát, se hall.* Sajnos, ilyen versenyző elég kevés van. Sokan érzékeny idegrendszerűek és a sportmozgásokra való figyelem-összpontosításukat számtalan külvilágból érkező inger zavarja.

Az ember gondolkodása közben mozgássorozatokat képzel el. Ezt néha észre is vehetjük az utcán gesztikuláló egyéneken, de különösen labdarúgó-mérkőzések közönségén, kik együtt élnek a játékkal és ülőhelyükben fejelnek, elhajolnak, sőt rúgnak is, ahogy a játék sodra elragadja őket.

Magától értetődik, hogy *az a sportoló, aki versenyzés közben másra gondol,* annak asszociációs tevékenysége, begyakorolt, automatikussá vált mozdulatai zavart szenvednek, s így a legképtelenebb dolgokat viheti véghez.

Családi gond, hivatali nehézség, szerelmi probléma és számtalan egyéb gond, vagy gondolat foglalkoztathatja az agykérget, s az mindig a fontosabbat engedi túlsúlyba jutni.

Gondterhelt emberek az utcán lelépnek a járdáról és átmennek az úttesten, anélkül, hogy körülnéznének. A járásuk automatikus, de hiányzik az összpontosítás: kellő időben nem néznek körül. Így végzik egyes versenyzők is a maguk jól begyakorolt mozdulatait, de a főbb vonalak hiányoznak, ha azokat más irányú gondolattársítással lefoglalta. Nagyon fontos tehát, hogy az edző tisztában legyen versenyzője minden apró-cseprő gondjával is, és ha lehet, a verseny előtt oszlassa el azokat; ha nem sikerül, versenyzőjét esetleg el se indítsa. Ha meg nincs tisztában vele, helytelen következtetésekre jut, s ez a későbbiekben is zavar. (Például a szakvezető megváltoztatja az edzésmódot, holott nem abban volt a hiba).

Minden külső inger gátolja a sportteljesítményt, ha a sportoló válaszol ezekre. Ez a válasz lehet természetesen gondolat is. Akár így, akár úgy válaszol, — a sportteljesítmény tökéletes kivitelezésébe hiba csúszik.

A gátló tényezők felsorolása szinte lehetetlen, mert számuk szinte végtelen, — ezért csak a leggyakoribbakat említem meg.

1. Érzelmek; túlzott akarás

Ezek lehetnek gátlók, de serkentők is. Vannak játékosok, akik meg akarják mutatni szerelmüknek: mit tudnak, de vannak olyanok is, akik félnek a balsikertől. Ez a félelem természetesen gátolja a jól begyakorolt mozdulatok végrehajtását és az összpontosítást. Különösen nyomasztólag hat a sportolóra *a nevetségességtől való félelem.* Ez erős gátlásokat okoz, amit csak a beavatottak tudnak kellőképpen indokolni. Biztos vagyok benne, hogy világversenyt is elvesztettek már ilyen okok miatt.

Gyenge formát eredményezhet némely sportoló „nagy akarása" is. Az ilyen sportoló állandóan a verseny részleteivel foglalkozik, számtalanszor lejátssza magában a versenyt a legapróbb részletekig. Az idegrendszert is állandó impulzusok érik, s kifárad, mielőtt versenyre kerülne a sor. A túlzott akarás az izmokat megfeszíti, mégpedig nemcsak az éppen működőket, hanem bizonyos mértékig azok antagonistáit is, holott azoknak éppen el kellene lazulniok.

A tartalékjátékosok

Valamennyi tartalékjátékos szeretne állandó, biztos csapattag lenni. Alig várja az alkalmat, hogy megmutathassa képességeit. Az esetek zömében ez nem sikerül. Hányszor olvashattuk egy-egy tartalékjátékos szereplése után: *„Elfogódottan játszott... nem találta helyét a pályán..." stb.* Ez nagyon is érthető. A tartalék úgy lép a pályára, hogy ez az egyetlen lehetősége... Ha rosszul szerepel, más jön a helyére. Ez a gondolat gátolja, tehát kezdetben igen rosszul játszik. A csak szórakozni vágyó nézők erre megjegyzéseket tesznek, a sportoló gátlása tovább fokozódik és — még rosszabbul játszik.

Bizonyára mindenki ismer olyan sportolót, aki egyszer-kétszer már országos válogatottban is szerepelt, majd ilyen okok miatt teljesen letört, s még az egyesületében sem nyújtott többé kiválót.

Ha a tartalék- vagy cserejátékos érzi, hogy bíznak benne, ha első botlásai után bátorítják, biztosítják, hogy mérsékeltebb szereplés esetén is számítanak rá, akkor majdnem biztosan jól szerepel. Szerencsések azok a tartalékok, kiknek első megmozdulásuk jól sikerült. A közönség kegyeibe fogadja őket; így néhány ütőkösszerű pályát fut be. Tegnap még harmadosztályú, ma — nagyválogatott!

Természetesen ezek a megállapítások zömében csapatjátékosokra vonatkoznak, hisz egy úszó, tornász vagy atléta, kinek teljesítményét órával, ponttal, vagy méterrel mérik, nem ugorhat rövid idő alatt osztályokat.

Kosárlabdában és újabban vízilabdában, valamint röplabdában vannak úgynevezett „örökös cserék", akik csak akkor szerepelnek, ha a csapat már biztosan megnyerte, vagy elvesztette a mérkőzést. Így ők bizonyos „csökkentértékűség" tudatával lépnek pályára, és ezért a becsvágy is hiányzik belőlük. Egészen másképpen szerepelnek kosárlabdában a cserék, ha a kezdőjátékosok zömét kiállítják, így tehát ők végig a pályán maradhatnak. Ez esetben igen sok „örökös csere" kiváló teljesítményt nyújt. Természetesen a tartalékok, cserék nem minden ok nélkül azok. Viszont gyakran akad közöttük kiváló játékos, aki gátlások miatt mindig cseresorba zuhant vissza. Az edző intelligenciájától, szaktudásától és főleg pedagógiai érzékétől függ, hogy kiválassza és kiemelje a tartaléksorból ezeket a sportolókat, és kihozza belőlük tudásuk legjavát. Az edző ilyen irányú érzéketlensége miatt igen sok tehetség pályája kezdetén elkallódik.

3. A nagy tét, a túlzott felelősségérzet

A tét nagysága, az ellenfél kiválósága igen sok sportolót nagy teljesítményre serkent, másokat viszont gátol. Itt kifejezetten a jól begyakorolt koordinációs izommunka kivitelezésének idegi gátlásáról van szó.

Közismertek azok a versenyzők, akik erős ellenfelekkel szemben gyengén szerepelnek. Ez a probléma olyan sportágakban gyakori, amelyekben az egyén szereplése pontosan lemérhető. Egy labdajátékos megítélése tág határok között mozog — egyesek kedvezően, mások kedvezőtlenül mérlegelik szereplését —, viszont egy úszó szereplését minden néző maga meg-

tekintettel a formaingadozás megszüntetésére

intézet vezetője, kosárlabda oktató, a TTT tagja

állapíthatja, csak egy tekintetet kell vetnie az időeredményre.

Olimpiákon, világversenyeken a közvélemény bizonyos versenyzőktől jó szereplést vár. E versenyzők némelyikét ez súlyos gondként nyomja. Ez a nyomasztó teher rossz eredményhez vezet, különösen érzékeny idegzetű sportolóknál.

A legutóbbi olimpiai játékok is bebizonyították, hogy a nagy esélyesek igen nagy százalékban nemcsak elsők nem lettek, hanem eredményük elmaradt az otthoni legrosszabb eredményük mögött is. *„Nem sikerült a formaidőzítés"* — mondják ilyenkor. Hibáztatják az edzőt, a versenynaptár-készítőt és mindenki mást, akik erről egyáltalán nem tehetnek, mert itt a túlzott felelősségérzet gátló hatásáról van szó.

A délamerikai labdarúgók pszichotechnikust is alkalmaztak csapatuknál. Igen sokan mosolyogtak ezen, míg csak a brazilok meg nem nyerték a világbajnokságot.

Bízom benne, hogy eljön az az idő, amikor a szakvezetés és közönség nemcsak abban látja a sportorvos szerepét, hogy táskával a kezében rohan s elsősegélyt nyújt, vagy abban, hogy a sportolók minősítési könyvébe beüti a „versenyezhet" bélyegzőt, hanem abban is, hogy miként tudja jól kivezetni a lelki konfliktusokból azokat a kiváló versenyzőket, akiket a hozzánemértés bajba juttatott.

A *versenyző—edző—sportorvos* háromszög emlegetése ma még, sajnos, a legtöbb helyen csak hatásos szólam. Mindhármójuknak őszinte és határozott lépést kell tenniök egymás felé, hogy egy-egy verseny lelki előkészítését a leghivatottabbak — ők hárman végezzék el.

Azok, akik a kérdéses versenyzők vállára „országos terheket" raknak, ugyanazoknak kiváló szereplést jósolnak, sikertelenség esetén néha fordítanak a köpenyegen és — a versenyzőt „kiértékelik", azaz ledorongolják.

Igen sok versenyzőt gátolnak az utólagos belemagyarázások, „értékelések". Az érzékeny idegrendszerű versenyzők ilyenkor már képtelenek azt nyújtani, amit valóban tudnak, mert állandóan bántja őket: vajon mit szólnak hozzá, ha ismét rosszul szerepelnek?

4. Az örömélmény hiánya

Az edzőtábor munkája az idegrendszerre akkor káros, ha a gyakorlatok egyhangúak, nem adják meg az öröm élményét. Az egyhangú hatások mindig az agykéreg ugyanazon sejtcsoportjait érintik. Bizonyos idő után a sejtek kifáradnak és védekeznek a további ingerlés ellen. Ekkor következik be a Pavlov leírta *kialvásos reflex*. Ez nemcsak bizonyos mozgásra, hanem az egész sportágra vonatkozhat.

A „labda-undor" például nem más, mint az idegrendszer bizonyos koordinációs működési területén levő sejtek fáradtsága. Igen találó kifejezés a *„labdaéhség"* szó is. Minden mérkőzésre úgy kellene kiállani, hogy az ember labdaéhesen játsszék. Számtalanszor tapasztaltam, hogy edzéseket kihagyott játékos kiválóan játszott, mert „labdaéhsége" rendkívüli fizikai teljesítménye késztette őt. Természetesen nem akarom ezt a módot ajánlani. A szakvezetőknek azonban mégis többet kellene fáradozniok azon, hogy megtalálják a kellő összhangot a sok edzés és a játékéhség között, hogy mindig mindenki kiváló erőben, nagy kedvvel játsszék.

5. A versenyláz

Az egészséges versenyláz hasznos, mert hatására a szervezet előre„ mozgósítja" a májat a jól és gyorsan égő cukor lebontására, serkenti a vérkeringést, a szívműködést, szűkíti a hasi ereket, megnyitja az izmok hajszálereit. A kóros izgalom azonban túlzottan megterheli a keringést, túlzott szívdobogást és gyengeséget okoz, zavarja az összpontosítást, s így sem fizikailag, sem idegileg nem tud az egyén a követelményeknek megfelelni. Különösen női tornászokon figyelhető meg gerendagyakorlat közben a remegés, erőtlenség, végül leesnek a szerről. Ilyen esetekben indokolt a gyógyszeres nyugtatás.

*

Igyekeztem főbb vonalakban vázolni a formaingadozás élettani megnyilvánulásait, kikutatni azok okait és leírni megszüntetésük módját.

A megszüntetésükre irányuló törekvés alapja az, hogy gondoljunk az összes lehetőségekre és ismertessük azokat a sportolókkal is, hiszen még a negyedére sem gondolnak! Ha mindent megbeszéltünk velük, ha őszinték hozzánk — megtaláljuk a hibát. A felsorolt okok nemcsak egyedül, hanem csoportosan is jelentkezhetnek. Valakit egyszerre sújthat lappangó betegség, családi baj, étrendi zavar stb.

Ne riasszon el bennünket a számtalan ok és ne vonjuk le azt a helytelen következtetést, hogy kár a jó forma érdekében annyit fáradozni, mert azt a legcsekélyebb, általunk még fel nem tárt körülmény is felboríthatja. Ellenkezőleg: gondoljunk mindenre és védekezzünk ellenük. Minél több okot fedezünk fel, annál több gátló körülményt meg tudunk előzni. A jövő kutatásokra hárul az a feladat, hogy végülis megszűnjön az „indokolatlan rossz szereplés" kifejezés, hisz minden okot fel kell ismernünk. Így végeredményben a nagyobb formaingadozást is megszüntethetjük, s ha néha mégis elmarad a jó szereplés, azt ne írjuk a törvényszerűnek kikiáltott formahanyatlás számlájára, hanem elemző vizsgálódással keressük meg okait.

„Ha tudjuk az okát, miért nem védekezünk ellene?" — kérdezné joggal valaki.

Minél intelligensebb a versenyző és az edző, annál több összefüggést talál a jó vagy rossz szereplés és a hétköznapi élet között. Amíg idáig eljutunk, addig se feledjük: *a sport van az emberért és nem fordítva!* Nekünk nemcsak sportpályafutásuk alatt, hanem azután is szükségünk van az egészséges emberekre, akik az élet minden területén megállják helyüket. A nagy sportlétesítmények időszaka elmúlik, a tapsok elhalkulnak, de a jó forma eredménye: érmek, serlegek, ösztönző emlékek, fejlett képességek, készségek, akaraterő és utoljára, de nem utolsósorban: erő és egészség alakjában megmarad!

*

A cikkíró, mint egykori aktív sportoló, mint edző és mint sportorvos a helyzet alapos ismeretében és bátran nyúlt a formaingadozás kérdéséhez. Őszintén ismertette a formaingadozás olyan eseteit is, amelyek a sportolók helytelen életmódjának következményei. Véleményünk szerint helyes volt ez az őszinte és szókimondó feltárás, mert — sajnos elég gyakori még az ilyen eset. Legtöbbször azért fordul elő, mert egyes sportolók, sőt még egyes vezetők sincsenek teljesen tisztában a terhelés és a pihenés egyensúlyának nagy fontosságával, megteremtésének feltételeivel és módszereivel. Mi a helyes pihenés, hogyan táplálkozhatunk helyesen, mit igyunk és mit ne igyunk, mit tegyünk és mit ne tegyünk — ezekre a kérdésekre részletesen válaszolt a szerző a három részben megjelent írásában.

Akadtak azonban olyan megállapításai is, amelyek félreérthetők, vagy félremagyarázhatók.

Ilyen például az, hogy „az alkohol, ha keveset fogyasztunk belőle, hasznos a szervezetnek"; vagy az, hogy a dohányzás „mértékkel nem ártalmas".

Határozottan le kellett volna szögezni, hogy bizony mindkettő ártalmas a szervezetre, különösen ártalmas az olyan szervezetre, amely napról napra nagy igénybevételnek van kitéve. Kétségtelen, hogy bort és sört orvosi rendeletre is fogyasztanak egyes betegek, de — nem az egészségesek, és nem a sportolók! A szeszfogyasztásról szóló fejezetet a szerző azzal fejezi be, hogy az alkoholos italok „fogyasztása minden formában elvetendő". Ha ezzel kezdi — nem támad félreértés!

Mindent összevetve mégis rendkívül hasznosnak ítéljük a cikksorozatot, mert a formaingadozás lehetséges okaira rámutat, s egyúttal a megelőzésben és a helyrehozás dolgában is sok segítséget nyújt sportolóinknak és vezetőiknek.

A főiskolai világjátékok 1923-1961

Írta: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

Nálunk általában *Főiskolai Világbajnokságok (FVB)* néven ismerik azokat a nemzetközi játékokat, melyeken csak egyetemi és főiskolai hallgatók vesznek részt. E versenyek közel négy évtizedes múltra tekinthetnek vissza s napjainkban is jelentős érdeklődésre tarthatnak számot. Az FVB megjelölés nem egyértelmű.

Hívták már ezeket a versenyeket főiskolás játékoknak, akadémiai világbajnokságoknak, sőt diákolimpiának is. Az utóbbi években *Universiadeként* tartják számon. Bármennyit is változott azonban az elnevezés, a játékok mögött mindig nemzetközi méretekben húzódtak meg a különböző társadalmi, politikai és szellemi irányzatok.

A főiskolai sportmozgalom már az első világháborút megelőző években is számottevő volt. Különösen Európában és az Egyesült Államokban ért el magas színvonalat. A nemzetközi főiskolai vetélkedés gondolata azonban csak a háború utáni években került felszínre, miután a győztes hatalmak 1919-ben létrehozták a *Nemzetközi Diákszövetséget (Confédération Internationale des Étudiants).*

A háborút követő békekötések jelentős változásokat hoztak létre politikai, gazdasági és társadalmi téren, s a megváltozott erőviszonyok közt egyre nagyobb szerepet kaptak a béke hívei: a demokratikus gondolkodású és háborúellenes értelmiségiek — de ugyanakkor kísértett a fasizmus szelleme is.

A béke hívei közül *Jean Petitjean,* a francia főiskolai élet egyik vezetője tette meg a kezdeményező lépést a nemzetközi versenyek érdekében. Alapgondolata a főiskolai hallgatók együttműködésének megteremtése volt — demokratikus keretek közt. Alapgondolatát egy másikkal fűzte össze: az olimpiai eszmét szándékozott átültetni a főiskolai sportéletbe. Elgondolása az akkori politikai viszonyok közt különösen az új keleteurópai országokban talált termékeny talajra, — így a főiskolai világbajnokságok eszméje hamarosan tért hódított.

Az első ilyen sportesemény *Párizsban* zajlott le 1923-ban. Nemzetközi Főiskolai Találkozóra hívták egybe a világ legismertebb főiskolás versenyzőit, majd a vetélkedés sportsikerei és erkölcsi eredményei után hivatalosan is megalakították az FVB szervezőbizottságát. Az első FVB-re 1924-ben került sor *Varsóban* A második *Rómában* volt 1927-ben s ezen már hazánk fiai is megjelentek, — sőt jól is szerepeltek. 1928. januárjában *Cortina d'Ampezzoban* megrendezték az első főiskolás téli játékokat. 1928-ban *Párizs,* 1930-ban *Davos* és *Darmstadt* rendezte az FVB-t.

Az olimpiával és Európabajnokságokkal egyévben rendezett FVB-ken az időpontok körül mindig adódtak nehézségek. Ezért — éppen magyar javaslatra — úgy határoztak, hogy a következő játékokat páratlan években rendezik meg. Így került 1933-ban *Bardonecchiaban* és *Torinóban,* 1935-ben *St. Moritzban* és *Budapesten* sor a főiskolások találkozójára. Az utóbbi versenyek a magyar főiskolás sportélet fellendülését jelentősen elősegítették.

1937-ben *Zell am See* és *Párizs* volt soron. Két év múlva a téli FVB-t, a kedvezőtlen időjárás miatt, két helyen is rendezték: *Lillehammerben* és *Trondhjemben.*

Bár a főiskolás játékok szervezői mindenkor a demokratikus szellemű együttműködést hangoztatták, 1939-ben megszakadt a békés versengés. Erre az évre az FVB rendezési jogát ui. a CIE annak idején Bécsre bízta. Időközben a hitleri Németország megszállta Ausztriát. A CIE ennek következtében visszavonta megbízását és Bécs helyett *Monaco* kapta a rendezés jogát. A németek azonban ennek ellenére megrendezték a „Főiskolai világbajnokságokat" a tervezett időben. Ugyanakkor *Monacoban* is sok került FVB-re.

Az 1939-es FVB-k után, a második világháború, a nagy világégés nyolc évre megszakította a játékok sorát. Számos sportoló és sportvezető lett áldozata a szörnyű kataklizmának s a demokratizmus védelmében maga a CIE is áldozatul esett: a fasizmus feloszlatta sportosztályát és elpusztította prágai archívumát, s így még történeti dokumentumai sem maradtak. 1946-ban gyűltek ismét össze a világ főiskolásainak képviselői világkongresszusra. A kongresszus által megszervezett sportosztály feladata a főiskolás világbajnokságok felújítása és egyéb főiskolai jellegű Sportrendezvények szervezése lett.

A világkongresszust követő évben újra indult a mozgalom a VII. téli FVB-vel. A nyári játékokra újra *Párizsban* került sor. Ez volt a IX. FVB, mely már az új főiskolás szervezet *(International Union of Students)* szellemét tükrözte.

A pályák salakján és gyepén barátkozó ifjúság békés megnyilatkozásai közé azonban disszonáns hangok kezdtek vegyülni. Voltak olyanok, különösen a nyugati országokban, akiknek nem tetszett az új diákszervezet, főként pedig az, hogy az a sporton kívül a főiskolai élet egyéb kérdéseivel is foglalkozik. Mesterkedésük hátterében hidegháborús tervek állottak, de szándékukat „a független, szabad és politikamentes" sport jelszavába csomagolták és a „sport a sportért" élettől elszakadt eszméjét hangoztatták. Mivel a *Nemzetközi Diákszövetség* (IUS) nem támogatta elképzeléseiket, kiléptek onnan és megalakították a *Fédération Internationale du Sport Universitaire-t* (FISU).

Ilyen körülmények közt került sor 1949-ben a csehszlovákiai *Spindleruv Mlynben* a VII. téli FVB-re. A fennálló ellentétek itt teljesen kiéleződtek, s a főiskolai sport újból kettészakadt.

A szocialista országokban a Nemzetközi Diákszövetség (IUS) továbbra is megrendezte a FVB-ket, míg a nyugatiak a „FISU Sportheteken" vettek részt. Ez a kettőség az ötvenes évek első felében teljes volt. A szocialista országok, de elsősorban a Szovjetunió kezdeményezésére hamarosan megindult a törekvés a helyzet megjavítására. Közös sakkcsapatversenyek révén sikerült az elválasztó szakadékot áthidalni s 1956-ban ismét főiskolás versenyt rendeztek *Varsóban,* ill. *Zakopaneban.* Itt megállapodtak, hogy a következő években sem FVB-t, sem FISU versenyeket nem rendeznek. Helyettük kedvező alkalom nyílt a francia UNEF 50 éves jubileumának alkalmával az első Universiade megrendezésére 1957-ben. A béke és barátság érdekében tett erőfeszítések tehát nem voltak hiábavalóak. Azóta 1959-ben *Torino* volt a színhelye a második nyári és 1960-ban *Chamonix* az első téli Universiadenak.

Ebben az évben *Szófia* volt a III. Universiade színhelye. Az utóbbi évek főiskolás versenyeinél jóval nagyobb érdeklődés kísérte a legjobbak találkozóját s az Universiade valóban a világ ifjúságának és népeinek barátsága jegyében zajlott le.

Az élet azonban nem áll meg. Az Universiadek jelentősége — mint azt a szófiai is mutatta — egyre növekszik. Már készülnek az 1962 .évi II. téli Universiadera (színhelye a svájci *Villas-Sur* lesz), sőt a két év múlva sorra kerülő nyári versenyekre is. Ezeknek különös jelentősége abban áll, hogy első ízben rendeznek Európán kívül főiskolás világversenyeket, s színhelyük Brazília lesz.

Biztosak lehetünk abban, hogy a főiskolás találkozók ismét a legnagyobb nemzetközi események egyikévé válnak s az olimpiához hasonlóan továbbra is a béke és barátság elmélyítését szolgálják.

Az Universiadek ma ismét egy haladó hagyomány korszerű megnyilvánulásai. Eddig egységes keretbe — éppen az évekig tartó megosztottság miatt — nem foglalták a főiskolás versenyeket. Egységes sportbeli értékelésre nincs mód s az erre való törekvés is erőltetett lenne. Célszerű inkább, ha áttekintjük a magyar színek képviselőinek eredményeit s megnézzük: hogyan végeztek az egyes versenyeken főiskolásaink s milyen sportágakban értek el jó eredményeket.

Helyezéseink az egyes világversenyeken:

A verseny elnevezése, ideje, helye:	I.	II.	III.
Nemzetközi Főiskolai Találkozó, 1923, Párizs	—	—	—
I. Főiskolai Világbajnokság, 1924, Varsó	—	—	—
II. Főiskolai Világbajnokság, 1927, Róma	10	11	9
I. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1928, Cortina d'Ampezzo	1	2	—
III. Főiskolai Világbajnokság, 1928, Párizs	8	8	9
II. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1930, Davos	—	2	1
IV. Főiskolai Világbajnokság, 1930, Darmstadt	5	5	8
III. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1933, Bardonecchia	3	—	—
V. Főiskolai Világbajnokság, 1933, Torinó	10	3	11
IV. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1935, St. Moritz	1	2	4
VI. Főiskolai Világbajnokság, 1935, Budapest	24	13	19
V. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1937, Zell am See	2	2	2
VII. Főiskolai Világbajnokság, 1937, Párizs	11	7	8
VI. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1939, Lillehammer, Trondhjem	1	1	—
VIII. Főiskolai Világbajnokság, 1939, Monaco	—	—	—
„Főiskolai Világbajnokság", 1939, Bécs	15	14	18
VII. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1947, Davos	1	7	6
IX. Főiskolai Világbajnokság, 1947, Párizs	18	6	7
VIII. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1949, Spindleruv Mlyn	7	7	1
X. Főiskolai Világbajnokság, 1949, Budapest	46	41	24
I. FISU Sporthét, 1949, Merano	—	—	—
IX. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1951, Pojana	1	2	2
XI. Főiskolai Világbajnokság, 1951, Berlin	40	39	21
II. FISU Sporthét, 1952, Luxembourg	—	—	—
X. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1953, Bécs	1	—	1
III. FISU Sporthét, 1953, Dortmund	—	—	—
I. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1954, Osló	—	—	—
XII. Főiskolai Világbajnokság, 1954, Budapest	60	52	36
IV. FISU Sporthét, 1955, San Sebastian	—	—	—
II. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1955, Lyon	—	—	1
XI. Téli Főiskolai Világbajnokság, 1956, Varsó, Zakopane	2	1	—
III. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1956, Uppsala	—	1	—
IV. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1957, Reykjavik	—	—	—
I. Universiade, 1957, Párizs	6	7	6
V. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1958, Várna	—	—	1
VI. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1959, Budapest	—	—	1
II. Universiade, 1959 Torinó	7	5	2
I. Téli Universiade, 1960, Chamonix	—	—	1
VI. Főiskolai Sakkcsapatvilágbajnokság, 1960, Leningrád	—	—	—
III. Universiade, 1961, Szófia	8	2	8

Magyarország főiskolai világbajnokai:

1927, Róma

Paitz, 100 m síkfutás — **Orbán,** magasugrás — **Bácsalmási A.,** súlylökés — 4×100 m váltófutás — Svédváltó — **Bitskey Z.,** 50 és 400 m gyorsúszás — **Hegedűs,** 200 m mellúszás — **Kisfaludy,** toronyugrás — 4×50 m gyorsváltó.

1928, Cortina d'Ampezzo

Kauser, gyorskorcsolyázás, összetett.

1928, Párizs

Komlós, Diszkoszvetés — **Rajcsányi,** kardvívás — Kardcsapat — **Wanie R.,** 50 és 100 m gyorsúszás — **Fehér,** 400 m gyorsúszás — **Steiber,** 50 m női gyorsúszás — Női 4×50 m gyorsváltó.

1930, Darmstadt

Darányi, súlylökés — **Hehs,** kardvívás — Kardcsapat — **Székely,** 100 m gyorsúszás — 4×100 m gyorsváltó.

1933. Bardonecchia

Lindner, 500 és 1500 m gyorskorcsolyázás — Jégkorong.

1933, Torinó

Nagy, 400 m gátfutás — **Bódosi,** magasugrás — **Várszegi,** gerelyhajítás — **Székely,** 100 m gyorsúszás — **Lengyel,** 1500 m gyorsúszás — **Bitskey Á.,** 100 m hátúszás — **Hild,** 200 m mellúszás — 3×50 m vegyesváltó — 4×200 m gyorsváltó — Vízilabda.

1935, St. Moritz

Jégkorong.

1935, Budapest

Sir, 100 és 200 m síkfutás — **Kovács,** 400 m gátfutás — 4×100 m váltófutás — Tőrcsapat — **Rajczy,** kardvívás — Kardcsapat — **Felhős,** női összetett torna — Női tornacsapat — Férfi tornacsapat — **Csík,** 100 m gyorsúszás — **Lengyel,** 400 és 1500 m gyorsúszás — 4×200 m gyorsváltó — 3×100 m vegyesváltó — Vízilabda — 3×100 női vegyesváltó — Párevezős — Kormányos nélküli kettes, evezés — Kormányos kettes, evezés — Kormányos négyes, evezés — Nyolcas, evezés — Labdarúgás — **Gábory, Ferenczy,** tenisz, férfi páros.

1937, Zell am See

Terták, műkorcsolyázás — Jégkorong.

1937, Párizs

50 kispuskacsapat — Gyorstüzelő pisztolycsapat — **Csík,** 100 m gyors- és 200 m mellúszás — **Gróf,** 400 és 1500 m gyorsúszás — **Lengyel,** 100 m hátúszás — **Hidvégi,** műugrás — 4×200 m gyorsváltó — 3×100 vegyesváltó — Vízilabda.

1939 Lillehammer

Terták, műkorcsolyázás.

1939, Bécs

Sir, 100 m síkfutás — **Várszegi,** gerelyhajítás — **Korányi,** váltósúlyú ökölvívás — **Hennyei,** párbajtőrvívás — **Palócz,** kardvívás — Kardcsapat — **Horváth,** női tőrvívás — **Abay-Nemes,** 100 m gyorsúszás — **Gróf,** 400 és 1500 m gyorsúszás — 4×200 m gyorsváltó — Vízilabda — Kettes evezés — **Szilvássy,** tenisz, női egyes — **Ferenczy, Szilvássy,** tenisz, vegyespáros.

1947, Davos

Saáry É., női műkorcsolyázás.

1947, Párizs

Zsitvay, rúdugrás — **Klics,** diszkoszvetés — **Várszegi,** gerelyhajítás — 4×100 m váltófutás — **Regdánszky,** női gerelyhajítás — **Kádas,** 100 és 400 m gyorsúszás — **Somhegyi,** 1500 m gyorsúszás — 4×200 m gyorsváltó — 3×100 m vegyesváltó — **Hidvégi,** műugrás — Vízilabda — **Novák I.,** 100 m női hátúszás — **Székely É.,** 2000 női mellúszás — 3×100 m női vegyesváltó — **Peterdi,** női egyes tenisz — **Peterdi, Straubné,** tenisz, női páros — Kézilabda.

1949, Spindleruv Mlyn

Merényi, 500, 1500, 5000 m és összetett gyorskorcsolyázás — **Petik,** 3000 m gyorskorcsolyázás — **Király,** műkorcsolyázás — **Kékessy, Király,** páros műkorcsolyázás.

1949, Budapest

Bánhalmi, 400 m síkfutás — **Garay,** 1500 m síkfutás — **Klics,** diszkoszvetés — **Petike,** kalapácsvetés — 4×100 m váltófutás — **Gyarmati,** női távolugrás — **Sipos,** pehelys. kötöttf. birkózás — **Németi,** középs. kötöttf. birkózás — **Soltész,** nehézs. kötöttf. birkózás — **Csik,** harmats. ökölvívás — **Papp,** középs. ökölvívás — **Balthazár,** párbajtőrvívás — **Kárpáti,** kardvívás — Kardcsapat — Női tőrcsapat — **Pásztor,** 100 m idősz. kerékpár — **Mogyorósi-Klencs,** műszabadgyakorlat és lóugrás — **Keleti,** női összetett torna, gerenda, korlát, talajtorna — **Kádas** 100 m gyorsúszás — **Csordás,** 400 és 1500 m gyorsúszás — **Németh,** 100 m és 200 m pillangóúszás — 4×200 m gyorsváltó — 3×100 m vegyesváltó — **Temes,** 100 m női gyors- és hátúszás — **Székely É.** 400 m gyors- és 200 m pillangóúszás — **Novák É.,** 100 és 200 m női mellúszás — **Zsigot,** női mű- és toronyugrás — 3×100 m női vegyesváltó — **Ormándi, Kecskeméti,** párevezős — Kormányos nélküli, négyes evezés — Kormányos négyes, evezés — **Ádám,** tenisz férfi egyes — **Ádám, Fehér,** tenisz, férfi páros — **Vad Zs.,** tenisz, női egyes — **Ádám, Körmöczi,** tenisz, vegyespáros — Labdarúgás.

1951, Pojana

Nagy M., Nagy L., páros műkorcsolyázás.

1951, Berlin

Adamik, 400 m síkfutás — **Klics,** diszkoszvetés — **Gyarmati,** 200 m női síkfutás — **Budai,** kisváltós, ökölvívás — **Papp,** kisközéps. ökölvívás — **Kádas,** 100 és 200 m gyorsúszás — **Csordás,** 400 és 1500 m gyorsúszás — **Gyöngyösi,** 100 m hátúszás — **Nyéki,** 200 és 400 m hátúszás — **Tumpek,** 100 és 200 m pillangóúszás — 4×200 m gyorsváltó — 3×100 m vegyesváltó — **Temes,** 100 m gyors- 100, 200 és 400 m női hátúszás — **Gyenge,** 400 m női gyorsúszás — **Székely É.,** 1000 m gyors-, 100 és 200 m női pillangóúszás — **Killermann,** 100 és 200 m női mellúszás — 4×100 m női gyorsváltó — 3×100 m női vegyesváltó — Vízilabda — Nyolcas, evezés — **Vad D.** tenisz, férfi egyes — **Körmöczi,** tenisz, női egyes — tenisz, vegyespáros — **Kóczián,** asztalitenisz, férfi egyes — **Körmöczy, Vad D.,** tenisz vegyespáros, — **Kóczián, Sidó,** asztalitenisz, férfi páros — **Farkas,** asztalitenisz, női egyes — **Farkas, Sági,** asztalitenisz, női páros — **Farkas, Sidó,** asztalitenisz, vegyespáros — Labdarúgás.

1953, Bécs

Szöllősi, Vida, páros műkorcsolyázás.

1954, Budapest

Szentgáli, 800 m síkfutás — **Pénzes,** 5000 m síkfutás — **Dehény,** 3000 m akadályfutás — **Földessy,** távolugrás — **Homonnay,** rúdugrás — **Szécsényi,** diszkoszvetés — **Baranya,** lepkes, kötöttf. birkózás — **Polyák,** pehelys. kötöttf. birkózás — **Tarr,** könnyűs. kötöttf. birkózás — **Szilvási,** váltós. kötöttf. birkózás — **Galántai,** pehelys. szabadf. birkózás — **Tóth,** könnyűs. szabadf. birkózás — **Juhász,** könnyűs. ökölvívás — **Dőri,** váltós. ökölvívás — **Papp,** nagyváltós. ökölvívás — **Gyuricza,** tőrvívás — Tőrcsapat — Párbajcsapat — **Keresztes,** kardvívás — Kardcsapat — **Zsabka,** női tőrvívás — 4000 m üldöző kerékpárcsapat — **Takács,** műszabadgyakorlat, lóugrás és összetett torna — **Kuti,** lólengés — Műszabadgyakorlat - csapat — Lóugrás-csapat — **Tass,** női korlát — **László,** gerenda — **Bánáti,** női műszabadgyakorlat — Női korlát-csapat — Női szabadgyakorlat - csapat — **Nyéki,** 100 és 400 m gyorsúszás — **Csordás,** 1500 m gyorsúszás — **Magyar,** 100 m hátúszás — **Utassy,** 100 m mellúszás — **Tumpek,** 100 és 200 m pillangóúszás — 4×200 m gyorsváltó — 4×100 m vegyesváltó — **Temes,** 100 m női gyors- és hátúszás — **Killermann,** 100 és 200 m női mellúszás — 4×100 m női gyorsváltó — 4×100 m női vegyesváltó — Vízilabda — **Jancsó,** tenisz, férfi egyes — **Jancsó, Sikorszky,** tenisz, férfi páros — **Körmöczi,** tenisz, női egyes — **Szilágyiné, Vad Zs.,** tenisz, női páros — **Sikorszky, Körmöczi,** tenisz, vegyes páros — **Földi** asztalitenisz, férfi egyes — **Somogyi, Hámori,** asztalitenisz, férfi páros — **Kerekesné,** asztalitenisz, női egyes — **Fantusz, Sági,** asztalitenisz, női páros — **Földi, Kóczián É.** asztalitenisz, vegyespáros — Kosárlabda.

1956, Zakopane

Jurek, női műkorcsolyázás — **Nagy M., Nagy L.,** páros műkorcsolyázás.

1957, Párizs

Czvikovszky, tőrvívás — Tőrcsapat — **Szerencsés,** kardvívás — Kardcsapat — Női tőrcsapat — **Gulyás,** tenisz, férfi egyes.

1959, Torinó

Szekeres, 1500 m síkfutás — **Zsivóczky,** kalapácsvetés — **Hegedűs,** női diszkoszvetés — **Kamuti I.,** tőrvívás — **Kausz,** párbajtőrvívás — Kardcsapat — **Kádár,** 1500 m gyorsúszás.

1961, Szófia

Mihályfi, 200 m síkfutás, — **Pintér,** 5000 m síkfutás — **Kulcsár,** gerelyhajítás — **Zsivóczky,** kalapácsvetés — **Kamuti J.,** tőrvívás — **Bakonyi,** kardvívás — Tőrcsapat — Kardcsapat.

BIBLIOGRÁFIA

M. Bacsvarov, D. Bacsvarov: Újdonság a távolugrás edzésmódszertanában. Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 11. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 125 old.)

A. Baer: A távolugrás és leggyakoribb hibái. Die Leibeserziehung, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 99. old.)

D. Canham: A távolugrás analizálása. Scholastic Coach, 1959. februári szám. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 88 old.)

G. Diessner: A függőhelyzetben való ugrás. Körpererziehung, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 97 old.)

H. G. Rabe: A távolugrás technikája. Der Leichtathlet, 1959. 38. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 125 old.)

Sz. Kuznyecov: Valentyina Saprunova távolugrása. Legkaja Atletyika, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 92 old.)

K. Kerssenbrock: Zárszó a távolugrás vitájához. Lehká Atletiká, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 103 old.)

Sz. Kuznyecov: G. Bell távolugrása. Legkaja Atletyika, 1959. 10. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104. old.)

Sz. Kuznyecov: Tatjana Frolova távolugrása. Legkaja Atletyika, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 82 old.)

F. Mühle: A távolugró nyári edzése. Leichtathletik, 1960. 16. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 81 old.)

T. Nett: Távolugró képsorozat. Die Leibeserziehung, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104. old.)

T. Nett: A távolugrás. Die Leibeserziehung, 1959. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 92. old.)

T. Nett: Távolugrás. Leichtathletik, 1959. 9. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 86 old.)

T. Nett: A távolugrás. Leichtathletik, 1959. 19. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 99 old.)

T. Nett—E. Nett: A távolugrás. Leichtathletik, 1960. 47. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 102 old.)

T. Nett: A távolugrás. Leichtathletik, 1960. 16. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 82 old.)

T. Nett—E. Nett: A távolugrás. Leichtathletik, 1961. 8. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 95 old.)

T. Nett—E. Nett: A távolugrás. Leichtathletik, 1960. 20. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 113 old.)

T. Nett: A távolugrás. Leichtathletik. 1961. 4. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 95 old.)

D. Obbarius: Önállóságra nevelés — Igor—Ter—Ovaneszjan távolugró Európacsúcstartó edzéséről., Der Leichtathlet 1959. 37. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104 old.)

V. Popov: E. Shelby távolugrása. Legkaja Atletyika, 1959. 1. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 88 old.)

W. Popov: A pontos nekifutásról a távolugrásban. Leichtathletik, 1960. 30. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 97 old.)

I. Petrik: A spidográf szerepe a távolugrásnál. Lehká Atletika, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 100 old.)

W. Popov: A lécfogás pontosságának elérése. Legkaja Atletika, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 113 old.)

V. Laliasvili: Ralph Boston ugrása. Legkaja Atletyika, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 94 old.)

H. G. Rabe: Távolugrás. Der Leichtathlet, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 102 old.)

H. G. Rabe: Távolugrás. Der Leichtathlet, 1959. 38. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 125 old.)

H. G. Rabe—H. Gundlach: Távolugrás. Der Leichtathlet, 1959. 26. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 92. old.)

H. G. Rabe: A távolugrás rohama utolsó lépéseinek ritmusa. Der Leichtathlet, 1959. 13. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 86 old.)

H. G. Rabe—H. Gundlach: Távolugrás — Mary Bignal. Der Leichtathlet, 1960. 46. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 102 old.)

H. G. Rabe—H. Gundlach: Távolugrás. Der Leichtathlet, 1960. 33. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 97 old.)

HOZZÁSZÓLÁS

Az új keresése mindig rugalmas gondolkodásra vall, és a fejlődést szolgálja. Takács Lászlónak a „SPORT és TUDOMÁNY" szeptemberi számában megjelent írása is ilyen. A cikkben felvetett téma — a „tétlen játék" megakadályozása — nagyon is időszerű. A jelenlegi szabályok értékelésébe és megoldási javaslatába azonban hiba csúszott, egyket meghatározás pedig a kézilabdasport szakelméletével és különösen gyakorlatával áll ellentétben. A nemzetközileg már kialakult, a hazai szakszövetség által is elfogadott és határozattá emelt szemlélet mellett ezért kell állást foglalnunk a következőkben.

A szabályok kialakulása

Kétségtelen, hogy a kézilabdázás, e fiatal sportág játékszabályai még nem alakultak ki véglegesen. Egyébként ez más labdajátékra is jellemző: a szabályok a mi korunkban a játék fejlődésével, a technika és taktika tárházának bővülésével, új megoldások keresésével változnak, módosulnak, kiegészülnek. Mégis, a kézilabdázás játékszabályait már eléggé kiforrottnak tekinthetjük. Az egyes cselekmények elbírálásának szemlélete határozottan kialakult és ha még néhány kérdésben akadnak is különböző állásfoglalások, az alapfeltételek tisztázódtak — a fejlődés útja világos.

Ez persze, még mindig nem jelenti, hogy sportágunkban a szabályok már nem változhatnak, vagy indokolt esetben megváltoztatásuk nem lenne szükséges.

Határozottan le kell szögezni, hogy ameddig a Nemzetközi Kézilabda Szövetség az érvényes szabályokon nem változtat, addig nekünk sem szabad az ügyhöz a cikkben felvetett formában hozzányúlni. Ez nem lenne érdekünk, csak hátrányos lenne, sőt súlyos zavarokat idézhetne elő. Még az úgynevezett „tétlen játék" esetében sem lenne indokolt, hiszen ennek megakadályozására is egyértelmű szabályok vannak.

Mi a sportszerűtlen „tétlen" játék meghatározása?

Sportszerűtlen, „tétlen" játékot folytat a csapat, ha minden támadási kísérlet nélkül játszik a labdával — anélkül, hogy az ellenfél kapuját egyáltalán veszélyeztetné.

Ennek számtalan változata lehet. A játékosok az ellenfél védelme előtt minden gólszerzési kísérlet nélkül adogatják a labdát, vagy sorozatosan a saját kapujuk felé dobják vissza, vagy a kapus kijön a mezőnybe és a labdát nem az ellenfél kapuja felé vezeti, hanem megfordulva saját kapuja felé ütögeti stb.

Hogyan akadályozható meg a „tétlen játék"?

A sportszerűtlen játék megállapítása se helyhez, se időhöz nincs kötve. Ha a játékvezető felismeri a csapat játékában a „tétlen játékot", akkor azt azonnal büntetnie kell. Büntetnie kell, függetlenül attól, hogy a saját, vagy az ellenfél térfelén követi el a csapat; az ellenfél zónavédekezést, vagy emberfogást játszik-e és hogy a játékidő melyik részében történik. Ha a játékosok gólszerzési kísérlet nélkül adogatnak, a játékvezetőnek várakozás nélkül azonnal meg kell szakítania a játékot. Nem lehet sportszerűtlenül adogatni sem 3 percig, sem 2 percig, de még ½ percig sem! A büntetés: figyelmeztetés, szabaddobás és ismétlődés esetén időleges, majd végleges kiállítás, esetleg a mérkőzés beszüntetése.

E. Saxer: Ralph Boston, a világ legjobb ugrója. Leichtathletik, (Svájc). 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 100 old.)

F. Stöckelberger: Elugrási zóna gerenda helyett a távolugrásban. Leichtathletik (Svájc). 1961. 15. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 95 old.)

J. Vives: A kiindulás és a tökéletesítés elemei. Education Physique et Sport. 1959. május. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 99 old.)

HÁRMASUGRÁS

W. Baryschew: A hármasugró edzéseszközeinek egymáshoz való viszonya. Der Leichtathlet, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 101 old.)

E. Dosta: Oleg Fedoszejev hármasugró világbajnok edzésmódja. Lehká Atletika, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 126 old.)

L. Fauconnier: A hármasugrás modern technikája. Sport (Belgium) 1960. 1. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 82 old.)

A. Friedl: Offenzívában a hármasugrók. Lehká Atletika, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 113 old.)

A. Friedl: Hány éves korban kell megkezdeni a hármasugrást? Lehká Atletika, 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 100 old.)

D. Gerrer: Hogyan edzett Da Silva — a hármasugrás edzéséről és technikájáról. Leichtathletik, 1960. 11. sz. és 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 83 old.)

D. Gerner: A hármasugrás. Leichtathletik, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 83 old.)

H. Gundlach: Hármasugrás. Der Leichtathlet, 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 83 old.)

H. Gundlach—W. Lohmann: Hármasugrás. Der Leichtathlet, 1960. 5. sz. (K. Sz T. 1960. 1. sz. 101 old.)

W. Gröbel: Hogyan sajátítható el a hármasugrásnál a kettős karlendítés. Leichtathletik, 1959. 35. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 105 old.)

W. Gröbel: A hármasugró teremedzése. Leichtathletik, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 101 old.)

Sz. Kuznyecov: A hármasugró világcsúcstartó technikája. Legkaja Atletyika, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 90 old.)

a „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen" című cikkhez

A szigorú büntetés alkalmas arra, hogy elvegye a csapat kedvét a „tétlen játék"-tól.

Elégségesek-e a jelenlegi szabályok a „tétlen játék" megakadályozására?

Mit mutat a gyakorlat?

A szabályok világosak és helyes alkalmazásuk esetén a játék szép, élvezetes és nem állapítható meg semmi olyan ténykedés, ami a játék támadó jellegét elvenné. Vannak azonban rossz tapasztalataink is.

Nemcsak ma — bár már sokat javult a helyzet —, hanem az elmúlt években is 1 : 1-es félidei eredményű



vagy ehhez hasonló alacsony végeredményű férfi mérkőzésen sokszor unatkozhattunk és kesereghettünk ezen a helytelen, s a sportágra rendkívül káros játékfelfogáson! Férfi mérkőzésekről van szó, mert női csapatoknál szegényes lövőerő esetén előfordulhat ilyen kevés gólszámú eredmény. Férfi mérkőzéseken azonban általában 15—30 gólnak kell esnie.

A hiba abban kereshető, hogy edzőink néha csak a pillanatnyi eredményt nézik, s a játék egyes szakaszaiban vagy esetleg egész mérkőzéseken a játék olymérvű lelassítását adják taktikai utasításként, amely „tétlen játékot" okoz. Lehet, hogy ez pillanatnyilag eredményes, de távlatban ártalmas a saját csapat fejlődésére is.

Legalább ennyire hibásak az engedékeny és elnéző játékvezetők is. Helyes lenne, ha játékvezetőink mindig újból és újból tanulmányoznák a „tétlen játék" kérdését, s felismernék azt a felelősséget, amely e szabály jó vagy rossz értelmezéséből és különösen elbírálásából fakad.

A megoldás tehát világos: a „tétlen játék" megakadályozását biztosító szabályok egységesek, csak helyesen kell őket alkalmazni!

Még néhány kérdés

A „sorfal védelem" a területvédelem egyik formája, amelyet lehet passzívan, de aktívan is játszani. Sőt, ez a védelem akkor jó, ha mélységben is „erős".

A zónavédekezést is el lehet indítani! Ugyanakkor még nem biztos, hogy az emberfogás megszűnteti a „tétlen játékot".

Takács László cikkében egy különösen feltűnő ellentmondást olvastunk: „Magasabbfokú játéktudást ugyanis nem lehet határozattal teremteni!" Igen, ez alapos meghatározás, ezzel csak egyetérthetünk! Éppen ezért helytelen néhány sorral később a javaslatban felvetett 3—3-as tagozódású védő- és támadójátékos elhelyezés a 9 m-es szabaddobási vonalon belül. Ez ellentétes lenne a nemzetközi játékszabályokkal, de egyúttal olyan mesterséges határozat is, mely a gyakorlatban nem szüntetné meg a „tétlen játékot". Ellenkezőleg, megnehezítené a 9 m-nél távolabbi átlövéseket is, a támadások befejezését pedig közvetlenül a kapuelőtér-vonalra korlátozná. Egyúttal a támadásépítést annyira leegyszerűsítené, hogy a labdával és labda nélkül a kapuelőtér elé történő befutási lehetőségek sorozatával teljesen a kezdő játékosoknak is könnyű gólszerzést biztosítana.

Egyebekben a javaslat szerinti játék miután azt kipróbáltuk, megváltoztatná a sportág egész jellegét. Gyakorlatilag kétségtelenül különleges helyzeteket hozna létre, de a csapatjáték egységét szétbontaná és az előnyöknél több hátránnyal járna. Az azonos elven alapuló „három harmados" szabály nagypályás és a Csehszlovákiában honos „hazena" játék ugyancsak nem oldotta meg a problémát. Sőt a játék egészen ellaposodott. Oka szintén az, hogy a támadásban és a védekezésben csak korlátozott számban vehetnek részt a játékosok.

Örülünk, hogy a „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen!" című cikk megjelent, s ezt a témát felvetette. De igazán akkor örülnénk, ha e két cikk nyomán valóban változna a helyzet, elérnénk a célt: játékunk színességét, változatosságát, élményszerűségét feltétlenül biztosítanánk!

Madarász István
kézilabda oktató,
nemzetközi játékvezető

A „WEEKEND" ATLÉTÁK. A szovjet magasugrókhoz képest az USA ugrói ülőfoglalkozású „weekend" atlétáknak tűnnek — írja C. NELSON a Track and Field News idei 3. számában. A szovjet ugrók fölényének okát abban látja, hogy súlyedzéssel igen jelentékeny elrugaszkodó erőt fejlesztenek ki. Ezenkívül a szovjet ugrók, nemcsak a vertikális irányú ugróerőt használják ki, hanem a horizontálisat is, mégpedig úgy, hogy — megfelelő technikával, átalakítják vertikálissá.

Sz. Kuznyecov: J. Schmidt hármasugrása. Legkaja Atletyika, 1960. 10. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 102 old.)

S. Kowal: Lassu, vagy gyors legyen-e a repülés fázisa a hármasugrásban? Der Leichtathlet, 1960. 5. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 101 old.)

K. Kerssenbrock: A hármasugrás technikájának fejlesztése. Lehká Atletika, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 100 old.)

W. Lohmann—H. Gurdlach: Hármasugrás. Der Leichtathlet, 1959. 42. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104 old.)

W. Lohmann: A hármasugró sajátos gyakorlatai. Der Leichathlet, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 100 old.)

T. Nett: A hármasugrás — az egykaros lendület technikájához. Leichtathletik, 1959. 35. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104 old.)

T. Nett: A hármasugrás. Leichtathletik, 1959. 36. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104 old.)

T. Nett: Megbízható mérésadatok a hármasugrással kapcsolatban. Leichtathletik, 1959. 41. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104 old.)

T. Nett: A tisztázatlan hármasugrás. Leichtathletik. 1959. 32. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 92 old.)

T. Nett: Az első mérési eredmények az „ujjhegy—ujjhegy—sarok" módszer szerint. Leichtathletik, 1959. 33. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 91 old.)

T. Nett: A hármasugrás. Leichtathletik. 1959. 34. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 91 old.)

T. Nett: A hármasugrás. Leichtathletik, 1959. 32. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 91 old.)

T. Nett: A hármasugrás. Leichtathletik, 1959. 3. sz. (K. Sz. T. 1959. 1. sz. 88 old.)

T. Nett: Hármasugrás. Leichtathletik (Svájc), 1961. 14. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 93 old.)

Z. Prihoda: A hármasugró téli edzése: Lehká Atletika, 1959. 8. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 92 old.)

Z. Prihoda: A hármasugró edzése a versenyidőszakban. Lehká Atletika, 1959. 5. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 100 old.)

H. Rabe—H. Gundlach: A hármasugrás. Der Leichtathlet, 1959. 20. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 100 old.)

H. Schneider: A hármasugrás technikája és oktatásának módja. Deutsches Turnen. 1959. 14. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 91 old.)

T. Starzynszki: A hármasugrás technikájáról. Leichtathletik, 1959. 33. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 91 old.)

T. Starybrat—Startynszki: „Futó"-technika a hármasugrásban. Der Leichtathlet, 1959. 20. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 100 old.)

T. Startynszki: Kezdők oktatásának metodikája a hármasugrásban. Der Leichtathlet, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 101 old.)

J. Verhosanszkij: A 18 méteres határ felé. Legkaja Atletyika, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 95 old.)

Melyik lábbal kezdjük a hármasugrást. A 34. számban közölt hármasugrásvita folytatása. Leichtathletik, 1959. 35. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 104 old.)

„Lapos ugró" vagy „meredek ugró" technika — kritikai hármasugró vita. Leichtathletik, 1959. 34. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 91 old.)

Falusi sporttanácsadó —

A bemelegítés a verseny előtt mintegy félórával induljon meg. Lehetőleg az edző irányítsa, s az egy sportkörbe tartozó versenyzők együttesen melegítsenek. Utána versenyszámuknak megfelelően egyénileg végezhetik el a speciális bemelegítést. A csapattagok bemelegítése mindig együtt történik!

A bemelegítés anyaga:

1. A test általános bemelegítése minden testrészre kiterjedő gimnasztikai gyakorlatokkal. Az ízületek átdolgozására is nagy gondot kell fordítani, különösen azokra, amelyek az adott sportágban legjobban igénybe vannak véve. A gimnasztikai gyakorlatokat előzze meg 4—600 m egészen könnyű futás. A gyakorlatok közben is elő kell segíteni a tüdő alapos légcseréjét, tehát a bő oxigénbevitelt.

2. Az általános bemelegítést követi a speciális bemelegítés. Ez mindig a sportág mozgástechnikájához és megterheléséhez igazodjék. A vágtázók pl. néhány rajtgyakorlatot végezzenek, a dobóatléták 4—5 bemelegítő dobást, de csak félerővel! Az ugrók elsősorban a roham jó kimérésére törekedjenek, s ha ez megtörtént, rakják le a szükséges jeleket. Közepes magasságon, illetve távolságra néhány ugrást is végezzenek.

A labdajátékosok speciális bemelegítése a labdakezelés. Főként vidéken még ma is előfordul a kapuralövésekkel való melegítés. Nem helyes, mert az előkészítetlen izomzattal végzett erős rúgások sérülés okozói lehetnek. Labdavezetéssel, passzolgatással stb. többre jutnak, mert így jobban „érzik" majd a labdát.

Külön kell törődni a kapus bemelegítésével. A közös gimnasztika után, változatosan helyezett gyenge, majd félerős labdákat védjen. A kapus bemelegítésében jól hasznosíthatjuk a tartalék játékosokat.

Az említett példák alapján következtethetünk már a többi sportág speciális bemelegítésére is.

A melegítést 10—15 perccel a verseny (mérkőzés) kezdete előtt befejezzük. A hátralevő időben senki ne üljön le, inkább sétálgasson, hogy tartós legyen a melegítés hatása. Ahol melegítőruhával ellátták a sportolókat, ott feltétlenül használják is és a verseny kezdetéig le se vegyék magukról. Miért van erre szükség? A bemelegítés általában akkor jó, ha a végén kissé megizzad az ember. Nos, ez a veríték gyorsan elpárolog a fedetlen bőrről, a párolgás viszont lehűléssel jár, tehát a melegítés hatása „elpárolog". A melegítőruha meggátolja az elpárolgást, felszívja az izzadságot és nem engedi lehűlni a bőrfelületet, az izmokat.

A verseny alatti magatartás. A versenyzés nemcsak az izmok erőpróbája, — az előbbiekben már beszéltünk erről —, hasonló mértékben az idegrendszeré is. Ahogy közeledik a rajt, vagy a mérkőzés kezdetének ideje, úgy nő percről percre a sportoló idegfeszültsége. Ennek túlzott formáját meg kell akadályozni. Elvileg a bemelegítés is jó idegcsillapító, mert a mozgás leköti a figyelmet, s a kiterjedt izommunka természetes nyugtatószernek tekinthető, de ennek ellenére sok sportoló újra „begyullad" a melegítést követő tétlen percek alatt.

Az edzőnek — és magának a versenyzőnek is — arra kell törekednie, hogy ebben a kritikus időben a versenyző ne legyen feleslegesen és károsan izgatott. Önuralom és fegyelmezettség, továbbá megnyugtató beavatkozás ennek a módja. Ilyen pl. az, hogy az edző, vagy csapatvezető a versenyzők mellett marad és nem engedi, hogy „vészes hangulat" keletkezzék. Arra terelje a figyelmet, hogy mit kell tenniök a jó eredmény érdekében és ne azon töprengjenek, vajon mi lesz az eredmény, ki lesz az erősebb? Egyénileg jó idegnyugtató a rajthely mégegyszeri előkészítése, a felszerelés ellenőrzése, tehát a figyelem valamilyen lekötése. Ezek a dolgok apróságok, de nem jelentéktelenek. Előfordult már nem egyszer, hogy eféle „semmiségeken" múlt egy-egy verseny sorsa.

A sportoló versenyezzen okosan sportszerűen és hasznosan. Okosan, vagyis erejének ésszerű beosztásával és az alkalomnak megfelelő taktika alkalmazásával. Sportszerűen, tehát megtartva sportága szabályait, megbecsülve az ellenfelet és vigyázva önmaga és mások testi épségére. De ugyanakkor küzdjön bátran, önfeláldozóan, kövessen el minden megengedhetőt a győzelem, az egyéni, vagy a kollektív siker érdekében. Hasznosan, tehát a közösség érdekének állandó szem előtt tartásával. Aki a közönségnek játszik, lehet, hogy ideig-óráig népszerűségre tesz szert, de az ilyesmi nagyon múló és nagyon hamis csillogás. A sportszerű, sporthoz értő közönség ma már nem sokra becsüli a csupán mutatós, de egyébként haszontalan játékot.

Dobozy László

A TESTNEVELÉSI BALESETEK között egyik leggyakoribb sérülés a magasugrásnál előforduló kéz-, kartörés, ha az ugrás szőnyegre történik. A sérülések elkerülésére a fővárosi tanács oktatási osztálya rendeletileg tiltotta meg, hogy a testnevelési órákon tornateremben magasugrást tanítsanak, vagy gyakoroltassanak a nevelők.

*

A TESTNEVELÉSI TANTERVI BIZOTTSÁG megkezdte a középiskolai tanterv-javaslat kidolgozását. Első ülését októberben tartotta.

A SZOCIALISTA

Hol sportoljunk?

kérdezte az országos hírű atkári termelőszövetkezet többszáz fiatal tagja. A fiatalok megérdemlik, hogy sportoljanak és sporteredményeik elérjék termelési eredményeiket.

Sportolni csak pályán lehet, már pedig pálya nem volt Atkáron, amikor a fiatalok érdeklődése a sport felé fordult. Terület még akadt volna, de hogy abból sportra alkalmas tér legyen, sok pénzre volt szükség. A községfejlesztési alap pedig csak igen csekély mértékben fordítható sportpályák építésére. Ezzel a munkát még csak megkezdeni sem lehet...

A fiatalok nem hagyták annyiban a dolgot. Összefogtak — az öregekkel, hogy a kijelölt területen pénz nélkül is sportpályákat hozzanak létre. A községi és iskolai vezetők álltak az élére a mozgalomnak; iskolások, tanítók, sportolók, sportrajongók álltak mögéjük, s megkezdték a munkát.

A kijelölt terület bizony túlságosan is „változatos" volt ahhoz, hogy ott sportpályák létesüljenek. Silógödrök, dűlőutak, sziklák, erdők, bozótok tarkították a terepet. Mindezt kézi erővel kellett sportteleppé varázsolni, mert hiszen gépek nem voltak a faluban.

A sportbarátok azonban nem csüggedtek. Öt esztendő alatt háromezer köbméter kavicsos, sziklás földet mozgattak meg és valóságos kis sportkombinátot varázsoltak a vad pusztaság helyére.

A 60×100 m nagyságú füves labdarúgó pálya mellett 20×40 m-es kézilabda és 18×9 m-es röplabda pálya várja a labdasportok kedvelőit, az atléták 8 m széles 400 m-es salakos futópályán, beton és salak súlydobó és diszkoszvető körön, homokos távolugró, magasugró és rúdugró helyen, a tornászok pedig mászókötéllel, gyűrűvel és nyújtóval ellátott, a földbe épített kombinált tornaállványon gyakorolhatják kedvenc sportjukat.

A nemzetközi szabályoknak mindenben megfelelő, versenyek és mérkőzések rendezésére alkalmas pályák értéke közel 150 000 forint. Kész kiadása mindössze 30 000 forint volt. A 120 000 forintot megközelítő értéket társadalmi munkával érték el az atkáriak.

A pályaépítésnek azonban még ezzel nincs vége.

Az atkáriak most törpe vízművel a pályaöntözést akarják megoldani. A pályákat állandóan korszerűsítik, sőt uszoda építésére is gondolnak az artézi víz felhasználásával.

Ma már a sporttelepen pezseg a sportélet: labdarúgók, kézilabdások, röplabdások, atléták, sakkozók és tekézők sportolnak szervezett szakosztályokon belül. Az idei megyei spartakiád döntőkben már sok első helyezett atkári volt! Vezetőiknek, Gyön-

FALU SPORTJA

gyösi József iskolaigazgatónak és Jankovics Béla testnevelőnek az a törekvése, hogy a sportolókat is éppen úgy ismerjék országszerte, mint a termelőszövetkezetet.

Kakuk Jenő

*

A SZEGEDI JÁRÁSBAN igen élénk úttörő sportélet indult az őrsi foglalkozásokon. A járási AIST dolgozói — Veszprémi László elnökkel az élükön — rendszeresen s közelről ismerkednek az iskolák fiatalságával, egészségügyi körülményeikkel, sportolási készségeikkel. Ami tegnap még csak csírájában volt meg — mára kikél, holnapra, holnaputánra kilombosodik. Ásotthalom, Balástya, Bordány, Baks iskoláiban hírét se hallották a rendszeres sportolásnak — most azonban egyre szélesebb medret kap a testnevelés, a játékkedv, a vetélkedés...

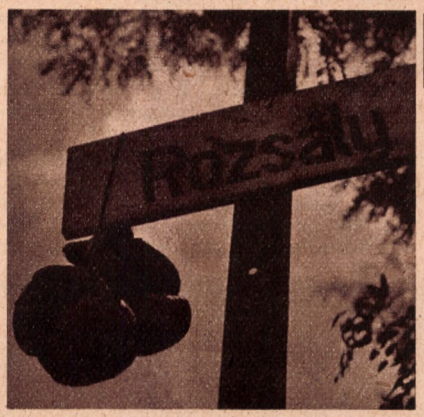
A lendület — éppen a vetélkedés természetes ösztöne szerint — még erőteljesebb fejlődésre készteti azoknak a falvaknak a sportolását, ahol már előbb ismerkedtek meg annak örömeivel: Kistelken, Sándorfalván, Kiskundorozsmán. Ez megint csak visszahatott a sporttal most ismerkedett falvak fiatalságára; ezért kezdtek a bordányi fiatalok pályaépítési mozgalmat. Öregek, fiatalok egyetértenek a tekintélyesebb falvak felülmúlásában: ezért adott anyagi segítséget a tsz-elnök és az idős tagság.

A kézremegés és a központi idegrendszer állapota

A tremort (remegést), illetőleg ennek vizsgálatát már régóta alkalmazzák az orvostudományban egyes működési zavarok, az idegrendszer különféle megbetegedésének megállapításához. Van természetesen normál tremor is, ez minden egészséges emberen mutatkozik. Megállapították, hogy tremor adta görbék a különböző embereknél eltérőek, csak a számuk nem változik lényegesen (számuk másodpercenként 8—12). A vizsgálatok eredményeképpen egységes a kutatók álláspontja abban, hogy az élettani tremor a központi idegrendszer működési állapotát jellemzi.

Sportolókkal végzett vizsgálatok azt mutatják, hogy az erőgyakorlatok kevésbé fárasztók a központi idegrendszer számára, mint a gyorsasági és a gyorsasági állóképességi gyakorlatok. Az idegrendszer működési állapotát tremográffal ajánlatos edzés előtt végezni, mert edzés után — a fáradtság miatt — nem lehet jellegzetes adatokat kapni. (Tyeorija i praktyika, 1961. 7. szám.)





sportélete

Tíz esztendeje alakult meg a Szabolcs megyei Rozsály falusi sportköre, melynek atlétikai, torna, röplabda, súlyemelő, tekéző, asztalitenisz és sakk szakosztálya 160 taggal működik. A rozsályiak nyertek már országos és megyei falusi bajnokságokat is. A nyolcszáz lakosú község sportvezetője Laczkó János igazgató tanító. Felső képünkön már segítségadás nélkül is végeztet ugrásokat a tornászlányokkal az ugrószekrényen — a fényképfelvétel kedvéért. A hétköznapi gyakorlás alkalmával azonban ott áll az ugrószekrény mellett, hogy minden ugrónak segítsen. Alsó képünkön is a jobb felvétel, no meg a mögötte álló jövendő gerelyvetők kedvéért mutatja, Pergun Zoltán mögött állva, hogy mi a helyes fogás és eredményes mozdulat a gerelyvetésnél.

A község határában álló névtáblára akasztott ökölvívó kesztyűk szintén a felvétel kedvéért kerültek oda.

Egyébként többet vannak a rozsályiak kezén, mint a szertárban!...



ISKOLAI TESTNEVELÉS

A testnevelési órák szerkezetének problémái

Testnevelési óráink sztereotíp (változatlan) jellege nemcsak nálunk, hanem Szovjetunióban, Csehszlovákiában, az NDK-ban és más szocialista országban is foglalkoztatja a testnevelést tanító pedagógusokat.

Testnevelési óráink jelenlegi szerkezete, úgy látszott, hogy megfelelő alapokra (pedagógiai, élettani, orvosi) épül, elméletileg megalapozott és indokolt, mégis az iskolai gyakorlatban csak részben válik be, ezt a napi tapasztalatok és a szakfelügyelői jelzések is bizonyítják.

Ezekből a tapasztalatokból sorolnék fel egynéhányat:

1. A gyakorlati testnevelésben gyakran látjuk, hogy a testnevelési órán nem mindig valósítható meg az óra 4 része; ilyen óraszerkezettel csak a legkiválóbb pedagógusok tudnak megküzdeni, de még ők sem mindig.

2. Az óra szerkezeti sémáját, mint normát, helytelenül értelmezik, a hozzá való merev ragaszkodást helytelenül túlértékelik. A szerkezet megőrzéséért pedagógusaink megfeledkeznek a testnevelés fő feladatáról, tekintet nélkül arra, hogy mit nyújt az óra a tanulóknak.

Meg kell vallani, hogy erre a szemléletre rá is neveltük nevelőinket, ezt követeltük az ellenőrzéstől is.

3. Az óra szerkezeti felépítését mechanikusan alkalmazzák nevelőink a különböző iskolatípusokban és korosztályokban. Ugyanaz az óra szerkezete és vezetése a 6—10 éves gyermekek testnevelési óráin, mint a 16—18 éves fiatalemberek foglalkozásain. Az életkori sajátosságok nem jutnak kifejezésre.

A jelenlegi hiányosságok kiküszöbölésére tudatosan kell törekednünk, olyan célszerű formát kell adnunk, mely megfelel az ifjúság testi és erkölcsi képességei fejlettségének és érdeklődésének.

A változatlan, sztereotíp órák, az óra szervezésében nagy segítséget jelentenek a tanárnak, de ugyanakkor csökkentik a tanulók érdeklődését. A jó nevelő ezt a veszélyt mindenekelőtt a tananyag változatos, színes összeállításával, a módszerek változatos alkalmazásával igyekszik elkerülni, s pozitív érzelmeket kiváltani a tanulókból.

Helyes pedagógiai munkával ezt tovább fokozhatja, még az óra szerkezetének, időarányainak indokolt változtatásával, mert ezekre a változtatásokra annál is nagyobb szükség van, *minél kisebbek a tanulók.*

Így a jó nevelő, szervező és produktív munkája a tanulók érdeklődésének középpontjába kerül.

Az a véleményünk, hogy a testnevelési órákon, főleg a kisiskolás korban, inkább a képző—nevelő jellegnek kellene kidomborodnia.

Nézzünk egy példát. Az előkészítő rész általában az I. osztályok testnevelésében elveszti fő feladatát, vagyis azt, hogy a tanulókat előkészítse az óra fő részére.

A testnevelési óra fő részében a gyermekek mozgás és funkció szempontjából olyan kis mértékben vannak igénybe véve, hogy az óra előkészítő funkciója bizonyos mértékben háttérbe szorul.

E probléma megoldásán annál is inkább kell *közösen munkálkodnunk,* mert jelenlegi tantervi tervezeteink az életkori sajátosságok figyelembevételével főként a játékot állítják az I—II. osztály középpontjába, s közvetlenül a játszani tudás megalapozását kívánja szolgálni.

Ennek szükségességét talán legjellemzőbben a 3. sz. módszertani levél igazolja, amikor így jellemzi a gyermeket: *„Az I. osztályosokra jellemző a kitartás fejletlensége. Nagy kedvvel fognak bármilyen feladat megoldásához, de ha nehézségeik merülnek fel, lelkesedésük lelohad, megúnják és más tevékenységbe kezdenek. Tehát nagy változatosságra van szükség még olyan munkánál is, amit szívesen végeznek."* Ez alól a testnevelés sem kivétel! Ezért a 3. sz. módszertani levél nagyon helyes pedagógiai meggondolásból előírja, hogy a tanulók aktivitásának biztosítása érdekében fel kell oldani a merev óravezetést.

Jelenlegi óráink elsősorban oktatási jellegűek és a feladat az, hogy a testnevelési órát inkább a fizikai képzés szempontjából kell előbbre vinni és ezt a feladatot meg is lehet oldani, ha az óra szerkezetére vonatkozó előírást helyesen értelmezzük — nem tekintjük merev időkeretnek —, ha szem előtt tartjuk azt a pedagógiai elvet, hogy az óra szerkezete szempontjából a t a r t a l o m n a k és a f e l a d a t o k n a k meghatározó szerepük van.

Ebből a gondolatból kell kiindulnunk az órára való felkészüléskor, az óra levezetésekor és értékelésénél is.

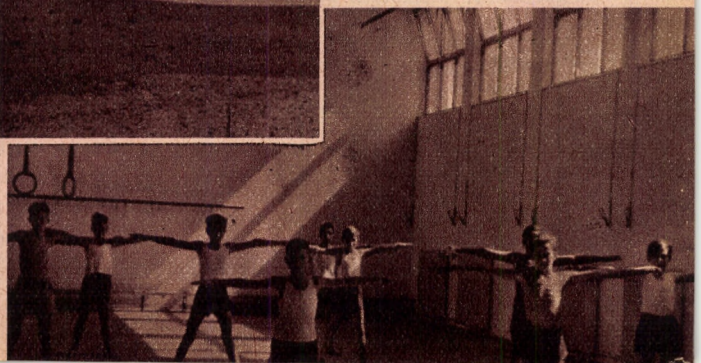
Nem becsülhetjük le, de nem is értékelhetjük túl az óra jelenlegi szerkezeti felépítését.

Tiboldi Tibor
főelőadó,
Művelődésügyi Minisztérium



A budapesti Valéria telep helyén épülő József Attila lakótelep új iskolájának tornaterme kívülről és belülről





A TTKI iskolai testnevelési osztálya tanárok részére antropológiai méréstechnikai tanfolyamot rendezett, melyet a TTKI vezetői kíséretében dr. E. Simon is meglátogatott

(Sós István felvételei)

A Kilián mozgalom a budapesti iskolákban



Tanuló ifjúságunk az iskolai testnevelésben a Kilián mozgalom keretei között kezdettől fogva hozzászokhat a rendszeres és sokoldalú sporttevékenységhez és így tanulmányai befejezése után kikerülve az életbe, már ismerős barátként fogadja őket a Kilián mozgalom.

E munka sikere nagyrészt testnevelőinken múlik. Budapesten az 1960/61-es tanév során is már sok általános és középiskolában, iparitanuló intézetben több mint húszezer tanuló jelentkezett a mozgalomba. A Hámán Kató leánygimnáziumból 290, a Vörösmarty gimnáziumból 373, a 29-es ITSK-ban 450 tanuló gyűjtötte pontjait különböző nyári táborokon és versenyeken.

Budapesten az 1961/62-es tanév kezdete óta közel hatezer tanuló kapcsolódott be a mozgalomba.

Ezek a számok is bizonyítják, hogy testnevelőink nagyrésze megértette a Kilián Testnevelési Mozgalom jelentőségét, s céljai megvalósításához nagymértékben hozzájárulnak. Ahhoz, hogy a testnevelő tanárok megfelelő szervező és agitációs munkát tudjanak kifejteni, szükséges az iskola-igazgatóknak, KISZ- és Úttörő-szervezeteknek hathatós támogatása.

Mi a helyzet október elején egyké kerületben? A II. kerületben jelenleg 27 iskolából 24 kapcsolódott be. Összesen 1485 db igazolványt vittek el a kerületi TST-től. Az előkészítő jelvényfokozatra 122 kisiskolás jelentkezett.

A XX. kerület 21 iskolájából 14 kapcsolódott be, összesen 1871 tanulóval. Az előkészítő jelvényfokozatra *még egyetlen egy általános iskolában sem kezdődött meg a szervezés.* A kerület iskolái közül a Bagi Ilona leánygimnáziumban az előző tanévben 187 tanuló vett részt a TTKI kísérleti Kilián Mozgalmában, s a tapasztalatokat felhasználva, jelenleg már 300 leánytanuló vesz részt rendszeresen a mozgalomban.

A IV. kerületben a mozgalomban résztvevő tanulók száma csak 817, 10 iskolában még nem kezdődött meg a szervezés. Az előkészítő jelvényfokozatra itt sem jelentkeztek.

A XIX. kerület 11 iskolájából 1374 igazolványos van. Jó a jelentkezési arány a Kossuth téri és a Petőfi utcai általános iskolában. Három iskola viszont — az Ady Endre utcai, Gábor Áron utcai és a 4. sz. iparitanuló iskola még nem kapcsolódott be a mozgalomba.

A VIII. kerületben 1065 középiskolás és iparitanuló, 556 általános iskolás felsőtagozatú tanuló és 21 kisdobos jelentkezett a mozgalomba. Öt iparitanuló intézet, 10 középiskola és 14 általános iskola még nem kapcsolódott be .A kerület általános iskolái közül a Rökk Szilárd utcai leányiskola érte el a legjobb eredményt: 200 felsőtagozatú és 21 alsótagozatú tanulót vontak be. A gimnáziumok közül a Vörösmarty és a Széchenyi gimnáziumokban folyik legszervezettebben a sportmunka. A Széchenyiben tornaterem, de még sportudvar sincs. A mostoha körülmények ellenére is a gimnázium testnevelője lelkiismeretesen felkészült a Kilián mozgalomra. A KISZ-szervezettel közösen megfelelő agitációs munkát fejtettek ki. Színes sportfalitáblát készítettek, a sportkörön belül Kilián-bizottságot hoztak létre. Az osztályok sportfelelősei, s a tanulók részére tájékoztatót tartottak a mozgalom céljairól és gyakorlati kérdéseiről.

A gimnázium igazgatója szívügyének tekinti a mozgalomban való minél sikeresebb részvételt. Az osztályfőnöki munkaközösség tanévnyitó értekezletén rendkívül fontosnak jelentette ki a tanulók széles rétegeinek bekapcsolását az Ifjúság a Szocializmusért mozgalomba. Kiemelte a Kilián Testnevelési Mozgalomba kapcsolódás jelentőségét.

Ebben a tanévben a környék sportpályáin, az Előre sporttelepén, az Ifjúsági Sportparkban és a Zrínyi gimnázium tornatermében 10 sportágban (atlétika, kézilabda, kosárlabda, labdarúgás, röplabda, sakk, természetjárás, tenisz, úszás, torna) széles alapokon nyugvó házibajnoki rendszerben nyílik a tanulók számára pontgyűjtési lehetőség. A tanulóifjúság 90%-a kapcsolódott be.

Ezek a példák azt bizonyítják, hogy az általános iskolák felső tagozatában, középiskolákban, iparitanuló intézetekben általában megindult a munka. Sajnos, a tapasztalatok a kis iskolások, tehát a 6—10 éves gyerekek bevonásáról nem ilyen kedvezőek.

Alsótagozatú oktatási rendszerünkben a testnevelés nincs szakosítva. Az osztálytanítók nem ismerik közelebbről a Kilián mozgalom jelentőségét, — nincsenek tisztában feladataikkal. Az úttörő és kisdobos vezetők sem foglalkoztak kellő mértékben a mozgalom népszerűsítésével.

Az iskolák testnevelői szakmai szempontból jobban segíthetnék a kisiskolásokat. A VIII. kerületi Bezerédi utcai általános iskola testnevelője pl. összehívta az alsótagozatos nevelőket, előttük több játékórát levezetett, majd módszertani útmutatást adott a tanítóknak a mozgalom beindításához.

Ilyen és hasonló kezdeményezésre lenne szükség máshol is.

A kerületi ÁIST elnököknek, össze kellene hívniok a kerület úttörő és kisdobos vezetőit és segítséget kellene nyújtani a 6—10 évesek Kilián mozgalmához, mert jelenlegi sportmozgalmunkban éppen e korosztály rendszeres sporttevékenysége a legmostohább, pedig mozgásigényük talán a legnagyobb.

A Kilián Testnevelési Mozgalom sikeréért még lelkiismeretesebb munkát kell végeznünk tanuló ifjúságunk között.

Mezőfi Andrásné,
a BTST munkatársa

PÁLYÁZAT

A Kilián Testnevelési Mozgalom fejlődésének előmozdítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet.

Pályázati tételek:

1. Hogyan biztosítható egy ipari üzem dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

2. Hogyan biztosítható egy mezőgazdasági termelőszövetkezet dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

A pályázóknak a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatából kiindulva, a gyakorlatban minél jobban általánosítható formában kell megoldaniok egy-egy ipari üzemben, vagy termelőszövetkezetben a mozgalom szervezeti, személyi, dologi, módszertani, mozgalmi és egyéb alapvető problémáit.

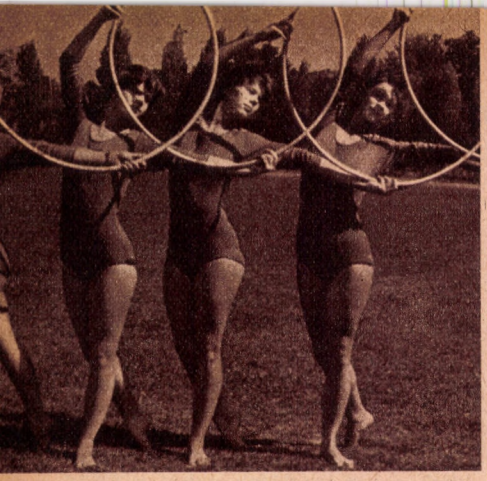
A pályázat terjedelme pályázati tételenként két ív. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Pályázati díjak tételenként:

első díj 2500—2500,— Ft,
második díj 1000—1000,— Ft,
harmadik díj 500— 500,— Ft.

Budapest, 1961. július 1.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS



A művészi torna oktatása

Írta: Kaszper Lászlóné

A művészi torna, a torna egyik legfrisebb hajtása különösen a nők, illetve a leányok testnevelésében tölt be fontos szerepet. Ez azonban még nem köztudomású, mert a művészi tornát a tömegek, de még a szakemberek sem ismerik eléggé.

A művészi torna — a testnevelés céljának és feladatainak megvalósításán túl — megköveteli az esztétika törvényeinek tudatos alkalmazását, a nőies, szép mozgás kialakítását. A művészi torna a zenével és a tánccal szoros kapcsolatban van. Sokoldalú gyakorlatanyaga és alkalmazhatósága — a tanulók mozgáskészségének fejlesztése mellett már értékes nevelői hatással is párosul.

Az általános iskolai tanterv művészi torna anyaga szegényes, az oktatás eredményességét nem segíti megfelelően. Vizsgáljuk meg tehát tüzetesen a művészi torna mozgásanyagát: hogyan lehet az iskolai testnevelésbe úgy beilleszteni, hogy a tanterv céljával és anyagával szerves összefüggésben és egységben legyen?

A művészi torna anyaga

négy főcsoportra osztható.

Az általános iskolai testnevelésben az egyes főcsoportok anyagából különös fontosságúak a következők:

1. *az előkészítő gyakorlatok közül:*
   a) törzsgyakorlatok (döntések, hajlítások, hullámok), b) lábgyakorlatok, c) kargyakorlatok és ezek rávezető gyakorlatai;
2. *a táncos mozgásformák közül:*
   a) járások, b) szökdelések;
3. *a kézi-szergyakorlatoknak* a tantervben felsorolt anyaga;
4. *a speciális gyakorlatokból:*
   a) zenés játékok, b) táncos jellegű társasgyakorlatok.

A tanulók szervezete ebben a korban fejlődik, ezért testképző és nevelő súlypontjaként az

előkészítő gimnasztikai gyakorlatokat

használjuk ki. Ezek a művészi torna sajátos feladatainak megoldására speciálisan kidolgozzák a testet és elsősorban

1. a test izmainak sokoldalú és arányos fejlesztésére,
2. az izületek mozgékonyságának fokozására,
3. a finom izomérzékelés kialakítására,
4. a mozgáskoordináció fejlesztésére irányulnak.

Ez a gimnasztika elmélyült munkát igényel. Tervszerű és fokozatos oktatása harmónikus és kultúrált mozgást eredményez. Jó hatása megnyilvánul a mindennapi életben, a járásban, a testtartásban és a munka-mozdulatokban is.

Az előkészítő gyakorlatokhoz tartozó *törzsgyakorlatok* a helyes testtartás kialakítása szempontjából igen jelentősek. A tanulóknak a sokoldalú képzést biztosító gimnasztikát — a testtartás javítása érdekében — állandóan gyakorolniok kell.

A szép testtartás nemcsak esztétikai, hanem egészségügyi szempontból is fontos. A szív és a tüdő csakis normálisan fejlett mellkasban fejtheti ki funkcióját tökéletesen. Ennek alapja a helyes testtartás.

A döntések, a gerinc hajlékonyságát fokozó törzshajlítások, valamint a mozdulatok folyamatosságát biztosító összetett hullámmozgások, — amelyeknél az egyik izületben még tart a hajlítás, mikor a másikban már megkezdődik a nyújtás —, a testtartás-javítást nagyszerűen elősegítik.

A hullámok megtanítása és helyes technikai végrehajtása megfelelő előkészítést igényel. Végrehajtásához a gerinc egyes szakaszainak (nyaki, háti, ágyéki, keresztcsonti) nagyfokú mozgékonysága és annak fokozottan tudatos működtetése szükséges, — az egyes szakaszok egymásutáni bekapcsolását csakis ez teszi lehetővé.

A hullámmozgás szépségét az erőbeadás mértékének váltakozása is fokozza. Mivel az általános iskolában kezdők vannak, a hullámmozgás végrehajtása minden egyes részében legyen egyenletes és egyforma erőbeadású. A mozgás helyes értékelése és szabályos végrehajtása így biztosabb.

A különböző kiindulóhelyzetekből, továbbá szabad-, bordásfal-, egyéni- és társasgyakorlatok formájában végzett gyakorlatok közösek a gyógytestneveléssel.

A művészi tornában a mozgások tudatos végrehajtása mellett elsősorban az esztétikai mozzanatoknak van jelentőségük. A különböző járásokat, szökdeléseket és ugrásokat csak kidolgozott lábizmokkal és izületekkel hajthatjuk végre szépen.

A *lábgyakorlatok* ennek a feladatnak megoldását célozzák. Ezek közül:

a) a hajlított és nyújtott lábemelések különböző formáit a járásoknál és szökdeléseknél alkalmazhatjuk nagyszerűen; de b) a lábfej kidolgozását biztosító járásokat és ugrásokat előkészítő gyakorlatok is nagyon fontosak.

Ezek a lábfej helyzetét, az izmok és izületek feszességét, a súlypont kilengését a különböző járás-formáknak megfelelően módosítják. A szökdelések a hirtelen, könnyed emelkedést, a puha és gördülékeny talajra érkezést, a rugalmas, erős és gyors összehúzódásra és elernyedésre, nyújtásra és hajlításra képes izület és izomzat kidolgozását segítik elő.

A gyakorlatok tempójának változása — lassú hajlítás és hirtelen nyújtás stb. — fokozzák a rugalmasságot és a beidegzés gyorsaságát. Ezek a szökdeléseknél és ugrásoknál igen fontosak.

A lábgyakorlatok a talp- és bokasüllyedéseket javítják, illetve megelőzik.

Az egész test harmónikus mozgásához hozzátartozik a könnyed karmozgás is. Az előkészítő gyakorlatok közül elsősorban a csukló, könyök és vállizület mozgékonyságát elősegítő gyakorlatokat kell felhasználni. Ezek révén a leányok gimnasztikájában annyira fontos íves tartás végrehajtására is képessé tehetjük a tanulókat.

Az előkészítő gyakorlatokat elsősorban a testnevelési óra bevezető részébe lehet beiktatni. Oktatásuk nemcsak a leány, hanem a fiú tanulóknál is hasznos. Alkalmazásuk a



az általános iskolákban

a Testnevelési Főiskola docense

művészi torna egyoldalú, sajátos céljait is szolgálja, sokoldalúságánál fogva pedig fejleszti a különböző képességeket és készségeket is, s a sport minden ágát előbbre viheti.

A művészi torna oktatása ugyanis kialakítja a tanulókban:

1. a *tudatosságot*, vagyis a mozgásfeladatok pontos végrehajtását. A tanulók figyelme az egyes mozdulatoknak térben (plasztika), időben (ritmika), erőben (dinamika) való tökéletes kivitelezésére összpontosul; az elmélyült munka által jobban megértik a megoldandó feladatokat;

2. kialakítja *az izomerőt és az állóképességet* — a különböző mozgásoknál fellépő feszülés és ellazulás váltakozása, vagyis a dinamikus izommunka eredményeképpen;

3. fejleszti *az ügyességet* is, amely a mozgás-feladatok pontos és tökéletes kivitelezését, de egyúttal az erő gazdaságos felhasználását is jelenti; e kettő együtt a nem erőltetett, hanem ügyes és célszerű mozgásra nevel;

4. kialakítja *a mozgás-koordinációt*, a folyamatos, harmónikus mozgást, — s ez a megalapozottságot és a felkészültséget is tükrözi.

Az előkészítő gimnasztikai gyakorlatokat lehetőleg zenekísérettel hajtsuk végre. A zene a maga sajátos eszközeivel elősegíti a gyakorlatok tökéletesebb végrehajtását, tempójának, ritmusának és erőfokának felismerését és kialakítását. Zene hiányában — mivel az alapok megtanításáról van szó — számolásra, vagy bármely ütőhangszerre is végrehajthatók.

Az előkészítő gyakorlatok technikailag teszik alkalmassá a tanulókat a művészitorna táncos mozgásformáinak megoldására.

A táncos mozgásformáknál

már a törzs, kar és láb harmónikus együttműködése biztosítja a mozdulatok szépségét.

A járások és szökdelések különböző formáinak egymásra épülő megtanulása (táncos alapjárás, hármas hintalépések, érintő járás és keringőlépés) igen fontos. Ezt részben a tanterv is érinti.

A könnyed, természetes és ritmikus járásnak különös varázsa van. A szép és helyes járás elsajátítása igen fontos, bár egyike a legnehezebb feladatoknak.

A járás folyamatos testsúly-áthelyezés. Feltételei: a) a súlypont kilengése minél kisebb legyen, b) laza izmokkal és izületekkel történjék, c) a lábfej párhuzamos legyen, d) helyes testtartással végezzék.

Ezek a feltételek a táncos járások különböző formáinál a kitűzött feladatoknak megfelelően módosulnak.

A táncos járások és szökdelések az előkészítő gyakorlatokhoz tartozó hajlított- és nyújtott lábemelésekkel nagyszerűen variálhatók és kombinálhatók. A táncos járások és szökdelések az óra elejére, vagy a levezető részbe iktathatók.

A művészitorna anyagának harmadik nagy csoportja a sokszínű és változatos kéziszergyakorlatok.

A kéziszer gyakorlatok

a tanulók ügyességét fejlesztik. Minden kéziszer sajátos technikájú; elsajátítása nem könnyű, fokozott ügyességet, koordinációs képességet kíván. Fontos, hogy a tanuló a kéziszert mindkét kézzel egyformán kezelje. Kezdetben csak helyben állva, a kéziszer kezelését kell megtanítani. Helyes végrehajtása után lehet csak a már tanult táncos járásokkal és szökdelésekkel összekapcsolni. A feladatot megnehezíti, hogy a kéziszer mozgását ekkor már az egész test mozgásával kell összekapcsolni. A keletkező poliritmus harmónikus összeolvadása fokozott figyelmet és ügyességet igényel.

A tanterv előírta ugrókötél és szalag sokféle formája széles lehetőséget ad a tanulók ezirányú képzésére.

A művészi torna legmagasabb követelményeket igénylő mozgásanyaga

a speciális gyakorlatok.

Az általános iskolában előbb a) a zenés játékok és b) a táncos jellegű bemelegítő társasgyakorlatok a legfontosabbak.

A speciális gyakorlatok fejlesztik a hallást, az esztétikai érzéket, a rendszerező képességet, a zene- és a mozgás közötti szoros kapcsolat megértését és tudatosítását. Ezek a képességek és készségek megfelelő előkészítéssel még azokban a tanulókban is kifejleszthetők, akik zenei képzésben nem részesültek. A zene és a mozgás kapcsolatának tudatosításában egyik legeredményesebb eszköz — *a zenés játék*. Az egyes feladatok megoldása itt játék közben, zenekísérettel történik. A művészitorna anyagának ez a legszínesebb és legkedveltebb része. A részvevők hallása és ritmusérzéke fejlődik. A játék szabályainak megtartása, mint minden játéknál, itt is kötelező és sajátos. Iramát, a futást, a járást, a különböző mozgások tempóját a kísérő zene határozza meg. A játékosoknak a szabályok megtartása mellett tehát még a zenére is ügyelniök kell. Ez a kettős feladat fokozottabb figyelmet kíván. A figyelem összpontosítása fegyelmez, s ez az általános iskolában fontos nevelési szempont. A zenés játékok közben a gyerekek a zene és a mozgás összekapcsolását észrevétlenül gyakorolják.

A zenés játékok többfélék lehetnek:

1. kifejezetten a zene sajátosságának megfelelően alkotott játékok;

2. és különböző váltóversenyek (pl. kéziszerrel, vagy anélkül, a tanult járás- és szökdelés-formákat alkalmazva — a váltóversenyek szabályainak megfelelően.

Ezekkel tudósítható a tempó is, mert a tanulók csakis a zene tempójának megfelelően — lassú, mérsékelt, gyors, igen gyors, lassuló — ütemben mozoghatnak. A tempót a zongorista változtathatja. Azonos mozgás más-más tempóban való végrehajtása igen érdekes és vidám látvány.

A ritmusérzék fejlesztésére is rendkívül fontos. Minden mozgásnak (járás, futás, ugrás, dobás stb.) sajátos ritmusa van. „A ritmikailag helyes cselekvés egyben a legmegfelelőbb és legtermészetesebb cselekvés is" — mondja E. Konorove szovjet pedagógus.

A táncos jellegű társasgyakorlatok

a már tanult járásoknak, szökdeléseknek egymással való összekapcsolására és technikájuk tökéletesítésére alkalmasak. Megtaníthatjuk általuk a tanulókat különböző térformákban (körökben, vonalakban és azok számtalan változatában) tudatosan mozogni. Végezhetők egyéni és társasgyakorlatok formájában.

A zenés játékokkal együtt a táncos társas gyakorlatok a testnevelési órák előkészítő részében igen alkalmasak az óra hangulatának megteremtésére, a részvevők bemelegítésére.

A táncos mozgásformák, a kéziszer-gyakorlatok és a speciális gyakorlatok végzésekor a zenekíséret nélkülözhetetlen. A zene a maga sajátos eszközeivel elősegíti a mozdulatok tökéletesebb végrehajtását. A zene hangulatot kelt, s a tanulók mozgásában élménnyé fokozódva tükröződik vissza és így a mozgás lendületesebbé, örömteljesebbé válik, tartalmat nyer.

A művészi torna anyagának megismerése iránt egyre nő az érdeklődés. Testnevelő tanárnők, tanárok, edzők egyaránt tovább akarják képezni magukat benne, mint például Békés megye testnevelő tanárai.



PÁLYÁZAT

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése."

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést az anyag és módszer vonatkozásában olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek 1. az egészség színvonalának emelésére, 2. a testi fejlődés elősegítésére, 3. a testi képességek fejlesztésére, 4. a mozgásműveltség fokozására, 5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetesen elméletileg kifejezett módszer gyakorlati megvalósítása.

A beküldendő pályázatok úgy is elfogadhatók, ha a szerző először átfogóan ismerteti elképzeléseit. Az is jó, ha a pályázó minden elgondolását részletesen leírja s aztán mellékeli az óraterveket. A pályázatnál nem a szerkezet, hanem a felismerés, a jó megoldás a döntő.

A pályamű terjedelme legfeljebb négy ív lehet. Az anyagot gépelt oldalban számítjuk, soronként 65 betűvel, oldalanként 25 sorral. Egy ív 16 gépelt oldal, eszerint a pályázat 64 gépelt oldalnál több nem lehet.

A pályázat jeligés, beadási határideje 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére, Budapest XII. Alkotás utca 44. kell beküldeni.

Díjazás: I. díj 5000 Ft, II. díj 3000 Ft, III. díj 2000 Ft.

Testnevelési Tudományos Tanács

A pedagógiai főiskolák levelező képzéséről

A pedagógiai főiskolák levelező hallgatói részére a művelődésügyi minisztérium az 1961—62. évtől az évközi konzultációt új alapokra helyezi.

Az utasítás szerint megosztják az oktatást a két szakos képzés keretében és a hallgatók az I—IV. félév végén testnevelésből, az V—VIII. félév végén biológiából tesznek államvizsgát.

A testnevelés-biológia szakosok tehát már 1962—63. tanév végén államvizsgázhatnak. Ez azt jelenti, hogy a levelezőképzés keretében, ha lemorzsolódás nem történik, 140 új tanár oktatja majd a testnevelést az általános iskolákban, elsősorban falun, ahol a szakos szükséglet a legnagyobb.

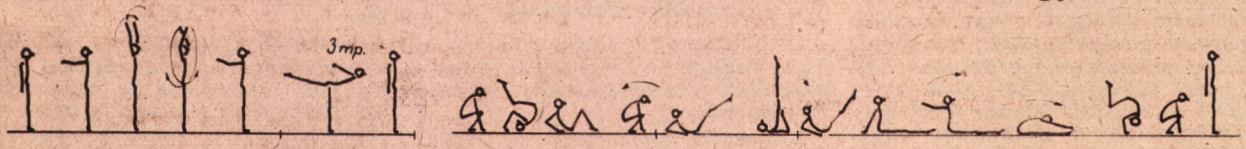
A konzultációs képzés továbbra is megmarad, de nem a főiskolák, hanem a megyei művelődésügyi osztályok szervezik, ellenőrzik és irányítják, s ebbe elsősorban a vezető szakfelügyelőket vonják be. A konzultációkat 15 fő esetében megyénként, kisebb létszámnál pedig összevont megyénként szervezik meg.

A főiskola és a konzultációt vezető szakfelügyelők kapcsolatának megteremtését a főiskolákon félévenként végzett konzultáció jelenti. Ezeken a következő félév anyagának oktatására készülnek fel. A testnevelés szervezett főiskolai konzultációit be kell olvasztani a megyék szervezeti kereteibe, de ezeknek a konzultációs központoknak a vezetője, a főiskolával való egyetértésben, a megyei Tanács által megbízott szakfelügyelő, vagy tanítóképző intézeti tanár lehet.

A foglalkozásokat szeptember hó 1-től május 31-ig kell tartani. Erre 42 órát használhatnak fel.

Az 1961—62. tanévben a nyári tanfolyamokkal megindított (levelező szakképzés keretében biztosított) nyári hathetes és téli egyhetes táborozás továbbra is fennmarad.

KÉPES MÓDSZERTAN *Az általános iskolák műszabadgyakorlatai*



VII—VIII. osztályos fiúk részére

Kiinduló állás: alapállás

1. 4—6 lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás guggolótámaszon át alapállásba.
2. Jobb láblendítéssel előre karlendítés magastartásba és jobb kilépőálláson át fellendülés futólagos kézállásba, gurulás előre guggolótámaszba.
3. Ugrás hátra, mellső fekvőtámaszba.
4. Átguggolás (kezek között) nyújtott ülésbe, támasz hátul.
5. 180 fokos fordulattal balra jobb guggolótámasz (bal láb hátul).
6. Fellendülés fejállásba, lábzárás (3 mp).
7. Gurulás előre, guggolótámaszba, homorított felugrás karlendítéssel rézsútos oldalsó magastartásba, leérkezés hajlított állásba, kar oldalsó középtartásban, alapállás.





VII—VIII. osztályos leányok részére

Kiinduló állás: alapállás

1. Karemelés oldalsó középtartásba, jobb kilépő állás oldalt, egyidejűleg bal karral egész karkörzés a test előtt (lefelé kezdve) és törzshajlítás balra.
2. Testsúly áthelyezés a bal lábra, egyidejűleg egész karkörzés jobb karral a test előtt, lefelé kezdve és törzshajlítás jobbra.
3. Törzsnyújtással 90 fokos fordulat mindkét talpon jobb kilépő állásba, kar leengedéssel mélytartásba.
4. Bal láb emeléssel hátra és karemeléssel oldalsó középtartásba, mellső mérlegállás (3 mp).
5. Ereszkedés jobb guggolótámaszba (bal láb hátul) fellendülés fejállásba, lábzárás (3 mp).



„Testnevelésből elégtelen"

Év	I. o.	II. o.	III. o.	IV. o.	V. o.	VI. o.	VII. o.	VIII. o.	Elégtelenek összesen
1959-60	514	63	62	58	226	136	74	18	1151
1960-61	310	53	45	52	173	98	54	13	798

A fenti statisztika is tanusítja, hogy az általános iskolai testnevelés tavalyi munkájában előreléptünk. Javulnak a tárgyi és a személyi feltételek is. Szép új tornatermek épültek, szaporodnak a szükségtermek. Az úttörők két kezükkel és fillereikkel használhatatlan iskolaudvarokat tettek alkalmassá az iskolai testnevelés számára.

A nem szakos nevelők nyári továbbképző tanfolyamokon gyarapították szakmai ismereteiket, felkészültek a tantervi feladatokra, s alapvető módszertani ismeretekre tettek szert.

A statisztika mutatja, hogy a nevelők szemléletében ugyancsak jelentős változás állott be. Egyre több nevelő teszi magáévá azt az alapelvet, hogy a testnevelést az általános iskolai korban meg kell kedveltetni a tanulókkal és ennek szolgálatába kell állítani az osztályozást is, mint nevelési eszközt.

Az 1959—60 tanévi 1151 bukással szemben tavaly már csak 798 tanuló kapott testnevelésből elégtelent. Az I. o.-ban az 514-ről 310-re, az V. o.ban a 226-ról 173-ra esett vissza a bukottak száma. Ennek ellenére jelzi a statisztika, hogy ezekben az osztályokban még mindég nem járunk el kellő körültekintéssel. Nem vesszük figyelembe a gyerekek e korosztályának lényeges változását: az óvoda és az iskola, az alsótagozat és a felsőtagozat különbségeit.

A testnevelés elégtelen osztályzata a tanulót nem hozza a tárgyhoz közelebb. A haladó pedagógusok állítják, hogy egy életre gyűlöletet keltünk ezekben a tanulókban az egészséges, a szervezet létalapját jelentő mozgás iránt. Ez pedig a mi értékelésünknek nem lehet célja!

A tantárgyi követelmények minimálisak. Azt minden egészséges, iskolaérett tanuló legalább elégséges osztályzatra teljesítheti. Nagy hiba, hogy még sokan az osztályozással, főleg a buktatással kívánnak tekintélyt szerezni a tantárgynak és személyüknek egyaránt. Még mindég gyakori, hogy a tanulók magatartását a testnevelési érdemjegyben fejezik ki. Az ilyen eljárás messzemenően elítélendő. Akik ilyen módszerekhez folyamodnak, nem a tanulók tárgyi tudását vizsgálják, hanem hogy miképpen lehetne megfogni abban, amit nem tud. Nem arra törekszenek, hogy az óra jobb megszervezésével, a csapatfoglalkozások alkalmazásával **a gyengébbekkel való fokozottabb törődéssel** hozzák fel a tanulókat a legalább elégséges szintre, hanem könnyebb megoldásként a „megszégyenítő" elégtelent adják a tanulónak.

T. T.

HÍREK

133 756 ISKOLAI TANULÓ sportol a társadalmi sportkörök különböző szakosztályaiban. Az összes szakosztályi sportolók 38,1%-a iskolai tanuló. A városok közül Miskolcon 67,5, Szegeden 64,1, Pécsett 54,3, Debrecenben 48,7, Budapesten 42,5% iskolai tanuló a szakosztályokban. Az egyes sportágak szerint a %-os arány a következő: torna 81,9, kosárlabda 80,5, vívás 73,6, úszás és vízilabdázás 73,4, atlétika 60,8, cselgáncs 60,5 öttusa és háromtusa 60,2.

*

A BUDAPESTI XII. Kiss József altábornagy utcai felsőfokú tanítóképző tornatermához új öltözőket és szertárhelyiséget építettek. Az udvarát pedig sportudvarrá alakították át, ahol a salakos pályákon kívül füves tornatér is van.

*

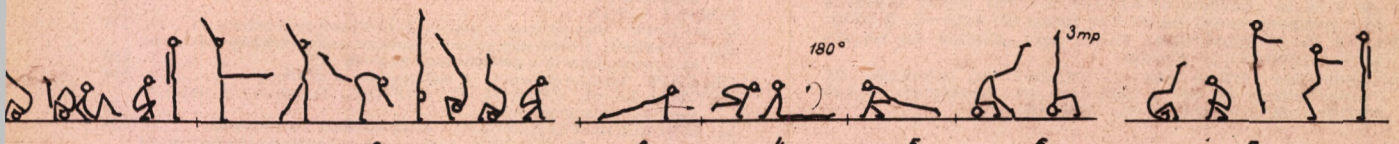
Lapunk ezévi júliusi számának 223. oldalán a kitüntetettek felsorolásában szereplő Németh Imre nem Orosházán, hanem Székesfehérváron működik, szeptemberi számának 318. oldalán pedig a hibajavításra nagy gondot fordítók névsorában, dr. Endes Pongrácné és nem dr. Eiserth Pongrácné a helyes név.

A szöveg megjelent az Országos Általános Iskolai Sporttanács 1961/62. évi programjában, a rajzokat Szijj Zoltán készítette.

V—VI. osztályos fiúk részére

Kiinduló állás: alapállás

1. Emelkedés lábujjállásba, egyidejűleg karlendítéssel oldalsó középtartáson át 5/4 karkörzés karkeresztezéssel a test előtt oldalsó középtartásban és ereszkedés szögállásba.
2. Bal láb emeléssel hátra jobb mérlegállás (3 mp).
3. Kar- és lábzárással alapállás, ereszkedés guggolótámaszba, guruló átfordulás előre guggolótámaszba, talajérintés ujjheggyel.
4. Gurulás hátra lábnyújtással tarkóállásba (3 mp).
5. Gurulás előre nyújtott ülésbe, támasz hátul, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba és törzshajlítással előre lábujjérintés; folytatólag gurulófordulás hátra guggolótámaszba, alapállás.



V—VI. osztályos leányok részére

Kiinduló állás: alapállás

1. Emelkedés lábujjállásba egyidejű karlendítéssel oldalsó középtartáson át 5/4 karkörzés karkereszteзéssel a test előtt oldalsó középtartásba és ereszkedés szögállásba.
2. Bal láb emeléssel hátra, jobb mérlegállás (3 mp).
3. Kar- és lábzárással alapállás, ereszkedés guggolótámaszba, gurulóátfordulás előre guggolótámaszba.
4. Gurulóátfordulás előre hanyattfekvésbe; emelés tarkónállásba.
5. Csípőhajlítással, páros láb vízszintesig.
6. Ereszkedés hanyattfekvésbe, törzsemelés nyújtott ülésbe, támasz hátul, karlendítéssel oldalsó középtartáson át magastartásba és törzshajlítással előre lábujjérintés, folytatólag gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszba, alapállás.
6. Gurulóátfordulás előre guggolótámaszba, fejállás pillanatnyi szögállásba, karemeléssel oldalsó középtartásba.
7. Jobb lábbal kezdve szökkenő hármaslépés előre, jobb kilépő állásba (túllépéssel) egyidejű karlendítéssel mélytartáson át mellső középtartásba és vissza.
8. Testsúly áthelyezés a bal lábra, néhány lépés nekifutással repülő gurulóátfordulás előre, guggolótámaszba, alapállás.



TARTALOM

SOMMAIRE

Le nouveau Manifeste Communiste et l'education physique 321
F. KISS: Le rôle de l'activité musculaire dans le sport 323
(Le célèbre professeur d'anatomie traite des problèmes d'une intensification de l'activité musculaire dans cet article.)
I. BÁRÁNY: Conférence internationale de natation à Budapest 325
Actualités mondiales 326
(La méthode d'entraînement de Sylvester — La nouvelle technique du saut à la perche — Voulons nous élever des concurrents sportifs ou des hypocondres? — La prusste des nageurs américains — Boisson des sportifs et rendement humain.)
F. MEGYERI: L'opinion des masses sur les sports et l'éducation physique des masses elles-mêmes II. 328
GY. ELBERT: Les rapports entre les cercles sportifs des usines et les cercles des apprentis 330
GY. SZÜCS: Perception et observation dans le football 331
(Le rôle de la perception, de l'observation et de la vision périphérique durant les matchs et leur instruction.)
YANG TEN LA, L. SZIGETI, J. BARTON, D. GAGYI: La température de l'eau et les performances de natation 333
(Les auteurs constatent des rapports interessants entre la température de l'eau et les performances des nageurs: par exemple, de point de vue de la natation, la température la plus économique de l'eau est celle de 26 degrés centigrades.)
M. LEVELEKI—REGDÁNSZKY: La spécialisation des sportives 334
J. TREBITS—O. SOLYMOSI: Proposition concernant le minimum d' aptitude de compétition des sportives en gymnastique féminine 335
F. BENEDEK: Les expériences de championnats du monde de pentathlon moderne: équitation 336
I. SZALAI: Les bases biologiques de la fluctuation des performances en vue de supprimer ces instabilités III. 338
(Les facteurs nerveux: sentiments, fermeté, trac etc.)
I. LÁSZLÓ: Jeux universitaires 1923—1961 340
(Histoire brève des Jeux et les résultats hangrois y acquis.)
Bibliographie 342
I. MADARÁSZ: Contribution à l'article intitulé: „Le mur de défense dans le handball doit être éliminé par une nouvelle règle" 342
Les sports dans les villages socialistes 344
(L. Dobozy: Conseils aux sportifs ruraux — J. Kakuk: Où doit-on pratiquer les sports? — La vie sportive de Rozsály. — Tremblement de la main et condition nerveuse.)
L'éducation physique dans les écoles 346
(T. Tiboldi: Les problèmes des structure des leçons d' éducation physique — A. Mezőfi: Le mouvement Kilián aux écoles de Budapest — L. Kaszper: L'enseignement de la gymnastique moderne aux écoles primaires — Méthodologie illustrée: Les exercices au sol aux écoles primaires — „Insuffisant dans l'éducation physique" — L'enseignement par correspondance des écoles supérieures pédagogiques.)
Sur la couverture: Saut à la chevreuil avec serpentine; une exercice avec engin portatif (Photo: I. Vikman).
Page 3 de la couverture: Bascule à corps tendu audessus de l' horizontale sur barre fixe haute (Z. Szijj—L. Kozák).
Page 4 de la couverture: Endre Ady: Chants du terrain de jeu (Photos: L. Kozák).
Annexe: Les symptomes biologiques et cliniques de l'entraînement et de la défection (A. Kereszty). — Les périodes de préparation (L. Nádori).

CONTENTS

The New Communist Manifesto and Physical Education 321
F. KISS: The Part of Muscular Activity in Sports 323
I. BÁRÁNY: International Swimming Conference in Budapest 325
World News 326
F. MEGYERI: The Opinion of the Masses About Mass Sports and Physical Education II. 328
GY. ELBERT: The Relationships betveen Factory and Apprentice Sport Clubs 330
GY. SZÜCS: Perception and Observation in Soccer 331
YANG TEN LA, L. SZIGETI, J. BARTON, D. GAGYI: Water Temperature and Swimming Performances 333
M. LEVELEKI—REGDÁNSZKY: Specialization of Sportswomen 334
J. TREBITS—O. SOLYMOSI: A Suggestion for Minimum Standard in Gymnastics for Women 335
F. BENEDEK: Experiences of the Modern Pentathlon World Championship: Riding 336
I. SZALAI: The Biological Causes of Form Fluctuation with Particular Emphasis on Form Stabilization III. .. 338
I. LÁSZLÓ: The World University Games, 1923—1961 340
I. MADARÁSZ: Comment on the Article: „The Necessity of a New Rule Against the Line-Up in Handball" 342
Sports in the Socialist Village 344
Physical Education in the Schools 346
On the cover: Deer Jump with Serpentine; a Hand-apparatus Exercise (Photo by I. Vikman).
Inside of Back-cover: Z. Szijj—L. Kozák: Kip in Armrest with Flexing at the Hips on High Horizontal Bar.
Back cover: Endre Ady: Playground Songs (Photos by L. Kozák).
Supplement: The Biological and Clinical Symptoms of Training and Staleness (A. Kereszty). — The Periods of Preparation (L. Nádori).

INHALT

Das neue Kommunistische Manifest und die Körpererziehung 321
F. KISS: Die Rolle der Muskeltätigkeit im Sport 323
I. BÁRÁNY: Internationale Schwimmkonferenz in Budapest 325
Weltrundschau 326
F. MEGYERI: Die Meinung der Massen über Massensport und Massenkörpererziehung II. 328
GY. ELBERT: Die Verbindung zwischen den Sportvereinen in Betrieben und Lehrlingschulen 330
GY. SZÜCS: Wahrnehmung un Beobachtung im Fußballsport 331
YANG TEN LA, L. SZIGETI, J. BARTON, D. GAGYI: Wassertemperatur und Schwimmleistungen 333
M. LEVELEKI—REGDÁNSZKY: Die Spezialisierung der Sportlerinnen 334
J. TREBITS—O. SOLYMOSI: Startminimum-Vorschlag zum Frauenturnen 335
F. BENEDEK: Die Erfahrungen in der modernen Fünfkampfweltmeisterschaft: Reiten 336
I. SZALAI: Die biologischen Grundlagen der Formschwankung III. 338
I. LÁSZLÓ: Studentenweltspiele 1923—1961 340
I. MADARÁSZ: Beitrag zum Artikel „Regel gegen das Spalier im Handball" 342
Sport im sozialistischen Dorf 344
Körpererziehung in der Schule 346
Titelbild: Rehsprung mit Serpentine, eine Handgerätübung (Photo: I. Vikman).
Innere Rückseite: Z. Szijj—L. Kozák: Kippe im Schwebestütz am hohen Reck.
Äu ere Rückseite: Endre Ady: Lieder über den Spielplatz (Photos: L. Kozák).
Beilage: Die biologischen und klinischen Anzeichen des Trainings und der Leistungsverminderung (A. Kereszty). — Die Zeitabschnitte der Vorbereitung (L. Nádori).

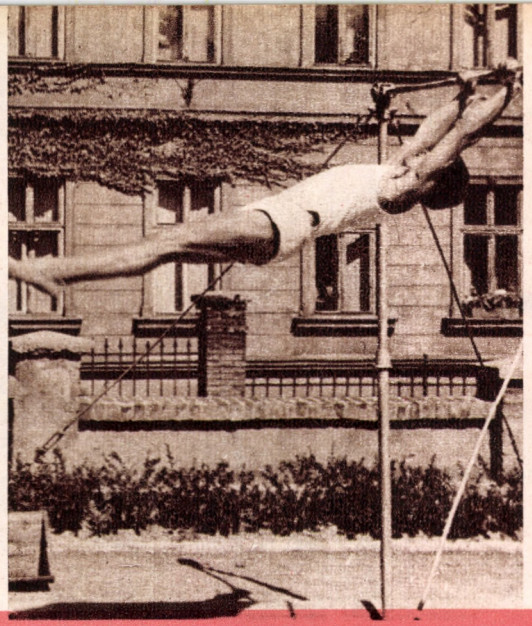
СОДЕРЖАНИЕ

Новый Коммунистический Манифест и Физическая культура 321
Ф. КИШШ: Роль деятельности мышцев в спорте 323
И. БАРАНЬ: Международная конференция в Будапеште по вопросам плавания 325
ВОКРУГ СВЕТА 326
Ф. МЕДЕРИ: Мнение масс о массовой физкультуре и спорте II 328
ДЬ. ЭЛЬБЕРТ: Связь между спортивными коллективами учащихся на производстве и в ремесленных школах 330
ДЬ. СЮЧ: Чувствительность и наблюдение в футболе 331
ЯНГ-ТЕН-ЛА—Л. СИГЕТИ—Й. БАРТОН: Температура воды и достижения в плавании 333
М. ЛЕВЕЛЕКИ—РЕГДАНСКИ: Специализация спортсменок 334
Й. ТРЕБИЧ—О. ШОЙМОШИ: Стартовый минимумпредложение по женской гимнастике 335
Ф. БЕНЕДЕК: Опыты приобретенные на мировом чемпионате по пятиборию: езда верхом 336
И. САЛАИ: Биологические основы колебаний спортивной формы, обращая особое внимание на их прекращение III 338
И. ЛАСЛО: Студенческие мировые игры 1923—1961 340
И. МАДАРАС: Выступление к статье «Необходимо иметь правило по ручному мячу против защитной стенки» 342
Спорт социалистической деревни 344
Школьное физическое воспитание 346
Заглавие на верхней обложке: Прыжок—лань с лентой — упражнение с предметом. (Фото: Иштвана Викмана)
На задней обложке внутри: З. Сий—Л. Козак: Подъем разгибом углом в упоре на высокой перекладине.
На задней обложке снаружи: Е. Ади: Песни о площадке для игры с мячом. (Фото: И. Козак)
Приложение: О биологических и клинических признаках тренировки и упадка (А. Керести).
Периоды подготовки (Л. Надори).

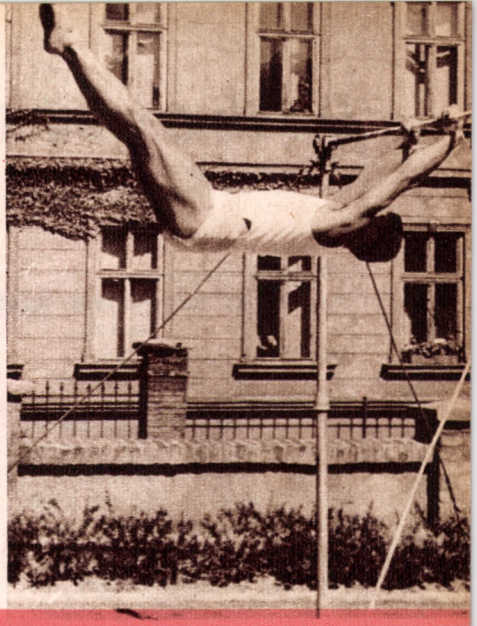
A sport és tudomány régebbi lappéldányai az 1958. évi 7. számtól korlátozott mennyiségben kaphatók. A megrendelő a példányonkénti 4 Ft-os árat fizesse be a Sportlapkiadó és Propaganda Vállalat 09.915.091—46. számú postatakarékpénztári számlájára. A befizetési lap hátoldalán tüntesse fel, hogy mely naptári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



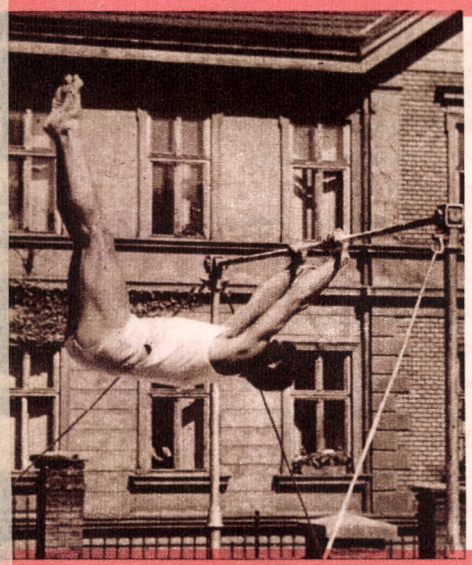
1. Felugrás függésbe holt lendülettel a nyújtó elől kis lépés távolságról.



2. Lendület előre a láb teljes kivezetésével.



3. A láb vezetésével és a csípő behajlításával megindul a láb közelítése a vasig.



4. Tovább közeledik a láb a csípő ejtése nélkül a lebegő függés helyzetébe.

*

7. A billenés befejezéséhez közeledő szakasz: a csukló ráfordításával nyújtott karral kerül támasz helyzetbe a tornász.



5. A lebegő függés.

*

8. Nyújtott karral, kissé előre döntött vállal és a láb hátralendítésével, valamint a lendület további kihasználásával megindul a lendülés lebegőtámaszig.



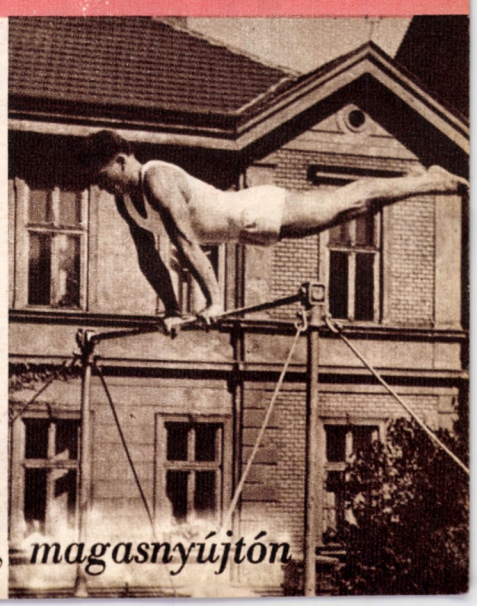
6. A láb előre és felfelé lendítésével, a csípő nyújtásával és erőteljes karhúzással a billenő mozgás következik. A képen jól érzékelhető a csípő nyitásának mértéke.

*

9. A lebegőtámasz helyzete, valamivel a vízszintes fölött.







Billenés lebegőtámaszba, magasnyújtón

Írta: Szijj Zoltán, fényképezte: Kozák Lajos

Dalok a labdatérről

Írta: Ady Endre



I.

Valamikor labdatéren
Hét fiúk ha összekaptunk sorshúzáson.
Ki az az egy nem osztozó
Labdaverő boldogságon,
Ki az az egy, ki ne játsszon,
Engem dobott ki a sors,
Mindíg engem, mindíg engem.
Kövér könnyel, sóvár vággyal
Víg hat körül leskelődtem, ténferegtem,
Most is, most is víg hat körül,
Kik nem hatan: százan, ezren
Labdát vernek víg-feledten.
Csak úgy kussoltat a sors,
Mindíg engem, mindíg engem.



II.

Ni, most a labdatéren
Milyen gyorsan a fiúk
És még szebben kacagnak,
Miként a régi hatok.
Milyen, milyen szent volna
Utódomat meglelni,
A kitudott, kis senkit,
Fölösleges nem-játszót
És szólni hozzá vígan:
„Fiacskám, meglátod majd,
Lesz egy nagy labdajáték
S ott te leszel a vezér,
Repülsz, miként a labda
S rikoltasz, mint egy víg rigó,
S ha majd nagyon elfáradsz,
Keresed a hatokat,
Keresed s nem találod;
Így van ez jól, fiacskám.
Régi hét fiúk közül,
Íme, engemet tartott meg
A fő-fő Labdaverő
S a többit szépen, ifjan
Kiverte a játékból."
Így szólnék utódomhoz,
De bár bejártam százszor
A régi labdateret,
Nem lelem, nem találom.
Talán más most a világ,
Nincs játékból kitudott
Csenevész, sárga fiú.
Pedig, nagy Labdaverő,
Én titkos, nagy Jehovám,
Úgy szeretném az ilyet
Mindet összegyűjteni
S egy vígságos játékban
Egy utolsót játszani.

(1912.)

sport és tudomány

V. ÉVFOLYAM
12 SZÁM
ÁRA 4 FORINT
BUDAPEST, 1961 DECEMBER HÓ

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

Szerkeszti a szerkesztő bizottság

V. ÉVFOLYAM ★ 1961 DECEMBER ★ 12. SZÁM

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

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

TARTALOM

EPERJESI LÁSZLÓ: Necsak bírálattal segítsék a sportegyesületek munkáját! .. 353
ANTAL ZOLTÁN: Tanulságos számok a magyar—holland mérkőzésről .. 355
HORVÁTH FERENC DR.: Kerékpározás és gördülő-ellenállás .. 356
Világhíradó .. 358
BIRKÁS GYÖRGY: Profi teniszezők — magyar tanúságok 360
JÁKFALVI BÉLA: A teniszezők téli edzése .. 361
TAKÁCS TIBOR DR.: Sportolók iskoláját! .. 363
CSILLAG BÉLA—KRÁNITZ ISTVÁN: Hozzászólás a „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen" című cikkhez .. 364
ELEK ILONA: A korszerű felkészülés és korszerű versenyzés tényezői vívásban .. 364
OZORAY ZOLTÁN: Vívásunk múltjáról, jelenéről és jövőjéről .. 365
ÉNEKES ÁRPÁD: Formaátmentés ökölvívásban .. 366
IFJABB SZABÓ ZOLTÁN: Az új alpesi lábjáték-technika .. 267
VERES GYŐZŐ—ORVOS ANDRÁS: Módszerekről a bécsi világbajnokság után .. 368
BENEDEK FERENC: Az öttusa világbajnokság tapasztalatai: vívás és pisztolylövés .. 370
Bibliográfia .. 372
B GRAJEVSZKAJA: Sportjátékosok edzettségi állapotának ellenőrzése .. 372
A szocialista falu sportja .. 374
Z. F.: A falusi spartakiád új vonásai és a Kilián mozgalom 374
DOBOZY LÁSZLÓ: Falusi sporttanácsadó .. 374
Hová tart a csökölyi távgyalogló? .. 374
BRADÁCS MIKLÓS: Szűk a téglási határ! .. 375
Iskolai testnevelés .. 376
Az 1961. évi III. törvény .. 376
BALOGH LAJOSNÉ KAEL ANNA: A futás oktatása .. 376
KOLOZS FERENC: Az „északi iskola" kézilabdázásban .. 378
GALLA FERENC: A cselgáncs az iskolában .. 380
SOS ISTVÁN: Nyilas Misi tornatanára .. 380
Kilián híradó, iskolai hírek és közlemények .. 382
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 384

Címképünk: Terlandai Mária és Kondi László jégtánca (Komlós Tibor felvétele).

Hátsó borítólapunk belső oldalán: Péters Alice: A modern jégtánc (Kozák Lajos felvételeivel).

Hátsó borítólapunk külső oldalán: Kabos Gábor—Kozák Lajos: Képes módszertan — Hajlított-támaszba lendülés előre, gyűrűn.

Melléklet: az 1961. évi V. évfolyam összevont tartalommutatója.

Lapzárta minden hónap huszonötödikén.

A sportszövetségek lapjaiból

Atlétikai Híradó (5. sz.) Beszámoló a prágai atléta-értekezletről (Simek Ferenc—Nagy Sándor—Tompay Olivér—Dr. Bácsalmási Péter—Ralf Donath) — Szövetségi közlemények — Versenykiírás.

Magyar Sakkélet (8. sz.) Jubileumi nemzetközi verseny Debrecenben (Barcza Gedeon) — Portisch—Szabó 2 1/2:1/2: Portisch Lajos játszmaelemzéseivel — Az Európa-bajnokság második félideje (Bán Jenő) — A Szállítómunkások SE vegyes mesterversenye — Bilek veretlenül végzett Dortmundban — Jubileumi úttörő verseny Szekszárdon (dr. Németh József) — Új mester: Somogyi István — Hazai és külföldi sakkesemények — Tanulj kombinálni! — Tanulj számítani! — Játszmák hazai és külföldi versenyekről (Barcza Gedeon, Lengyel Levente, Sápi László és Szabó László elemzéseivel) — Feladványok — Végjátékok és tanulmányok — Levelezési versenyek.

Turista (10. sz.) Fokozottabban támogatjuk a tanulóifjúság természetjárását (Benczédy József) — Autós turisták (Szitnyai Jenő) — Erdészek, vadászok, turisták találkozója — Camping-rovat — A Spartacus elnöke: „Minden támogatást megadunk a természetjáróknak"— Az írók is segítik a tömegeket a kor magaslatára (Antal Gábor) — Ahol Hadzsi Dimiter hősi halált halt (Várnai Béla) — Magyar győzelmet hozott az V. nemzetközi Balaton-kupa — A májusi szerenád szülővárosában, Szentendrén — A zempléni fenyvesekben (Antalffy Gyula) — Magyar kajakosok hősies teljesítménye a Vaskapunál — Bihari végeken.

Magyar Úszó Szövetség híradója (1. sz.) Beköszöntő (Sásdi István) — Típus edzésterv (Peterdi Pál) — Úszó csapatbajnokság eredményei — Országos csúcseredmények az 1961. évben — Hol a kiút a zsákutcából? (A. Vanykov) — Vízilabdabajnokságok táblázatos eredményei — Szövetségi hírek.

A TTT életéből

Négytagú finn sportküldöttség látogatott el hozzánk a múlt hónapban. Látogatásuk alatt a testnevelő tanárképzést és az iskolai testnevelést tanulmányozták. Finnországban ugyanis a testnevelő tanárképzést új alapokra akarják helyezni. Jelenleg testnevelőket a helsinki egyetem keretében egy szakkal, 3 éves időben képeznek. A testnevelők ezzel a végzettséggel nem egyenrangúak a többi tanárral. A vendégek hosszas látogatást tettek a TTT és TTKI munkatársainál is.

A testnevelés terminológiai problémái foglalkoztatták október 30-án azokat a szakembereket, akik a TTT meghívására meghallgatták Czirják József testnevelési főiskolai tanszékvezető tanár fejtegetéseit a testnevelés és sport körébe tartozó legfontosabb kérdésekről. A hazai és külföldi vélemények ismeretében a megjelentek nagyrésze hozzászólt a kérdéshez és a közel három órás együttlét után az a vélemény alakult ki, hogy mielőbb ki kell dolgozni azt a módszert, mellyel a fogalmak tartalma és terjedelme meghatározható. A módszer birtokában kívánatos sorra venni a testnevelés és sport szakkifejezéseit, azok egységes és pontos fogalommeghatározása érdekében.

SPORTKÖNYVEK

Kismartoni Károly dr.: A rúdugrás oktatása. A TTT füzetek negyedik számaként jelent meg a 60 oldalas munka, mely a szerző közel három évtizedes gyakorlati nevelőmunkájának tapasztalatait tartalmazza. A 38 ábrával ellátott füzet ismerteti a rúdugrást, foglalkozik a kezdők oktatásával, ismerteti a rávezető gyakorlatokat, majd a haladók oktatásával foglalkozik, a rúdugrás részmozdulatainak oktatását tárgyalja, az edzés vezetéseit ismerteti minden fokon, tartalmazza a technika csiszolását, az alapképességek fejlesztését és foglalkozik a forma kialakításával, megtartásával és a versenyzéssel. A minden atléta edző számára rendkívül hasznos, sőt nélkülözhetetlen füzet a Testnevelési Tudományos Tanácsnál, Budapest XII. Alkotás utca 44. szám és a Sportpropagandánál. Budapest VII. Rákóczi út 57/c szám 7 forintos árban kapható.

Énekes—Dobránszky: Ökölvívás. A két ismert szakember ebben a könyvben minden olyan ismeretet közöl, amire egy edzőnek munkájában szüksége lehet. (Érthető, hogy a szakmunkát a TF sportvezető- és edzőképző intézete segédoktató- és oktatóképző tanfolyamainak hivatalos tankönyvéül is elfogadta.) Az ökölvívás történetét és legjobbjaink eredményeit tartalmazó fejezetek után a szerzők a technikára, a taktikára és az erőnlétre térnek át, részletesen szólva a korszerű edzésrendszerről és a módszeres eljárásokról, valamint a versenyzésről. Az edzők munkájának segítésére még edzésterveket és gyakorlatokat is adnak a könyvben. Mintegy 120 ábra teszi szemléletesebbé mondanivalójukat. (Medicina kiadás, ára 25 forint.)

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

61.14315 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató

sport és tudomány

1961 ★ 12

NE CSAK BÍRÁLATTAL SEGÍTSÉK

a sportegyesületek munkáját!

Irta: Eperjesi László, az MTST elnökhelyettese

A sportegyesületek és sportkörök a testnevelési és sportmozgalom legfontosabb szervezetei közé tartoznak. Tevékenységük nyomán munkások, parasztok, értelmiségiek, a fiatalok százezrei kapcsolódnak be a testetüdítő, felfrissítő, az egészséget óvó rendszeres sportolásba. A különböző sportágak is ezek alapján terjednek el a városokban, a falvakban — méghozzá szervezetten, irányítottan! A sportegyesületek és sportkörök egyre jobban üzemük, iskolájuk, falujuk felkapott, kedvelt szervezeteivé válnak. Munkájuk mindig újat hoz, csak ez biztosítja a további fejlődést. Egy részük helyesen ismerte fel a lehetőségeket, megszervezte a Kilián Testnevelési Mozgalmat is: ezzel ismét újabb verseny- és egyéb sportolási lehetőséget teremtett a mozgalomban résztvevőknek.

Mielőtt munkájukat részletesebben taglalnánk, vegyünk egy kis statisztikát:

9400 sportszervezetünk sportolóinak száma	*1 200 000*
Közülük rendszeres sporttevékenységet folytat, bajnokságokban, versenyekben részt vesz	*790 000*
A sportszervezetek edzőinek száma	*10 000*
Társadalmi aktivák a sportegyesületekben, sportkörökben, szervezetekben, bizottságokban	*100 000*

A számokból könnyű megállapítanunk, hogy hazánkban valóban jelentős mértékű a sportmunka. Ennek a munkának nagy része a sportolókkal, tehát az emberrel foglalkozás, az irányítás, a nevelés. És itt jut igen fontos szerephez az ún. nagyegyesület.

A kiváló, érdemes, elsőosztályú sportolókat és a tehetséges utánpótlást tömörítő harminc egyesület közül kiválasztottunk húszat. Vezetőikkel, edzőikkel, szakosztályvezetőikkel és sportolóikkal tapasztalatcserét folytattunk egyesületeik nevelői és szakmai munkájáról, a vezetés színvonalának további fokozásáról és más kérdésekről.

Úgy vélem, hogy a leszűrt tapasztalatok, megállapítások közreadása nemcsak ezekben az egyesületekben, hanem szinte minden sportkörben, valamint az állami és más irányítású szervezetekben is elősegítheti a munka további javítását.

A húsz egyesület között szerepel többek között a VASAS, a DÓZSA, a HONVÉD, az MTK, az FTC, a TATABÁNYAI BÁNYÁSZ, a BUDAPESTI VASUTAS, a CSEPEL, a DOROG, a GYŐR, a SPARTACUS. A húsz egyesület 15 000 sportolója között találjuk összes kiváló, érdemes és elsőosztályú sportolóink közel 86 százalékát. Közöttük vannak olimpiák, világ- és Európa-bajnokságok győztesei és helyezettjei, magyar bajnokok és csúcstartók, nagy nemzetközi labdarúgó csaták hősei. E 15 000 sportoló tudásának csiszolásával, az újabb tehetségek oktatásával-nevelésével 450 edző foglalkozik.

Közöttük találjuk hazánk legjobb szakembereit. Ők nemcsak az egyesületekben és szakosztályaikban érnek el követésre méltó eredményeket, hanem a válogatott keretek munkájának szakirányításában is részt vesznek.

A kép akkor teljes, ha megemlítjük az egyesületek elnökségeiben, a szakosztályok vezetőségeiben önzetlenül dolgozó 3600 társadalmi aktivát is. Ők is hozzájárulnak az egyesületi élet minden lényeges, de apróbb kérdéseinek megoldásához. Valamennyiük sokoldalú, képzett, — munkájuk az eddiginél sokkal több támogatást érdemelne.

Milyen területen legyen nagyobb ez a támogatás?

Kétségtelen, hogy gazdasági és pénzügyi kérdésekben kapnak segítséget. Az egyesületi nevelő-szakmai munkát azonban jóformán alig támogatják az állami és más irányító szervek, sportszövetségek. Egyik nagy egyesületünk jogosan panaszolta:

„Évente kétszer, ha nem többször, megvizsgálják a felsőbb szervek, hogy nem csalok, lopok, sikkasztok-e! De azt, hogy mit is csinálok az emberekkel, sportolókkal, vajon mit teszek egy-egy sportág fejlesztéséért — nem vizsgálják közelebbről!"

A panasz jogos. Ezt valóban nem vizsgálják megfelelő módszerességgel, ebben kétségtelenül nem adnak a sportegyesületeknek kellő segítséget.

Viszont gyakran hallja az ember ugyanazoktól, akiknek ez lenne feladatuk, hogy az egyesületekben nem folyik korszerű munka. Nem foglalkoznak eléggé az alapvető kérdésekkel sem. Gyenge a politikai nevelőmunka — és így tovább. Csupa NEM!

Csak azt tudnám, hogy mire alapozzák véleményüket, „megállapításaikat", hiszen a tapasztalatok szerint — néhány kivételtől eltekintve — ritkán látjuk az országos irányító és szakmai szervek felelős munkatársait az egyesületekben. Sőt, az irányítószervek az egyesületi vezetők, a szakemberek véleményét legtöbbször ki sem kérik, nem egyszer az egyesület vezetőségét megkerülve próbálnak „intézkedni". Persze, rendszerint csak körlevél formájában, a szakosztályoknak vagy az intézőknek címezve.

— Vajon miből fakad mindez? kérdezhetné bárki joggal.

Egyszerű a válasz: abból, hogy az irányítószervek legtöbbször megelégszenek az egyesületek „perem"-kérdéseivel, vagy a „népszerűbb" ügyek intézésével, mint például külföldi út, pénzügyi kérdések, kitüntetések, jutalmak, egy-egy sportoló elhelyezése, vagy annak „megszerzése". Ahogy falun mondják: Nem a föld közepén, hanem csak a „szélén" kapálnak!

Az ilyen kérdések elintézéséhez is jónéhányszor nem a végzett munka tényleges értékelése adta meg a megoldást, hanem a szubjektivizmus, amely egyeseknek csak előnyt, másoknak viszont csak hátrányt okozott.

Igaz, nem könnyű a sportegyesületekben dolgozni. De sok ember vállalja ezt a nem könnyűt! Jó érzés meghallgatni az egyesületi vezetőket, amikor és ahogy munkájukról, s benne a nehézségekről beszélnek. Ezeké a társadalmi munkásoké a sportoló ifjúság közvetlen nevelésének öröme, gondja, a felszerelés, a pálya sok ügyes-bajos dolga. Az egyesületi vezetők az elsők, akik örülnek a sport, a tanulás, a munka sikereinek, s ők bánkódnak elsőnek a kudarcokon. Komoly vívódást okoz nekik, ha egy-egy fiatal sportoló megtéved, züllésnek indul. Nem feledkeznek meg az ilyenek jó útra térítéséről, saját továbbképzésükről, hiszen tudják: mindig többet és többet kell tudniok, hogy helyüket megállhassák.

Sorolhatnám tovább az egyesületi vezetők emlegetett problémáit. Mutatóba azonban ennyi is bőven elég.

Miért volt jó érzés ezeket hallgatni?

Mert minden panaszukat--problémájukat olyan lelkesen mondták el, mintha csak egy nagyszerű sportesemányről számoltak volna be! A nehézségeket is „magukénak" vallják. Szemükben ott csillog a feladat öröme. A „hétköznapok" nehézségein túl látják munkájuk örömét, szépségét és fontosságát is. Tudják és vallják: igen, valóban nehéz a munka! De éppen ezért kell az irányító-szerveknek, azok helyi szerveinek az egyesüle-

tekben, a helyszínen segíteniök az egyesületi vezetők, az ott dolgozó szakemberek munkáját. Rendszeresen — ezen van a hangsúly! — ki kell kérni véleményüket mind a politikai, mind a szakmai kérdésekben, hiszen a sportegyesületek, a sportkörök munkájától függ az irányítószervek intézkedéseinek, határozatainak, állásfoglalásának megvalósítása.

Az országos, a budapesti, megyei, kerületi, járási, városi TST-k, a szakszervezetek, a KISZ, a BM, a HM, az MSH és az OKISZ központi és helyi szerveinek éppen a sportegyesületek és a sportkörök tevékenységének segítését és rendszeres ellenőrzését kellene munkájuk középpontjába állítaniok. Különösen fontos növelni és kiszélesíteni a budapesti és megyei, tehát a területi szervek hatáskörét és felelősségét a sportegyesületi és sportköri munkával kapcsolatban. Ez fokozatosan megszünteti a gyakori össze-vissza ságot, a különböző irányítószervek sokszor egymással ellentétes intézkedéseit, a sportegyesületeken és sportkörökön kívüli akciók „szervezését". Ez véget vet annak is, hogy ha egy-egy sportegyesület vagy sportkör valamit el akar intézni, ahhoz ne kelljen 6—8, vagy még ennél is több szerv jóváhagyása. Így jutunk majd el ahhoz is, hogy a társadalmi és tömegszervezetek az egyesületeken belüli munka segítésében találják meg legfontosabb szerepüket, s egységesen, egymást támogatva végezzék az egész magyar sport fejlesztése érdekében munkájukat... Mindnyájunknak tanulságul és például szolgálhat a KISZ-szervezeteknek a nagy egyesületekben végzett munkája, az a munka, melyet mindjobban kiterjedő, gazdag tartalommal a sportoló ifjúság szocialista szellemű nevelése érdekében végeznek! A KISZ, mint ifjúságunk minden más területén, itt is aktív, kezdeményező. Az 1958-ban megkezdett munkával a sportegyesületekben ma már nemcsak elismerést aratott, hanem a sportvezetők, a szakemberek részéről aktív támogatást is nyert.

A KISZ Központi Bizottságától, a budapesti KISZ-Bizottság vezetőitől a helyszíni segítség jelent nagy erőt nemcsak a sportegyesületi KISZ-szervezetek, hanem az egyesületek és a szakemberek számára is.

Ahhoz, hogy a sportegyesületek ténylegesen is a sportoló ifjúság szocialista szellemű nevelésének iskolái legyenek, mindenekelőtt a következő feladatokat kell elvégezniök:

1 Fokozni kell a támogatást, a segítséget, hogy a sportegyesületek és sportkörök üzemük, intézményük, kerületük, városuk, községük valódi, közkedvelt sportegyesületeivé és sportköreivé váljanak, s innen nyerjék sportolóik zömét és pártoló tagságukat. A sportegyesületi vezetők, szakosztály-vezetők, szakemberek és sportolók tartsák rendszeres feladatuknak, hogy működési területükön segítsék dolgozó- és tanulótársaik bekapcsolódását a Kilián Testnevelési Mozgalomba. Ennek érdekében végezzenek aktív szervezőmunkát. Kezeljék versenynaptáruk szerves részeként a Kilián versenyek és a bajnokságok szervezését, a mozgalom sikeres lebonyolításához teremtsék meg a legkedvezőbb feltételeket.

Ehhez megfelelően bővíteni kell a sportegyesületek és sportkörök szervezeti kereteit, hogy a meglevő szakosztályokban a jelenleginél lényegesen több sportolni vágyót foglalkoztathassanak; hogy az egyes szakosztályok jobban segíthessék sportágukban a mozgalom megszervezését és lebonyolítását; és hogy újabb szakosztályok megalakításával mozdítsák elő egyes sportágak elterjedését és újabb tömegek bekapcsolódását a rendszeres sportolásba.

2 Az irányító-szervek rendszeresen segítsék és ellenőrizzék a sportegyesületek és a sportkörök alapszabályok szerinti működését, hogy a közgyűlések, a választmányok, az elnökségek, a felügyelő- és más bizottságok jól töltsék be szerepüket; munkájukban jusson érvényre a kollektív vezetés; a tagok véleményét vegyék figyelembe, s hajtsák végre a felsőbb szervek határozatait. Különösen fontos a szakosztály-vezetőségek munkájának megjavítása.

Növelni kell a politikai, pedagógiai és szakmai követelményeket a sportegyesületi és sportköri vezetőkkel, de a nagy egyesületek szakosztályvezetőivel szemben is! Továbbképzésükről is gondoskodni kell a Testnevelési Főiskola esti, vagy akár bentlakásos tanfolyamain. Képzésük érdekében szervezzenek további rendszeres tapasztalatcseréket! A társadalmi munkások és a társadalmi munka fokozott megbecsülésével főleg a sportegyesületekben kell több társadalmi munkást aktivizálni. Ezzel egyidejűleg csökkenteni kell a függetlenített, félfüggetlenített, nem szakmai beosztásban dolgozók számát.

3 Fokozzuk az egyesületek szakmai munkájának színvonalát is! A függetlenített és fél-függetlenített edzők szakmai továbbképzését mindenekelőtt a nagy egyesületekben kell biztosítani. Általánossá kell tenni a Honvéd, a Vasas, az FTC, és még néhány más egyesület edzésmódszertani, sportoktatási vagy edzőbizottsági (nem az elnevezés, hanem a munka a fontos!) munkájának tapasztalatait. Ezek segítsék elő az egyesületen belül működő edzők munkáját és továbbképzését. E bizottságok vezetőit lássák el rendszeresen szakcikkekkel, könyvekkel, filmekkel, s szervezzenek számukra bemutatókat is. Az egyesületek edzőit bízzák meg cikkek, szakkönyvek, filmforgatókönyvek írásával. Gondoskodjanak arról, hogy az edzőképző és továbbképző tanfolyamokon, működésük közben, növekedjék politikai, pedagógiai és szakmai tudásuk.

A sportegyesületi vezetők, a szakosztály-vezetőségek, a KISZ-szervezetek segítsék elő, hogy az edzők hatékony nevelőmunkát végezhessenek. Fokozni kell a budapesti és megyei TST-k szerepét az edzői szerződések megkötésében, illetve azok felbontásában. Arra kell törekedni, hogy egy-egy edző hosszabb időre kössön szerződést, hogy lehetőleg évekig, évtizedekig dolgozzék ugyanabban az egyesületben. A nagy egyesületek szakmai munkájának növelése mindenekelőtt azt jelenti, hogy a minősítési rendszer alapján nagyobb követelményeket állítsunk a szakemberekkel szemben.

Ez a szakmai munka az egész magyar sport színvonalának növelését segíti majd elő.

A nagy egyesületekben olyan szakosztályok működjenek, amelyek I. osztályú sportolókat foglalkoztatnak, vagy olyanokat, akik néhány éven belül elérhetik ezt a színvonalat. Az MTSH illetékes osztályai, a sportszövetségek, a TTT, a TTKI és a sportsajtó segítsék rendszeresen az egyesületek szakmai munkája színvonalának emelkedését. Be kell vonni az egyesületek edzőit a válogatott keretek terveinek, programjának elkészítésébe, értékelésébe. Egy-egy sportág szakmai színvonalának a fejlesztését összehangolt munkával biztosítsuk.

A szakmai munka színvonalának emelése során mindinkább alkalmassá kell tenni az egyesületeket arra, hogy önmaguk képezzenek ki szakkádereket és bizonyos szintig minősítsék sportolóikat. A nagy egyesületek utánpótlását szervezetten kell biztosítani. Helyes az a javaslat, amely egyrészt arra irányul, hogy ezekben az egyesületekben működjenek sportiskolák, másrészt arra, hogy a jelenlegi sportiskolák meghatározott nagy egyesületeknek biztosítsanak megfelelő utánpótlást, de — ezek is támogassák a sportiskolák munkáját!

Ugyancsak erre irányul az a javaslat is, hogy könnyítsük meg a tehetséges iskolások bejutását ezekbe az egyesületekbe. Meg kell azonban vizsgálnunk más formákat is, amelyek elősegíthetik az egyre szélesedő, a mind több embert átfogó sportmozgalom tehetségeinek gyors feljutását legjobb szakembereink irányítása alá.

Tovább kell erősíteni és tartalmasabbá kell tenni a sportegyesületekben és a sportkörökben folyó nevelőmunkát. Sportoló ifjúságunk tevékenyen részt vesz a mindennapi építőmunkában, rendszeresen tanul. Örvendetesen nőtt körükben az élethivatásul választott szakma alapos elsajátítására törekvés. Az élsportolók közül sokan ügyesen kapcsolják össze ezt a rendszeres, mindennapi sporttevékenységükkel. A sportegyesületek — különösen a KISZ-szervezetek kezdeményezésére — mind többet foglalkoznak a sportolók munkájával, tanulásával, politikai és általános képzésük emelésével, egész életükkel. Nagy a törekvés arra, hogy jó szakosztályi és klub-kollektívákat alakítsanak ki.

Persze, ezek jórészt még kezdeti lépések csupán.

A legtöbb sportegyesületben és sportkörben még elég kevés figyelmet fordítanak a sportolók rendszeres nevelésére. Jónéhány vezető és edző még mindig úgy gondolkodik, hogy az ő feladata a szakmai munka, az ideológiai nevelőmunka valaki másnak, vagy más szervezetnek a dolga — nem az övé. Elfelejtik, hogy a szocialista nevelés egységes, és hogy annak egyik igen fontos területe éppen a sport.

Nagy kárt okoznak azok a vezetők is, akik elnézést tanúsítanak olyan sportolókkal vagy sportvezetőkkel szemben, akik magatartásukkal, viselkedésükkel szégyent hoznak a sportemberekre és magára a sportra. A kilengéseket, a túlkapásokat a „minden áron" való eredményre törés jelszavával igyekeznek takargatni és elkenni.

Noha az edzők elsősorban hivatottak a sportolók nevelésére, munkájukat legtöbb esetben csak tanítványaik szereplése eredményei alapján ítélik meg; azzal azonban nem nagyon foglalkoznak: vajjon az edző tanítványait a munkában, a tanulásban is segíti-e, mindent megtesz-e jellemük fejlesztése érdekében.

Sokszor nagy meglepetéssel hallja vagy olvassa az ember egyik vagy másik edző és vezető szavait sporteredményekben visszaesett sportolójáról. Rendszerint elmondják, hogy „azért esett vissza, mert sportszerűtlenül él, fegyelmezetlen az edzéseken, sportemberekhez méltatlanul viselkedik a versenyeken, mérkőzéseken, a mindennapi életben" stb.

S mindezt az „illetékesek" úgy mondják el, mintha nekik semmi közük sem lenne az egészhez! Sőt, az ilyen hibákat elkövető játékosokat és versenyzőket továbbra is szerepeltetik a versenyeken, mérkőzéseken — mintha semmi sem történt volna. Még kirívóbb esetekben egyesek megcsúfolják a „válogatott keret tagja" megtisztelő fogalmat azzal, hogy odáig mennek: a hibákat elkövetett versenyzőket, játékosokat még a válogatott keretekbe is bevonják! A hivatásukat, munkájukat megbecsülő sportolók nagy többsége helyett az ilyen embereket akarják talán példaképül állítani ifjúságunk elé?...

A sportegyesületek és sportkörök nevelőmunkájának tartalmát a párttézisek adják meg. Éppen e tartalom megvalósítása érdekében kell fokozniok a nevelőmunkát sportvezetőknek, edzőknek, és ezt segíteniök az irányítószerveknek. Azon legyen minden sportvezető, edző és sportoló, hogy aktív munkával, tanulással, a sportmozgalom tömegesítésével, a sporttudás állandó növelésével erősítse és vigye előbbre hazánk testnevelési és sportmozgalmát.

Tanulságos számok a magyar-holland mérkőzésről

Labdarúgó válogatottunk az NDK válogatottja ellen szeptember 10-én nagy küzdelemben elért 3:2-es győzelmével bejutott az 1962. évi VB 16-os döntőjébe. Így a szeptember 22-én, Budapesten lejátszott magyar—holland mérkőzésnek nem volt jelentős tétje.

Már itt le kell szögezni: e cikk célja nem a lezajlott események „idézése". Sokan látták és elmondták, jó néhányan le is írták véleményüket. A cél: *a mérkőzésen készült feljegyzések számadatait bemutatni, mert ezek sok tekintetben tanulságosak.*

E sorok írója a mérkőzésen a magyar csapat játékának hatszáznál több mozzanatát jegyezte fel. Itt azokat a számadatokat ismerteti, amelyek a *csapatmunkával* kapcsolatosak.

A folyamatos játék szempontjából jelentős mozzanatokat (labdaátvétel és átadás, beadás, a labda megszerzése, illetve elvesztése szerelés útján) csoportosítja és mutatja be az alábbi — csapatrészenkénti bontásban készült — táblázat:

Csapatrész	Átadás			Beadás			Szerelés			Összes mozzanat		
	jó	h.	%	jó	h.	%	a.	p.	%	jó	rossz	%
Hátvédek	71	25	74	3	1	75	28	15	65	102	41	71
Fedezetek	86	44	66	—	4	0	12	13	48	98	61	62
Belső csatárok	107	58	65	5	7	42	3	31	9	115	96	54
Szélső csatárok	42	15	74	8	7	53	5	14	26	55	36	61
Az egész csapat	306	142	68	16	19	46	48	73	40	370	234	61

Rövidítések: h = hibás; a = aktív; p = passzív.

Megjegyzések. Hibás átadás = ellenfélhez, a part-, ill. alapvonalon túlra került labda. Jó beadásnak tekintettem azt is, amikor a labda beadás után az ellenfélről lepattanva magyar játékoshoz került, tehát a labdát csapatunk nem vesztette el. Szerelés: aktív — magyar játékos eredményes beavatkozásával megszerzett labda; passzív = az előző fordítottja, az az ellenfél közbelépése folytán elvesztett labda.

A táblázat számai „beszélnek", mégis érdemes megjegyzést fűzni hozzájuk.

A kombinatív játék szempontjából alapvető „adogatások" terén a csapat teljesítménye gyenge volt. A 68% ugyanis azt jelent, hogy átlagban *minden harmadik átadás célt tévesztett!* Ráadásul a folyamatos támadójáték eredményességét leginkább befolyásoló csapatrészek — a fedezetpár és a belsőhármas — nyújtották ezen a téren a legkevesebbet, noha a játék nagyrészt rövid átadásokkal folyt. A gyenge teljesítményt nemcsak a pontatlan leadások és a „címzettek" rossz helyezkedése, hanem — és elsősorban — az eredményezte, hogy *csapatunk a belsőjátékot erőltette*, amibe a hollandok többnyire sikeresen avatkoztak be. A belsőjáték túlhajtását bizonyítja az is, hogy a 306 átadásból 223 (73%) irányult a fedezetek és a belsőcsatárok felé, míg a két szélsőhöz mindössze 63 (20%) jutott el. Keresztlabdával játékosaink nem próbálkoztak.

Igaz, szélsőink sem „tündököltek". 15 beadásuk közül 7 az ellenfél birtokába került, bár ez nem kis mértékben abból adódott, hogy *a hollandok fejelésben magasan felülmúlták a mieinket.* Érdekes, hogy a legjobban Mátrai (3 jó — 1 pontatlan) és Göröcs (4 — 2) beadásai sikerültek. Viszont fedezeteink egyetlen pontos beadást nem küldtek a holland kapu elé!

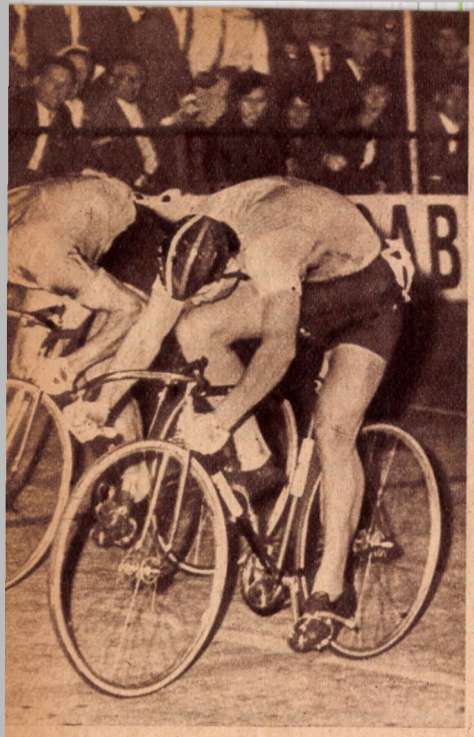
A legkedvezőtlenebb képet a szerelések számadatai mutatják. Az erőteljesen, de mindvégig sportszerűen küzdő hollandokkal szemben e tekintetben mindössze 40%-os teljesítményt ért el együttesünk. Fedezeteink teljesítménye is csak 48%-os, de a támadósor védőmunkája kimondottan hiányos volt. A belsőhármas itt is jóval átlagon alulit nyújtott: *3 megszerzett labdával szemben* (Göröcs 2, Monostori 1) *annak tizszeresét, 31 labdát vesztettek el!* (Tichy 12, Göröcs 10, Monostori 9 esetben.) Feltűnt az is, hogy Fenyvesi dr. mindössze 4 alkalommal szerelt, míg tőle 9 esetben vették el a labdát.

A táblázat összesített adatai szerint — a figyelembe vett tényezők alapján — *válogatott csapatunk 61%-os teljesítményt nyújtott.* Ez azt jelenti, hogy *3 jó megoldást átlagban 2 rossz mozzanat követett.* Ez jóval alatta van válogatott csapatunk igazi tudásszintjének!

Talán nem érdektelen egyénileg is felsorolni játékosainknak a táblázatban foglalt tényezők alapján megállapított %-os teljesítményeit. Ime: Mátrai 78, Sóvári 76, Solymosi 65, Göröcs 63, Sándor 61, Fenyvesi dr és Sipos 60, Kotász 59, Monostori 57 és Tichy 45%. Meg kell jegyezni, hogy Göröcs bátrabb, harcosabb játékfelfogással, vagyis a fentebb említett 10 „passzív" szerelés nélkül 70% körüli teljesítményt ért volna el, ami jobban kifejezte volna mezőnyben mutatott játékát. (Grosics teljesítményét nem értékeltem, mivel a csapatjátékot közvetlenül nem befolyásolta.)

Antal Zoltán

KERÉKPÁROZÁS



Az 1961. évi zürichi kerékpáros világbajnokságok gyorsasági versenyében az olasz Bianchetto küzd honfitársával, Beghettoval

Ahhoz, hogy valaki jól képzett versenyző legyen, ismernie kell az igazi „ellenfelet", a leküzdendő természeti erőket, hogy ennek révén sportmunkáját a lehető legésszerűbben alakítsa.

Ha számba vesszük azokat a tényezőket, amelyek —, mint ellenkező irányú hatóerők — a kerékpárost előrehaladásában akadályozzák, a következőket találjuk: a kerékpáros és a kerékpár alkotta rendszernek mindenekelőtt mozgásba kell jönnie, fel kell gyorsulnia; le kell győznie azt az ellenállást, amelyet egyenlőtlenségeivel, tapadásával, súrlódásával a legsímább úttest is kifejt; le kell győznie a levegő ellenállását, és emelkedőkön felfelé haladás közben le kell győznie a nehézségi erőt is. Ezek mellett a gép belsejében is fellépnek akadályozó erők. Ilyenek: a keréktengelyek súrlódása és az erőátvitel nyomán előálló súrlódás.

A következőkben azzal a tényezővel foglalkozunk, amelyet a fizika gördülő-ellenállásnak nevez.

A GÖRDÜLŐ-ELLENÁLLÁS

azoknak az erőknek az összességét jelenti, amelyek valamely kerekes járműnek adott úton való előrehaladását — egyrészt az útnak, másrészt a kerekeknek minőségétől függően — akadályozzák. A fizika tanítása szerint a gördülő-ellenállás mértéke két tényezőtől függ: a kerekekre ható nyomóerőtől és a gördülő-ellenállási együtthatótól. Minél nagyobb a kerekekre ható súlyerő, azaz a gördülő test súlya, és minél nagyobb a gördülő-ellenállási együttható, annál nagyobb a gördülő-ellenállás formájában jelentkező visszatartó erő. A kerékpáros előrehaladása érdekében kénytelen ugyanilyen nagyságú, de ellentétes irányú erőt kifejteni, hogy ezt a visszatartó tényezőt legyőzze.

A gördülő-ellenállás mértékének ez a meghatározója számos tényezőtől függ, amelyek két alaptényező köré csoportosíthatók. Az egyik alaptényező (adott nagyságú kerék mellett) *az úttest minősége, a másik a kerék minősége.* Egészen más gördülő-ellenállási együtthatót kapunk betonúton, mint földúton; másfelől jelentős különbség van például a gumitömlőnek és a vasabroncsnak gördülő-ellenállási együtthatója között azonos minőségű út esetében is.

A gördülő-ellenállás jelensége a súrlódás és a tapadás mellett főként arra a mozzanatra vezethető vissza, hogy az útfelület legcsekélyebb egyenlőtlensége esetén is

FEL KELL EMELNI A KERÉKPÁR ÉS A KERÉKPÁROS TÖMEGÉT

az egyenlőtlenség magasságáig. Ha például a kockaköves úton körönként 1—1 milliméter magasságba kell emelni a rendszert, ez 1 méternél már 5 mm, 1 kilométernél pedig 5 méter magasságot jelent, azaz lényegében azt, hogy a rendszer tömegét 1 km hosszú úton 5 méter magasságba kell felemelni. 80 kg súlyú rendszernél csupán ez az emelés 400 méterkilopond munkát jelent kilométerenként.

A gördülő-ellenállási együttható megközelítő pontossággal kizárólag mérés útján állapítható meg. A kapott érték csupán átlagérték, mert azonos úttest minősége is szakaszonként változik.

Kerékpárra vonatkoztatott gördülő-ellenállási mérések, sajnos, nem állnak rendelkezésünkre. Aki pontosan akarja ismerni, hogy adott úttest adott kerékpárral szemben milyen erejű gördülő-ellenállást fejt ki, annak el kell végeznie a szükséges méréseket. Ha van megbízható dinamométere, a mérés nem jelent különösebb nehézséget. *A kerékpárost vontassa valamilyen motoros jármű* akként, hogy a jármű ne képezzen csökkent légellenállású teret a versenyző előtt. A vontató kötél és a vontatott kerékpár közé iktassunk be dinamométert. A kerékpáros ne végezzen semmiféle hajtó munkát. A mérés kisebb — 8—10 km/óra — sebesség mellett történjék, mert ilyen sebességnél a levegő ellenállása még igen csekély, és ha a dinamométer által mutatott értékből a kerékpáros méreteitől függően kb. 0,15—0,20 kilopondot levonunk, a gördülő-ellenállás mértékét kapjuk.

A mérés folyamán a dinamométer kilopondban kifejezve mutatja, hogy a kerékpáros—kerékpár rendszer mekkora erővel húzza vissza a vontató járművet, illetve hogy a vontatónak mekkora erőt kell kifejtenie a kerékpár mozgásban tartása érdekében. Ahhoz, hogy a kerékpáros a vontatási sebességgel hajtson, részéről is ugyanekkora nagyságú erőkifejtésre van szükség. Ha a dinamométer által mutatott értéket (a levegő ellenállására tekintettel történt helyesbítés után) elosztjuk a kerékpáros—kerékpár rendszer súlyának egy százalékával, *megkapjuk a gördülő-ellenállási együtthatót.*

Teljesen síma és szennyeződés nélküli betonúton (versenypályán) keskeny és kemény gumik használata mellett kb. 0,01 értéket kapunk, azaz a gördülő-ellenállás ereje a gördülő tömeg által képviselt súlyerőnek 1%-a. Szennyezett, rossz állapotban levő, hullámos felületű betonon az együttható 0,02—0,03 is lehet; ragadós aszfalt vagy bitumen útburkolaton pedig, ahol a tapadás is jelentékeny tényező, fokozott mértékben növekedik ez a szám. Hazai országúti versenyeink útvonalain, ahol egy-egy verseny során jó, közepes és gyenge minőségű útfelületek váltakoznak egymással, az egyes szakaszok arányától függően az átlagos gördülő-ellenállási együtthatót 0,02—0,04-re tehetjük.

A RENDSZER SÚLYA

A gördülő-ellenállás másik tényezőjének, a gördülő test súlyának mértéke *egyszerű méréssel a legnagyobb pontossággal meghatározható.* Természetes és magától értetődő, hogy minél nagyobb súly nehezedik a kerekekre és ezek közvetítésével a talajra, annál nagyobb lesz a gördülő-ellenállás. Tekintettel azonban arra, hogy a kerékpárosok széles köreiben még ma is különleges jelentőséget tulajdonítanak a kerékpársúlynak és ezen belül is egyes alkatrészek súlyának, e kerékpáros babona elleni küzdelem jegyében szükséges a súly kérdésével részletesebben foglalkozni.

A kerékre nehezedő súlynak a kekékpározásnál két vonatkozásban van jelentősége: egyrészt a gördülő-ellenállással, másrészt a lejtőn való le- és felfelé haladással kapcsolatosan. Aligha szorul bővebb magyarázatra, hogy *az a súlyerő, amely két ponton, a kerekek alátámasztási pontjain nehezedik a talajra, mértékében teljesen független attól, hogy milyen arányban tevődik össze* a kerékpárosnak, illetve a kerékpárnak súlyából. Ha például a kerékpáros és a kerékpár által alkotott rendszer összsúlya 80 kg, mind a gördülő-ellenállás, mind pedig a lejtőn való haladás szempontjából teljesen közömbös, hogy a kerékpár 20 kg, a versenyző pedig 60 kg, vagy pedig a kerékpár csupán 15 kg, a versenyző ellenben 65 kg súlyú. A talajra mindkét esetben 80 kg súly nehezedik. Ezt a súlyt kell a kerékpárosnak az akadályokon átemelnie, az erre a súlyra irányadó súrlódást és tapadást kell legyőznie.

Sok versenyző az eredményes szereplés elengedhetetlen előfeltételé-

ÉS GÖRDÜLŐ-ELLENÁLÁS

nek tekinti kerékpárjának a végletekig való „lekönnyítését". Kifurkálja a különböző tartócsöveket, könnyűfém-alkatrészeket használ ott is, ahol azoknak megbízhatósága igen kétséges. Óriási jelentőséget tulajdonít annak, hogy versenygumija 2—3 dekával könnyebb legyen az edzéseken használt gumiknál. Az ilyen versenyző meg van győződve arról is, hogy saját maga a kerékpárjától teljesen független test, és *testsúlyával jóval kevesebbet törődik, mint kerékpárjának súlyával.* Meg van győződve arról, hogy ha mezének zsebeit terheli meg étellel és itallal, erőkifejtése szempontjából ennek sokkal kisebb a jelentősége, mintha kerékpárja volna ennyivel súlyosabb. Ha az ilyen versenyző kissé elmélyedne a fizika tanításaiban, és megtudná, hogy rengeteg fáradsággal és költséggel végzett könnyítései milyen kismértékű munkacsökkenést eredményeznek, talán jobban megfontolná, hogy biztonsága rovására milyen mértékben könnyítsen.

Különösen a kerekek súlyának tulajdonítanak a kerékpáros versenyzők — szinte mindenütt a világon — valami varázslatos jelentőséget. A kereket összetevő alkatrészek súlyát grammokban számolják, de azt már egyikük sem tudja megmondani, hogy a néhány dekás könnyítés mekkora munka- és energiamegtakarítást eredményez. Pedig néhány egyszerű példa igen sokat mond.

Tegyük fel, hogy a versenyzőnek 30 dekás megbízható gumijai vannak, ő azonban az eredményesebb szereplés érdekében „reszkíroz", és 22 dekás pályagumikat tesz fel. A kérdés: ezzel mennyi munkát takarít meg, és ez a munkamegtakarítás játszhat-e lényeges szerepet a jobb eredmény elérésében? A könnyebb gumikkal a gördülő tömeg 16 dekával lett könnyebb. 2% nagyságú gördülő-ellenállásnál az a visszatartó erő, amelyet a gördülő-ellenállás jelent, 16 dekás könnyítés esetén 3,2 ponddal (gramm) lesz kisebb. 80 kg súlyú rendszer esetén a 2%-os gördülő-ellenállás 1600 pond erőt jelent. A 16 dekás könnyítés mellett ez az érték 1596,8 pondra csökken. Tételezzük fel, hogy a versenyző 120 km távú versenyen 640 000 méterkilopond munkát végez. Ilyen távon a 16 dekás könnyítés összértéke valamivel kevesebb, mint 400 méterkilopond, azaz az összmunkának alig több mint fél ezreléke. Viszont, ha a versenyző ugyanilyen távon egy liter vízzel telt kulacsot visz magával, ez önmagában kb. 2500 méterkilopond munkát vesz igénybe!

A csehszlovák országúti kerékpáros bajnokság női élmezőnye a húsz kilométeres táv elején

NÉHÁNY GYAKORLATI SZEMPONT

Sok versenyző határozottan állítja, hogy a kerék, illetve a gumi súlya tekintetében már néhány dekagrammos különbséget is megérez hajtása során. Mivel a néhány dekás súlycsökkenés a kerékpárra visszatartó erőnek az egy ezrelékét sem éri el, ilyen különbség legfeljebb műszerekkel érzékelhető. A gravitációs erő egyébként sem tesz különbséget a kerékpár különböző alkatrészei vagy akár a sportoló testének tömege között Vajon teljesen képzelődés-e a versenyzők előbbi „érzése", vagy van valamilyen ténybeli alapja is? Mivel a gördülő-ellenállás egyik tényezője, a súly nem jöhet figyelembe, vizsgáljuk meg a másik tényezőt, a gördülő-ellenállási együtthatót. Általános tapasztalat, hogy *sima betonhoz legjobb a keskeny és igen kemény gumi.* Egyenetlenebb, nem teljesen kemény útfelületen eredményesebb a szélesebb, „ballonosabb" gumi használata. Ha a versenyző egyik gumival érezhetően könnyebben tud hajtani, mint a másikkal, ez nem az esetleges kisebb súlynak, hanem feltétlenül a csekélyebb gördülő-ellenállásnak következménye. Míg a néhány dekás súlycsökkenés a kerékpáros munkáját egy ezrelékkel sem csökkenti, *a jól megválasztott alakú gumi révén a gördülő-ellenállás fél százalékkal is kisebb lehet.* Ez pedig már jelentős munkacsökkenésre, és energiamegtakarításra vezet. Ha például megfelelőbb alakú gumi használata a gördülő-ellenállást 3%-ról 2,5%-ra csökkenti, 80 kg-os rendszer esetében az erőmegtakarítás 0,4 kilopond. 18 km/óra sebességnél — 0,03 gördülő-ellenállási együtthatót figyelembe véve — a kerékpárosra ható visszatartó erők összege kb. 3,4 kilopond. Ha megfelelőbb alakú (és egyben esetleg könnyebb) gumik használatával a gördülő-ellenállás 0,025-re csökken, a kerékpárosra már csak 3 kilopond visszatartó erő hat. Az ellenhatású erő csökkenése tehát megközelíti a 12%-ot. Ezt már a kerékpáros is érzi. *Ha tehát a versenyző úgy találja, hogy könnyebb gumikkal jobban megy a hajtás, ez soha nem a súlykülönbözetnek, hanem mindig a kisebb mértékű gördülő-ellenállásnak a következménye.*

A gumi alakja nem kis mértékben attól is függ, hogy milyen keményre van felfújva. A kemény gumi kisebb felülettel éri az úttestet, mint a puhább. Ez a körülmény a gördülő-ellenállás egyik tényezőjének, a tapadásnak mértékét befolyásolja. Mivel azonban a gördülő-ellenállás több tényezőtől függ, a kőkeményre felfújt gumi nem eredményez mindig kisebb gördülő-ellenállást. Rázós utakon — a köztapasztalat szerint is — jóval könnyebben, kisebb erőkifejtéssel lehet haladni a nem túlságosan felfújt gumikkal. Ennek az a magyarázata, hogy az igen kemény gumik az útfelület egyenlőtlenségeitől csak igen kis mértékben lapulnak be, a kerékpárosnak tehát jelentős erőt kell kifejtenie annak érdekében, hogy minden egyenetlenségen „átemelje" a maga és kerékpárja súlyát. A puhább gumi az egyenetlenségektől jobban belapul, vele kevesebb munka és energia szükséges az egyenetlenségek legyőzésére. Ha a megtakarítás csupán néhány tizedmilliméter is egy-egy rázkódás alkalmával, összegezve ezeket a csekély különbözeteket a sok kilométeres versenyeken *jónéhány méteres szintkülönbség* jön ki eredményül.

A gumik „lepuhítása" természetesen eléggé szűk határok között mozoghat. A túl puha gumival való hajtás igen kockázatos, mert a tömlőszakadás veszélye nagymértékben megnő.

Mindezekből az következik, hogy *a versenyző igyekezzék tisztába jönni a verseny útvonalának minőségével,* és ennek megfelelően válassza meg a használandó gumit és annak keménységét. Ne a gumi súlyát méregesse, hanem azt próbálja megállapítani, hogy gumija mennyire befolyásolja a gördülő-ellenállás mértékét.

Meg kell még jegyezni, hogy rázós úton a váz és az abroncs rugalmassága sem elhanyagolható tényező a gördülő-ellenállás szempontjából. Belgium macskaköves útjain például nem használható merev építésű váz, az ilyen útszakaszon ma is előszeretettel használják a rugalmas faabroncsokat.

Horváth Ferenc dr.



A VÖRÖS SPORTINTERNACIONÁLÉ megalakulásának 40. évfordulója

VILÁG

Az első önálló munkás-sportegyesületek az európai munkásmozgalom akkori fellegvárában, Németországban, a XIX. század utolsó harmadában alakultak meg. Ekkor bontakozott ki nemzetközi mértékben a modern társadalmi sport, a munkásosztály osztályharca erre az időszakra vívta ki Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban a munkaidő szabályozást, a legalitást, az egyesülési és a gyülekezési szabadságot.

A kibontakozás kezdeti sikerei után azonban a munkássport szervezetek nem tudták betölteni hivatásukat. Az 1895-ös évektől a II. Internacinálé pártjaiban felülkerekedett az opportunizmus. A nyugat-európai munkássportklubok a munkásarisztokrácia kiváltságaivá váltak, az egyletek elsődleges politikai feladatai háttérbe szorultak. Az osztályharc eszközeiből a polgári klubokkal való sportvetélkedés színtere lett.

Ilyen körülmények között érthető, hogy egy nemzetközi munkásfórum létrehozásának mind az 1849-es brüszszeli, mind az 1913-as genfi kísérlete kudarcba fulladt.

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom győzelmére volt szükség, hogy megnyissa az utat egy nemzetközi forradalmi munkássport-szervezet előtt is. 1920-ban ugyan létrejött Luzernben egy Szocialista Munkás Sport Internacionálé (SzMSI), a világ munkássportolóinak összefogására, azonban nem akart, és nem is tudott forradalmi politikát folytatni. Sőt a szovjetoroszországi és a kommunista befolyás alatt álló nyugat-európai munkássport-szervezeteket sem fogadta kebelébe. 1921-ben alakult meg N. I. Podvojszkij vezetésével Moszkvában a Vörös Sportinternacionálé, 12 ország munkássportküldöttségének részvételével. Alapító kiáltványában hírül adta, hogy „azokat a munkásparaszt torna- és sportszervezeteket fogja össze, akik a proletárosztályharc plattformján állanak... A torna és sport nem lehet öncél, hanem eszköz a munkásosztály felszabadítására".

A VSI volt az a nemzetközi szervezet, amely erejét nem kímélve fáradozott a polgári felfogástól ment, forradalmi irányzatú testkultúra felvirágoztatásán. Megérttette sportvonatkozásban a nemzetközi munkásosztállyal, hogy az élet egyetlen területén sem lehet semleges álláspontot felvenni, „fehér foltot" hagyni, mert ezt is a szocializmus elleni támadásra használják fel. A VSI politikája védekezés volt az imperializmus kulturpolitikai támadásai ellen, szervezetei a szocializmus guerilla-állásait alkották, a nyugati országokon belül. Politikai realitását a forradalmi munkássport-szervezetek, a balra tolódott szociáldemokrata és az elégedetlen radikális szemléletű kispolgári sportolók adták. VSI-szervezetek alakultak a Szovjetunión kívül Bulgáriában, Csehszlovákiában, Németországban, Norvégiában és Franciaországban. Kommunista ifjúsági szervezeteken keresztül befolyást gyakorolt Finnország, Elszász-Lotharingia, Svájc, Ausztria és Uruguay munkássportjára. Sportsejtjei működtek Kanada, Lengyelország, Anglia, Hollandia, Belgium, Jugoszlávia, Románia, a balti államok, Palesztína, egyes afrikai gyarmatok, sőt hazánk munkássportolói között is.

Sajátos kapcsolata alakult ki Közel és Távolkelet országainak munkás sportolóival. Itt a polgári mozgalmaknak, a sportegyesületeknek haladó törekvései voltak. Ugyanakkor a proletariátusnak még nem alakultak ki önálló sportszervezetei. Ezért a VSI nemcsak megengedte, hanem ösztönözte az itteni nemzeti polgárság sportegyleteiben való részvételt. Ugyanakkor elhatárolta magát a nyugateurópai sportmozgalmaktól.



A VSI két világháború közti története lényegében hosszú harcok sorozata a munkás kultúrpolitika elvi tisztaságáért, a munkásegységért és a békéért. A VSI és az SzMSI vezetőinek már a stabilizáció első éveiben látniok kellett, hogy a túlduzzasztott polgári politikai sportszervezetek és a vállalati sportegyesületek hálózatának nyomása a munkásmozgalom és a szakszervezetek elleni koncentrált támadás bevezetését jelenti. Így a munkássportmozgalom egységének kérdése állandóan napirenden volt. Szerepelt már a VSI kiáltványának 6. pontjában is, amely a munkásegység állandó ápolására külön is felhívja a figyelmet. Az állandó probléma azonban az egyesülés hogyanja volt. Az SZMSI tagszervezetei az alapvető elvek feladásához kötötték az egységet. Ebbe a kommunisták természetesen, nem egyezhettek bele. Amikor azután a munkássportolók kezdtek átáramlani a VSI szervezeteibe, végre megindultak a tárgyalások. A VSI 1926-ban egységjavaslatot tett, 1927-ben pedig a helsinki kongresszuson szervezetileg is hajlandó lett volna alávetni magát a Szocialista Munkás Sportinternacionálé-nak, de a stabilizáció utolsó két évének viszonylag szociáldemokráciának kedvező körülményei közt a II. Internacionálé vezetői ezt nem fogadták el. Sőt bojkottáltatták az 1928-as Moszkvai Szpártákiádot is. (Ennek ellenére — a moszkvai nemzetközi versenyeken Német-, Francia-, Svéd-, Finn-, Lett-, Észtország, valamint Anglia, Norvégia, Ausztria, Svájc és Uruguay mintegy 612 kommunista és szocialista munkássportolója vett részt. A magyar munkássportolók meghívását az SZMSI elsikkasztotta.)

Az SZMSI elutasító magatartása után a VSI alulról próbálta megszervezni a munkássportolók egységét. Kezdeményezésének eredményeként a 20-as évek végén a lengyel és az olasz munkássportolók is kapcsolatba kerültek a Szovjetunióval. Csehszlovákiában, Németországban és Franciaországban közös bizottságok alakultak egyes VSI és SZMSI tagszervezetekből — közös akciók lebonyolítására. A tömegek nyomására bizonyos balratolódás mutatkozott az SZMSI-n belül is; vezetői maguk is kénytelenek fellépni a „politikamentes sport" teoriája ellen (amint ez Julius Deutsch akkor kiadott Sport és politika c. könyvéből is kitűnik).

A II. Internacionálé vezetőinek politikai vaksága elleni harc rendkívül nehéz volt a sport területén is. A német szociáldemokrata kormány még 1931-ben is — bár már előre vetette árnyékát a fasizmus — gátló intézkedéseket léptetett életbe a munkásegység e formái ellen, sőt az 1931-es, a VSI 10 éves évfordulójára meghírdetett nemzetközi spartakiádot is meghiúsította. Csak a hitlerizmus győzelme, a németországi kommunista és szociáldemokrata szervezetek megsemmisítése döbbentette rá az SZMSI-t az antifasiszta egységfront szükségességére.

A VSI vezette közös akciók sorozata az 1934-es párisi népi sportrendezvénnyel kezdődött, amely a munkássportolók hatalmas antifasiszta demonstrációjává fejlődött. Ezt követően közös kampányt indítottak annak kierőszakolására, hogy az 1936-os olimpia rendezési jogát a fasiszta Németországtól vonják vissza. Bár ez az akció sikertelen volt, de megvilágította, hogyan válik egyes európai országokban a sport a fasizálás eszközévé. A népfront jegyében zajlottak le az 1936-os Nemzetközi Sport-

HÍRADÓ

játékok Prágában, amelyeket azért nem neveztek Spartakiádnak, hogy az antifasiszta polgári sportolók is részt vehessenek rajta. S végül az 1937-es antwerpeni versenyeken a munkásolimpiák történetében először vettek részt közösen kommunista és szociáldemokrata sportolók. Ugyancsak a VSI kedvezményezésére jött létre még ez évben, de már szélesebb társadalmi keretek közt, a Barcelóniai Népi Olimpia.

A közös sportrendezvényeken túl kiáltványok és elvi megállapodások születtek a fasizmus és a háború ellen. A veszélyt nem tudták ugyan elhárítani, de a VSI erőfeszítései alapján létrejött egységakció alapot szolgáltatott a II. világháború közös partizánharcaihoz és a háború utáni évek szocialista sportmozgalmának kibontakozásához.

A VSI 1943-ban a Komintern feloszlatásával megszűnt. A háború után nem hívták életre, de hagyományai a körülményeknek megfelelő új viszonyok közt hatnak a szocialista testkultúra országaiban és a kapitalista országok munkás sportolói közt egyaránt.

Kun László

A munkaképesség változása a különböző műszakokban

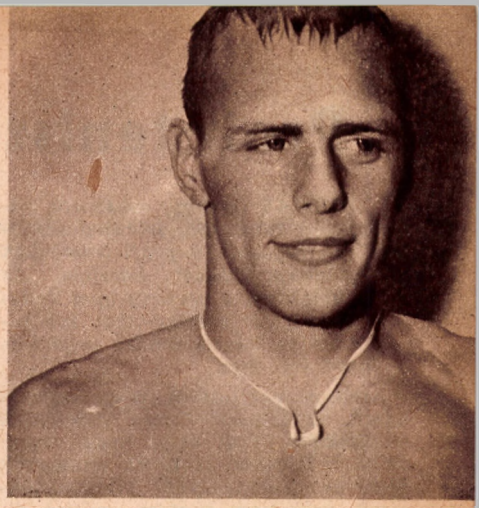
A lvovi Testnevelési Főiskola munkaközössége a város egyik nagy üzemében vizsgálatot végzett arról, hogy a dolgozók munkaképessége miként változik az egyes műszakok alatt.

A munkások többségének beszámolója szerint a délelőtti műszakban 5—6, a délutániban 4—5, az éjszakaiban 3—4 óra után mutatkozott a fáradtság. Az egyazon munkadarabok megmunkálásának ideje az esztergályosoknál éjjel a leghosszabb. A reakciósebesség fényre 5, hangingerre 4%-kal csökkent a nappali műszak végére; a második műszak végére 13 és 15, a harmadik végére 22 és 23%-kal. A szem elektromos érzékenysége a munkaidő folyamán nagyjából a reakciósebességnek megfelelő arányban változott. Különösen jelentős, (70 százalékos) a szem elektromos érzékenységének csökkenése az éjszakai műszak végére.

A nyert adatok alapján a munkaközösség azt javasolja, hogy a nappali műszak előtt is tartsanak bevezető mozgásokat, a munkahelyi testnevelési szünetre pedig 14 órakor kerüljön sor; az esti műszakban a testnevelési szünetet 21 és 22 óra között tartsák, az éjszakai előtt feltétlenül végeztessenek rövid bevezető mozgássorozatot, s hajnali 4 és 5 óra között legyen a szokásos munkahelyi testnevelés. (Tyeorija i praktyika, 1961. 4. szám.)

Hat évig edző nélkül úszott

21 éves korában világelső lett



A korai szakosítás és a tíz éves kortól edző irányításával történő úszás hívei a mellúszás új világcsúcstartójának, Chester Jastremskinek esetében nehezen magyarázható feladatot kaptak.

A tavaly még ismeretlen és az idén a 100 m mellúszásban 1 p 9,6 mp-es, a 200 m mellúszásban 2 p 29,6 mp-es világcsúcsot felállított 21 éves indianapolisi orvostanhallgató 1940-ben született az amerikai Toledóban, ahol Lengyelországból bevándorolt szülei gyermekkoruktól fogva éltek. A fiatal Chester, akit világcsúcsáig Chetnek, azóta pedig Jet-nek — rakétarepülőnek — becéznek, kilenc éves koráig, 1949-ig félt a víztől. Csak tanítójának külön jutalmára volt hajlandó megtanulni úszni. A következő évben Tom Edwards úszóedző irányítása alá került, akitől különleges mellúszó-technikáját tanulta. Edwards 1952-ben tüdőrákban meghalt s Jastremski hat éven át csak azt tanulta, amit a többi úszótól látott és könyvekből meg újságokból olvasott.

1958-ban iratkozott be az indianapolisi egyetemre, ahol Jim Councilman edző keze alá került, hogy megkezdje ragyogó úszó pályafutását. A most 177 cm magas, 73,5 kg súlyú orvostanhallgató három év alatt több mint 200 versenyt nyert és a 200 m-es olimpiai távon 25 mp-et javult.

Stílusa erősen emlékeztet a mi Sipos Mártonunk stílusára. Igen gyors ütemben, karjait kevéssé széjjeltárva, szinte maga alá gyűri a vizet, melyből magasan kiemelkedve s mégis fel- és lefelé mozgó felsőtesttel igen erős lábmunkával úszik. Ez a lábmunka az, melynek eredményeit köszönheti, ugyanis a mi Siposunk éppen gyenge lábmunkája miatt nem tudott 1 p 15,2 mp-es százas idejének megfelelő kétszázas eredményt elérni.

A játékosainkhoz alakítjuk a taktikát, nem pedig fordítva

Brian Glanville a londoni World Sports idei 11. számában a labdarúgójátékrendszer és taktika alakulásával foglalkozik. Manapság sok helyen alkalmazzák a brazilok 4—2—4-es játékrendszerét és a belőle kialakítható taktikai megoldásokat, írja, köztük az angol válogatott is, meg az osztrák is. Közben pedig Aimoré Moreire, a brazil válogatott jelenlegi szakvezetője kijelentette, hogy csapata nem ragaszkodik a 4—2—4-hez, hanem más rendszert is alkalmaz, attól függően, hogy kikből tevődik össze csapata és ki az ellenfél.

Glanville a brazil felfogás alapján megállapítja, hogy helytelen a meggondolás nélküli utánzás, helytelen a 4—2—4-es játékrendszer merev alkalmazása, ha nincsenek hozzá megfelelő játékosok. Példának megemlíti az ötvenes évek első felének magyar válogatottját, majd a jelenlegit is. Azt írja, hogy Albert nem alkalmas ugyanarra a szerepkörre, amit Hidegkúti betöltött annakidején, de így van a jelenlegi magyar támadósor több más tagja is: többé-kevésbé más a technikai erőssége, más a felépítettsége mindegyiknek, mint elődjéé volt. A mai magyar válogatott sem játszhatja azt a játékot, amit nagy elődje, mintahogy a brazil sem, mert a taktikát a játékosokhoz kell alakítani, nem pedig a játékosokat egy elképzelt taktikához. Azt meg lehet tenni, hogy egy játékelképzeléshez keres az ember megfelelő játékosokat, de ha ragaszkodik bizonyos nagytudású labdarúgókhoz, akkor a felépítendő taktikában ezek technikai-taktikai tudását, emberi tulajdonságait stb. tekintetbe kell vennie.

Egy dolog elengedhetetlenül fontos, bárhogyan építik is ki a játékot: a csapatmunkának jónak kell lennie, s a játékosoknak el kell látniok a támadásnak és a védekezésnek azokat a megnövekedett feladatait, amelyek a mai játékban minden együttesre ráhárulnak.

A brazil labdarúgó-világbajnok együttes három tagja: Didi, Bellini, és Nilton Santos



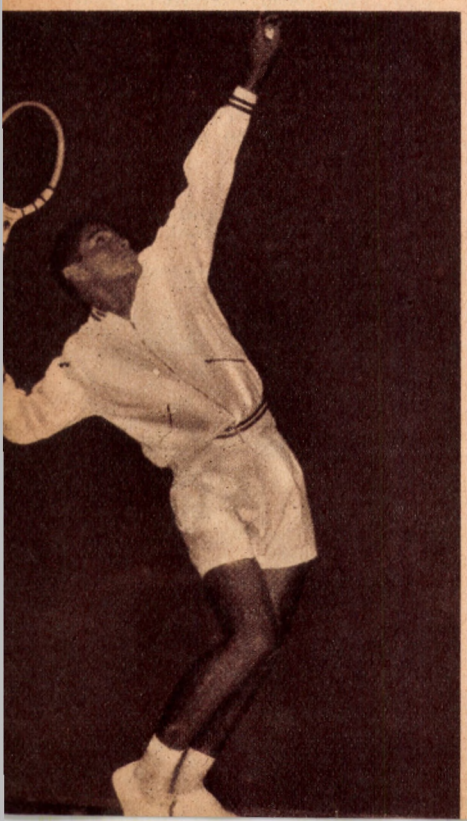
Profi teniszezők — magyar tanulságok

BIRKÁS György, sokszoros válogatott teniszező, jelenleg újságíró, végignézte a profi teniszezők „világbajnokságát" Bécsben. Az alábbiakban a verseny igen érdekes, magyar szempontból sok tekintetben hasznosítható tapasztalatait írja meg.

Amikor megtudtam, hogy egyesületem, az Újpesti Dózsa vezetősége lehetőséget nyújt arra, hogy végignézzem Bécsben a profi teniszezők 1961. évi fedettpályás világbajnokságát, még nem tudtam, milyen élményben lesz részem. Ma már elmondhatom, hogy bár versenyzői pályafutásom alatt sok érdekes, izgalmas, magas színvonalú mérkőzést láttam, de olyanokat, mint néhány volt ezen a világbajnokságon — még soha.

A rendezőség a közismert „Kramer cirkusz" 16 tagját hívta meg — természetesen a legjobbakat — és ezek kieséses rendszerben küzdöttek a világbajnoki címért és a vele járó pénzdíjért. De míg a különböző profiversenyeken és bemutatókon általában előre megbeszélt „partikat" játszanak, és legtöbbször az elsődleges cél a közönség szórakoztatása a minél nagyobb bevétel érdekében — mint tapasztalhattuk ezt a nyáron nálunk járt Harlem-i kosárlabdacsapatnál is —, addig most október 16—20-ig a bécsi Stadthalleban igazi küzdelmet láthattam. A világ jelenlegi legjobb teniszezői a győzelemért, a minél jobb helyezésért is küzdöttek. Talán az egyetlen Hoad volt az, aki, amikor elvesztette MacKay ellen a döntő játszma első játékában saját adogatását — nem küzdött tovább teljes erőbedobással. A többiek az utolsó labdáig „hajtottak", míg a viszonylag gyengébbek — Remy, Haillet, Davies — is, pedig ők — olyan mezőnyben, amelyben többek között Gonzales, Rosewall, Hoad, Segura, Olmedo, Trabert szerepel —, a győzelem legcsekélyebb esélye nélkül vehettek csak részt a küzdelemben.

Olmedo adogat



Ennyit a verseny „erkölcsi értékéről". „Sportértéke" pedig, legalábbis a mi számunkra — óriási volt. Több olyan kérdésre kaptunk választ, amelyen itthon még mindig vitáznak tenisz-berkekben. Sajnálatos, hogy nem vehettek részt többen is — elsősorban edzők — ezen a profibajnokságon, de talán Saroveczky Gyula, a szövetség főtitkára, Bujtor Frigyes, az Újpesti Dózsa edzője és jómagam észrevételei elősegítik a vitás szakmai kérdések megoldását.

Mit láttam én a világ jelenlegi legjobb teniszezőinek játékában?

Mielőtt a technikai tapasztalatokról szólnék, előbb meg kell erősítenem azt a törvényszerűséget, amelyet elvileg ma már csaknem minden teniszedző és versenyző elismer, de sajnos gyakorlatban még nem mindenki alkalmaz: *a sokoldalú, egész éven át tartó felkészülés szükségessége.* Nem is olyan régen még az az elv uralkodott éljátékosaink körében, hogy a szükséges állóképességet megszerezhetik csak tenisszel, illetve a minél több hazai és külföldi versenyzéssel is. Kiegészítő sportok nem kellenek a tenisz mellett — mondották. Nos, a Bécsben látott profik ma már a „Kramer cirkusz" sorozatmérkőzései és bemutatói közben nyilván nem űznek rendszeresen kiegészítő sportokat, de ahogy megfigyeltem mozgásukat, kidolgozott izomzatukat, nagy fizikai erejüket, futótechnikájukat, gyorsaságukat, ruganyosságukat — nem lehetett kétségem afelől, hogy mindezt csak tenisszel nem szerezhették meg.

Saját szemünkkel győződhettünk meg róla, hogy ma már a teniszhez sem elégséges a jó „lendületvétel", kell a gyorsaság, a ruganyosság és a fizikai erő is. Mert nagy fizikai erővel is rendelkeznek ezek a játékosok. Erejüket nem is annyira a hatalmas „atom" adogatásaiknál tapasztalhattam, hanem alapütéseiknél. Mivel megszűnt a *nagy* lendületvétel — nincs idő rá — az ütések kivitelében a fizikai erő, a derék, a váll, az alkar és a csukló ereje kapott nagyobb szerepet.

Most pedig néhány szót a technikai tapasztalatokról, hiszen labdajátékról és egyéni sportról lévén szó, a technikai tudás legalább olyan fontos, mint az erőállapot. Sőt, mivel az állókészséget és fizikai erőt — szerintem — könnyebb megszerezni, mint a tökéletes technikát elsajátítani, a technikai edzések számát még télen sem volna szabad három alá csökkenteni.

Milyen technikával játszanak Gonzalesék?

Ütőfogás. Az ausztrál és az idősebb amerikaiak változatlan ütőfogással teniszeznek, a fiatalabbak változtatják fogásukat. Nem vettem észre, hogy a változtatásnak hátránya lenne a gyors labdameneteknél.

Pörgetés. Az előrepörgetést természetesen a változtatott fogással játszók használják inkább. A pörgetés nagymestere Tony Trabert, aki mindkét oldalról erősen felfelé pörget, teste előtt üti meg a labdát, a felugró ágban. Az idősebbek inkább az úgynevezett „tiszta, egyenes" ütésekkel játszanak.

Hozzáállás. Ezeknél a kiforrott, kész játékosoknál már nem nagyon lehet hozzáállásról beszélni. A gyors labdáknál nincs idejük arra, hogy csak lábbal is elforduljanak. Csupán derekukat fordítják el.

Alapütések. Mozdulataik abban különböznek a nálunk tanítottaktól, hogy az ütő hátravitele egész kis körre csökken, derékból elfordulva, testközelből, energikus alkar- és csukló-mozdulattal ütnek vagy pörgetnek mindkét oldalról. Az „elsikkasztott" lendületvételt fizikai erővel pótolják. A labdát általában felugró ágban ütik meg. Megfigyelhető volt az ütések tökéletes kivezetése, a labda „átkísérése", eredményezi az ütés hosszúságát.

Adogatás. A látottak alapján a mai játék talán legfontosabb ütése! A fizikai erő lehetővé teszi, hogy minden első adogatásukat megüssék, mégpedig félelmetes erővel és ugyanakkor nagy lendülettel. Az adogatások iránya általában a hosszú sarok. De természetesen felváltva „célozzák" a sarkokat. A második adogatás is erős, de ugyanakkor pörgetett is, bár a pörgetés ezen a kemény és gyors talajú pályán nem lehetett olyan eredményes, mint salakon. Az adogatásnál csaknem kivétel nélkül valamennyien kihasználják az új szabályadta lehetőséget (azaz már az ütés pillanata előtt mintegy fél-háromnegyed méterrel a vonalon belül van a lendítő láb, az ütés pillanatában ér földet és még ugyanabban a pillanatban az addig vonalon kívül levő lábfej is belendül). Így nemcsak az adogatás gyors, hanem „tempó" előnnyel jut az adogató játékos a háló elé. Az adogatás végrehajtásakor nemcsak a derék, a váll és a kar lendületét használják ki, hanem fizikai erejüket is. Előfordult „kettős hiba", de általában látszott, hogy az adogatást nagyon sokat gyakorolják. Itt említem meg, hogy ezeket a szinte „láthatatlan", nagyerejű adogatásokat valamennyien az alapvonalon belül állva fogadták, sőt többen — például Olmedo, Trabert — még egy-

másfél métert előreugorva, szinte az adogató udvar vonalától ütötték vissza. Ehhez már nemcsak helyezkedési készség, gyors reflex, hanem a legnagyobb fokú ütéstechnika is szükséges.

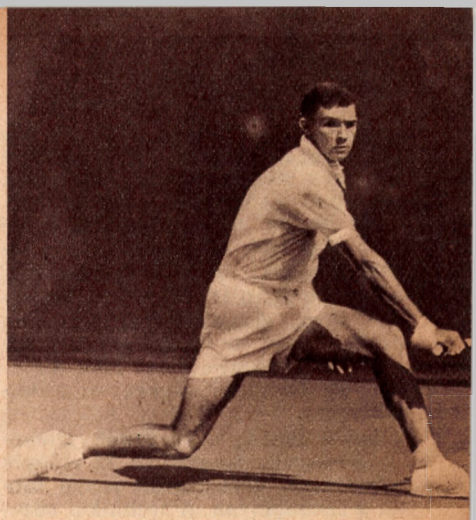
Lecsapás. Végrehajtása és ereje megegyezik az első adogatásokéval. Biztos, pontos és erős. Általában keresztbe ütik a labdát és hosszan, egészen az alapvonalhoz. Jellemző a lecsapás erejére, hogy a hátsó lecsapások is általában védhetetlenek voltak.

Röpte. Véleményem szerint ezt is egészen más technikával ütik, mint ahogy a magyar teniszezők tanulják. Általában szemben állnak a hálóval, kissé „roggyant" térdekkel, s nem „pattintják" a labdát, hanem befejezik az ütés mozdulatát, kivezetik a labdát. Ezáltal nemcsak erős, hanem hosszú is lesz az ütés. Természetesen már az első röptét igyekeznek „megölni", de nem minden áron. Nagy technikai tudásuk megengedi, hogy a bizonytalan abszolút pont helyett „bebiztosított", de esetleg fogható sarokba helyezett röptével biztos „ziccert" készítsenek elő. Utána ezután már „nincs kegyelem".

Átemelés: Mivel valamennyien kíméletlenül és pontosan hajtják végre a lecsapásokat, az átemelés látszólag nem hasznos számukra. De csak látszólag. Gyakorlatban sokszor és sokan alkalmazták ezt az ütésfajtát és sok pontot nyertek vele. Érthetőek azért, mert az ellenfelek minden adandó alkalommal a hálóhoz futottak, méghozzá lehetőleg minél közelebb a hálóhoz és ilyenkor a jó időben, „tempóban" ütött átemelés védhetetlen. Természetesen a jó átemeléshez megfelelő technikai tudás, labdakezelés szükséges, mert ha ez nincs, az alacsonyat leütik, ha meg túl magas, hátrafutva ugyancsak pontot érhet el belőle az ellenfél.

A fizikai és technikai képességek mellett meg kell említenem még *a helyezkedési készséget* is. Ezen a téren különösen Olmedo és Rosewall tűnt ki. Mintha előre tudták volna ellenfeleik gondolatát, mindig arra az oldalra helyezkedtek, ahova ütötték a labdát. Feltűnt ez különösen a hálónál. Volt olyan labdamenet például a Gonzales—Olmedo találkozón, amikor Gonzales az alapvonalról „lövöldözött", Olmedo pedig jobbrabalra „vetődött", vagy helyben maradt, és ötödik röptéjével pontot nyert. Pedig Gonzales is tudja helyezni a labdát.

Sokan mondják, hogy a mai tenisz elvesztette minden szépségét, mert az „egy ütés — egy pont" elve, illetve gyakorlata érvényesül benne. Én nem írom ezt alá. Igaz, hogy a mai legjobb játékosok sokat mennek a hálóhoz, sok hibát is vétenek, de ugyanakkor számtalan gyönyörű pontot ütnek és ebben a támadó, rohanó játékban is van tervszerűség, elgondolás, szépség. Első adogatás után általában valamennyien a hálóhoz futnak. Különösen, ha fapadlón, füvön,



Davies egy fonákütése. A mozdulatból látható, hogy az ütést a derék erőteljes berántásával hajtja végre

vagy ehhez hasonló talajú pályán játszanak. A második után azonban nem mindig, csak akkor, ha az ellenfél ütése rövid (legtöbb esetben azonban nem rövid). Láttam például 10—12-es labdameneteket is, amikor mindkét játékos hátul, az alapvonal mögött állt, nem ment előre, mert — nem tudott. Végül az egyik inkább vonalon túlra ütötte a labdát — természetesen nem szándékosan —, de nem rövidült le.

Kétségtelen, a régebbi „alapvonaltenisz" több szépséget, élvezetet adott a nézőknek. A mai támadó — de nem minden áron támadó — játék viszont a szakértőknek nyújt nagyobb örömet.

A teniszezők téli edzése

Írta: JÁKFALVI BÉLA

A nagy teniszcsatákra a versenyzők nagy része a felkészülést már jóval korábban, az átmeneti időszakban, majd az alapozó időszakban megkezdi. A felkészülés szempontjából fontos az átmeneti időszak, mert a versenyzők ekkor kezdik el technikai tudásuk gyarapítását. A játékosok a nagy fizikai és idegi fáradságot igénylő versenyidény után felszabadultan, erőlködés nélkül kezdik csiszolni ütéseiket. Sokan — ha csak rövid időre is — szívesen látogatják a különböző labdajátékok edzéseit.

Az átmeneti időszakoknál sokkal nagyobb jelentőségű

az alapozó időszak,

feladatai is sokkal többrétűek. Néhány év egymást követő alapozása mint minden sportágban, a teniszben is sikert, előrehaladást hoz. A fejlődés azonban nálunk mégis a várakozáson alul maradt, — talán mert a munka nem volt elég tervszerű és rendszeres. Hazánkban a holtidényt játékosaink nagy része pihenéssel töltötte: káros hatásait a versenyzők felkészültségén észlelhettük.

Mi is a feladata ennek az időszaknak?

Elsősorban az erőgyűjtés, a fizikai képességek fejlesztése, másodsorban új technikai elemek tanulása, az egyes ütéseknél mutatkozó gyengék javítása. Milyen szempontok szerint kell az edzéseket összeállítani? Mindenekelőtt figyelembe kell venni, hogy van-e fedett, teniszre alkalmas pálya, vagy nincs. Ha nincs, akkor a tenisz technikai edzéseit teniszfallal vagy tornatermi háromnegyed pályásjátékkal csak részben oldhatjuk meg.

Az edzésen résztvevők szempontjából is általában két részre bonthatjuk a munka adagolását, (figyelmen kívül hagyva a legfiatalabb teniszerők edzését).

Más felkészítést igényelnek azok, akik igyekeznek feltörni az élvonalba, és a nagyfokú előrehaladás érdekében hajlandók vállalni a 2—3 évig tartó többletmunkát.

Más a felkészülése az idősebb korosztály két csoportjának.

Az elsőbe tartoznak azok, akik hosszú éveken keresztül nem végeztek rendszeresen sokrétű kiegészítő mozgást, és ha most akarnánk az egyik napról a másikra rákényszeríteni őket, abból kevés jó származna: fásultsághoz, formahanyatláshoz, a reflexek tompulásához, sőt különböző sérülésekhez is vezethetne.

A második csoportba tartoznak azok a játékosok, akik eddig is rendszeresen végeztek kiegészítő mozgásokat, és nagyobb eredményeiket is ennek köszönhetik. Nem valószínű, hogy „leállásuk" esetén még sokáig meg tudnák tartani formájukat. A technikai edzések száma lehetőleg hetenként érje el a 3—4-et, még akkor is, ha egyenként nem több 30—50 percnél. Ugyanis ebben az esetben az erőnléti edzést összekapcsolhatjuk a technikai edzéssel. Az erőnléti edzések minimális száma hetenként 2—3 legyen, de a képességek fejlesztésére szükséges volna a heti 3—4. A heti 6 edzés közül 2 tenisztechnikai, 2 erőnléti, 2 pedig vegyes lehetne.

Felvetődik,

mit végeztessünk egyik és mit a másik csoporttal?

Az egyes csoportokon belül is egyénileg kell elbírálnunk, hogy játékosaink milyen képességét, tulajdonságát fejlesszük. Alapelvként elfogadhatjuk: az első csoportnál, a fiataloknál, a fejlesztés, a képzés lebegjen szemünk előtt! Igyekezzünk minél

többre tanítani játékosainkat, ez az idő a legalkalmasabb a különböző mozgások megtanulására. A második csoportnál elsősorban a kondícióbatartás legyen a cél. Azért törekedjünk új dolgok megtanítására is, hiszen mindenki képes, még öreg versenyző korában is, valami új technikai elem elsajátítására. Általában azonban azt tapasztalhatjuk, hogy ezek a játékosok évről évre majdnem azonos „fegyvereket" vonultatnak fel.

Fedett pályás egyesületek játékosai célszerűen használják ki előnyös helyzetüket, dolgozzanak minél többet a teniszpályán. A technikai edzések megkezdése előtt edzője segítségével mindenkinek ki kell elemeznie saját játékát. Hibáin ki-ki igyekezzék javítani! Az átmeneti időszakban elkezdett ütések begyakorlását most lehet befejezni. Az ütés-skálát mindinkább szélesítsék! Akinek csak egyfajta ütése van mindkét oldalról, az gyorsan fogjon hozzá egy másik megtanulásához is, legyen legalább kélféle ütése! Egyik például a támadáshoz, a másik a kissé előrepörgetett rövid keresztlabda elütéséhez.

Ha úgy látjuk, hogy technikai fegyvertárunk gyarapítását eddigi ütőfogásunk akadályozza, akkor elérkezett

az új ütésekhez szükséges ütőfogás kialakítása!

Ez nem könnyű feladat. De ha már ősszel elkezdjük, bizonyára tavaszra beidegződik annyira, hogy bátran tudjuk majd a versenyeken is alkalmazni. Vannak játékosok, akik a kemény, gyors játék hívei s ez hoz számukra sikert, de ha ez nem megy, hamar zavarba jönnek. Mindenkinek, fejlődése érdekében, egy lépést kell előre tenni az ismeretlen felé, hogy ott is otthonosan mozogjon. Aki sokat gyakorolja a leütést, nem érez majd szorongó érzést akkor, amikor az ellenfél elkezdi emelgetni a labdát. A leütéssel kapcsolatban szükséges a ruganyosság fejlesztése is. A támadó teniszhez és a páros játékhoz elengedhetetlen követelmény a röpte megtanulása. Nem elég csak visszaadni a röptét úgy, hogy az ellenfél könnyű szerrel elüsse a hálózó mellett. Helyezni is meg kell tanulni. De még ez sem elegendő! Az egyik labda jó megjátszásához kemény röpte szükséges, a másiknál meg a finom ejtés jelent biztos pontot. A röptét az igazán nagytudású teniszezőnek még kényszerhelyzetből is meg kell tudni játszania! Az adogatás a modern teniszben mind nagyobb teret hódít el és a támadó játék alfája. A kemény első adogatás mellett be kell gyakorolni a jól helyezett csavar adogatást is.

A gyorsasági állóképességet

tenisz-technikai edzéseken szintén fejleszthetjük a mindinkább elterjedő hármas, vagy ausztrál edzésmódszerrel. Itt két játékos áll eggyel szemben és az egyedülállónak nagy munkát kell végeznie. A játékosok megállapodnak például abban, hogy az egyedülálló csak keresztet üt, a szembenlevők csak a vonal mentén ütött labdákkal válaszolnak, vagy fordítva. Ez a szabályosan ismétlődő feladat az ütés irányításán kívül nagyon elősegíti a helyes lábmunka kialakítását. Az egyedüllevő játékosok megterhelése igen nagy, hiszen állandóan mozogniok kell. Lényegében a játékosokat ebben az edzési formában szakaszosan terheljük meg, ezért szükséges időnként csere, pihenő. Az ausztrál játékosok igen kedvelik a hármas edzést. Ennek segítségével igen magasfokú állóképességre tehetnek szert. A szakaszok idejét és számát fokozatosan növelhetik, míg a pihenési idő állandó marad.

A pihenés időszaka

sem jelent teljes tétlenséget, hiszen a játékosnak, állóhelyben ugyan, de pontosan irányított lagdákat kell ütnie. Ennél az edzésfajtánál nagyon ritkán adódnak váratlan helyzetek, mert a megoldandó feladatok sablonosan követik egymást. Azonban a játékosok sokszor kerülnek olyan kényszerítő helyzetekbe, ahol a megoldást csak a legcsiszoltabb technika hozhatja meg. A hármas edzés elengedhetetlen előfeltétele, hogy a játékosok a labdát pontosan irányítsák és megfelelő ütésbiztonságuk legyen.

A sok választékból csak néhányat említettem.

Mindenkinek magának kell megkeresnie — edzője segítségével — azt az utat, amely előbbre viszi és fejlődését segíti. A téli időben a játékosok több figyelmet fordíthatnak az ütések technikai végrehajtására, mert nem pontra játszanak és figyelmüket nem kell a labda irányítására fordítaniok. Bátran fogjunk hozzá a tanuláshoz akkor is, ha fedettpályánk nincsen. Teniszfal mellett majdnem minden technikai megoldást megtanulhatunk. Igaz, a gyakorlás nem túlságosan érdekes, de az egyes ütések végrehajtását szinte tökéletesig csiszolhatjuk. Ez sok mozgással járhat, — a lábmunkát tökéletesítheti. Az alapozó munkának — fontosságát tekintve — csak kisebbik része a teniszezés, nagyobbik része a tornatermi és mezei edzés. A téli edzéseken a fizikai képességeket kell elsősorban fejleszteniük: az állóképességet, a gyorsaságot, az erőt és az ügyességet. A fizikai képességek mellett gondolnunk kell még az izmok ellazulásának, valamint az ízületek mozgékonyságának a fejlesztésére is.

Az állóképesség

megszerzésében tapasztalatot szerezhetünk az atlétika köréből. Ezt azonban át kell értékelnünk a tenisz szempontjai szerint. Sportágunk ugyanis az általános erőnléten kívül olyan speciális gyorsasági állóképességet igényel, amely nem azonos az atlétikai állóképességgel. A teniszben az állóképességet és a gyorsaságot teljesen elválasztani egymástól lehetetlen. Először az alap állóképességet kell megszerezni. Ezt hosszabb futásokkal és egyéb gyakorlatokkal érhetjük el. Az ilyen futások jelentősek a harmónikus futómozgás kialakítás szempontjából is. A gyorsasági állóképességet ezután rövidebb beleerősítésekkel szerezhetjük meg. Itt alkalmazhatunk például olyan megoldást is, ahol 400 méter közben kétszer-háromszor beleerősítünk 40—50 méteren keresztül. Természetesen a lefutásra kerülő 400 méterek számát fokozatosan emeljük. Később a beleerősítések számát is növelni kell, s a beleerősítések hossza természetesen lerövidül. A futóedzések összeállításában lehetőleg legyünk változatosak. Alkalmazhatunk néha versenyt is, de mindig tartsuk szem előtt az életkori sajátságokat.

A gyorsasági állóképességen kívül beszélnünk kell a gyorsaságról is. Ez jelenthet általános gyorsaságot, hirtelen felgyorsulást, — amely a gyors reflexeken múlik —, vagy a befejező mozdulatok gyors végrehajtását.

Az edzéseken meg kell találnunk azt a helyes arányt, melynek segítségével sikerül majd mindkét gyorsaságot fejlesztenünk. A téli edzések nagy lehetőséget adnak

az általános testi erő

fejlesztésére, az arányos, harmonikus test kialakítására. Teniszezőinknél az egyoldalú fejlődés megtalálható. *A játékosok nagy részénél az ütőkar fejlettebb, mint a másik, a váll és a mellkas izmai fejletlenebbek, míg a lábizmok jobban kifejlődtek.*

Az erő megszerzését már fiatal korban kell elkezdeni, mert a kemény és gyorsütések végrehajtásához nagy erőre van szükség. A nagy játékosok ezért fejlesztik a termi foglalkozásokon is általánosan izmaikat, különösen azokat, amelyek a tenisz szempontjából a legfontosabbak. Játékosainknál észrevett hiányosságokat — pl. a csukló és kar, vagy derékizmok gyengesége, a vállízület merevsége stb. — gimnasztikai gyakorlatokkal korrigálhatjuk. A gimnasztikai gyakorlatok alkalmazásának bizonyos mértékig arra is, hogy erősítsük és lazítsuk játékosaink izmait és ízületeit. Sokszor még ez sem elegendő. Ilyen esetekben alkalmazhatunk olyan eszközöket, melyek nagy segítséget adnak és az edzéseket még változatosabbá teszik. Alkalmazhatjuk a torna körében ismeretes szereket: bordásfalat, mászókötelet, padot, homokzsákot, tömött nagylabdát és súlyzót. Az ügyesség fejlesztésére nem szükséges külön gondolnunk, hiszen az edzéseken alkalmazott gyakorlatok és játékok fejlesztik az ügyességet, a leleményességet, a helyzetfelismerési képességet is.

Az egyénekre vonatkozó speciális, a helyi körülményeknek megfelelő megoldások kidolgozása kislétszámú edzőgárdánkra vár.

HÍREK

Az időhúzásról kifejezetten nem intézkedik a labdarúgójátékszabály — írja K. Brömse, a Der Fussballtrainer idei 5. számában. — Van ennek sprotszerűnek nevezhető formája, de van sportszerűtlen is (szabadrúgáskor a labda elé állás a labda elrúgása stb.) és ez utóbbiak ellen feltétlenül szabályokat kellene hozni, mert megrontják a játékot.

A „JÁTÉKOS FORMÁJÚ" sportág-oktatással, vigyázni kell, figyelmeztet K. Koch a Leichtathletik idei 28. számában, nem szabad ezt túlzásba vinni, mert helytelen beidegzések, helytelen dinamikus sztereotipek alakulhatnak ki, amelyek az oktatás későbbi szakaszában nehézségeket okozhatnak. Például a labdával gerelyhajítás, a tömött labdával súlylökés stb.

A SZAKASZOS MÓDSZER úszásban való alkalmazására vonatkozólag James Councilman, az Indianai Egyetem úszóedzője azt mondja, hogy szerinte a lassan úszott távok alkalmazása inkább káros, mint hasznos, mert 1. megváltozik a mozgás mechanizmusa, 2. más a vízfekvés, mert gyorsabb iramú úszás „felemeli" a testet, 3. más a légzéstechnika. Véleménye szerint a teljesítményfokozáshoz a szakaszos módszer következő formái használhatók: 1. könnyedén úszott hosszabb távok váltogatása, 2. nagy erőbeadással úszott rövidebb távú úszások váltogatása pihenő időszakokkal, például 30—50 yardos úszások váltakozása 30 mp-es pihenő időszakokkal, 3. a két módszer vegyítése.

A JÖVŐ FUTÓPÁLYÁJA az aszfalt-gumi keverék, írja a JOHPER idei 21. számában B. Bowerman. Ez a pálya rugalmas, a bemélyedő futócipő-szög nyoma azonnal „begyógyul" rajta, kezelési költsége hosszú éveken át egyáltalán nincs. A keverék alatt a szokásos aszfalt réteg van, a rajtgépek számára rézhüvelyeket süllyesztettek a pályába. A pálya bármily nagy esőzés után is azonnal használható, s nagy melegben se melegeszik fel túlságosan. Még mezítláb is futhatnak rajta.

ZENE AZ ÖLTÖZŐBEN. Az Achville-i középiskola testnevelési tanszékén kísérleteztek „zenés öltözővel": megfelelő hangulatot keltő zenét közvetítettek és a megfigyelések szerint ennek igen jó hatása volt a labdarúgó-játékosokra. (The Athletic Journal, 1961. 9.)

HIBAJAVÍTÁS. Novemberi számunkban a sportitalról szóló cikkben elírás folytán gramm helyett milligramm szerepelt. A helyes szöveg: „V. A. Rogozkin tavaly már beszámolt róla, hogy a foszfátos sportital (50 g tízszázalékos szőlőcukor oldatban 2 g foszforsavas nátrium és különféle ízesítők) észrevehetően fokozza a teljesítőképességet, különösen hosszabb megterhelések alkalmával..."

„Sportolók iskoláját"

javasol lapunk ezévi márciusi számában megjelent „Tanulás nevelje munkára versenyzőinket" című cikkünkre küldött hozzászólásában Takács Tibor dr., az Angyalföldi Sportiskola sportorvosa. A levélíró versenytornász, majd edző volt. Hat éve sportorvosa az angyalföldi intézetnek. Mondanivalója tehát a gyakorlati szakember tapasztalataiban gyökerezik.

Ahhoz, hogy a világversenyben ne maradjunk le, írja Takács dr., *az élsportolók oktatására-nevelésére újfajta iskolát kellene létesíteni. Ez lenne a „sportolók iskolája".* A magyar élsport valamennyi tehetsége ilyen iskolában tanulna. Ezek bentlakásos intézmények lennének, s bennük a növendékek a legmagasabb színvonalon és a legjobb lehetőségek között űzhetnék a sportot. Tanulásukat, szellemi fejlődésüket az biztosítaná, hogy a mai középiskolák egy-egy évfolyamát ők két év alatt végeznék el, s nem 18, hanem 22 éves korukban érettségiznének. A tananyag felölelné a gimnáziumok teljes anyagát, de ezekben az iskolákban a nyelvtanulásra és a sportképzésre különleges súlyt helyeznének.

Az újfajta iskola előnyei az élversenyzők szempontjából

a következők lennének:

1. A versenyzőknek meghatározott időre eszményien sportszerű életmódot biztosítana.

2. A folyamatos, kollektív sportélet folytán a bajtársiasság, a csapatszellem, a sportszerű gondolkodás a legmagasabb szintre emelkedne.

3. Művelt, nyelveket ismerő, nemzetközi versenyeken nemcsak sporttudással, hanem általános műveltséggel is kiemelkedő versenyzőket nevelhetnénk.

4. A nemzetközi versenyekre való felkészülést időnként gátló klub- és edzősovinizmus így teljesen megszűnne. A versenyzők egységes edzői gárda irányításával készülnének és csak nemzetközi versenyeken, vagy az arra való felkészülésbe beleillő versenyeken vennének részt. A versenyzők túlversenyeztetése, hajszoltsága, rossz formaidőzítése elkerülhető lenne.

5. Megszűnne az időnként túlkorai szakosítás.

6. Az egészségügyi ellenőrzés, a sportorvosi közreműködés így sokkal hatékonyabb lehetne.

7. A tanulmányi idő meghosszabbodása következtében nem kellene a versenyzőknek két malomkő között őrlődniök! Jutna kellő idő tanulásra, sportolásra egyaránt! A jövő sportkövetelményei mellett mindkettőnek egyszerre — aránylag rövid idő alatt — becsületesen eleget tenni a versenyző egészségének veszélyeztetése nélkül rendkívül nehéz.

8. A rövid, de tartalmas és minden bizonnyal eredményes sportpályafutás végén egy harmónikusan kifejlődött fiatalember adná át helyét méltó utódjának, s még fiatalon, töretlen életerőben kezdhetne neki a társadalmunkban rá váró feladatai ellátásához: továbbra is sportolna, de most már mentesen a feszültségektől, csupán kedvtelésből, szórakozásból, egészsége fenntartása érdekében.

A sportolók iskolájában eltöltött évei élete rövid, de feledhetetlenül szép szakát jelentenék. A sportolók iskolájának folyamatos menete a magyar sportélet egészének hosszú ragyogást adna..

Az előnyök az általános sport helyes mederbe terelése szempontjából:

1. Az általános sport elfoglalná a társadalomban őt mindenkor megillető helyet. Nem többet, de nem is kevesebbet annál. A sportoló tömegek sportolásának célja úgysem a mindenáron való győzniakarás és eredményretörés, hanem a sport jellemformáló, egészségfejlesztő céljainak megvalósítása!

2. A sport inkább lenne minden korosztályé, mint most, amikor főleg csak a fiatalságé. A sport minden életkornak egyformán szükséglete; egész életen át űzhető, ha helyes és valós alapokon áll.

3. A „sztárkultusz" — a helytelen életet élő egyes élsportolók — okozta feszültség is megszűnne.

A levélíró által javasolt intézeteket szerkesztőségünk véleménye szerint meg lehetne valósítani, de az ilyen „társadalomból való kiszakítás" nemcsak az ott tanuló-nevelődő fiatalok fejlődésére, hanem sportbeli eredményeire sem lenne jó hatású. Azok a terhelések, amelyeket a mindennapi élet olyan sokrétűen ad, nemcsak nehézségeket jelentenek a szervezetre, hanem együttal alkalmazkodási, edződési lehetőségeket is. Ezek nélkül, úgy véljük, a sportolók iskolái üvegházi csemetéket, „vattasportolókat" eredményeznének. Helyesebb lenne, ha a sportegyesületek, sportklubok hoznának létre minden sportágban olyan „sportiskolákat", vagy ifjúsági szakosztályokat, amelyek lehetővé tennék az arra alkalmas fiatalok nevelését és sportbeli kifejlődését egyaránt.

Óvakodjunk az oxigénes könnyűbúvár-készülékek használatától! — kéri levelében Wunder László, a Magyar Hidrológiai Társaság vízalatti kutatócsoportjának vezetője. Mindenfelé sok baleset történik ezek miatt, és jónéhány országban használatuk sportegyesületekben már tilos!

A „Szabályt kézilabdában a védőfal ellen”

című szeptemberi számunkban megjelent cikkre két további hozzászólás érkezett.

CSILLAG BÉLA egri kézilabda-oktató, főiskolai tanársegéd úgy véli, hogy a cikkíró — Takács László — javaslata több szempontból is gátja lenne a fejlődésnek. Nehéz megállapítani például, hogy mikor van 3—3 játékos vagy annál több a támadó-térfél 9 m-es vonalán belül, s így ez az újabb szabálysértési lehetőség a játék iramát fékezné, az előnyszabály alkalmazása pedig újabb vitára adna alkalmat, azonkívül — „birkózássá”, „párviadallá” alakulna a játék. A játék gyorsításához, a lövőerő fejlesztéséhez stb. nem új szabály kellene — írja Csillag Béla —, hanem elsősorban **korszerű edzés.** Törekedni kellene a kapuralövés továbbfejlesztésére is, mert sok a „félkezes” és az olyan játékos, aki túl nagy mozdulattal lő kapura, tehát időt ad a zónázó védőknek a közbelépésre. Van tennivaló annak érdekében is, hogy a legjobbak zónavédekezés esetében a széleken is teremtsenek gólszerzési alkalmat, az elzárásos elemeket pedig ne csak betanult „figurákban” alkalmazzák. A játékvezetőknek az eddiginél szigorúbban kellene elbírálniok a szabálysértéseket, különösen a birkózássá fajuló védekezést... A levélíró szerint **helyes lenne eltörölni azt a szabályt, hogy szabaddobásknor a támadó csapat tagjai nem állhatnak az ellenfél szaggatott vonalán belül.** Ez a szabálytalankodóknak kedvez. Eltörlése szebbé, eredményesebbé tenné a játékot, mert a védők durvaskodása nem lehetne „biztos gólmentés”, a szabaddobás pedig az eddiginél nagyobb gólveszélyt jelentene. Így a támadó- és a védőjáték egyaránt csak nyerne szépségben, s nyilván új elemekkel is gazdagodna.

KRÁNITZ ISTVÁN győri kézilabda-oktató, testnevelő tanár „korainak” tartaná a sorfal elleni új szabályt, mert még nem tettek meg mindent annak érdekében, hogy a védőfalat más úton-módon küzdjék le. Ilyen lenne például **a gyors indítás;** ha a kapusok nem ütnék ki a labdát, hanem elfognák és gyorsan indítanának vele. Ehhez, természetesen, meg kellene tanulniok a hosszú és pontos dobást. Segítene az is, ha a különböző **szerelési módokat** (halászás, sáncolás, labdaelütés, kisodrás) még jobban megtanulná minden játékos, ami több lehetőséget jelentene a labda megszerzésére és lerohanásos támadás indítására. Különösen eredményt ígérő **a cselés helyezkedés** és az azt követő jóütemű halászás. Fokozná a gyorsindításos támadások eredményességét, ha minden esetben 3—4 támadó próbálkoznék a lerohanással, s az ún. „második hullám” is a lehető leggyorsabban igyekeznék az ellenfél kapuja elé jutni. **Lövőerőben** fejlődtünk az utóbbi időben, de a különböző erősítő gyakorlatok és szerek kiválasztásával még többet is lehetne tenni a fejlesztés érdekében. Tervszerűbbé kellene tenni a felállt védelem elleni támadójátékot. Sokat hagynak egyesületeink a véletlenre, sokat várnak játékosaik alkotó képzeletétől. **A „véletleneket” sokféle megoldás begyakoroltatásával kell előidézni,** az alkotó képzeletet ezek segítségével dúsabbá tenni. A megoldások minél kevesebb adogatásból álljanak, a végrehajtás kellő időzítéssel történjék, a támadás mindig a gólveszélyes mezőben fejeződjék be. Meg kell azonkívül **szigorítani a tétlen játék elbírálását.** A játékvezetők még mindig nem eléggé következetesek ebben, s nem járnak el egységesen. Mindent összevetve: a javasolt új szabály bevezetését a győri szakember egyelőre nem látja eléggé indokoltnak, de azt sem tartaná helyesnek, ha Takács László javaslatát megfelelő kísérletezések nélkül elvetnék.

A korszerű felkészülés

Irta: Elek Ilona

A vívás „idegsport” — ismert régi mondás. De soha annyit nem ismételgették, mint a legutóbbi egy-két évben, amikor a sikertelenségek magyarázataként csaknem kivétel nélkül ezt hallhattuk, ezt olvashattuk: „Versenyzőink idegekkel nem bírták” — „A döntő küzdelemben idegileg összeroppantak” — „Idegeik felmondták a szolgálatot” — sőt: „Idegileg végképp kikészültek” (Vívóhíradó, 1961. szept. hó 9. szám 5. old.) Általában női vívóinkra vonatkoznak ezek a megállapítások, bár, ha körülnézünk, férfivívóinknál ugyanezt találhatjuk. Nézzük hát mi, vagy mik okozzák ezt az „ideg-komplexumot”?

A nagy versenyek feszültsége, forró légköre, az ellenféllel való közvetlen küzdelem csakugyan

erős idegmegterhelés.

Különben is a sportág sajátosságánál fogva a pillanatok tört része alatt fel kell ismerni a helyzetet, el kell határozni a gyors cselekvést, — vagy ellenkezőleg, éppen feszült, kitartó várakozásban a gyors beavatkozásra kell összpontosítani minden figyelmet. A villámszerűen gyors akciók, a szem- (távolságérzékelés) és karmozgás (biztonságos pengevezetés) igen finom időbeli és térbeli összehangolása valóban minden más sportágnál inkább megköveteli a vívó-versenyző jó idegállapotát, lelki kiegyensúlyozottságát, határozottságát, céltudatosságát.

Alig van sportág, melyben a fellépésnek, a kiállás biztonságának nagyobb jelentősége lenne, mint itt! Ebben az ellenfelek technikai- taktikai tudásukon túl higgadtságukat, fegyelmezettségüket és határozottságukat is összemérik. Nem csupán a reflexek, a mozgáskoordináció fínomsága, vagy a fizikai fölény (gyorsaság és állóképesség) dönti el a küzdelmet, hanem a két szembenálló ember egész egyénisége.

Ma már nem hagyhatjuk figyelmen kívül azokat a pszichológiai megállapításokat, melyekre például *Büchler* dr. mutat rá pszichológiakönyvében: *„Az élő szervezetben nincs izolált reakció, csupán egyetlen szervre korlátozódó működés. Minden megnyilvánulásunk, a legegyszerűbbtől kezdve a legbonyolultabbig, az egész szervezet összműködése nyomán jön létre, szinte valamennyi szervrendszer egymást kiegészítő tevékenységeként áll elő.” „A látásélesség folytonosan ingadozik, változik a szervezet állapotával: a lelkiismereti aggályok, a bizonytalanság, vagy a felfokozott pszichés feszültség valóban szószerint el is homályosíthatja a tekintetet, csökkentheti a látás élességét. Méginkább pszichés, kondícionális tényezőkön múlik a mozgásbiztonság: valamely mozdulat megfelelő kivitelezéséhez elengedhetetlen az izmok optimális tónusa, az összehúzódások és elernyedések megfelelő elosztása. Az izomtevékenység e kedvező előfeltételei már a mindennapos idegesség (nyugtalanság, félelem, kétségek) hatására is lecsökkennek.”*

A szakirodalom általánosságban a mozgásokat önkénytelen és ún. akaratlagos mozgásokra választja szét. A vívás szempontjából gyakorlatilag sokkal célszerűbb Büchler rendszerezése, mely az erőt igénylő nehéz és a pontosságot kívánó könnyű, finom mozgásokat különíti el. A kettő fiziológiai mechanizmusa ugyanis igen eltérő. A pszichés állapotnak, a versenyzőre ható külső körülményeknek a könnyű mozgások kivitelezésében fokozottabb a jelentőségük. Minden versenyző saját tapasztalataiból ismeri, hogy a versenyt megelőző erős edzéseken az órák hosszat tartó intenzív vívás nem okoz izomlázat, hiszen a szervezet ezt a terhelést megszokta. Ugyanakkor pl. egy miximálisan négy asszóból álló 30—40



A világ sportlapjai, elsősorban az olasz és a francia szaklapok mostanában nagy cikkeket közölnek Eugenio Piniről, az 1859-ben született kiváló olasz vívóról, majd a modern vívás alapjait lefektető nagytudású mesterről. Pini 1897-ben Magyarországon is járt és Santelli mesterrel vívott bemutatót. 1939-ben halt meg Buenos Airesben.

és korszerű versenyzés tényezői vívásban

olimpiai bajnok

perces vívás másnapra — az idegfáradtságról nem is beszélve — jelentős izomlázat okoz.

Ebből is kitűnik, hogy ma már vívóink felkészítésében

sokkal nagyobb gondot kell fordítanunk a megfelelő nevelőmunkára, a pszichológiai foglalkozásra.

Az egyes készségek, képességek kialakítása mellett mem hanyagolhatjuk el a sportoló egyéniségének formálását, pedagógiai, lélektani szempontú irányítását sem. A korszerű technikai és taktikai oktatáson túl elő kell segítenünk a megfelelő lelki feltételek kialakulását. Határozottságra, nyugalomra, kellő önbizalomra, fegyelemre és bár utoljára említem, de elsősorban — *sportáguk lelkes szeretetére* kell nevelnünk vívóinkat. Ezek nélkül még a legmagasabb szintű technikai vagy taktikai felkészítés is eredménytelen marad. A szakmai és lélektani-pedagógiai foglalkozás nem választható el egymástól. Technikai hiányosságokból eredő kudarcok nehezen oldódó pszichikus gátlásokhoz is vezethetnek. Még gyakoribb a fordított eset: a lelki kiegyensúlyozatlanság lerontja, hatástalanítja a legmagasabbfokú technikai beavatottságot is.

A továbbiakban szólunk még

a fizikai felkészítés korszerű módszertanáról,

megemlítve az elavult felfogásokból eredő hibákat is.

A fegyveres-technikai felkészülés gyakorlatilag három fázisból áll és — tegyük hozzá — mindhárom egyformán fontos: 1. iskolavívás; 2. falazás; 3. szabadvívás.

Az iskolavívásnál az edzőnek az anyagot mindenkor a versenyző egyéni adottságai és lelki alkata szerint kell összeállítani. A technikai elemek begyakorlása, csiszolása során a legkisebb lazaságot sem nézheti el! Sokkal többet ér egy 20—25 percig tartó iskola, mely alatt a versenyző figyelmét teljes mértékben összpontosítja, mintha másfél órát dolgoztatják enélkül. Ez is egyéni elbírálás kérdése, mert a versenyzők teherbírása különböző, de *mindenesetre téves az a felfogás, hogy a túladagolt iskolázás fokozza az erőnlétet!*

A falazás (mikor az egyik versenyző közvetlenül a falnál áll, véd és visszaszúr, hátra nem léphet, tehát a szúrástávolság rögzített) rendkívül fontos és hasznos. A két versenyző között előre megbeszélt akciók begyakorlásából áll; főcélja a hegybiztonság (szúróbiztonság) növelése, a támadások és védések precíz végrehajtása.

A szabadvívás a fegyveres felkészülésnek talán legfontosabb része. Itt már a technika mellett a taktika is érvényesül és a versenyző játékosan, tét nélkül — tehát a legkedvezőbb lelki feltételek mellett — fejlesztheti ki azokat a harci tulajdonságait, amelyek a versenyen való helytálláshoz elengedhetetlenek.

Megfigyelésem szerint a legtöbb versenyző — talán tekintélyféltésből, talán „lelki lustaságból" — szabadvívás közben az iskolavívás begyakorolt technikai mozdulataiból rendszerint azokat alkalmazza, amelyekben eredményes.

Kétségtelen, hogy minden rutinos, beérett versenyzőnek van és kell is legyen néhány olyan biztos akciója, amelyeket „végveszélyben" is szinte automatikusan és teljes biztonsággal alkalmazhat. De

éppen a szabadvívás során kell a versenyzőnek fegyvertárát új megoldásokkal bővítenie.

Rendkívül fontos és hozzátartozik a versenyző értelmi felkészüléséhez, hogy harcmodorát külső körülmények hatására (eltérő versenybírói felfogás az akciók elbírálásánál, az ellenfél szokatlan ütemezése, vagy felállása, a küzdőpást minősége stb.) megváltoztathassa! Így tud kellően alkalmazkodni, így nem válik mechanikussá, egyoldalúvá, így lesz a rutinos ellenfél számára is nehezen kiismerhetővé, tehát így önbizalma is biztosabb alapokon nyugszik.

A fizikai felkészülés negyedik — nem fegyveres — tényezője, mely fontosságában vetekszik a fenti hárommal: a sokat vitatott

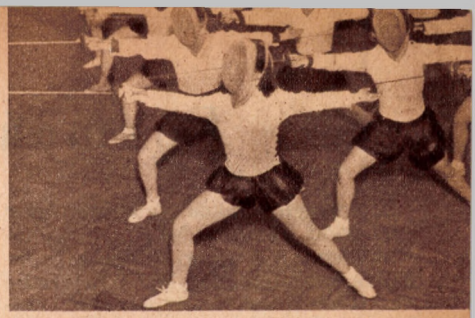
kiegészítő sportok, játékok

beiktatása.

A vívóversenyek általában erőteljes fizikai igénybevételt is jelentenek. A korszerű fizikai felkészülés elképzelhetetlen olyan kiegészítő sportok nélkül, melyek az állóképességet, teherbírást fokozzák, a reflexeket, robbanékonyságot, rugalmasságot fejlesztik. *A sportok, játékok megválasztása, a gyakorlatok összeállítása* különösen döntő jelentőségű. Tartsuk szem előtt a vívás mozgásait, valamint a vívásnál foglalkoztatott izomcsoportok fejlesztését.

De talán még ennél is fontosabb: az anyagot ne adagoljuk és ne alkalmazzuk sematikusan, mert ha az nem felel meg a versenyző egyéni adottságainak és fizikai képességeinek, nemhogy nem segíti a fejlődést, hanem esetleg árthat is neki.

(Legközelebb a versenyzőkkel foglalkozunk — verseny közben.)



VÍVÁSUNK *múltjáról, jelenéről és jövőjéről*

ír levelében Ozoray Zoltán, az ismert vívó-szakember.

Bevezetőben ismerteti, hogyan szerezte meg a század elején a magyar kardvívás a világelsőséget azzal, hogy az olasz iskolából átvette mindazt, amit jónak, haladónak ítélt és ezt összeolvasztotta a Keresztessy József által rendszerbe foglalt magyar iskola tanításaival. 1908-tól 1960-ig, ötvenkét éven át tartott kardvívásban a magyar fölény.

Mi döntötte meg?

Az, írja Ozoray Zoltán, hogy eltanulták tőlünk a „klasszikusnak" nevezett vívást, mi pedig új utat kezdtünk, amelynek lényege a túlzottan leegyszerűsített, akciószegény vívás. „Fiatal vívóink kitűnő technikai készséggel végzik az egyszerű akciókat, de mivel folyton csak azokat végzik, az ellenfél elég hamar kiismeri vívómodorukat, megtalálja annak ellenszerét... A vívás eredményességéhez az akciók meglepetésszerű változatossága szükséges, amihez viszont hiánytalan akciógazdaság kell. Ezt az új vívás nélkülözi.

Ezekre a jelenségekre Ozoray Zoltán már az 1958-ban megjelent „A modern magyar kardvívás" című könyvében felhívta a figyelmet. Bár Bay Béla dr. országos szakfelügyelő a könyvben tett megállapításokkal egyetértett, a hatás nem volt eléggé általános. Hangsúlyozza a levélíró, hogy a vívórendszer maga — természetesen — nem minden: a technika, a taktika, az ütemérzék, az általános és a különleges erőnlét, az idegrendszeri tényezők egyaránt fontosak.

Vívásunk jövője attól függ kardban, hogy tanulunk-e az utóbbi idők tapasztalataiból, visszatérünk-e akciókban gazdag vívásunkhoz és segítjük-e ennek érvényesülését mindazzal, amit a tudomány és a gyakorlati tapasztalat, a modern edzéselvek, módszerek és eljárások nyújtanak.

Az átállás nem megy máról holnapra, idő kell hozzá, és tervszerűség, lankadatlan szorgalom, lelkesedés, akaraterő. De ha ezek megvannak, a siker nem marad el, mert tehetségesek dolgában manapság sem állunk rosszabbul, mint bármikor az előtt. Most azonban lehetőségeink jóval nagyobbak, hiszen vívóink is minden támogatást megkapnak. Minél előbb kezdünk hozzá a munkához, annál hamarabb leszünk túl a mostani mélyponton.

Formaátmentés ökölvívásban

A négyidőszakos edzésrendszer gyakorlati alkalmazásában, tökéletesítésében mind újabb és újabb problémák merülnek fel. Ilyen helyzetbe kerültünk most ökölvívásban; amikor az alapozást a naptári év elejéről áthelyeztük a nyári hónapokra (VIII—IX. hó.) Erre azért volt szükség, mert az ökölvívás elsősorban teremsport és az éveleji alapozásnál olyan hónapokat vont el a versenyzéstől, amelyek a nemzetközi fronton a legmozgalmasabbak.

A nyári alapozás lehetővé teszi, hogy versenyzőink az igazi versenyévadban (X—XII. és II—V. hónapokban) felkészülten léphessenek szorítóba. Még a legsűrűbb versenynaptárban is üresen maradnak a decembervégi — januáreleji hetek, január második felétől azonban újra teljes erővel megindul a hazai és a nemzetközi ökölvívó élet, amely jó teljesítményeket követel a versenyzőktől. Éppen ezért merült fel a szakmai probléma: *hogyan lehet a december közepére kialakult jó formát úgy átmenteni, hogy a versenyzők január vége felé ismét újult erővel, fokozott harci kedvvel és jó formában vívhassák küzdelmeiket.*

E probléma megoldására szükségszerűen

létrejött egy vegyes időszak,

amely magában foglalja a tevékeny pihenés, az alapozás és a formábahozás egyes szakmai feladatait. Azért csak egyes szakmai feladatokat, mert az idő rövidsége miatt sem tartós megpihentetésről, sem újabb teljes mértékű alapozásról és formábahozásról nem lehet szó.

Az edzési munka megtervezése

A formaátmentés ideje kb. 5 hét. Ebből két hét decemberre, három hét januárra esik.

A decemberi hetek munkáját nagyrészt a tevékeny pihenés követelményeinek megfelelően végzik a versenyzők. Az edzések középpontjában kiegészítő mozgások, főleg játékok szerepeljenek, amelyek a megpihentetés legjobb eszközei. Tréfás versengések, váltóversenyek, küzdő- és figyelmi játékok mind alkalmasak arra, hogy kikapcsolódást és egyúttal kellő mozgást is nyújtsanak a versenyzőknek. Tekintve, hogy az előzetes rövid versenyidény aligha okozott mélyebb idegfáradtságot, nem szükséges a szakmai anyag teljes mellőzése az edzéseken. Esetenként kb. 20—20 perces szakmai mozgás (könnyed formájú kesztyűzés, szereken történő folyamatos ütésgyakorlás stb.) beállítható az edzések műsorába. Az alapvető testi képességek közül *a fizikai erő fejlesztésével ezekben a hetekben fokozottabb mértékben törődhetünk.* Különösen vonatkozik ez arra az esetre, ha a versenyző szakmai fejlődése igényli is a testi erő növelését. Elsősorban a kéziszerekkel (súlyzó, kétfülű homokzsák, nagylabda) végzett dinamikus erőgyakorlatok az értékesek, de alkalmazhatjuk a szereken (bordásfal, kötél, mászórúd, gyűrű stb.) végezhető erőgyakorlatokat is.

Az edzések közepes-erős, kb. 70%-os megterhelésűek. Csak ilyen megterhelésű munkával lehet meggátolni a formaesést.

A januárra eső 3 hét edzésmunkája az alapozás-formábahozás szakmai anyagából tevődik össze. Az alapozó jelleget az adja meg, hogy a versenyzők felújítják a tanult technikai-taktikai elemeket, ütés-védés-ellenütés gyakorlatokat végeznek, feltételhez kötött formában kesztyűznek, valamint azt, hogy teljes értékű állóképességi és erőt fejlesztő gyakorlatokat állítunk az edzések műsorába.

Az edzések formábahozó jellegét az biztosítja, hogy sok a gyakorló kesztyűzés és megfelelő mértékű a különleges erőnlét kialakítását szolgáló szermunka is.

Az edzéseken történő megterhelés a decemberi edzésekhez képest növekedik, de nem minden edzésen azonos szintű. Az első hétre két könnyebb (kb. 70%-os) és egy erősebb (kb. 90%-os), a második és a harmadik hétre két-két erősebb és egy-egy könnyebb megterhelésű edzést tervezhetünk.

Az edzési munka megtervezésekor — a megterhelés mértékén kívül — alapvetően vegyük figyelembe a december közepéig lezajlott versenyek tapasztalatait. Ez ne csak technikai-taktikai vonatkozású legyen, hanem terjedjen ki a testi képességek (az erő és állóképesség) növelését szolgáló gyakorlatokra is. Mind a decembervégi, mind a január eleji edzések nagyon alkalmasak arra, hogy a versenyzőkkel egyénileg is foglalkozzunk.

Foglalkozási tervek

A leírtak alapján a forma-átmentés idején az egyes edzések az alábbiakat tartalmazhatják:

December végéről (70%-os megterhelés): közös bemelegítés; 20 perc szabad szakmai munka (könnyed kesztyűzés, szermunka); váltóversenyek nagylabdával; figyelmi játék: „Csináld az ellenkezőjét!"; erősítő gyakorlatok, súlyemelés, bordásfalgyakorlatok stb.; 3 perc futás feladatokkal; levezetés.

Január hó első hetéből (90%-os megterhelés): közös bemelegítés; ütés-védés-ellenütés gyakorlatok (20 perc); ütések csiszolása szereknél, vagy tenyérbe ütve (20 perc); 3 × 3 perc gyakorló kesztyűzés; 3 × 3 perc szermunka; gyakorlatok kétfülű zsákkal és talajon; levezetés.

Második hétről (70%-os megterhelés); egyéni bemelegítés; 3 × 3 perc gyakorló kesztyűzés; 3 × 3 perc szermunka; 3 × 2 perc futás vágtákkal; nagylabda- és talajgyakorlatok; levezetés.

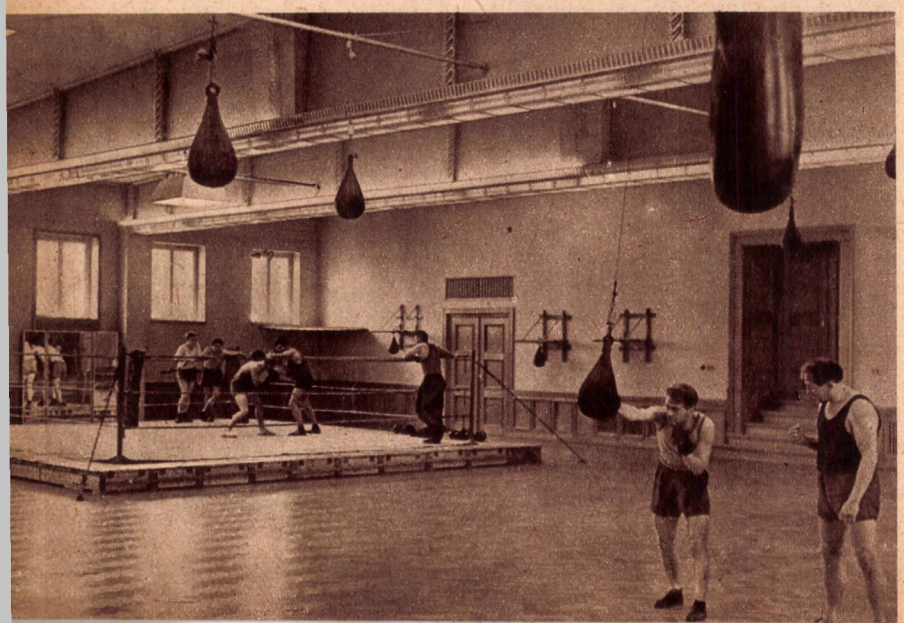
Harmadik hétről (90%-os megterhelés): közös bemelegítés; 3 × 3 perc edzőküzdelem; 3 × 3 perc ütés-védés-ellenütés gyakorlatok; 3 × 3 perc szermunka; 3 × 3 perc kötelezés, 6 × ½ perc „vágta" zsákon; gyakorlatok kétfülű zsákkal; talajgyakorlatok; levezetés.

A második hét végén már két mérkőzés is szerepelhet a műsorban. Ebben az esetben a hét első két edzése legyen erős megterhelésű és a harmadik a 70%-os.

Ha az edzésen több versenyzővel (4—6) kívánunk egyénileg foglalkozni, akkor a szakmai munka után tartsuk őket vissza és a kiegészítő mozgásokat csak az egyéni foglalkozás befejeztével végeztessük el velük.

A formaátmentés fontos része az egész évi folyamatos edzésmunkának. Versenyzőink fejlődése megköveteli tőlünk, edzőktől, hogy ebben az időben is tudatos és hasznos munkát végezzünk az edzőteremben.

Énekes Árpád



Az új alpesi lábjáték-technika

A sítechnika igen sok változáson ment keresztül, amíg az első viking sízőktől az új technikáig eljutott. Még a rotációs technika volt az uralkodó, amikor egyes versenyzők a gyorsaság fokozása érdekében ellenvállal mentek a gyorsan egymásután következő vertikális kapukba, vagyis a kanyar felé eső vállukat nyomták előre. Így nem az elcsavart váll fordította el az egész testet; ha új irányba akart fordulni, a sarkokkal kellett elnyomni a lécvégeket.

Franz *Furtner*, a St. Christoph-i állami síotthon vezető oktatója kezdte behatóan tanulmányozni ezt az ösztönösen kialakult mozgást, majd lassan teljesen új technikát teremtettek belőle, és kidolgozták oktatásának módszerét is. Az új technikát lábjáték-technikának nevezték el. Születésével egybeesett az új alpesi sípálya kialakulása: a sífelvonók megszaporodásával megjelentek *az eddiginél hosszabb, lekoptatott pályák*. Ezeken főleg rézsút-siklásban haladhat csak a sízó. Ez döntő szerepet játszott az új technika kialakításában.

A lábjáték-technika főbb jellemzői:

1. A siklást az egyenes testtartásra-törekvés jellemzi. A súlypont előrehelyezése kevésbé hangsúlyozott, csupán a térdek előrenyomásával törik meg a test oldalnézeti síkja.

2. A rézsút-siklás jellemzői: a) cammogó állás, ami azt jelenti, hogy az elöl levő lábbal azonos oldali csípő, váll és kar kerül előre, b) a csípőszög.

3. Minden irányváltoztatás a lécek síkjára merőleges oldalsikló-saroknyomással és a felsőtest ellenirányú elcsavarásával történik.

4. A tehermentesítés feltűnés nélküli, csupán a rövid kanyaroknál megengedett a kifejezettebb — láthatóbb — tehermentesítés (mérsékelt lécemelés).

5. A kanyarodás megelőzője és megkönnyítője a botletűzés.

6. A támasztott lendület továbbra is döntő szerepet játszik, bár a végső cél a párhuzamos lécvezetésű tiszta lendület.

Az alap-siklóhelyzet

követelménye a minél egyenesebb testtartás; a comb is merőleges a sílécre, a térd előrenyomását az erősen hajlított bokaizület biztosítja. A test súlypontja így az alátámasztási pont — a talp — elé esik. Ez bizonytalan „lógást" eredményezne, amit a törzs hátradöntésével ellensúlyozunk. E lesikló-tartás előnye: a) az erőkímélés, b) a sízó előtti terep könnyű áttekintése, c) kitűnő kiinduló-helyzet a lábjáték-technika különféle alkalmazásához. Igaz, hogy a nagy légellenállás miatt nem alkalmas verseny-lesiklásra, de ezzel szemben a legnehezebb lesiklópályákon is számtalanszor lejöhet a sízó, míg versenytartásban legfeljebb egyszer-kétszer. A légellenállást csökkentő összehúzott tartások („béka", „tojás") igen fárasztók, ezért a versenyek fordulóiban a versenyzők rendszerint változtatnak.

A rézsút-siklás

„cammogó állását" a lejtő keresztezése kívánja meg. Ebben az „állásban" a völgy felőli sí mélyebben van. Annak érdekében, hogy a két láb térdben azonos mértékben hajlított legyen, a feljebb levő lábat előbbre kell tolni. A két lábfej egymáshoz rézsútos helyzetéhez hasonlóan ferde síkú — azaz: elfordult helyzetű — a csípő és a váll is. Az előbbrelevő lábnak megfelelő váll nyomul előre, tehát a mell a völgy felé „néz". A felsőtestnek egyensúlyozó szerepe van: mivel a térdek a hegy felé toltak, a felsőtestet csípőből a völgy felé kell dönteni. Ez az ún. *„csípőszög"*.

A rotáció helyébe lépett saroknyomás

révén csökkenthetjük a sebességet és irányt is változtathatunk. A rotációs lendületnél a sízó a vállövével indított el egy forgómozgást, ez tevődött a csípőn és a térdeken át a lécre. A lábjáték-technika saroknyomásos irányváltoztatása a térdizületből indul, tehát egészen közel a lécekhez. *A saroknyomással:* az elfordulás igényének megfelelően kisebb-nagyobb szögben a völgy felé nyomjuk léceink sarkát; irányt változtathat lécünk úgy, hogy kanala (eleje) helyben marad, s csak a lécvégeket toljuk siklás közben a völgy felé, de úgy is, hogy a lécek eleje elhagyja a siklás irányát és a kanál is a hegy felé fordul.

A saroknyomással egyidőben *a vállöv erőteljesen ellenkező irányba csavarodik.*

A saroknyomás és a vállcsavarás megértését elősegíthetjük a következő gyakorlattal: álljunk párhuzamos lábfejjel alapállásba; kis tehermentesítés után gyorsan toljuk el kb. 45 fokban a sarkainkat, s egyben egész testünkkel forduljunk a lábfejek új irányába. Ezt ismételjük minél gyorsabban fél percen át és számoljuk a fordulatok számát. Azután újból helyezkedjünk az előbbi kiinduló állásba és úgy végezzük a saroknyomást, hogy vele egyidőben lazán, de gyorsan és lendületesen fordítsuk vállövünket a lábfejek új irányával ellenkezőleg. Jó végrehajtás esetén észrevehetjük, hogy a rotációval nehezen tudunk új irányba fordulni, az ellencsavarásos módszerrel viszont tetszés szerint szabályozhatjuk az elfordulást, mégpedig gyors egymásutánban.

Ha meghatározott irányú rézsút-siklás esetén 90 fokban akar a sízó elfordulni, egy pillanatra tehermentesíti léceit, majd a sarkak nyomásával egyidőben ellenirányú vállfordítást alkalmaz.



A tehermentesítés

két formáját ismerjük: 1. a gyors leguggolással végrehajtott súlypontsüllyesztést, 2. az elrugaszkodásos felemelkedést. Az utóbbit alkalmazza a lábjáték-technika. Elrugaszkodáskor az élvédők segítségével tetszés szerint csökkentjük a siklás sebességét, majd tehermentesítéskor (felemelkedéskor) változtatunk irányt. A tehermentesítés nem jelenti a lécek felemelését (bár kezdetben ez megengedhető), szinte a havat súrolva lendülnek a lécek az új irányba. Lendülés közben cserélődnek a lécek: az elől levő hátra kerül (a hegy felőliből völgy felőli lesz). Az élvédők használatában is csere van.

A sílécek hóra kerülését követi a további saroknyomás, a vállöv ellencsavarása és a csípőszög felvétele. Amíg a sílécek az új siklásirányba nem érnek, szinte kefélik a havat. Ekkor a térdek erőteljes hegyfelényomásával, az élvédők beiktatásával befejeződik az oldalirányú csúszás és rézsút-siklással folytatódik az új irányban.

A völgyfelőli botra támaszkodás

nagyszerűen segíti a tehermentesítést. A kanyarodás előtti pillanatban a völgy felőli botot szorosan a „völgysí" kötése elé — a síléc mellé — tűzzük és tehermentesítéskor rátámaszkodunk. Az irányváltoztatás elemei tehát sorrendben: *botletűzés — tehermentesítés — léc- és élvédőcsere — saroknyomás — az élvédő beiktatása.*

Magas fokon

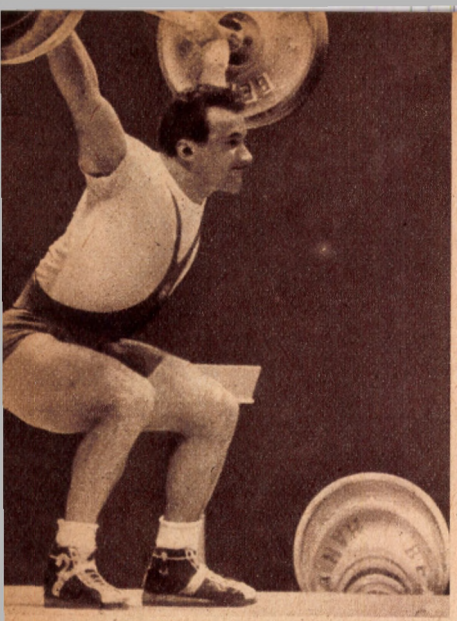
már nincs botletűzés. Ha a lesikló szembe jön velünk, úgy tűnik, hogy szinte kígyózik lefelé a lejtőn. Látszatra nem fordul el, a váll pedig elfordul, de csak a lécekhez és sarokhoz viszonyítva. A lejtő irányára mindig merőleges marad.

A lábjáték-technika az erők gazdaságos felhasználását teszi lehetővé, segítségével gyors egymásutánban vehetjük a kanyarokat. Mindezen túl roppant látványos.

ifj. Szabó Zoltán

MÓDSZEREKRŐL

a bécsi világbajnokság után



Tóth Géza, a félnehézsúly második helyezettje

	magyar csúcs		világcsúcs	
	1956. december 31-én			
Légsúly	277,5	Porubszki	315,0	Nandjov
Pehelysúly	310,0	B. Nagy	350,0	Csimiskjan
Könnyűsúly	349,0	Ambrózi	380,0	Ribak
Váltósúly	343,0	Varga	412,5	Kono
Középsúly	355,0	Buronyi	435,0	Vorobjev
Nehézsúly	387,5	Buronyi	445,0	Schemansky
Félnehézsúly	395,0	Tóth Gy.	512,5	Anderson
	1961. november 1-én			
Légsúly	345,0	Földi	347,5	Myake
Pehelysúly	345,0	Szabó	372,5	Berger
Könnyűsúly	390,0	Huszka	407,5	Lopatin
Váltósúly	422,5	Veres	440,0	Kurina
Középsúly	435,0	Veres	460,0	Kono
Félnehézsúly	430,0	Tóth Gy.	475,0	Palinski
Nehézsúly	455,0	Ecser	537,5	Vlasziv

A magyar súlyemelők az utóbbi években elért eredményei a bécsi VB-n kiharcolt sikerei elismerést váltottak ki világszerte. Ismerve a világcsúcsok rohamos növekedését — melyekről a sajtón keresztül a közvélemény is rendszeresen értesült — ismerve továbbá az 1956 előtti hazai alacsony színvonalat — a magyar súlyemelők rohamos fejlődése szembetűnő. Tájékoztatásul a mellékelt táblázatot közöljük fenti megállapításaink igazolására.

Az 1956 előtti magyar eredmények alacsony színvonalának oka, véleményünk szerint, nemcsak a versenyzők szorgalmának hiányában, hanem a súlyemelő sportban akkor uralkodó helytelen nézetekben, az ebből származó helytelen edzésfelfogásban keresendő. Éppen ezért az 1960-ig megjelent idevonatkozó írások nem adhatnak magyarázatot válogatott versenyzőink rohamos fejlődésére és nem tartalmazzák a nagyobb eredményekhez vezető, új haladó módszereket. Ezek az írások csupán a súlyemelő gyakorlatok végzésével járó, látható jelenségekkel foglalkoznak és nélkülözik a lényeges módszertani fejtegetéseket. Ez alól a Bakos Dénes dr. tollából évekkel ezelőtt megjelent írás kivétel, mert megállapításaiban alapvető módszertani kérdésekben tisztánlátásról tett tanúságot. A magyar súlyemelő sport jelenlegi helyzete feltétlenül megköveteli a válogatott versenyzőink által eredményesen alkalmazott edzésmódszer részletes tárgyalását. Akik valaha is eredményesen űzték sportágunkat, tapasztalatból rájöttek arra, hogy minden ilyen természetű tényked

rendkívüli fizikai erőt igényel.

tehát szakítani kell azzal a helytelen nézettel, amely tagadta a magas fokra fejlesztett fizikai képességek döntő szerepét a kimagasló eredmények elérésében. Mégis a felismeréstől napjainkig közel 4—5 évnek kellett eltelnie, hogy jelen írásunkhoz fogható kísérlettel próbáljunk szakmailag elfogadható elméletet lefektetni az eredmények igazolására. Ez egyben segítségül szolgálhat a további munkához.

Módszertani elképzeléseink részletes tárgyalása előtt a sportág jellegét meghatározó jelenségeket írjuk le.

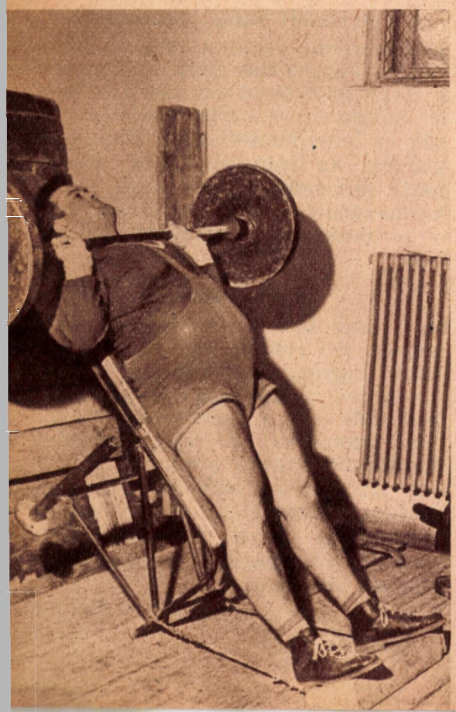
Aki valaha is látott kimagasló képességű súlyemelő versenyzőt, annak első benyomása feltétlenül az, hogy rendkívüli erejű emberrel áll szemben. Ez a megállapítása helyes is. Tehát a sportág azon szakemberei és versenyzői, akik felkészítési elveiket ezen megállapításból kiindulva határozzák meg, valószínűleg megközelítően helyes következtetéseket vonnak le. Az izomzat nagyfokú fejlettsége és az ennek megfelelő erő jelenléte azonban még nem biztosítéka eredményeiknek. Még más fizikai képességekre és nagyfokú elméleti tudásra is szükség van. Az alapvető képességek közül a gyorsaság, rugalmasság és robbanékonyság közvetlenül az erő felfokozásához járul hozzá az ügyesség, az ízületi lazaság és a hajlékonyság pedig lehetővé teszi a csont- és izomrendszer legkedvezőbb helyzetét a gyakorlat végrehajtása közben.

Miután leszögeztük mind az erő, mind a többi alapvető fizikai képességek fontosságát, nézzük, milyen megállapításokból indulva kezdhetünk hozzá fejlesztésükhöz?

Az erő megszerzése

bizonyos fokig a három versenygyakorlat végzésével is biztosítható. Magasabb színvonalú eredmények elérése azonban ezen gyakorlatok oly nagymennyiségű végzését tenné szükségessé, hogy a rendelkezésre álló idő és energia nem tudná fedezni. Éppen ezért a versenygyakorlatok közben működő izmok foglalkoztatását mozgástanilag egyszerűbb gyakorlatokkal kell megoldani. Így lehetővé válik, hogy az egész szervezet terhelése nélkül egyes helyi izomcsoportok nagyobb terhelésű munkát végezzenek el, mint versenygyakorlatok közben. A kiegészítő gyakorlatok helyes beosztásával megvalósítható, hogy részleteiben foglalkoztassuk az izomzatot, s így a terhelés összmennyisége lényegesen megnövekedik — a túledzés veszélye nélkül. A kiegészítő izomfejlesztő gyakorlatok tehát azt a célt szolgálják, hogy igen nagy terhelésüknél fogva a szervezetet még a versenygyakorlatoknál is nagyobb követelmények elé állítsák; az ezekhez való alkal-

Ecser Károly a ferdepadon



Orvos András és Veres Győző elméleti alapozása



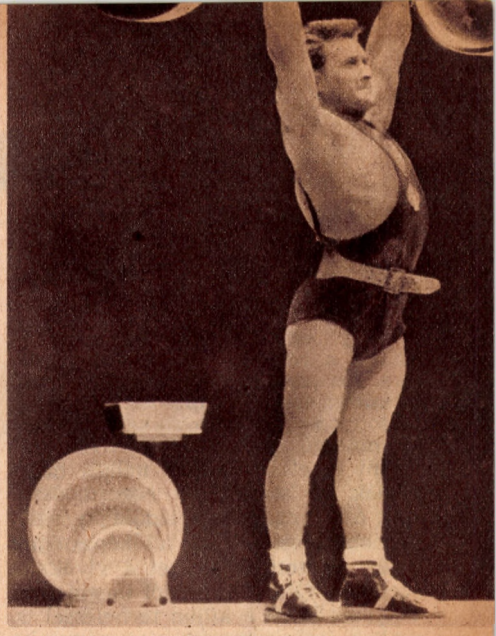


A középsúlyú Veres Győző a győzelmi emelvényen. Mellette a világbajnok szovjet Kurinov és a harmadik olasz Paterni. Veres rövidtel a világbajnokság után, november 11-én 146 kg-ra javította a váltósúlyú világcsúcsot

Írta:

Veres Győző
érdemes sportoló

Orvos András
a válogatott keret edzője



Földi Imre második helyezett légsúlyban, melynek világcsúcsát azóta a nyomásban 115 kg-ra javította

mazkodás a versenyeredmények megnövekedéséhez vezet.

A mindennapi edzésben is, ezen fejtegetésekben is a versenygyakorlatok elvégzésének sorrendje szerint foglalkozunk a súlyemelő izomzat működésével és kifejlesztésével. A versenyszabályok

a kétkaros nyomás

elvégzésekor azt kívánják a versenyzőtől, hogy a mellhez emelt súlyzót csupán karjai erejével helyezze (nyomja) a feje fölé. A valóságban e gyakorlat elvégzéséhez a versenyzők a felsőtest erejét (vállöv, derék) is bekapcsolják. Feladatunk tehát az, hogy a fentiekben leírt mozgás végrehajtásában működő izmok erősödését megoldjuk. Ehhez természetesen magát a versenyszerű nyomógyakorlatot is felhasználjuk — megfelelő sorozatokban. Igen eredményesen alkalmazzuk a nyomóizmok fejlesztéséhez a „ferdepadon" végzett nyomást. Ez a segédeszköz lehetővé teszi, hogy a súlyemelő a talajhoz viszonyítva kb. 70 fokban elhelyezkedve végezhessen súlyzóval nyomógyakorlatokat. Ez azt a célt szolgálja, hogy a nyomás elvégzéséhez fokozottabban bekapcsolhassuk a vállöv és a mell-izomzatot. Ezeken kívül végeznek még külföldön, mint a VB-n tapasztalhattuk, más nyomóizom-erősítő gyakorlatokat is a támaszból, kézenállásból tolódzkodás, fej mögül nyomás stb. Nálunk, közelebbről válogatottunkban, csak az előzőekben leírt kétféle nyomási módot alkalmazzuk általános sikerrel, 2—3 versenyzőnknél kimagasló eredménnyel.

Mivel ez a gyakorlat főleg a kar és némileg a felsőtest izmait foglalkoztatja, eredményessége ezek fejlettségétől függ. Egészen más erőkifejtést hajt végre a súlyemelő

a szakításhoz és a lökéshez való felvétel

gyakorlata közben. A test minden jelentős izma foglalkoztatott akkor, amikor a földre helyezett súlyzót a test kiegyenesítésével mellig, vagy egy mozdulattal fej fölé emeljük. Mivel ezen mozgás végzése közben több izom dolgozik, mint nyomásnál, lényegesen több kiegészítő gyakorlat alkalmazására van szükség. Külön kell foglalkoztatni a nagy széles hátizmokat, a csípőtájéki izmokat, végül legfőképp a láb, közelebbről a comb izmait. Amint már említettük, ezen izmok foglalkoztatása sokféle kiegészítő gyakorlattal lehetséges. Itt az általunk jelenleg is legeredményesebben alkalmazott gyakorlatok végzését és kivitelezését írjuk le. Mindenek előtt: a versenyszerű szakítás és a helyből szakítás, valamint a versenyszerű lökés sorozatban való végzése is felhasználható erősítésképpen.

Kizárólag a hát és a derék izmait foglalkoztatja és erősíti a tarkóra helyezett súlyzóval végzett törzshajlítás előre és vissza. Tapasztalatunk szerint nem szükséges, sőt káros a túlságosan mély törzshajlítás. Előnyös, ha ezt a gyakorlatot inkább nagyobb súllyal, de csak a derékszöget megközelítő mértékig előrehajlással végezzük. A törzs előrehajlításakor a lábak a lehetőség szerint ne legyenek nyújtottak, tudniillik, az enyhén behajlított térdhelyzet megközelítőleg azonos a súlyzónak szakításhoz, vagy lökésfelvételhez való húzása közben. Hasonló céllal végezzük a súlyzó helyből, térdmagasságból való felvételét mellre. Tapasztalatunk szerint azáltal, hogy a súlyzót lerövidített szakaszról rántjuk fel mellre, elérjük, hogy a lökésfelvétel sikeres befejezéséhez nélkülözhetetlenül szükséges felgyorsulás erőteljesen kifejlődjék. Ezt a gyakorlatot mintegy kiegészíti, de még ennél is nagyobb intenzitású a súlyzónak talajtól övig való felrántása — sorozatban. Az a nagy előnye ennek a gyakorlatnak, hogy általában nagyobb terheléssel végezhető, mint a versenyszerű lökésfelvétel, vagy szakítás.

Szinte legfontosabb gyakorlatnak lehet nevezni a guggolást:

ez a súlyemelésben rendkívül fontos láberő kifejlesztését biztosítja. Különösen fontos és nélkülözhetetlen azoknak, akik a lökéshez való felvételt beüléssel végzik. A végrehajtás módja: a vállmagasságú állványra helyezett súlyzót fej mögött vállunkra, vagy mellre helyezzük és így a súlyzóval mély térdhajlításokat végzünk. A súlyzó, ha a fej mögött a vállon van és egyenes derékkal hajtjuk végre a guggolást, akkor csak a láb izmai erősödnek; előnye, hogy nagy súllyal végezhető. A mellre helyezett súlyzóval való guggolás a láb erősítése mellett a törzs izmait is erősíti. A nagyobb préselés miatt azonban csak kisebb terheléssel végezhető.

Azok a versenyzők, akik a súlyzó mellrevételét ollózással hajtják végre, igen kedvező hatást érnek el *az állásban rugózással.* Ennél a gyakorlatnál a súlyzó szintén vagy a mellen, vagy a fej mögött helyezendő el.

Az eddigiekben felsoroltuk azokat a kifejezetten erősítő gyakorlatokat, amelyeknek végzése a közismerten nagyszerű eredményekhez segítette válogatottjainkat. Később kívánunk foglalkozni azzal az igen fontos kérdéssel, hogy a fentiekben felsorolt gyakorlatokból

mennyit, milyen terheléssel, milyen időközönként

végezzünk, hogy az a legoptimálisabb hatást váltsa ki.

Cikkünk elején említettük más alapvető fizikai képességek fontosságát is. Most az ezek fejlesztésére felhasznált gyakorlatokat és azok végzését írjuk le.

A gyorsaság, robbanékonyság és rugalmasság fejlesztését atlétikus mozgásokkal oldjuk meg. Nevezetesen, rövid vágták 20—50 m-ig, helyből és rohammal, távol- és magasugrás.

Az ügyesség, hajlékonyság és lazaság megszerzése és megtartása úgy válik lehetővé, hogy igen sok gyakorlatot végzünk különböző eszközökkel vagy nélkülük — bordásfalon, tornabottal, gyógylabdával stb. —, melyek mindezeket fejlesztik. Előszeretettel alkalmazzuk lazítógyakorlatként az úszás különböző válfajait.

Legközelebb arról szólunk, hogy a felsorolt gyakorlatok miként alkalmazhatók olyan terheléssel, amely a legjobb eredmények eléréséhez segíti súlyemelő versenyzőinket.

Az öttusa világbajnokság tapasztalatai:

Irta: Benedek Ferenc

A párbajtőrvívás

mindig egyik legerősebb versenyszáma a magyar öttusa válogatottnak. Ezt kétségtelenül a vívósporttal létesített szoros kapcsolat segítette legjobban. Öttusázóinkkal minden számottevő párbajtőrversenyen számolni lehet. Itt gátlás nélkül használják ki keményebb edzésmódszereik által, nagyobb küzdőképességük és nem utolsósorban állóképességük révén szerzett előnyüket a vívókkal szemben. Öttusázóink jól megbirkóztak még azzal a külön terheléssel is, amit a legkeményebb alapozómunka derekán a vívó főversenyidény kihasználása jelentett számukra. A két versenyidény közötti látszólagos ellentmondást szándékosan alakítottuk ki, ismerve az öttusa vívóversenyek beékeltségét a másik négy versenyszámba.

Ilyen lehetőségek kihasználása révén 6—7 éves versenyzői múlt után valóban értékes vívóerényekkel vannak tapasztalt, érett válogatottjaink felfegyverezve. Sajnos a jelenlegi utánpótlásunk helyzete már közel sem olyan, mint volt a mai válogatottaké a korábbi években. Erről, bár nem egészen ide tartozik, beszélnünk kell, mert a jövő építésében bőven van javítanivaló és a mai válogatottakat érinti is. A legnagyobb nehézség a mesterkérdés megnyugtató megoldása. Azzal, hogy a válogatott keretnek egy vívóedzője van, aki egyébként a keret 25%-ának sportköri edzője is, a mesterkérdés megoldva nincs, annál kevésbé, mert pillanatnyilag egyetlen sportkör sem rendelkezik az öttusa számára megfelelő képességű külön vívóedzővel.

Jelenleg a nyolctagú válogatott kerettel öt vívómester foglalkozik, akik közül csak a válogatott keret edzője tudja folyamatosan végigkísérni tanítványai munkáját, a többi kevésbé tud alkalmazkodni az öttusa további edzésrendjéhez. Így fordult elő, hogy közvetlenül a VB előtti időszakban a VB csapat két tagját kizárólag a keretedző segítette ki rendszeres iskolázással. Ez természetes volt, de ebből rendszert csinálni nem lehet, mert a módszeres felkészüléssel az adott formában ellenkezik. Lehetnek versenyzők, akik hasonló változásokat esetleg nem bírnak el és eredményük terhére mehet az.

A VB párbajtőrversenyére megállapíthatom, hogy az első versenyszám, a lovaglás balszerencsés kimenetele kétségtelenül megtörte a csapatot. A megváltozhatatlanba való beletörődés után azonban egészséges volt a jelszó: „A hátralevő négy számban még megmutatjuk" hangulat lett úrrá a csapaton. Az egyéni versenyben Balczót még minden szakértő esélyesnek tartotta. Ezzel ő maga is tisztában volt, tehát terheléstöbblettel indult; ugyanakkor a lovaselőnnyel pástralépő szovjet versenyzőknek könnyebb feladat jutott: az előny tartása a hazai környezetben.

A sorsolás szeszélye erősebb ellenfeleinket — a szovjet és svéd csapat kivételével — a verseny első szakaszában hozta össze a magyar csapattal. A bemelegítést a hazai szokásoknak megfelelően végezték el versenyzőink. Az első 7 mérkőzés közül csak a csehszlovák csapatot tudtuk biztosan legyőzni 7 : 2 arányban, míg a többi csapat ellen szoros küzdelemben kétszer győztünk (USA, Mexikó) és négyszer alulmaradtunk — Ausztria, Finnország, továbbá meglepetésre az NDK és Románia csapataival szemben. A csapat találataránya (33 : 30) hajszállal pozitív volt.

A verseny második részében a szovjet és svéd csapat kivételével gyengébb ellenfelekkel mérkőztünk. Ekkor már magára talált csapatunk; állóképességgel is jól bírta a mérkőzéssorozatot. Csupán az utolsó mérkőzésen, a Szovjetunió elleni rangadó hagyományos idegpróbája után szenvedtünk Nagy 3 győzelme ellenére is kisarányú vereséget a tehetséges japán csapattól. A második szakasz találataránya már lényegesen kedvezőbben, 38 : 16-ra alakult, de így sem tudtuk beérni a 3 győzelemmel többet szerzett és mindössze két vereséget szenvedett osztrák és 1 győzelemmel jobban végzett szovjet csapatot. Ugyanakkor mögöttünk az eddigieknél szorosabban tömörült az élmezőny, mely vívásban Japánnal együtt 8 csapatra egészült ki a korábbi évek 4—5 csapatával szemben.

Egy-egy csapat eredményes vívószereplése az öttusában attól is függ, hogy a hosszú verseny alatt bekövetkező kisebb hullámvölgyek hogyan alakulnak, mennyi ideig tartanak. A páros rossz szereplés már csapatvereséget jelent és lélektani megingást is okozhat a legegységesebb csapatnál is.

Érdekes eredményt kapunk a VB és a római olimpia vívóeredményének összehasonlításából. Novikov és Balczó jobban szerepelt a VB-n, előbbi 62%-ról 68,2%-ra, utóbbi 65,5%-ról 65,8%-ra javította teljesítményét. Rajtuk kívül az olimpiai vívó élmezőnyből csak Beck, Lindemann és Almado tudta tartani a helyét. Jelentősen visszaesett a svéd Erikson és sajnos Nagy Imre, ez utóbbi 74,1%-ról 53,6%-ra.

Török Ferenc 60,9%-os teljesítménye élete első világversenyén, különösen a lovaselőzmények után, igen jó eredmény.

A csapatverseny vonatkozásában, bár az olimpia óta minden csapat összetétele változott, elég megjegyezni azt, hogy míg Rómában a II. helyezett finneket 260 ponttal, az ötödik Szovjetuniót 414 ponttal előztük meg, a VB-n mint harmadikok a végeredményben nyolcadik helyen végzett Japánnal szemben csupán 384 pontos előnyre tudtunk szert tenni.

A versenyzőinket egyenként jellemző erények és hiányosságok meglátásom szerint a VB vívóküzdelmei során a következők voltak:

Balczó biztonsági vívásra rendezkedett be, kitűnően küzdött, jó tak-

A svéd Liljenwahl ellen Balczó általmadással és utána feltartó szúrással szerez találatot



Török Ferenc a rohamozó mexikói Almado lerohanását eredményesen tartja fel



vivás és piszłolylövés

öttusa-edző



Balczó kifogástalan testtartása a lőállásban

tikusnak bizonyult ezúttal is. Egy-egy balsiker miatt nem vesztette el fejét, idegeinek ura volt és a hullámvölgyekből még több mozgással, gyakorlással küzdötte fel magát a mérkőzések szüneteiben. A nagy tét miatt egy-két esetben bátortalan volt, eredményes feltartó szúrásait nem használta ki minden esetben.

Török kezdeti bizonytalanság után fokozatosan szerezte vissza önbizalmát és ekkor kitűnő versenyzői erényeket csillogtatott. Kezdetben tempóérzéke nem volt megfelelő, közelharcban is alulmaradt, később éppen tempószúrásaival szerzett találatot, sokszor látványos akciók révén.

Nagynak látszólag nem volt kellő türelme, erőltette a támadásokat, melyeket nem készített megfelelően elő, befejezetlenség esetén ki volt szolgáltatva ellenfelének és ebből szenvedte vereségeit. A szokottnál idegesebb volt. Ez azért lehetett, mert talán ő maga is érezte, hogy nincs olyan formában, mint Róma előtt. A verseny második részében azonban lehiggadt és valósággal feltámadt. Elsősorban úgy kell javítania, hogy elfogadja a bírálatokat, tanácsokat.

Összefoglalva a vívóverseny tapasztalatait, mint legdöntőbb tényt, az *élmezőny tömörülését* rögzíthetjük. A vívás ezúttal nem befolyásolta annyira a nagy küzdelmek végső kimenetelét, mint korábban. Hiába volt kitűnő állóképességünk, technikai képzettségünk nem segített át azon a lélektani hátrányon, mely megtépázta önbizalmunkat az első versenynapon. Ezúttal nem tudtunk kiemelkedni a mezőnyből, amihez a magyar öttusa válogatottnak bármely összetételében is esélye van. Ezt ugyanis mérsékelt teljesítménnyel ma már biztosítani nem lehet.

A vívásban nézetem szerint a következő feladatok előtt állunk:

1. Biztosítani kell az egyéni foglalkozás folyamatosságát és egységét; növelni kell időtartamát.

2. Minden válogatott részére egyéni adottságainak megfelelő határozottabb célt kell kitűzni a technika képzésében.

3. Kapcsolatot kell létesítenünk a fejlett vívószínvonallal rendelkező öttusa nemzetekkel, elsősorban az északiakkal és közvetlen szomszédunkkal, Ausztriával. Eddigi bezárkózásunk nem vált előnyünkre.

4. Még alaposabban kell összeállítani a részversenysorozatokat és a vívónaptár lehetőségeit jobban fel kell használni a párbajtőrvívó-mezőnnyel való találkozásra. Ez egyes felkészülési részidőszakok párhuzamossága miatt elengedhetetlen.

5. Az öttusasport alapjai közül a mesterkérdést kell rendezni, mert az utánpótlás fejlődése a jelenlegi keretek között egyetlen szakosztályban sem megfelelő.

Pisztolylövésben

igen előnyösek az ezévi VB magyar tapasztalatai, hiszen csapatunk az eddigi abszolút legjobb csapatátlagot (191 kört) lőtte, valamennyi tagja világversenyen egyéni csúcsot ért el. Még ezzel sem tudtuk azonban legyőzni otthonában a szovjet válogatottat, mely 192-es átlagot lőtt. Ez a két csapat messze kiemelkedett a mezőnyből. Tagjaik valamennyien javítottak római eredményeiken: Balczó 183-ról, Novikov 188-ról 195 körre, Nagy 187-ről 191 körre és az új csapattagok is az első 10 között végeztek volna Rómában. A szovjet csapat 20 köregységet, a magyar 16-ot javult Róma óta, ami elsősorban a versenyzői készség javulásának, a formaidőzítésnek, a versenytapasztalatok fokozódásának eredménye a különben jó lövőkészséggel, megfelelő tudással rendelkező többi csapattal szemben. Igaz viszont, hogy a tét egyik csapatnál sem volt rendkívüli: a szovjet csapat e szám előtt már világbajnoknak volt tekinthető, mi viszont lényegében kiestünk a helyekért való küzdelemből. Hasonló nagy, 4 körös javulást mutatott a Rómában először szerepelt két japán versenyző, és megfelelő volt újonc harmadik emberüknek szereplése is 182 körrel. Az új amerikai csapat is figyelemre méltó 189 körös átlagot lőtt. Lényegesen gyengébben versenyeztek a finnek és egészen gyatrán a fiatal svéd csapat (173 körátlag). Ezzel megnőtt az esélyünk az összetett versenyben a helyezés elérésére.

A pisztolylövés jellege miatt a technikai újítások korlátozottak, a fegyvertípusok bár sokfélék, de üzemképesség, szóráskép szempontjából nagyjából azonosak, tehát továbbra is a versenyzői készség fokozása, a formaidőzítés és az ezeknek megfelelő beépítettség a teljes öttusa felkészülésbe, határozza meg a további fejlődés alapját.

A pisztolylövés alapjainak elsajátításában jó úton járunk. Kikísérletezett a felkészülés minden időszaka. Ezen változtatni csak az időbeni kötöttség és elfoglaltság csökkentésével érdemes, a többi versenyszám és a pihenés javára.

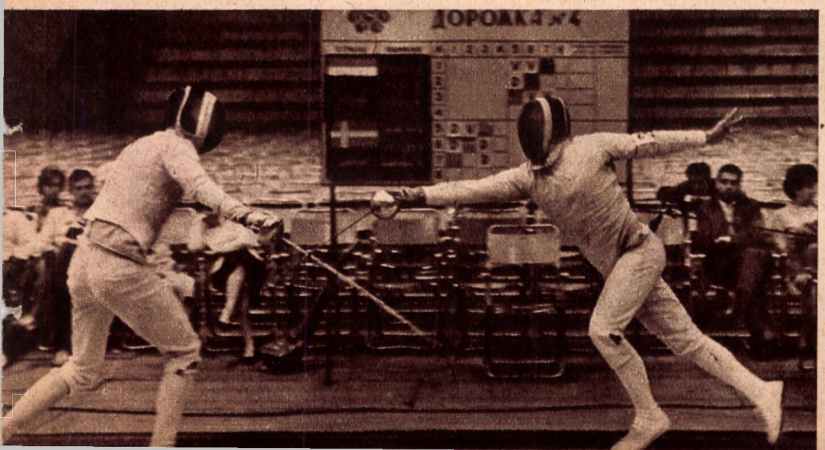
Nem mulaszthatom el az utánpótlás elhanyagoltságára felhívni a figyelmet, ezt a könnyelműséget nem szabadna megengedni magunknak. Ezen a téren a központosított edzések egyedül nem segítik a fejlődést.

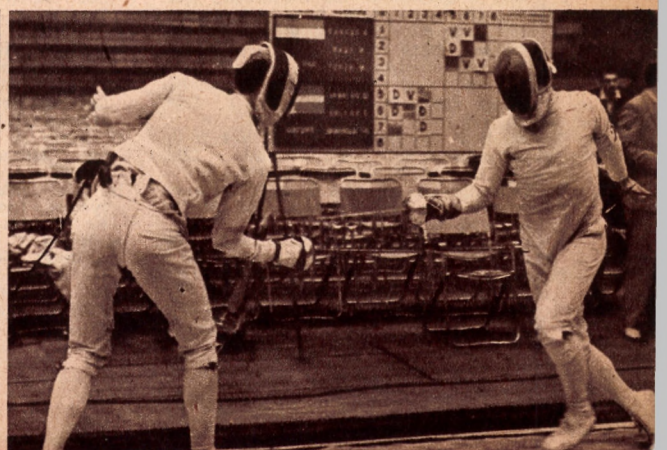
Ideje lenne a meghatározott lehetőségek keretein belül előrelépni az utánpótlás pisztolylövő foglalkoztatásában, mielőtt még arra döbbennénk rá, hogy a mai élvonalbeliek kiöregedésével az utódoknál hiányozni fog a módszeres és rendszeres felkészülés és a megfelelő versenytapasztalat.

(A befejező részben az úszás és terepfutás, valamint az általános tapasztalatok összefoglalása következik.)

(Petrovics László és Hemző Károly felvételei.)

Liljenwahl kivédte Nagy Imre lerohanó támadását és közelharcban szerencsére kihasználatlanul hagyja Nagy védtelen helyzetét





BIBLIOGRÁFIA

Súlylökés

W. Agather: Másoknál olvastuk: Miként edzett és győzött Tadeusz Rut. Leichtathletik, 1960. 28. sz. (K. Su. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

K. H. Bauersfeld—H. Gundlach: Súlylökés. Der Leichtathlet., 1959. 41. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 108 old.)

K. H. Bauersfeld—H. Gundlach: Súlylökés. Der Leichtathlet, 1959. 32. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

Rainer Ballreich: „Könnyebb" lesz-e a súlygolyó a lökés mozgása közben? Leichtathletik, 1960. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

K. H. Bauersfeld—H. Gundlach: Súlylökés. Der. Leichtathlet, 1960. 32. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

Carroll Bill: A súlylökés technikája. The Athletic Journal, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 116 old.)

K. H. Bauersfeld—H. Gundlach: Súlylökő képsorozat: Renate Garisch. Der Leichtathlet, 1960. 41. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 102 old.)

Cheffers J.: A lépés és perdülő fordulat. The Australian Journal of Physical Education, 1960. 20. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

E. Huber: A súlylökés és annak fejlődése. Leichtathletik, 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 96 old.)

O. Grigalka: Viktor Lipsnisz súlylökése. Legkaja Atletyika 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

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

H. B.: A súlylökés és felkészülése. Schweizerische Turnzeitung. 1961. 3. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 96 old.)

Ralph J. Hoke: Az O,Brien szerinti súlylökés előiskolázásához. Leichtathletik (Svájc) 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

Hacker Rich: Tanuljunk a tehetségesektől súlylökést. Scholastic Coach 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. z. 88 old.)

N. Ivanov: A súlylökés oktatása. Legkaja Atletyika, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 93 old.)

K. Kerssenbrock: Hozzájárulás a súlylökés metodikájához. Leichtathletik, 1960. 18. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 116 old.)

K. Kerssenbrock: Edzés közben is teljesítményre dobunk vagy lökünk-e? Leichtathletik, 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 96 old.)

K. Kerssenbrock: Szovjet rekord Sztrahovon: Lehká Atletika 1960. 8. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 102 old.)

E. Lindner: A súlylökés II. Die Leibeserziehung, 1960. 7. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 99 old.)

E. Lindner: A súlylökés. Die Leibeserziehung, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 116 old.)

D. Markov: Johanna Lütthe súlylökése. Legkaja Atletyika, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

L. Mitropolszkij: Gyakoroljátok a súlylökés technikáját. Legkaja Atletyika, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik 1959. 31. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 94 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1959. 20. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 102 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1959. 22. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 102 old.)

T. Nett: Képsorozat a súlylökésről. Die Leibeserziehung, 1960. 3. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 87 old.)

T. Nett—E. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1960. 50. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 103 old.)

Dr. med. F. Nitsche: A súlylökés mozgásfolyamatáról. Leichtathletik, 1960. 19. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 115 old.)

T. Nett: Új lábtechnika a súlylökésben. Leichtathletik, 1960. 20. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 115 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1960. 22. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 115 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1960. 23. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 115 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1960. 18. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 116 old.)

T. Nett: Az aktív földetérés a súlylökésnél. Leichtathletik, 1961. 6. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 96 old.)

T. Nett: A súlylökés. Leichtathletik. 1961. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

T. Nett—E. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1961. 9. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

T. Nett: A súlylökésnél való „csúszás"-hoz. Leichtathletik, 1961. 10. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 105 old.)

T. Nett—E. Nett: A súlylökés. Leichtathletik, 1961. 11. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 105 old.)

T. Nett zárószava a súlylökővitához. Leichtathletik, 1961. 13. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 105 old.)

T. Nett: A súlylökés — oktató képsorozat. Leichtathletik, 1961. 10. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 104 old.)

H. Oberbeck: Súlylökés könnyebb golyóval. Leichtathletik, 1961. 20. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 99 old.)

Major M. C. Pagett: Jobb atlétikáért több munkát. Coach and Athlete 1961. 8. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 98 old.)

John T. Powell: A súlylökés mechanikája. Track Technique, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 105 old.)

F. Ryan: A súlylökés tanítása. Scholastic Coach, 1961. 8. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 99 old.)

K. Scheibner: Kezdők oktatásának módszere a súlylökésben. Der Leichtathlet, 1959. 19. sz. (K. Sz. T. 1959. 3. sz. 102 old.)

E. Schmidt: A lökés a kör szélén kezdődik. Deutsches Turnen, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 93 old.)

A. Szamocvetov: A súlygolyó távolabbra repül. Legkaja Atletyika, 1961. 4. és 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 3. sz. 99 old.)

V. Vomacka: A súlydobók edzése a tavaszi időszakban. Lehká Atletika, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 102 old.)

V. Vomacka: Tapasztalatok a fiatal súlylökők edzéseivel kapcsolatban. Lehká Atletika, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 102 old.)

O. Vodicka: A súlylökő legfontosabb tulajdonsága az erő. Lehká Atletika, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 102 old.)

M. Werner: Kritikai észrevételek a súlylökőtechnikához. Leichtathletik 1961. 10. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 105 old.)

Long súlylökése. Legkaja Atletyika, 1959. 6. sz. (K. Sz. T. 1959. 4. sz. 93 old.)

Sportjátékosok edzettségi

Az edzés helyes felépítése, a terhelés és a pihenés megfelelő adagolása lehetetlen anélkül, hogy az edző tisztában ne lenne sportolója teherbíróképességével, edzettségi állapotával.

Hogyan tudja az ember megállapítani az edzettség mértékét? Ez, sajnos, nem könnyű. Ha a sportolón valami mérőműszer lenne, ami pontosan mutatja az edzettségi állapotát!... Ilyen azonban nincs. A sportolóit ismerő, tapasztalt edző külső jelekből is eléggé megbízhatóan meg tudja állapítani milyen „erőben" van tanítványa. Abból, ahogyan viselkedik, ahogyan mozog a pályán. De ez sem igazi, és mindig van némi aggódás az edzőben: Vajon nem terheli-e túl? Vajon nem kevés-e a tervezett terhelés? Vajon nem lenne-e jobb mást beállítani a csapatba? Az is baj, ha túlságosan megterheli egy-egy edzésen játékosát a labdarúgó-, kosárlabda-, röplabda-edző, vagy más sportjáték edzője, mert ebben az esetben esetleg túlzottan elfárad, s a mérkőzésre nem lesz friss, robbanékony. Sőt, a túlterhelések sorozata letöréshez is vezethet. Ha meg kevés a terhelés, akkor nem fejlődik a játékos és nem bírja egy-egy erős mérkőzés iramát. Nagy gond az is, hogy a keretből kik kerüljenek be a bajnoki mérkőzéseken részt vevő együttesbe, kik vannak a legjobb formában?

Minderre a kérdésre három

tényező adhat csak viszonylag megnyugtató választ:

1. az edző megfigyelései, 2. a mutatott teljesítmények, 3. az edzettségi állapotot, a szervezet működését jelző számok.

Az edző, amint már említettük, különböző megfigyelésekből is következtethet az edzettségi állapotra; az edzéseken, az edzőmérkőzéseken, vagy a bajnoki mérkőzéseken megfigyelheti a teljesítményeket (hogyan bírja a játékos erővel, mekkora a technikai-taktikai hibaszázaléka stb.); a szervezet állapotának felméréséhez azonban különböző adatok kellenek.

A legjellemzőbb tényezők ebből a szempontból, írja többévi kutatómunka alapján B. *Grajevszkaja*, a következők:

a) a szívösszehúzódás gyakorisága (az érverés), b) a testsúly változása, c) az erő mértéke, d) a mozgásreakció gyorsasága.

Alább egy élvonalbeli játékos példáján mutatja be: hogyan változnak e tényezők mutatószámai egy év folyamán:

	I. hó	III. hó	VI. hó	X. hó	XII. hó
Érverés	60	56	54	56	58
Testsúly	75	74,2	73,3	72,8	74,7
Reakció-gyorsulás	0,17	0,15	0,13	—	0,16
Kéz-szorítóerő	47,2	47,5	48,0	47,6	47,4
Erő (kg)	150	165	180	170	160

Amint látjuk, júniusban volt a legjobb erőben a játékos, s valóban, akkor játszott a legjobban.

A jó edzettségi állapot egyben jó egészségi állapotot is jelent, kitűnő közérzettel, zavartalan alvással, jó étvággyal, jó kedéllyel, a lehető legrövidebb mozgásreakcióval stb. A testsúly is állandósul (kivéve a fejlődésben levő fiatalokat).

A szerző tapasztalatai szerint sportjátékosok edzettségi állapotának meghatározására nagyon alkalmas a Letunov próba (gyors egymásutánban 20 guggolás-felegyenesedés — 15 mp-ig gyors helybenfutás — 3 perces futás), mert a terhelések utáni pulzushelyreállítás ideje nagyon jellemző az edzettségi állapotra.

Januárban például, amikor a sportjátékos még egyáltalán nincs formában, ilyen értékeket mutat a próba:

Pulzus (kiindulási érték: 10 mp-es pulzus 10,10 és 9) 20 térdhajlítás után (percenként): 15, 11, 10. — 15 mp helybenfutás után: 19, 11, 11, 10. — 3 p-es futás után: 21, 15, 13, 12, 11.

Vérnyomás (kiinduló érték 120/80 mm): Guggolás után: 125/75, 125/80.

állapotának ellenőrzése

— H. futás után: 140/40, 145/55, 135/70, 125/95. — 3 perc futás után: 160/0, 160/50, 145/70, 140/70, 135/70.

Májusban, jó edzettségi állapotban ugyanezek a próbák: *Pulzus* (10 mp-es kiinduló értékek: 8, 8, 8): Guggolás után: 12, 8, 8. — H. futás után: 20, 11, 8, 8. — 3 p. futás után: 16, 10, 9, 8, 8.

Vérnyomás (kiinduló érték: 115/75): Guggolás után: 125/60, 120/70, 115/70. — H. futás után: 150/40, 140/60, 130/65, 120/70. — 3. p. futás után: 165/40, 150/60, 140/60, 130/60, 120/70.

Fáradtság, túlterhelés esetén különösen jellegzetesek a gyorsasági jellegű terhelésre mutatkozó reakciók. 15 mp-es igen gyorsiramú helybenfutás után például a pulzus percenként:

jó edzettségi állapotban	fáradtan
80-nal több	70-nel több
20-szal több	50-nel több
2-vel kevesebb	15-tel több
15-tel kevesebb	15-tel több,

mint a kiindulási (a próba előtti, nyugalomban mért) érték.

De ez a próba csak az általános erőállapotra jellemző. *A különleges erőállapot meghatározására olyan terhelés kell, ami jellegzetes az illető sportjátékra.* Labdarúgásban például ilyennek veszik a szovjet szakemberek

az 5 × 30 m-es gyorsfutást,

az egyes futások között egy-egy perc pihenővel.

Ez *márciusban*, amikor ott még nem megfelelő az edzettségi állapot, ilyen értékeket mutat (nyugalmi pulzus 70):

egy perccel a sorozat lefutása után 148,

két perccel utána 110.

Júniusban, amikor már kitűnő az edzettségi állapot, a mérések átlaga (nyugalmi pulzus: 50):

egy perccel a sorozat után 114,

két perccel utána 90.

Szokták mérni a pulzust, a vérnyomást és a szem elektromos érzékenységét (esetleg még a kéz szorítóerejét) az edzések után 15—20 perccel is. Erre is ad példát Grajevszkaja. Amikor még nincs jó erőben a játékos — *márciusban* — a kiinduló értékek: pulzus 55, vérnyomás 110/65, a szem érzékenység 4,3; az edzés után 20 perccel ugyanezek így változnak: 72, 95/75 és 5,3.

Júniusban már sokkal jobbak ezek a mért tényezők. Kiindulás: pulzus 48, vérnyomás 108/65, szemérzékenység 3,2. Az edzés után 20 perccel: 60, 120/65, 2,8.

Ha rövid volt az előkészület (az alapozás és a formábahozás), a játékosok ugyan formába jönnek, de ez a forma lassan, csak a bajnoki mérkőzések során jön meg, és akkor is érzékeny, könnyen ingadozik; elég egy erős mérkőzés fáradtsága és máris felborulhat a heti terhelési rend. Általános tapasztalat, hogy az így felkészült játékos jobban elfárad egy-egy erős mérkőzéstől, s a fáradtságot lassabban piheni ki, mint egy gondosabban előkészített.

Ha túlkönnyű volt az előkészítő munka, akkor a bajnokság első harmadában jól szerepel a legtöbb játékos, utána azonban elfárad, s ebből az elfáradásból nehezen lábal ki a bajnokság végéig.

Ha túlerős volt az alapozás és a formábahozás, akkor meg esetleg csak a bajnokság második felére pihenik ki a túlzott elfáradást a játékosok.

Vannak játékosok, *akik a bajnokság második felében már nem olyan frissek, mint az első felében voltak.* (Ilyen a játékosok nagyobb része.) De vannak olyanok is, akik tartani tudják formájukat. Az edzőnek éles szemmel kell figyelnie, s a sportorvos segítségével időben megállapítania, hogy mikor mutatkozik a fáradtság, s akkor megfelelően közbelépnie. (Könnyíteni az edzésen, változtatni a műsorán stb.).

Az is segít néha, ha csökkentjük a mérkőzésterheléseket. Nem rendeznek ilyenkor idegterheléssel járó barátságos és egyéb mérkőzéseket, az edzéseken is kerülik az idegi terheléseket. Ahol lehetséges, cserélgessék időnként a játékosokat; a terhelésre érzékenyebb játékosok 3—4 hetenként kapjanak pihenőnapot.

Felhívja a figyelmet Grajevszkaja arra is, hogy *a forma ingadozásának van egyéni ritmusa is.* Ezt meg kell figyelni, s erre a terhelésben és esetleg a csapatösszeállításban is tekintettel lenni. (Bár az ingadozás nem nagy mértékű.) Figyelmeztet a szerző a havi, heti, napi edzés ritmusosságára, az egészségi állapot, a mandulák, a fogak időnkénti ellenőrzésére, s hangsúlyozza, hogy betegség vagy sérülés után nagyon gondosan, különleges fokozatossággal kell visszavezetni a sportolót újból a szokásos edzésterhelésekhez. Az ilyen játékos edzettségi állapotát hat hétnél sűrűbben kell ellenőrizni.

Rendkívül fontos a kellő mértékű edzés, az érdekes edzésmunka, az edző és a sportorvos minden tevékenysége, hangoztatja a kétéves kutatómunka alapján megírt hosszú közlemény végén Grajevszkaja, de a formát, *a jó edzettségi állapotot befolyásolja a játékosok életmódja és táplálkozása is.* Nekik is mindent meg kell tenniök a jó edzettségi állapot elérése és megőrzése érdekében.

Távirányítású berendezés a reflexmozgás mérésére

B. A. Asmarin és L. D. Kudrjacev a Tyeorija i Praktyika idei 4. számában beszámol arról, hogy olyan távirányítású készüléket szerkesztettek, amellyel a sportolók reflexmozgásainak gyorsasága és intenzitása megbízhatóan mérhető. A készülék századmásodpercekben mutatja a mozgásreakció lappangó időszakának mértékét, a regisztráló berendezés pedig azt az erőt, amivel a vizsgált egyén egyidejű hang és fényingerre, vagy pedig külön-külön hang és fényingerre lenyomja a megfelelő gombot.

Atlétikai tanfolyam: Súlylökés. Leichtathletik (Svájc), 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 102 old.)

Kalapácsvetés

K. H. Bauersfeld—H. Gundlach: Kalapácsvetés. Der Leichtathlet, 1959. 45. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 129 old.)

A. Boldan: A kalapácsvetés időszerű problematikája. Lehká Atletika, 1960. 2. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 103 od.)

R. Dähne: A kalapácsvetés technikájának néhány problémájához. Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 11. sz. (K. Sz. T. 1960. 6. sz. 104 old.)

R. Dähne: A kalapácsvetés technikája. Der. Leichtathlet, 1960. 30. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 100 old.)

H. Gundlach—K. Hellmann: Kalapácsvetés. Der Leichtathlet. 1960. 39. sz. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 103 old.)

H. Hinniger: Kalapácsvetés. Leichtathletik, 1960. 12. sz. (K. Sz. T. 1960. 2. sz. 87 old.)

K. Hellmann—H. Gundlach: Kalapácsvetés. Der Leichtathlet, 1960. 30. sz. (K. Sz. T. 1960. 4. sz. 100 old.)

R. Jabs: A kalapácsvetés továbbfejlesztett technikájához. Leichtathletik, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 88 old.)

R. Jabs: Kalapácsvetők erőnléti munkája. Az állhatatosság eredményhez vezet. Leichtathletik, 1960. 4. sz. (K. Sz. T. 1960. 1. sz. 103 old.)

R. Jabs: 12 hét múlva már csinálom: Rövid kalapácsvető metodika. Leichtathletik, 1961. 12. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 106 old.)

R. Jabs—E. Nett: A kalapácsvetés. Leichtathletik, 1960. 26. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 118 old.)

G. Küper—R. Jabs: A modern kalapácsvető technika lényege. Leichtathletik, 1959. 38. és 39., valamint 40. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 109 old.)

L. Kostejn: A III. oszt. kalapácsvetők edzése az átmeneti időszakban. Lehká Atletika, 1960. 9. sz. 11. old. (K. Sz. T. 1960. 5. sz. 103 old.)

P. Limar: V. Rugyenkov kalapácsvetése. Legkaja Atletyika, 1959. 12. sz. (K. Sz. T. 1959. 6. sz. 129 old.)

P. Limar: A kalapácsvetés technikájának oktatása. Legkaja Atletyika, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

G. Marhold: A kalapácsvetés vetési szögének és kezdősebességének megállapításához. Der Leichtathlet, 1959. 36. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 109 old.)

L. Mitropolszkij: V. Rugyenkov kalapácsvetése. Legkaja Atletyika, 1960. 6. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 118 old.)

J. Malléjac: A kalapácsvető felkészülése. Education Physique et Sport, 1960. 50. sz. (K. Sz. T. 1960. 3. sz. 117 old.)

L. Mitropolszkij: Tanulmányozzuk a kalapácsvetés technikáját. Legkaja Atletyika, 1961. 1. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 98 old.)

T. Nett—G. Küper: A modern kalapácsvető technika lényege. 1959. 37. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 108 old.)

E. Nett: A kalapácsvetés. Leichtathletik, 1959. 38. sz. (K. Sz. T. 1959. 5. sz. 108 old.)

T. Nett: A kalapácsvetés. Leichtathletik, 1959. 14. sz. (K. Sz. T. 1959. 2. sz. 88 old.)

T. Nett: Kalapácsvetés. Leichtathletik (Svájc) 1961. 18. sz. (K. Sz. T. 1961. 2. sz. 106 old.)

E. Sjutsch: Négy vagy öt fordulat? Der Leichtathlet, 1961. 5. sz. (K. Sz. T. 1961. 1. sz. 97 old.)

A falusi spartakiád új vonásai és a Kilián-mozgalom

A falusi spartakiád jubileumáról megjelent beszámolónk után elterjedt a hír, hogy a X. spartakiád az utolsó volt s ezek után megszűnik ez az országos találkozó. Mivel ez a kérdés minden falusi olvasónkat érint, az alábbiakban közöljük Eperjesi Lászlónak, a Magyar Testnevelési és Sporttanács elnökhelyettesének ebben az országos jelentőségű kérdésben lerögzített hivatalos álláspontját:

— A spartakiád versenysorozat tíz év alatt rendkívül népszerűvé vált a falusi fiatalság körében. Évről évre mind többen vettek részt a nyári és téli versenyeken. Tavaly például 1937 községben rendezték meg a téli, 2211 községben pedig a nyári spartakiád versenyeket.

Népszerűsödött a teke, nőtt a kézilabda iránti érdeklődés, az atletikában jelentős színvonalemelkedés következett be. A tornában szakemberhiány miatt lassúbb a fejlődés.

— Mi a helyzet az 1962. évi spartakiáddal?

— Minden ugyanúgy zajlik le, mint az előző esztendőkben. Ismét lesz tehát községi, járási és megyei verseny és természetesen országos döntő is. A hagyományos forma megmarad tehát, a jövő évi küzdelmeknek azonban több új vonása is lesz. Mindenekelőtt az, hogy a spartakiád versenyek a Kilián testnevelési mozgalom céljait is szolgálják. Az a cél, hogy minél több olyan versenyzési lehetőséget biztosítsunk a falusi sportolóknak, amelyeken, ha résztvesznek, eredményük beleszámítson a Kilián-pontokért folyó küzdelembe is. Az Országos Ifjúsági Sportbizottságnak, valamint a Magyar Testnevelési és Sporttanácsnak — a XI. spartakiád kiírójának — is az a célja, hogy a spartakiád versenyek segítségével azokon a helyeken is meghonosítsuk a rendszeres sportolást, amelyek ma még úgynevezett fehér foltok a magyar sport térképén! — fejezte be minden sportoló számára oly megnyugtató nyilatkozatát az MTST elnökhelyettese, Eperjesi László.

Z. F.

FALUSI SPORTTANÁCSADÓ

TÉLI SPORTLEHETŐSÉGEK

A közös termelés meg a velejáró korszerűbb gazdálkodás sokat változtatott a paraszti munka természetén. A falusi ember már nem robotol inaszakadtáig, kora tavasztól késő őszig, viszont télen sem ül a suton tétlenül, mint régebben. Mégis azzal kell számolni, hogy még hosszú évekig több munka akad falun a tavaszi és nyári hónapok alatt és kevesebb, főként pedig könnyebb — télidőben. Ilyenkor jut inkább idő a művelődésre, szórakozásra, sportolásra. De nemcsak a nagyobb lehetőség nyílik meg, hanem egyenesen szükségessé válik a rendszeres sportmozgás! Mi ennek a magyarázata?

Az aratómunka, a cséplés, betakarítás, majd az őszi szántás-vetés a fokozódó gépesítés ellenére is jelentős erőfeszítést igényel s emellett többnyire rohammunka jellegű a szeszélyes időjárás miatt. A hosszú hónapokig tartó szakadatlan fáradozás után jól esik a pihenés, de a teljes tétlenség egészségtelen. A másik ok a téli hónapok alatti túl bő étkezés, amiről nem mond le egykönnyen a falusi ember. A fizikai munka jelentős csökkenése s ezzel egyidőben a nehéz, túlzsíros ételek gyakori fogyasztása kifejezetten káros a szervezetre. A falusi fiatalok és idősebbek „sportidénye" tehát a téli hónapokra esik és úgy ésszerű, ha valóban akkor sportolnak legtöbbet.

Csakhogy ennek számos akadálya van. A legismertebb és legnépszerűbb szabadtéri sportok — labdajátékok, atlétika stb. — művelésére télen nincs lehetőség. Még a legkorszerűbben épített és naponta gondozott pályák is alig bírják el az esőzések, majd a fagyok beállta utáni használatot. Különösen vonatkozik ez a falusi sportpályákra, amelyeket csak a legritkább esetben építettek vízáteresztő, illetve vízelvezető talajúnak. Labdajátékokra alkalmas tornaterem alig található falun. Ezek valóban meglevő nehézségek, de nem áthidalhatatlanok. Számos olyan sportág gyakorlására van mód, melyek nem igényelnek szabályos méretű tornatermet, vagy tökéletesen épített sportpályát. Találunk közöttük szabadtéri és teremsportot egyaránt.

TEREMSPORTOK

Valamiféle terem minden faluban akad. Művelődési házban, vendéglőben, végszükségben pedig az iskolában. Az igazgató engedélyével szabaddá lehet tenni egy-egy osztálytermet is sportcélokra, főként a tanítási szünet idején. A kapott termet tartsa tisztán a sportkör és használatánál ügyeljen épségére. A terem mérete és berendezése szabja meg, hogy milyen sportágakhoz lehet hozzákezdeni.

1. ASZTALITENISZ

Ezt a sportot bizonyára mindenütt ismerik már. Ahol régebben nem játszották, ott az elmúlt évek őszi-téli szpartakiádjain barátkoztak meg vele. Nem igényel nagy területet, 8×5 m-es helyiségben már páros játékra is mód nyílik. Az asztaliteniszezés nincs versenyalkalomhoz kötve, bármikor, kötetlen formában játszható. Ha viszont versenyszerűen kívánják űzni a sportkörben, akkor elsősorban háziversenyek rendezésével adjunk erre lehetőséget. A versenyt írjuk ki minél több számban: ifjúsági és felnőtt, női és férfi, egyéni, páros, továbbá vegyespáros játékokra. Így kapnak többen kedvet a versenyzésre, mert mindenki a korának, nemének, felkészültségének megfelelő ellenféllel kerül szembe, illetve kedve szerinti partnerrel indulhat a versenyen.

2. SÚLYEMELÉS

Szinte érthetetlen, hogy ez a sportág miért nem terjed el falun. Illetve annyiban érthető, hogy a sportköri vezetők nem látják eléggé a sportágban rejlő nagyszerű lehetőségeket és ezért mindeddig elhanyagolták népszerűsítését. Pedig falun könnyű lenne híveket toborozni a súlyemelés számára. Olcsó sportág, a súlyzón kívül úgyszólván semmi felszerelést nem igényel. Igaz, a versenysúlyzó jelentős összegbe kerül, de kezdetben egyszerűbb szer is megteszi. Közönséges vasrúd, esetleg a két végére rögzített betonnal, téglákkal, vagy kisvasút tengelye kerekestől — tökéletesen megfelel a sportággal való ismerkedéshez, az alapvető technikai elemek megtanulásához. A súlyemelő gyakorlatok elsajátítása nem ördöngösség. Kellő elővigyázat és a fokozatosság szem előtt tartásával, a sza-

Hová tart

Csököly, Somogyország távoli kis faluja 1798 márciusában szerepelt először a magyar távgyaloglás történetében. Ekkor érkezett ugyanis ide Debrecenből Csokonai Vitéz Mihály — inkább gyalog, mintsem ekhós szekéren.

Kerek 160 év múlva egy másik távgyalogló tűnt fel Csökölyön: Balajcza Tibor. Csokonai idejében még a nádfedeles iskolának is inkább melléje jártak itt a gyerekek — ma nemcsak a szorgos tanulásban, hanem a testnevelésben áldásaiban is részesülnek.

Balajcza Tibornak a tanulás nagy öröm volt. Az ősei elől elzárt kultúra kincseit sóvárogva, minden idegszálával, szívével-lelkével igyekezett magáévá tenni.

A vállas, izmos, edzett ifjút a középiskolában már a korszerű testnevelés irodalma is érdekelte. Ahogy egyre többet olvasott, felismerte a sport és kultúra összetartozását. A 20 millió sportolót számontartó szovjet testkultúra a csökölyi diákban nagy becsvágyat keltett: hasonló eredmé-

FALU SPORTJA

bálykönyv áttanulmányozása után edző nélkül is hozzá lehet fogni. Még célravezetőbb, ha a sportkör vezetői meghívnak egy-két bemutatóra néhány képzett versenyzőt, akik készségesen megmutatják és elmagyarázzák az egyes gyakorlatok csínját-bínját. A serdülőkorúak még nem alkalmasak a súlyemelésre. Csont- és izületrendszerük fejletlen, ezért a súlyemelés számukra veszélyes lenne. A nők — más okból — ugyancsak kerüljék a 25—30 kg-nál nagyobb súly emelgetését. A súlyemelő-gyakorlatok megkezdése előtt mindig alaposan be kell melegíteni a teljes izomzatot. Különös gondot kell fordítani a váll-, a derék- és a térdizület bemelegítésére. Ne kezdjünk soha nagy súllyal! Inkább többször emeljünk kisebb súlyzót.

Kellő gyakorlás után hamarosan megrendezheti a sportkör a falu súlyemelő versenyét, bajnokságát. Szabályos versenysúlyzó hiányában — amelyen tárcsák segítségével tetszés szerint szabályozható a súly mennyisége —, a versenykiírás módosíthatja a hivatalos szabályokat. Ilyen esetben az azonos kilogrammsúlyú szerrel végrehajtott gyakorlatok száma dönti el az eredményt. A súlyzógyakorlatokkal minden sportolónak érdemes foglalkoznia. Ezek a leghatásosabb erőgyakorlatok és arányosan fejlesztik az egész test izomzatát. Ma már súlyt emelnek a vágtázók, magas- és távolugrók, sőt a labdajátékok űzői körében is egyre jelentősebb szerephez jut a súlyzó.

(Folytatása következik.)

Dobozy László

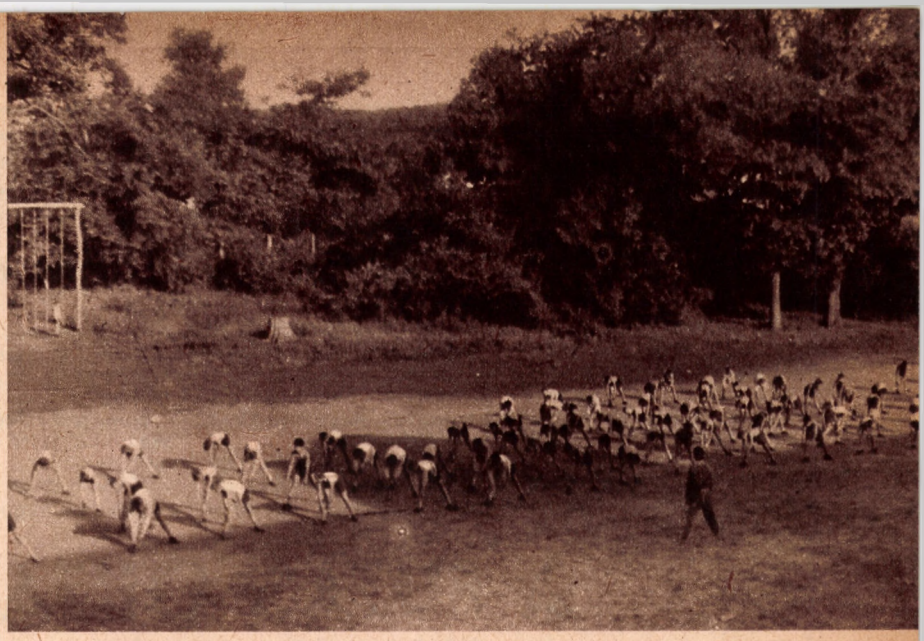
a csökölyi távgyalogló?

nyekre tört, mint a kiváló szovjet sportolók, emberként is hasonló igyekezett lenni.

1959-ben országos csúccsal nyerte meg a 20 km-es gyaloglóbajnokságot. De ennél sem állt meg, még szívósabban rótta a somogyi tájon a napi 15—20 km-eket. A mezőkről hazatérő szövetkezeti tagok bátorítóan, buzdítóan integettek feléje, a közösség ereje, szeretete is segítette. Még az évben újból megjavította a 20 km-es csúcsot.

És hová tart most a csökölyi távgyalogló?

Csokonai idejében egy somogyi falusi gyermeknek még álmában sem merülhetett fel ilyesmi: **egyetemre jár a fővárosban.** Róma után sem maradt benne levertség. Balajcza Tibor ideje a 20 km-es távgyaloglásban jobb, mint amiért Rómában pálmát adtak. Kitartóan edz, kitartóan tanul, s biztosra veszi, hogy Tokióban eredményesebben szerepel...



Szűk a téglási határ!...

Már benne vagyunk a megszokott kerékvágásban, folynak a házi versenyek, őrsi bajnokságok — a gyerekek mégis elégedetlenek: „Mindig itthon versenyezzünk?"

A felnőtt testnevelő véleményét, ez ügyben, hasonlattal próbálom világosabbá tenni.

Szolgált-e komoly célt a múlt középiskoláiban nyolc éven át a latin, e holt nyelv tanulása? Szolgált. De nem lett volna-e több hasznunk abból, hogy ha helyette élő nyelvet tanulunk?

Nos, így vagyok én a testnevelés versenyrendszerével. Rendezek házi versenyt épp eleget. Hozzá akarom szoktatni gyermekeimet ahhoz, hogy ráébredjenek például a reggeli torna, a rendszeres versenyzés, a sport szükségességére, s hogy még a felmentett tanuló is mérjen, számolja a gólokat, az éppen gyengélkedőből legyen határbíró és így tovább...

Ám, ha ezt elértem, a gyerekekben újabb hiányérzet keletkezhet. Szeretnének például más falukban, városokban versenybeszállni, barátokat, ismerősöket szerezni, tapasztalatokhoz jutni, túllátni a falu határán, világot ismerni, s dicsőséget szerezni — léc fölött, salakon, szeren! De nem fejlődhetnek kellőképpen, ha mindig csak maguk között versenyeznek.

Most, hogy az úttörő csapatok vették kezükbe az irányítást, könnyebb az utazás is. Ha szükséges, a csapat maga is előteremti az utikölséget. Magukkal viszik a szükséges úti elemózsiát, rövid egynapos vendégeskedés szállás nélkül lezajlik. Hogy ilyesmihez mennyi forrás van, arra nem kell kitérnünk, hiszen a tsz-ek egy kis zöldségszedést, szüreti segítséget szívesen vesznek, szépen viszonoznak: mindketten jól járnak, nem rövidül meg senki.

De gondoljunk az utánpótlás nevelésére is.

Városban az utánpótlás kérdése megoldott. De a községekben általában a tanulók nem kaphatják azt a támogatást, ami városi társaiknak szinte kijár. Csak így futólag vetem fel, hogy egy jó versenyrendszer, versenynaptár milyen sokat segítene ezeken a bajokon! Gondolnunk kellene a túlkoros általános iskolai tanulókkal is. Mindehhez — ahogy én látom innen a szűk téglási határból — szívesen ad országos nyilvánosságot a Sport és Tudomány!...

BRADÁCS MIKLÓS
tanár





ISKOLAI TESTNEVELÉS

AZ 1961. ÉVI III. TÖRVÉNY

Ilyen névvel vonul be oktatásügyünk történetébe az országgyűlés 1961. évi októberi ülésszakán megszavazott törvény a Magyar Népköztársaság oktatási rendszeréről. Kijelöli azt az útat, amelyen oktatásügyünknek járnia kell, hogy ifjúságunkat a legjobb módon nevelhessük a reá váró feladatok maradéktalan ellátására.

A törvény, bár átfogóan szögezi le oktatási rendszerünket, mégis kiolvashatjuk belőle azokat a feladatokat is, amelyek ifjúságunk testnevelésére vonatkoznak. Az alsófokú oktatás feladatai között szerepel az is, hogy „megalapozza a testi nevelést", a középfokú oktatás feladatai között pedig az, hogy „továbbfejleszti a tanulók testi nevelését".

Nem kis feladat: megalapozása és továbbfejlesztése ifjúságunk testi nevelésének, testnevelésének és sportjának.

Kádár János mondotta az országgyűlésen: „Jó törvény; kívánatos, hogy megvalósuljon."

A FUTÁS OKTATÁSA

Írta: Balogh Lajosné Kael Anna, a Testnevelési Főiskola docense

A futás az atlétikai gyakorlatok, de általában minden testgyakorlat alapja. Tapasztalat szerint a futás rendszeres gyakorlása olyan állóképességet ad a tanulóknak, amit más testgyakorlatokkal elérni nem lehet. Testnevelési értéke vitathatatlan. Ez egyben megszabja helyét minden korosztály testnevelésében.

A fután a járás után az ember legtermészetesebb mozgása, természetességét mégis többnyire csak gyermekeknél figyelhetjük meg, akik játékaikban igen sokat futnak anélkül, hogy tudatosan ügyelnének a mozgás kivitelére. Érdekes, hogy később — az egyes korok fejlődési sajátosságai — a végtagok aránytalansága, az ideg- és izomrendszer átalakulása — miatt a tanulók futómozgásában hibák, beidegzési zavarok figyelhetők meg. A felnőttek pedig — akik a futást általában nem gyakorolják — a mozgás gyermekkori természetes beidegzését elfelejtik, s futásuk merevvé, mesterkéltté válik. Ezt még fokozza, hogy általában téves elképzelésekkel, tudatosan igyekeznek mozgásuk kivitelének irányítására.

A futásnak a szervezetre gyakorolt értékes hatásaiból és az előbb említettekből következik, hogy a helyes futómozgást, valamint a különböző futásfajtákat az iskolábalépés kezdetétől oktatni, gyakoroltatni kell.

A futógyakorlatok oktatását tulajdonképpen három csoportba lehet sorolni aszerint, hogy esetenként mi az oktatás elsődleges célja: a játék, a technika vagy a teljesítmény. Ennek megfelelően a futás oktatásának az alábbi három módszerét különböztetjük meg:

1. játékos,
2. technikai módszer és
3. a teljesítményre törekvés módszere.

Egyébként ez a hármas tagozódás érvényesül az egyéb atlétikai gyakorlatok — ugrások, dobások — korszerű iskolai oktatásában is.

A játékos módszer

A játékos módszer keretében beszélhetünk a futójátékok, a játékos futások és a játékos váltófutások formájáról.

A játékos módszerekben elsősorban a játék, a kitűzött feladatok sikeres végrehajtása és az ebből származó örömélmény a lényeges, nem pedig a futómozgás formája.

A játékos módszer felsorolt három formáját minden korosztályban alkalmazni kell, mert a futógyakorlatok oktatását ezek élénkítik.

A futójátékok,

mint például a fogójátékok és az egyéb futással összekötött páros és csoportos játékok — közismertek. Ezek különösen alkalmasak az iskolás kor kezdetén a futás oktatásának szinte észrevétlen bevezetésére. A fogójátékokban például a pihenőkkel váltakozó rövid, gyors futások a kedvező élettani hatáson kívül a futás gyakorlása szempontjából is értékesek. Játszva tanulja ezekben a gyermek a gyors indulást, a változó iramú futást, a test döntését, a karok segítő mozgását stb.

A játékos futások

olyan csoportos, páros vagy egyenkénti futások, amelyekben a tanulóknak meghatározott feladatokat kell teljesíteniök. A játékos módszer e második formáját a feladatok nehézségi foka szerint két változatban alkalmazzuk.

A játékos futások könnyebb változatával, a futással összekapcsolt egyszerűbb feladatokkal inkább a fiatal korosztályokat foglalkoztatjuk. Ilyenek:

futás váltakozó sebességgel, lábujjhegyen, rövid, szapora léptekkel, „óriás" lépésekkel, halk lépésekkel, váltakozó irányba, görbevonalon (hullám, kör, nyolcas), akadályokon keresztül stb.

A játékos futások második változatában a meghatározott feladatok már a tanulók fokozottabb figyelemösszpontosítását kívánják meg. Ezért az idetartozó játékos futásokkal inkább a magasabb korosztályokat foglalkoztatjuk. Megjegyezzük, hogy ezek a gyakorlatok, játékos jellegük mellett, már célgyakorlatok is lehetnek. Elősegítik például a gyors indulás beidegződését, az indulás fokozott dőlt helyzetét, fejlesztik az elrugaszkodó erőt. Ilyen futógyakorlatok: futás közben jelre felugrás az egyik lábról, tovább-futás; futás közben jelre felugrás, guggolásba ugrás és továbbfutás; hátrafelé futás, jelre gyors indulás előre; futás közben felugrás fél lábról, félfordulat s az új irányban futás; futás, jelre felugrás fél lábról, egész fordulat és továbbfutás; futás közben jelre felugrás, félfordulattal guggolásba ugrás, és az új irányban továbbfutás; előbbi, egész fordulattal; lassú futás kettős oszlopban, jelre az utolsó pár két tagja az oszlop két oldalán gyors futással az oszlop elejére fut; futás kettős oszlopban, a párok egymás mögött 1—2 méterre; jelre mindenki vágtába kezd, s igyekszik megérinteni az előtte futó vállát; ugyanez vonalban is végezhető.

Az a helyes eljárás, ha egy-egy óra keretében csak néhány kiválasztott gyakorlatot végeztetünk többször egymás után — a mozdulatok beidegzése és a kívánt erőfejlesztés szempontjából. Helytelen a különböző játékos futások állandó váltogatása.



Taposó futás

Játékos váltófutások

tulajdonképpen csapatversenyek, s ennek megfelelően a futókészség, a képességek fejlesztése mellett az iskolai testnevelésben különleges nevelő értéket jelentenek: formálják a közösségi érzést, az együttes küzdés szellemét.

A váltófutások azért is értékesek, mert versenyzés közben különféle ismereteket gyakorolhatnak a tanulók. Így például az álló- és térdelő-rajtot, a botváltást, az akadályokon való átfutást, később a gátfutást stb.

A tömérdek váltójátékból csak néhány olyat említek meg, amelyek elsősorban a futás szempontjából lényeges gyakorlatokat tartalmazzák:

Váltóverseny oda-vissza futással, a csapat megkerülésével és szabályos botváltással helyben; oda-vissza futással, a csapat megkerülésével rajtból indulással — a váltás váll-, illetve csípő érintésével történik; váltófutás kis magasságra helyezett ugrólécátugrásával, váltás tetszés szerint; váltófutás gátvétellel lécen, vagy alacsony gáton át úgy, hogy vagy oda, vagy vissza futnak a résztvevők stb.

A játékos váltófutások vezetése és oktatása akkor helyes, ha a nevelőértékeket is kiaknázzuk, ha a „tiszta verseny" szellemében járunk el. Nem nézünk el semmi szabálytalanságot, a legkisebb visszaélést sem engedjük meg. A tanulók tartsák meg a játék szabályait: a pontos indulást, az útvonalat, a helyes váltást stb. Különben a váltó nem jelent erkölcsi értéket, sőt közösségi és egyéni fejlődésükre egyaránt káros.

A technikai módszer

A technikai módszer lényege az, hogy évek során fokozatosan vezetjük be a tanulókat a magasabb technikai követelmények tudatos ismeretébe.

Az általános iskola III. osztályától — a játékos foglalkoztatás mellett — a futás oktatása egyre határozottabb formát ölthet. Kezdetben nagyon kell ügyelnünk arra, hogy technikai részletekkel ne terheljük a tanulókat. A serdülő korig a sok magyarázat káros, megzavarja a tanulók fejlődő mozgásérzékét. Éppen csak néhány szóval érzékeltessük a lényeget; minden magyarázatnál többet ér a szemléltetés és annak sokszori ismétlése.



Csoportos futás

A tapasztalat szerint kezdetben igen hatásos, ha — oszlopban, vagy csoportban végzett — lassú futás közben oktatunk, javítjuk a hibákat, s természetességre, lendületességre ösztönözzük a tanulókat. Néhány kirívó hiba esetén tegyünk rövid javító megjegyzést. Például: Lendítsd a térdedet! Lépj magad alá! Ne csapkodd a talpad! Ne húzd fel a vállad!

A serdülés éveiben fokozatosan vezetjük be a tanulókat a futás technikájának ismeretanyagába.

Magyarázattal és bemutatással ismertetjük a futás lényeges részeit, gyakorlás közben érzékeltetjük, tudatosítjuk azok helyes végrehajtását. Rendszeresen, időnként visszatérve foglalkozunk a laza futómozgás fontosságával, a test megfelelő előredöntésével, a végtagoknak a mozgás síkjában végzett párhuzamos vezetésével, a térdek előre felfelé lendítésével, a laza, de erélyes karmunkával, az energikus elrugaszkodással, a repülést követő helyes, külső talpélen végzett talajralépéssel stb.

Hívjuk fel a tanulók figyelmét a helyes mozgás síma gördülékenységére, ritmusára, a karok és a lábak munkájának egymást támogató összhangjára.

Az oktatás hatásos segédeszközei az ismeretes rávezető és kiegészítő gyakorlatok. Ezek azért is fontosak, mert a futómozgás helyes beidegzésén kívül a futáshoz szükséges izomcsoportokat is erősítik.

A legcélszerűbb rávezető gyakorlatok az ún. **taposófutás** (dzsoggolás, szkippelés) alábbi változatai: taposófutás helyben; lassú előrehaladással; egyre gyorsuló, szapora lépésekkel; mérsékelt térdemeléssel (szkippeléssel) helyben és előrehaladással; magas térdemeléssel helyben és előrehaladással; mérsékelt és magas térdemeléssel és fokozatosan, a határértékig gyorsuló, majd lassuló szaporasággal.

A kiegészítő gyakorlatok olyan gimnasztikai gyakorlatok, melyek a futáshoz szükséges izomzatot célszerűen fejlesztik, az ízületek, csípő, térd, boka **kötését erősítik, de lazaságát elősegítik.** Ezek olyan gyakorlatok, amelyekben a végtagok mozgása általában egyezik a futómozdulatok erőkifejtésének síkjával. Ilyen gyakorlatok: válogatott térdemelések, láblendítések, ollózások; kerékpározó mozgás ülésben, fekvésben, tarkónállásban; szökdelések egy lábon, páros lábon, térdlendítéssel; óriás lépések térdrugózással; támasztott taposó futások.

A megfelelő rávezető és kiegészítő gyakorlatok alkalmazása rendre kapcsolódjék a futás technikájának soron következő ismeretanyagához.

Ez azt jelenti, hogy a futás említett mozgásrészeinek oktatását mindenkor a megfelelő rávezető és kiegészítő gyakorlatokkal vezetjük be. Természetes az is, hogy a gyakorlatokat a futás oktatásától függetlenül, önállóan is végezhetjük.

A technikai módszer lényeges része

a vágtafutás technikájának oktatása.

Ezzel kapcsolatban fontos megjegyezni az alábbiakat:

Ebben a munkában lépésről-lépésre haladjunk. A helyes vágtamozgást célszerű a már begyakorolt lassú futásból induló, fokozatosan gyorsuló és fokozatosan lassuló (úgynevezett „fokozó") futásokkal gyakoroltatni. **A tanulók kezdetben** (esetleg hónapokig) **ne fokozzák a futás sebességét határértékig, mert ez a káros erőkifejtés révén helytelen — és később alig javítható — beidegzésekre vezet.**

A fokozó futásokban végig ügyeljünk a tanulók könnyed, laza, az előrehaladás síkjában végzett mozgására. Miután ez már megy, csak akkor térjünk rá az álló, majd a guggoló rajtból végzett vágtafutás oktatására.

A TELJESÍTMÉNYRE TÖREKVÉS MÓDSZERE

Ez a módszer — mint azt elnevezése is jellemzi — **a szervezet erőnlétének feljavítására, teljesítőképességének fokozására törekszik. Lényege röviden: az edzés. Célja valamely kiválasztott távolságon a legjobb egyéni-, illetve csapateredmény elérésére.**

(Itt meg kell jegyezni, hogy az iskolai testnevelésben az oktatás célja elsősorban nem az eredményre törés, hanem a harmónikus, sokoldalú képzés. Ez a módszer tehát az iskolában, a sokoldalú képzés egyik kiegészítő eljárását jelenti.)

Ez a módszer az iskolai testnevelés tantervében foglaltakkal három szempontból kerül szoros kapcsolatba (az iskolai tanterv ugyanis a futás oktatásában az alábbi három, az ifjúság általános erőnlétét javító eljárást írja elő):

1. Meghatározott ideig tartó futásokat, mint teljesítményt (két perces futás).
2. Meghatározott távú futásokat, mint teljesítményt (például 500 m lefutását) és végül
3. Meghatározott távú szintidőre, teljesítményként (például 60 m lefutása 9 mp-re).

A meghatározott időtartamú futásokat a testnevelési órán gyakoroltatjuk. Tudni kell azonban, hogy a tantervben feltüntetett idők csak tájékoztató értékek, azok mellett a fokozatosság elvét meg kell tartani. Természetes tehát, hogy a tanév elején — az edzettség kezdetleges állapotában — a csoportos futás időtartamát rövidre szabjuk, majd az edzettség előrehaladásával az időtartamot fokozatosan növeljük.



Játékos váltófutás
(Vikman István felvételei)

Az iskolai oktatás keretében a **különböző távolságokra és szintidőkre előírt futásokat lehetőleg sportpályán,** és kisebb — azonos képességű — csoportokban **oktatjuk és gyakoroltatjuk.** A fokozatosság elvét itt ugyancsak meg kell tartani, azaz: a csoportok képességeihez mérten, **edzettségi állapot előrehaladásának megfelelően fokozatosan emelje az oktató a távok lefutásának sebességét.**

Az iskolai testnevelésben a **teljesítményre törekvő módszer külön változatát jelenti**

a gyorsfutások oktatása

szintidőre. A szintidőre törekvés azért szükséges, mert ez **az egyik legalkalmasabb és úgyszólván nélkülözhetetlen eszköze az oly fontos képesség, a gyorsaság fejlesztésének.**

A módszer helyes alkalmazása szempontjából tudni kell, hogy a szintidőre végzett gyors futás eleinte szokatlan megterhelés a fiatal szervezetnek. Éppen ezért elegendő a korosztályokhoz mért rövidebb vágtatávoknak egy foglalkozáson kétszeri, a hosszabb vágtatávoknak egyszeri lefutása.

A teljesítményre törekvés módszerének **fontos követelménye, hogy az oktató három nevelési szempont megtanítására és megtartására törekedjék.** Ezek:

1. **a becsületes indulás szempontja;** nevelési vezérelv legyen a tanulók becsületes indulásra tanítása;
2. **a laza távközi mozgás szempontja:** indulás előtt figyelmeztessük a tanítványokat a laza távközi futásra;
3. **a gazdaságos erőbeosztás szempontjai;** a vágtatávnak megfelelően — különösen a hosszabb vágtatávoknál — magyarázzuk meg mit jelent a gazdaságos erőbeosztás.

Befejezésül még csak annyit:

Nagy hiba a futás oktatásának ezt a három módszerét egymástól elszigetelten alkalmazni. **A korszerű iskolai oktatás folyamatában a három módszer egymással szorosan összefügg és egymást kiegészítve összefonódik.** A játékos módszerben is van technikai vagy versengő elem, mint ahogy a technikai oktatásban, sőt a teljesítményre törekvésben is kell játékos elemnek lennie. A futás korszerű oktatása így olyan alkotó munka lesz, amelynek alapja a játék, szerkezete a technika és dísze a teljesítmény.

PÁLYÁZAT

A fedett létesítménnyel nem rendelkező iskolák testnevelésének megjavítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet. A pályázat címe: „A tornateremmel nem rendelkező iskolák testnevelése."

A pályaműnek ismertetnie kell, hogy miként lehet megoldani a testnevelést az anyag és módszer vonatkozásában olyan általános iskolákban, melyek nem rendelkeznek tornateremmel, sőt szükségtornateremmel sem. Az anyagot és módszert úgy kell kidolgozni, hogy azok gyakorlatilag megvalósíthatók és alkalmasak legyenek 1. az egészség színvonalának emelésére, 2. a testi fejlődés elősegítésére, 3. a testi képességek fejlesztésére, 4. a mozgásműveltség fokozására, 5. a testnevelés és sport megszerettetésére.

Tekintetbe kell venni a helyi adottságokat s hogy milyen sportok űzésére van lehetőség az iskola elhagyása után. A tanterv ne korlátozza a pályázót.

A pályaműben az általános iskola legalább két osztályának teljes évi anyagát fel kell dolgozni és az általános iskola mindegyik osztályában a téli időszakra vonatkoztatva legalább két teljesen részletes óravázlatot is ki kell dolgozni. Ezekből jól látható legyen az előzetesen elméletileg kifejezett módszer gyakorlati megvalósítása.

A beküldendő pályázatok úgy is elfogadhatók, ha a szerző először átfogóan ismerteti elképzeléseit. Az is jó, ha a pályázó minden elgondolását részletesen leírja s aztán mellékeli az óraterveket. A pályázatnál nem a szerkezet, hanem a felismerés, a jó megoldás a döntő.

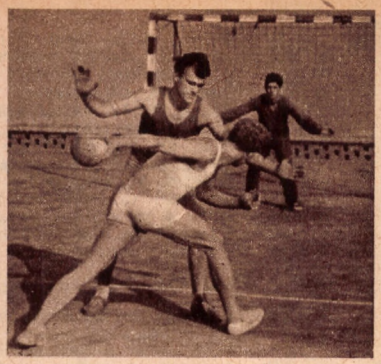
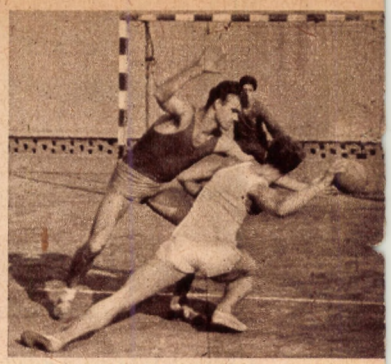
A pályamű terjedelme legfeljebb négy ív lehet. Az anyagot gépelt oldalban számítjuk, soronként 65 betűvel, oldalanként 25 sorral. Egy ív 16 gépelt oldal, eszerint a pályázat 64 gépelt oldalnál több nem lehet.

A pályázat jeligés, beadási határideje 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére, Budapest XII. Alkotás utca 44. kell beküldeni.

Díjazás: I. díj 5000 Ft, II. díj 3000 Ft, III. díj 2000 Ft.

Testnevelési Tudományos Tanács



Az 1952-ben Svédországban megtartott II. Teremkézilabda VB a kézilabda játékban óriási fellendülést hozott.

Az „Északi Iskola", a svédek nagyszerű eredményei révén, mindenütt példaképpé vált. A svéd játékosok mind technikában, mind taktikában újat hoztak. A nagyarányú fejlődést elősegítették az éghajlati viszonyok is. Svédországban 7—8 hónapig tart a teremidény, ez idő alatt 16 csapat részvételével kétfordulós bajnokságot játszanak. A többi országok legnagyobb része a szabadtéri nagypálya-játékra helyezte a fősúlyt és a kispálya, illetve teremkézilabdázást csak kiegészítő elfoglaltságnak tekintették, ezért játékszínvonal tekintetében messze elmaradtak a svédektől.

A fenti okok elősegítették, hogy a svéd játékosok labdakezelése, játékmódszere és verseny felkészítése mind jobban kifinomult, s ezen keresztül a terem kézilabdázás, illetve kispályás kézilabdázás alapiskoláját teremtették meg. A svéd játékosok kétkezességre törekednek és bár egykézben markolják a labdát, csuklóval továbbított átadásaik és kapuralövéseik mégis erősek és hajszálpontosak. Ők alkalmazták először — rendszeresen — a felugrással való átlövést. Ennek eredményességéhez hozzájárult a svéd játékosok átlagon felüli testmagassága. A VB győztes csapat átlag magassága 188 cm volt, a svéd csapat válogatott csapat kapusának magassága meghaladta a 190 cm-t.

A svédek védekezésben is új elgondolással, a 3:3-as területvédelemmel játszottak. Ez a formai elrendeződés az ellenfelek akkori technikai és taktikai színvonala mellett a kapu előtti középső játékterületen tökéletes biztonságot nyújtott.

A fenti védelmi felállás eredményességét az is elősegítette, hogy a svéd kapusok a szélekről jövő lövéseket előrehelyezkedve igen jól védték, úgyhogy a védelmek a 30°-os szögön belül kapura menő lövések hárítását a kapusra bízták.

A svédek hosszú időn keresztül uralták a nemzetközi mezőnyt. Az „északi iskolát" azonban átvették. Alkalmazása és gyakorlása közben nemcsak előnyeit, hanem sebezhető pontjait is megtalálták a szakemberek és játékosok. Ennek eredményeképpen az 50-es évek végén már nem egy meglepő eredményt értek el a „riválisok" svéd csapatokkal szemben.

A svédek ellen először a dánok értek el sikereket azzal, hogy a gyorsindítást alkalmazták, a védelmeken belül beállókkal, elzárással játszottak és a szélekről jól begyakorolt bevetődéses lövéseket alkalmaztak.

A csehszlovák válogatott is átütő sikert ért el a svédekkel szemben. A csehszlovák válogatott az eredményesség érdekében a játékosok erőnlétét emelte a legmagasabb fokra, és az elhajlásokkal — az egész test erejének bedobásával — való lövésekkel tépázta meg a svédek sikersorozatát.

Elhajlásos dobások

Az elhajlásos dobásokat néhány évvel ezelőtt csak nemzetközi mérkőzéseken láthattuk, s csak egy-egy kiváló játékostól. Ma már általánosan elterjedtek mind a felnőtt, mind az ifjúsági játékosok között.

Az elhajlásos lövések főleg az ellenfelek védő technikájának fejlődése folyamán alakultak ki. A szokásos dobásformákat (egykezes felső-, váll-, csípőmagas dobás) a védők megtanulták áncolni, ezekkel a dobásokkal nem sikerült a védőket átlőni, az eredményesség érdekében új technikai eszközöket kellett igénybe venni. Mind többen tanulták meg az elhajlásos dobásmódokat.

Az elhajlásos lövések megtanulását megnehezíti, hogy lövés előtt a törzs oldalra dől, vagy hajlik, és ebből a helyzetből — kis alátámasztási felületről — a törzs hossztengely körüli fordításával kell a dobásba erőt adni. Főleg a hajlékony derekú és erős törzsizmú játékosok alkalmazzák eredményesen ezeket a dobásmódokat.

Az elhajlásos lövésnek két formája a legáltalánosabb: az alsó és a felső elhajlással való dobás. Mindkét dobásmódot az ellenfélhez közel kell végrehajtani, hogy a dobás közben a dobójátékos mintegy átgördüljön a védőn, illetve a védő mellett.

Az elhajlásos dobások leírásánál az alsó és felső elhajlás egy-egy általánosan használt formájának leírására szorítkozunk, mert a tanulók testi felépítése és mozgáskészsége révén a dobások sok egyéni eltérést mutatnak.

Az alsó elhajlásos dobás

Az alsó elhajlásos dobás a csípőmagas, vagy annál alacsonyabbról történő dobás továbbfejlesztése. A dobó játékos a labdát gyomormagasságban, egykézben tartva leengedi a csípője mögé. Utána a dobó kéz oldalán levő lábával ferdén nagyot lép előre, testsúlyát kilépő lábára helyezi, s ezt a lábát térdben annyira behajlítja, hogy testével egészen „ráül" a sarkára. A labdát ez alatt a mozgás alatt a játékos emelje hátra, és eressze le majdnem a talajig, miközben törzsével dőljön előre a kilépett láb irányába, és törzsét fordítsa kissé el a labda felé. Ebből a helyzetből indul el a dobómozgás. A labdát alacsonyan a föld felett előre rántja a játékos és a kilépő láb talpán, mint forgópont körüli, valamint a hossztengely körüli törzsfordítással, rántásszerű mozdulattal ad erőt a lövésbe (1—5. kép).

Dobás után a játékos feltétlenül elesik. Minél magasabbról dobja el a labdát, annál magasabbról esik a földre. Az esést tompítani kell, tehát dobás után guruljon ki a játékos (6—7. kép). Ezt a guruló mozgást nem nehéz megtanulni. A dobás törzsmozgását legördüléssel kell folytatni úgy, hogy a behajtott láb térdének külső részét teszi le a földre először a tanuló, majd a combon, a csípő oldalán és a dobókéz lapockáján keresztül gurul egyet. (8. kép).

Az elhajlásos dobás előnyei:

a) A védőjátékosok az egykezes váll- és csípőmagas dobás áncolását már beidegezték, az ilyen magasságról lőtt labdákat tehát jól hárítják. A térdmagasság alatt ellőtt labdák áncolása azonban nehéz feladat, különösen magastermetű játékosok részére.

b) Az alsó elhajlásos dobásnál a védő legtöbbször takarja a kapus elől a dobó játékost. A kapusok legnagyobb része gyengén véd ember mögül, mert későn veszi észre az ellőtt labdát.

c) A magas kapusoknak rendszerint nehézséget okoz a lábbal való védés. Ezért védik nehezen az elhajlással dobott lapos és csúsztatott lövéseket.

d) Összetett cselek befejezéseként is alkalmazható a dobás; például felső lövést cselez a tanuló, majd a védő előrelépése után oldalt kilépve és dob.

A dobás hátrányai:

a) Hosszú a dobómozgás, az ellenfél követni tudja.

b) Ha az ellenfél túl közel kerül a dobóhoz, meglökheti őt és így nem sikerül esetleg a dobást befejezni.

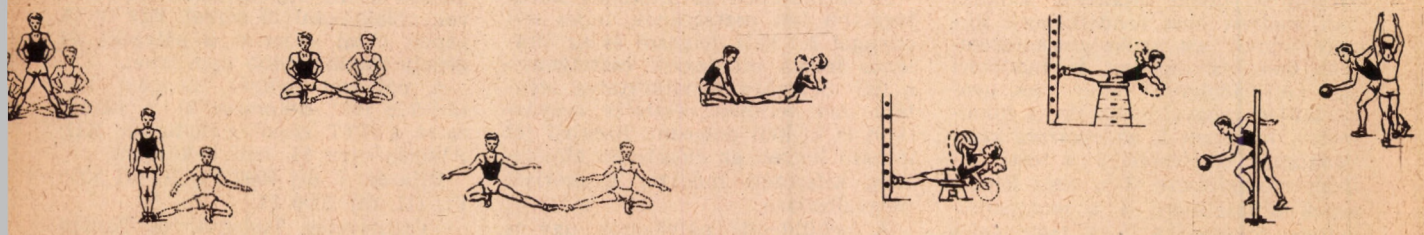
c) Csak az tud így dobni, aki a labdát egykézzel jól kezeli. Ez a dobásmód a nagy tenyerű játékosoknak kedvez.

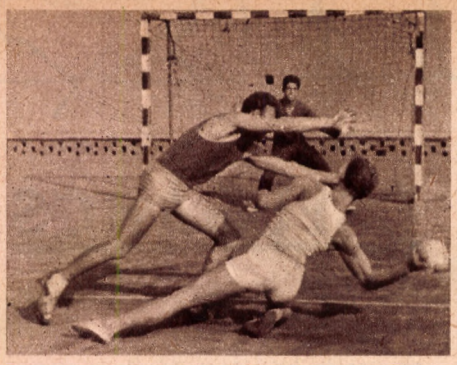
d) A dobást csak állóhelyből, vagy kis mozgásból lehet jól végrehajtani.

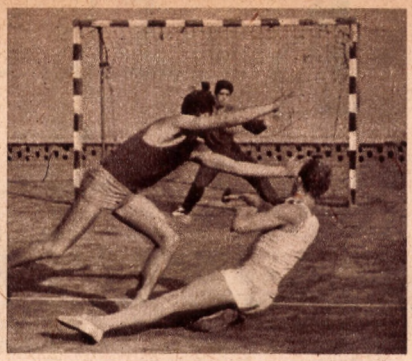
A dobómozgás előkészítése

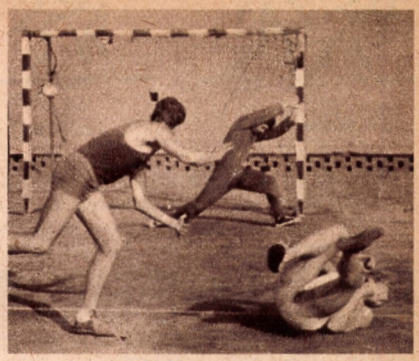
A dobómozgásokat célszerű olyan mozgásokkal, gyakorlatokkal előkészíteni, amelyek a csípőízületet lazítják, és a törzs laza és erőteljes fordítását elősegítik. Ezeket szemléltetik az alábbi rajzok:

A dobómozgást a játékosok rendszerint ugyancsak a dobó kezük felé hajtják végre, az előkészítő gyakorlatokat mégis









AZ „ÉSZAKI ISKOLA"
kézilabdázásban

Írta: Kolozs Ferenc, a TF docense

végeztessük mindkét oldalra, mert ez növeli a tanulók ügyességét, mozgékonyságát és elősegíti a dobómozgás gyorsabb elsajátítását.

Az alsó elhajlásos dobás oktatása előtt a tanulóknak ismerniük kell már a csípőmagas, vagy az az alatti labdadobást. Ennek két formája van: a dobókézzel ellentétes, vagy a dobókéz oldalán lévő láb kilépésével való dobás. Az első formája a gyakoribb. Ennél a tanuló a dobókezével ellentétes lábával lép előre —, törzsét kissé oldalra döntve a dobókéz felé — és dobja el a labdát az ellenfél oldala mellett.

A másik formája nehezebb. A tanuló a dobó kéz oldalán lévő lábával lépjen egy lépést oldalt, törzsével hajoljon el a dobókéz felé, és a csípőmagasság alá engedett labdát a csípő és a kar előrerántásával dobja el.

Ezzel a két dobásformával érzékeltessük a tanulóval a védő melletti ellövést.

Az alsó elhajlásos dobás oktatása

1. A dobómozgást először labda nélkül végeztessük. A tanuló álljon fel a dobás irányával szemben, majd lépjen ki a dobókéz felé eső lábával, és üljön behajlított lába sarkára (1. ábra.).

2. A fenti helyzetből a tanuló hajoljon oldalt a dobó keze felé és jó messze érintse meg tenyerével a talajt, majd később igyekezzék a könyökét is a talajra tenni. Ez a gyakorlat a kidobó helyzetben való biztonságos mozgás elsajátítását célozza. (2. ábra.)

3. A dobás utáni legördülést először labda nélkül kell elsajátítani. A tanuló kidobó helyzetből támaszkodjék a talajra, azután először behajlított lába térdének külső részét tegye le a talajra, majd a combján, csípőjén és oldalán át gördüljön le, és a mozgást folytatva hossztengelye körül guruljon egyet a földön.

Ezt a legördülést addig kell gyakorolni, amíg a tanuló a dobókéz dobást utánzó mozdulata után simán tud gördülni hossztengelye körül. (3. ábra.)

4. A gyakorlást ezután labdával folytassuk. Először állóhelyből a kidobó helyzet felvételét gyakoroltassuk a tanulóval. Kilépés után a tanuló üljön rá a sarkára, és a talajjal párhuzamos alkarral emelje ki oldalt a labdát. (4. ábra.)

5. A legördülést labdával a kézben is gyakoroltassuk. A kidobó helyzetből labdával együtt guruljanak egyet a tanulók anélkül, hogy a másik kezükkel segítenének maguknak. (5. ábra.)

6. A labdával való legördülést és a dobáshoz szükséges törzsfordítás gyakorlását társ segítségével is megkönnyíthetjük az ábra szerinti végrehajtással. (6. ábra.)

7. Ha a legördülés labdával zökkenő nélkül megy, térjünk rá a dobás teljes végrehajtására. Először guggolásból, majd állóhelyből kilépéssel végezzék a tanulók a dobást. (7. ábra.)

A dobás tanulásakor ajánlatos puha tárgyat, (tornaszőnyeget) tenni a tanulók alá, vagy homokon, gyepen gyakoroltatni.

8. Ha a tanulók 10—12 méterre már megfelelő erővel tudják egymásnak dobni ezzel a dobással a labdát, vigyük őket a kapu elé. 8—9 m-ről először védő nélkül, majd passzív védő mellett lőjék el a labdát. Ha védővel szemben gyakorolnak, a védők lépjenek ki a dobás oldalán, és mindkét kezüket nyújtsák ki oldalt a csípőjük magasságában, hogy a dobót a sáncoló kéz alatti lövésre kényszerítsék.

9. Az elhajlásos dobásnál közel kell menni az ellenfélhez, mert másképp nem tudja a tanuló a labdát a védő mellett ellőni.

Gyakorláskor a tanuló álljon 1 m-rel a védő előtt és ferdén előrelépve dobjon kapura.

A következő fokozatban a tanuló lépjen egy lépést előre, majd oldalt kilépve dobjon kapura. A dobó karral ellentétes lábával kezdje meg a mozgást, és úgy lépjen előre, hogy lábfeje a védő két lába közé nézzen, utána lépjen ki oldalt és dobjon.

10. Utolsó fokozatként a védelemmel párhuzamos mozgásból járás, majd lassú futásból — megtorpanva — végezze a tanuló a dobást.

Végrehajtása közben — jobbkezes játékost alapul véve — a bal láb kitámasztásával, vagy mindkét lábával beugorva állítsa meg lendületét a tanuló; súlypontját közben engedje le jó mélyre, majd jobbra fordulva, a jobb láb hosszú kilépése utáni elhajlásból dobjon kapura.

A dobás taktikai alkalmazása

Az elhajlásokkal való dobást nem mindenki tudja eredményesen alkalmazni, de akik jól begyakorolták, egyéni helyzetfelismerésük révén sok gólt lőhetnek ezzel a dobásmóddal.

Az alsó elhajlásos dobásokat felhasználhatjuk:

a) felállt védelem ellen védők közti átlövésre;

b) elzáráskor az elzáró játékos, kapu előtti szabaddobáskor a sorfal melletti ellövésre;

c) magas védőjátékos térde alatti ellövésre;

d) lövőcselek befejezésére;

e) a lövés helyétől és a kapus helyezkedésétől függően egyenesen, vagy a védő mögött keresztbe húzva, laposan a lábbal kicsúszó kapus mellett, vagy felfelé a felső sarkokba dobva a labdát.

Dobás közben előforduló hibák

1. Mivel a labdát fél kézzel kell kezelni, dobás közben gyakran kicsúszik a kézből.

2. Túl magasról dobja el a tanuló a labdát, nem várja meg, amíg teste leér az alátámasztásig (a kilépett láb térdét nem hajlítja be eléggé), így a labda eldobása után nem gördül, hanem a földre esik.

3. Súlypontját az alátámasztás mögé helyezi a játékos, s a dobás így erőtlen lesz és felfelé megy. Ebből a testtartásból nehéz helyesen legördülni.

4. Kidobás közben ugyan mélyre megy le a játékos, de a labdát nem engedi le a földre, hanem magasan dobja el, és így a védő sáncolni tud.

(A felvételeket Vikman István, a rajzokat Apródi Jenő készítette)

1. ábra



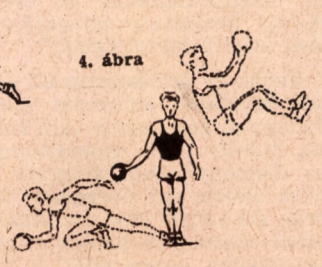
2. ábra



3. ábra



4. ábra



5. ábra



6. ábra



7. ábra





1. ábra 2. ábra 3. ábra 4. ábra 5. ábra 6. ábra

CSELGÁNCS

Írta: Galla Ferenc, a Testnevelési

A cselgáncsot ma már úgyszólván a világ minden táján ismerik és tanulják. Nagyon érdeklődik iránta a a tanulóifjúság is. Sok külföldi iskolában szervezetten tanítják ezt az idegen nevén judónak (ejtsd dzsúdónak) nevezett küzdősportot. Nálunk még meglehetősen kevés a kellően képzett cselgáncs-szakember, a testnevelők sem kapnak elégséges kiképzést. Sokat segítene, ha a Testnevelési Főiskolát végzett fiatal tanárok minél nagyobb számban vennének részt edzőképző tanfolyamon. Segítséget jelentene, ha a Sport és Tudományon keresztül kapnának gyakorlati útmutatásokat, tanácsokat.

A küzdősportokat, de különösen a cselgáncsot szerintem jobban fel kellene használni az ifjúság képzésére, jellemének formálására. Megfelelő anyagkiválasztással és körültekintő oktató-nevelőmunkával még a testnevelő órákon is alkalmazni lehetne, mert hiszen a tanulóifjúság nagyon érdeklődik iránt. Mellettük szól az is, hogy gyakorlásukhoz nem szükséges különleges felszerelés, legfeljebb néhány tornaszőnyeg, de megfelelő anyagkiválasztással még az sem. Nem egy szakképzett testnevelő tornaterem hiányában szabadban végeztet olyan küzdőjátékokat tanítványaival, amelyek úgyszólván minden izomcsoportot megmozgatnak, az egész szervezetet foglalkoztatják, s a küzdőszellemet is nagy mértékben növelik.

Az iskolás korú gyermekek cselgáncs-oktatásában nyert tapasztalatok azt mutatják, hogy bár az oktatást viszonylag korán, már 9—10 éves korban is meg lehet kezdeni — helyesebb előkészítésképpen olyan játékos küzdőgyakorlatokat végeztetni, amelyek érdekesek, szórakoztatók és a sérülés lehetőségét úgyszólván teljesen kizárják. Már ezek a játékok is fejlesztik a küzdeniakarást, a küzdőszellemet, igen hasznosak a nevelőmunkában. Mielőtt tehát elkezdenénk a cselgáncs oktatásának módszeréről, az iskolában alkalmazható módszeres eljárásairól beszélgetni, hasznosnak vélem néhány ilyen küzdőjátékkal megismertetni a testnevelőket. A mai közleményben csupa páros gyakorlatról, illetőleg játékról lesz szó.

Szőnyeg nélkül végezhető gyakorlatok

Lábralépés. A párok szemben állnak, kb. egy méterre egymástól, s arra törekszenek, hogy meghatározott idő alatt minél többször rálépjenek társuk lábára. (1. ábra.) A versengés célja: ki tud többször társa lábára lépni? (A gyakorlat a láb gyors elrántására, elmozdítására készteti a tanulókat, előkészítést jelent a cselgáncsozásban olyan fontos lábmunka kialakítására. A gyakorlatban, természetesen, nem a lábralépés erőteljessége, hanem gyakorisága a fontos.)

Ki tudja társát levegőbe emelni? Felállás: ugyanúgy, mint előbb. Jelre mindkét fél arra törekszik, hogy társát minél előbb, vagy egy bizonyos idő alatt minél többször levegőbe emelje. Az győz, aki először emeli fel társát, vagy — a második esetben —, aki minél többször emeli levegőbe. (2. ábra.) Megjegyzés: a felemelés bármely formában történhet, de jól „kiemelni" csak úgy lehet valakit, ha súlypontja alá süllyesztjük súlypontunkat, tehát ha erősen hajlított lábbal kezdjük a kiemelést. Könnyebb az emelés, ha a támadónak a törzse függőleges. (3. ábra.)

Mögékerülés. Ennél a gyakorlatnál az a cél, hogy egyik a jel után minél hamarabb, vagy meghatározott időn belül minél többször társa háta mögé kerüljön. A küzdelemhezállás azonos a birkózó felállással (tehát: összekapaszkodva, csukló- vagy felkar és nyakfogással). Megjegyzés: Könnyen az ellenfél háta mögé lehet kerülni azáltal, hogy a társ nyakunkra támaszkodó karját alulról felütjük és gyors súlypont-süllyesztéssel (térdhajlítással) mögéje kerülünk. (4. ábra.)

Ökölvívás. A párok jellegzetes ökölvívó-alapállásban állnak fel, szemben egymással. (Tehát enyhe haránterpeszben, karok az áll előtt védekezőleg, most azonban nem ökölbe szorított, hanem az arcfelé nyitott tenyérrel.) Cél: ökölvívó mozgás közben az ellenfél felsőtestét minél többször eltalálni. A hangsúly nem az ütés nagyságán, hanem annak gyakoriságán, gyorsaságán van. Az a győztes, aki többet ad és kevesebbet kap. Fejre, alsótestre ütni tilos. (5. ábra.)

Húzd át a vonalon. A párok között vonalat húzunk. A vonal két oldalán úgy állnak fel oldalterpeszben, hogy jobb oldaluk legyen a vonal, illetve társuk felé. A párok jobb külső talpéle a vonalnál találkozik. Ezután jobb kézzel úgy kapaszkodnak össze,

Nyilas Misi

Az olvasók és a filmlátogatók tízezrei éreznek együtt a kis Nyilas Misivel, aki a felnőttek rosszindulata és meg nem értése miatt szenvedi végig debreceni kollégiumi diákéletét. Móricz Zsigmond a „Légy jó mindhalálig" című regényét 1920-ban írta, s gyermekkori élményeit eleveníti fel 28 év távlatából. A történet ugyanis 1892-ben játszódik. A regény tanáralakjai közül az egyik legjellegzetesebb figura Szüts Istóké, a tornatanáré. Móricz így jellemzi:

„A tornatanár, Szüts Istók vastag kis ember volt, kis fekete bajszú, kövér ember, peckes, őrmesteresen beszélt s olyan vastag válla, karja volt, hogy kidagadtak a kabátból, de azért soha semmit sem mutatott meg, csak kommandirozott, szerette az erős gyerekeket, azokat külön dolgoztatta, az volt neki a jó tornász, aki hazulról vaskosan, erősen jött el, a többi kákabélűre rá sem nézett. Kötelességből végigengedte azokat is a tornaszereken, de valahogy úgy érezte, hogy ezek csak bepiszkítják a nyújtót meg a korlátot. Az előtornászok, azok igen! Azokat külön csapatba állította s külön gyakorlatokat végeztetett velük, még nevetett is velük, de ezeket a hitvány cafatokat megvetette s nyolc év alatt sem ismerte meg egyiket a másiktól. Papnak készült, de rendes szokás szerint hamarabb házasodott, mint állása lett volna, s mivel Szüts Istók a kollégium dísze volt tizenkét esztendőn át, megválasztották az öreg Zábráczky professzor nyugdíjba vonulása után tornatanárnak."

Ennek az őrmestertípusú — az akkor hivatalos elnevezés szerint — tornatanárnak óráján nem tudta Nyilas Mihály II. B. gimnáziumi tanuló az alacsony bakot átugrani a 90-es évek elején, egy decemberi órán. Az órán ért súlyos lelki inzultusok és az előző események hatása miatt, testileg-lelkileg összeroppan a gyerek s ájultan hanyatlik le a földre. S a fellocsolására kihozott vizespohárban nem víz, hanem pálinka volt — amelyet Szüts tanár úr hagyott meg. A gyerekek azon nyomban ki is mondták a tanárukról a szentenciát:

— Vizespohárbul issza a pájinkát ez a marha!

Misi előzetesen sem szerette a tornaórákat. Unta az egész dolgot, s nagy marhaságnak tartotta. A színjeles Misinek természetesen elégségese volt tornából. „Nem is volt illő, hogy egy jeles tanuló jó tornász legyen" — olvashatjuk a regényben.

Misit az is bántotta, hogy a sorbaálláskor a sor végére került, a legkisebbek közé. A regény szerint egyszer hátulról a harmadik, egyszer az ötödik volt. S ez a sorbaállás is bizonyos kisebbségi érzést váltott ki be-



7. ábra 8. ábra 9. ábra 10. ábra 11. ábra 12. ábra

az iskolában

Főiskola adjunktusa

hogy a tenyerükben egymás hüvelykujját marokra fogják. Cél: az ellenfél áthúzása a vonalon, vagy hogy jobb lábbal ellépésre kényszerítsék. A hátul levő lábbal (jelen esetben a bal lábbal) természetesen elléphetnek. Forgáscserével. (6. ábra.) Megjegyzés: Ugyanez végezhető *eltolással* is úgy, hogy nem hüvelykujjat fognak a küzdőfelek, hanem szabályos kézfogással kezdik a küzdelmet.

Ki áll fel előbb? A párok zsugorülésben szemben egymással úgy, hogy mindegyiknek az egyik lába (pl. a jobb) a társa két lába között legyen. Bal kézzel a társ jobb lábát, jobb kezével pedig bal lábát fogják meg bokánál. A cél az, hogy „Rajta!" vezényszó után mindkét fél (anélkül, hogy egymás lábát elengednék) minél előbb talpra álljon. (7. ábra.)

Toldd el a társad! A párok háttal ülnek egymásnak, nyújtott ülésben, két oldalt, támaszkodva. Cél: a társ eltolása a hát irányába, a kijelölt vonalig. Csak a „Rajta!" vezényszó elhangzása után szabad a térdeket felhúzni. Küzdelem közben ülőhelyzetből felemelkedni tilos. (8. ábra.)

Változat: szemben ülnek egymással a párok, ugyancsak nyújtott ülésben, a talpak egymásnak támaszkodva. Cél: az arc irányába eltolni a társat a kijelölt vonalig. (9. ábra.)

Labdaelvétel. A párok szemben állnak egymással és kétkézzel csípőmagasságban medicinlabdát fognak. Cél: a labda mielőbbi elvétele, illetve meghatározott idő alatt minél többszöri elvétele. (10. ábra.) Változat: térdelésben birkózás a labdáért. A küzdelem mostmár a talajon is folytatódhat. Ezt a gyakorlatot ajánlatos szőnyegen végeztetni. (11. ábra.)

Szőnyegen végezhető gyakorlatok

Botbirkózás. Szükséges felszerelés: 1 kb. 60 cm hosszú, 2,5—3 cm vastagságú, simára csiszolt bot. A párok egymással szemben állnak és jobb kézzel a bot végén, bal kézzel egy tenyérnyivel beljebb fognak. Cél a bot kiszabadítása az „ellenfél" egyik, vagy mindkét kezéből. A cél elérése érdekében megengedett bármiféle cselgáncs (pl. fejenátdobás, vagy birkózódobás alkalmazása, a lábak aktív használata.) Tilos a botot szándékosan elengedni, vagy a társ mellére nyomni. (12. ábra.)

Döntsd a hátára! A párok térdelőterpeszben egymással szemben, kartávolságra helyezkednek el és összekapaszkodnak. Cél: az ellenfél ledöntése, illetve kétvállra fektetése. A küzdelem „Rajta!" vezényszóra indul. Változat: bal kéz az ellenfél tarkóján, a jobb pedig csípőn van. Cél ugyanaz, mint az előbb. Kartartáscserével.

Ki tudja társát szőnyegre kényszeríteni? A két fél szemben áll egymással és arra törekszik, hogy ellenfelét szőnyegre kényszerítse, illetve szőnyegre dobja. Győz az, aki előbb, illetve többször viszi szőnyegre ellenfelét. A talajon a küzdelem befejeződik.

Szabad küzdelem. Cél: a cselgáncs vagy a birkózás bármely ismert fogásával az ellenfél szőnyegre kényszerítése és kétvállra fektetése.

Ne engedd talpra állni. Az egyik térdelőtámaszban helyezkedik el, a másik pedig mellette féltérdre ereszkedve megfogja az ellenfelét. Az alul levő arra törekszik, hogy minél előbb talpraálljon, a felül levő pedig, hogy ezt megakadályozza. (13. ábra.) Változat: az egyik térdelőtámaszban helyezkedik el a szőnyegen, a másik mellette áll. A vezényszó elhangzása után az álló fél feladata a térdelő társ mielőbbi kiemelése (levegőbe emelése), az alul levőé pedig hogy ezt megakadályozza; ennek érdekében a vezényszó elhangzása után akár el is hasalhat a szőnyegen. (14. ábra.)

Leszorítás. A párok szemben állnak fel egymással. Cél az ellenfél szőnyegre kényszerítése, majd a szőnyegen „leszorítása". (A cselgáncsban ismeretes bármelyik leszorítási móddal 30 mp-ig, háttal a szőnyeghez szorítjuk ellenfelünket.) 30 mp elteltével a küzdelem befejeződik.

Ilyen és hasonló küzdőjátékok egész sorát lehetne még ismertetni. E néhánnyal csupán ízelítőt kívántam adni azokból, amelyek jórészt felszerelés és különösebb eszközök nélkül gyakorolhatók. Ezekre és ezekhez hasonló gyakorlati ismeretekre épülhetnek később a cselgáncs, a birkózás, az ökölvívás stb. technikai alapelemei.



13. ábra 14. ábra

tornatanára

lőle. Visszahúzódó, magábaforduló természet volt, aki a fiúk játékában is csak egyszer vett részt, pedig a fiúk hol a longa métát, hol a „Kicsi a rakás, nagyobbat kíván" játékot gyakran játszották. Érzékeny, talán túlérzékeny volt a környezet hatásaival szemben, aki többször keresett vígaszt a csendes sírdogálásban, mint a gyerekekre jellemző játékokban.

Nyilas Misi nevelőjétől nem is kaphatott ösztönzést a testmozgás örömének megismerésére, megszerettetésére, neki is azt mondta Szűts Istók, hogy aki beteg, menjen a pokolba! Hiszen ő is csak „hitvány cafat" volt a tanára szemében.

Szüts Istók tornatanár regény- és filmalak lett. Bevonult az irodalomba. Bevonult még akkor is, ha a „céhbeliekre" nem is hoz dicsőséget. Nem pozitív hős, az bizonyos. Persze azért nem kell érzékenykednünk, sem a szakmai sértődöttség palástjába burkolóznunk, mert Nyilas Misinek a többi tanáráról sem volt általánosságban valami jó véleménye. Nem volt az igazgatójáról, a „vín bakáról" sem. Más a regényalak és más a valóság — mondhatnánk — még akkor is, ha e kettő néha egybevág.

Szüts Istók tornatanár valóban létezett. Nem kitalált, hanem másolt alak. Ebben az időben a debreceni kollégium tornatanára Tóth Mihály volt. Papnak készült, el is végezte a teológiát. 1891-ben, éppen Nyilas Misi diáksága előtt kezdte meg a tanítást, miután elődje: Örvényi Vilmos nyugdíjba ment. Örvényi 1850-től, vagy 1853-tól tanított a debreceni kollégiumban. Tóth Mihály, akire általánosságban illenek a móriczi jellemzések, közel egy emberöltőn át, 1920-ig tanította a testgyakorlást.

Az egyik tanítványának mostani visszaemlékezései szerint Tóth Mihály valóban eléggé morcos, mosolytalan nevelő volt, aki azonban megkövetelte a rendet, a pontosságot. Iszákosságára nem emlékezett.

Tóth Mihály irodalmi munkásságot is fejtett ki. 1905-ben jelent meg Debrecenben *A tornázás elmélete módszeres utasításokkal* című könyve. Ezt a könyvet a tanítóképzőintézeti növendékeknek és a tanítóknak írta. Tóth tudniillik a tanítóképzőben is tanított, nemcsak a gimnáziumban. A 70 oldalas könyvében összesűrítve adja mindazokat a korabeli ismereteket, amelyeket a népiskolai tanítójelölteknek, vagy tanítóknak abban az időben is illett volna tudniok. Érdekes, hogy könyvében a bakot, mint tornaszert, meg sem említi.

Sós István



HÍRADÓ

A Kilián az alsótagozatban. A Kilián mozgalom nehezen indul az általános iskolák alsó tagozatában. Ennek több oka lehet: a tanítók nem ismerik a mozgalmat, csak a szaktanár feladatának tekintik, nincs aki kézbevegye a dolgot stb.

Ezeket az okokat természetesen nem fogadhatjuk el mentségül.

Már azért sem, mert nem is egy iskola van, ahol az alsósok is szép számmal jelentkeztek a Kiliánra és szorgalmasan gyűjtögetik a pontokat. Itt miért sikerült az alsósok bevonása? Azért, mert egyrészt az iskola testnevelője segítséget adott a tanítóknak a szervezésben, másrészt az ifjúsági mozgalom is elkövetett mindent a kispajtások megmozgatására. Az úttörők szintén segítséget adtak, közreműködtek a gyerekek foglalkoztatásában. A probléma tehát nem megoldhatatlan, amint a jó példák is igazolják.

*

Felmentett tanulók bevonása. A Kilián Testnevelési Mozgalom lebonyolításába több iskolában sikeresen vonták be a felmentett tanulókat. A nevelő irányításával ők végzik a teljes adminisztrációt. Ezzel nagymértékben tehermentesítik a testnevelőt. Kérdés, miért csak szórványos ez a jelenség? Nevelőink támaszkodjanak bátrabban a felmentettek munkájára!

*

A téli időszak feladatai. A Kilián mozgalom nem időszakos. A pontgyűjtés egész éven át tart. Az iskolákban sem beszélhetünk alkalmas, vagy kevésbé alkalmas időszakokról. Kétségtelen, hogy eddig csak a nyári és az őszi időszakokban történtek pontszerzések.

Most megyünk neki először a mozgalom történetében az első téli időszaknak. Iskoláinkban a tanév kezdetekor indult meg tömegesen a munka. A kezdeti lendületet a téli időszak bekövetkezte nem törheti meg, töretlenül kell biztosítani továbbra is a pontgyűjtés lehetőségét tanítványainknak. A pontgyűjtésre a téli időszakban is sok lehetőség kínálkozik. Ahol tornaterem van, ott a teremben űzhető sportok jöhetnek számításba: asztalitenisz, sakk, röplabda, kosárlabda, torna. Az atlétikát nem ajánljuk a terembe vinni.

A téli időszakban is rendezhetünk gyalogtúrákat, amelyek szinte önmagukat kínálják a pontgyűjtésre. A sí- és korcsolyaversenyek is alkalmasak a pontgyűjtésre.

A szabadban tartózkodás egészségügyi szempontból is kívánatos, ezért még a tornatermes iskolákban is törekedjenek arra, hogy inkább szabadban űzhető sportokból történjék a pontszerzés. Ezzel változatossá is tehetjük a foglalkozásokat.

Az előadások megtartására is alkalmas a téli időszak.

*

Kilián a nevelőképző intézetekben. A nevelőképző intézetekben két szempontból vizsgálhatjuk a Kilián Testnevelési Mozgalmat. Az egyik: hogyan illeszkedik be a Kilián, mint elméleti ismeretanyag a tananyagba; a másik: hogyan áll a Kilián, mint gyakorlati tevékenység?

A Kiliánt, mint elméleti anyagot a TF és a pécsi PF szervesen beiktatta programjába. A szegedi és az egri PF csak a testnevelési órákat használta fel az ismertetésre.

A felsőfokú tanítóképző intézetekben a Kilián, mint oktatási anyag, igen változatos módon szerepel. Szombathelyen az I. évfolyamban 1 órában, Jászberényben minden évfolyamban 1—1 órában, Baján pedig 2—2 órában, Esztergomban a III. évfolyamban 4 órában foglalkoznak a Kiliánnal. A többi intézetben nincs szervezetten beiktatva a képzési anyagba, csak ismertetésére szorítkoznak.

A gyakorlati munka mindenütt megkezdődött, csak a budapesti intézetben halasztódott el, arra hivatkozással, hogy a tornatermet javítják. Ezt a kerületi TST tudomásul vette.

Bekapcsolódtak a mozgalomba az óvónőképző intézetek is. Sopronban a 111 hallgató közül 99 hallgató jelentkezett, Szarvason a 180 hallgató közül 135; Kecskeméten is sokan jelentkeztek.

Nevelőképző intézeteinkben a Kilián Testnevelési Mozgalomra az eddiginél nagyobb gondot kell fordítani. Egyrészt intézményesen kell biztosítani, hogy szerepeljen az elméleti ismeretek között, másrészt a gyakorlati munkát tovább kell javítani. Ez utóbbi esetben a sportköröknek és a KISZ-szervezeteknek, valamint az intézeti vezetésnek adódnak komoly feladataik.

*

A budapesti tanács oktatási osztálya rendeletben hívta fel a kerületi oktatási osztályok és az általános és a középiskolák vezetőit a koedukációval és a balesetek elhárításával kapcsolatban. Az órarendet úgy kell összeállítani, hogy a testnevelést valamelyik 2 órás tárgyhoz kapcsolják, ami azt jelenti: hogy ha a fiúk testnevelési órán vannak, akkor a lányok valamelyik más órán vesznek részt. A baleseti veszély elhárításának céljából tilos a tornatermekben szereket tárolni, a fűtőtesteket faburkolattal kell ellátni, a szereket használat előtt a nevelőnek személyesen kell ellenőriznie; a tornatermekben meg kell szüntetni a magas- és a távolugrást, a gyakorlatoknál fokozottabb segítséget kell biztosítani, az ugrómedret kellő mennyiségű homokkal kell feltölteni. A rendelkezések végrehajtásáért az igazgató és a nevelő egyaránt személyében felelős (Budapest Főváros Tanácsa Végrehajtóbizottságának X. Oktatási Osztálya 155 161/1961. sz. rendelete).

*

Októberben két hétig hazánkban tartózkodott P. A. Danyilkina, szovjet orvosnő és A. A. Birsukovics, a rosztovi városi sportiskola igazgatója. A két szovjet vendég iskolai testnevelésünket és sportunkat tanulmányozta.

*

620 798 versenyző vett részt a tavalyi iskolai bajnokságokban. Közülük 365 685 általános iskolás, 152 267 középiskolás, 89 646 iparitanuló iskolás és 13 200 főiskolás.

PÁLYÁZAT

A Kilián Testnevelési Mozgalom fejlődésének előmozdítása céljából a Testnevelési Tudományos Tanács pályázatot hirdet.

Pályázati tételek:

1. Hogyan biztosítható egy ipari üzem dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

2. Hogyan biztosítható egy mezőgazdasági termelőszövetkezet dolgozóinak rendszeres testnevelése és sportolása a Kilián Testnevelési Mozgalomban?

A pályázóknak a Kilián Testnevelési Mozgalom szabályzatából kiindulva, a gyakorlatban minél jobban általánosítható formában kell megoldaniok egy-egy ipari üzemben, vagy termelőszövetkezetben a mozgalom szervezeti, személyi, dologi, módszertani, mozgalmi és egyéb alapvető problémáit.

A pályázat terjedelme pályázati tételenként két ív. A pályázat jeligés. Beadási határideje: 1961. december 31. A pályázatot a TTT címére (Budapest, XII., Alkotás u. 44.) kell beküldeni.

Pályázati díjak tételenként:

első díj 2500—2500,— Ft,
második díj 1000—1000,— Ft,
harmadik díj 500— 500,— Ft.

Budapest, 1961. július 1.

TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS

ISKOLAI HÍREK—KÖZLEMÉNYEK

13 röplabdázóra, 16 kosárlabdázóra, 72 kézilabdásra és 1031 labdarúgóra jut egy saját pálya az úttörőknél. A múlt tanévi számadatok szerint úttörő csapatokban 115 581 atléta, 72 522 kézilabdás, 69 123 labdarúgó, 56 202 tornász, 30 157 asztali teniszező, 11 857 röplabdás és 1697 kosárlabdázó sportolt. A kizárólag úttörő csapatok rendelkezésére álló sportlétesítményeink a következők: 2657 játéktér, 76 körfutópálya, 499 hatvan méteres futópálya, 1005 kézilabdapálya, 904 röplabdapálya, 97 kosárlabdapálya, 67 labdarúgópálya, 19 teniszpálya, 11 tekepálya, 2 uszoda és 1 csónakház.

*

Néhány francia iskolában évek óta folynak kísérletek: mennyiben befolyásolja a felemelt testnevelési foglalkozás a tanulók erőnlétét, testi fellődését. Egyes osztályokban a heti 36 tanítási órából 12—17 órát testnevelésre fordítanak. Minden osztálynak volt egy kb. azonos értékű ellenőrző osztálya, ahol heti 3 ½ óra testnevelés volt csak. A kísérleti osztályok tanulmányi eredményei kb. azonosak voltak az ellenőrző osztályokéval, de ami a testi képességeket és azok fellődését illeti, a kísérleti osztályok magasan felülmúlták az ellenőrző osztályokat — írja a franciaországi Sport 1961. 1. számában.

*

A legfelsőbb szovjet sportszervezet központi tanácsának IV. teljes ülésén behatóan foglalkoztak az iskolai testneveléssel és sporttal is. Az ülés leszögezte többek között, hogy a szovjet testnevelési mozgalom további sikerei teljes egészében attól függnek, milyen helyet tölt be a testnevelés és sport az iskolák életében, s mennyiben válik a szovjet iskola az ifjúság testi nevelésének központjává. Elsődleges szempont továbbra is a tanulóifjúság egészségének erősítése, edzettségének növelése, a munkaegészségre nevelés, az erkölcsi—akarati tulajdonságok kifejlesztése.

*

Az NDK-ban vizsgálatokat folytattak az óvodáskorú gyerekek mozgáskészségének fejlődéséről. Általános tapasztalat, hogy az ilyen korú gyerekeknek igen erős a mozgásösztöne és a tevékenység utáni vágya, nagyfokú az utánzókészség és a ritmusérzék, s jó a mozgásemlékezés is. A figyelem összpontosítása még csak rövid ideig tart, dicsérő szavak hatására azonban szívesen végzik a gyerekek a gyakorlatokat viszonylag hosszabb ideig is. Beigazolódott az is, hogy a mozgás tökéletesedésével a gondolkodás és beszédkészség is tökéletesedik.

*

A svájci dr. August Kirsch, a Leichtatletik 1961. 13. számában kifejti az ifjúság atlétikai felkészítésének alapelveit. Ezek: az edzés és a verseny a sportolóban kellemes érzések keltsen, testi—szellemi—lelki fejlődésének párhuzamosan kell haladnia, a túlzott igénybevételtől óvakodni kell, az ifjúságnak több szünetre, esetleg megszakításra van szüksége a sporttevékenység során, mint a felnőttnek, az ifjúsági sportolóknál mindig számítani kell a teljesítmények hullámzására. — Megállapításai — úgy gondaljuk — nemcsak az atlétikai felkészülésre vonatkoztathatók, hanem a többi sportágra is.

*

A TANÁCSOK közvetlen felügyelete alatt működő iskolák 1962. évi költségvetésének összeállításához tájékoztatót adott ki a Művelődésügyi Minisztérium, amely a Művelődésügyi Közlöny szeptember 15. számában jelent meg. A tájékoztató több testnevelési vonatkozású előirányzást ír elő, így a tornatermi zuhanyozók, öltözők berendezésének, a Sport és Tudomány előfizetésének, az iskolai sportlétesítmények szakmai felszerelésének, karbantartásának, felújításának, a sporttevékenység támogatásának, az óvodák és napközi otthonok játékszereinek biztosításának stb. előirányzását. Felhívjuk az illetékesek (szakfelügyelők) figyelmét e tájékoztatóra, illetve ennek alapján a költségek biztosítására, szorgalmazására.

*

A KÜLFÖLDÖN sűrűn rendezett sportszer- és sportfelszerelés-kiállítások „nagy" cikke a bárhol felállítható (illetőleg besüllyeszthető) úszómedence. Azelőtt felfújható gumiból volt, majd összeszerelhető alumíniumlemezekből, mostanában csak műanyagból. Már olyan is van, amelyhez a vizet villanymelegítőn át lehet vezetni.

*

A GÖRKORCSOLYÁZÁS egyre inkább sporttá érik. Bolognában az idén megrendezett mű-görkorcsolyázó (vagy gör-műkorcsolyázó?) világbajnokságon 12 ország 68 legjobbja vett részt, köztük az NDK és Csehszlovákia képviselői is. Csupa német győzelem született itt, a férfi egyest, a női egyest, a párost és a táncbajnokságot egyaránt az NSZK versenyzői nyerték.

*

SÉRÜLT IZMOK kezelésére igen jó eredménnyel használható a Hyaluronidase, írja Anda Tibor a Sportärztliche Praxis c. folyóiratban. Ezzel a kezelési móddal a sérülések gyógyulásának időtartamát egyharmadra lehet csökkenteni.

*

AZ ELVESZETT ERŐ. SZ. A. Szavin a FUSSBALL c. negyedévenként megjelenő lipcsei szaklapban vizsgálatok eredményeként ismerteti, hogy a labdarúgók rúgóereje a bajnoki idény második felére rendszerint csökkent. Ez nem az általános fáradtság miatt van (mert ezt is megvizsgálták), hanem azért, mert nem végeznek erőgyakorlatokat a bajnoki idényben. Azt ajánlja, hogy a bajnoki mérkőzések közepette is hetenként egyszer iktassanak a labdarúgók edzésébe általános és gyorsasági erőt fejlesztő gyakorlatokat.

A visszafelé pedálozás és a kerékpárosok állóképessége

Az országúti kerékpárosok táv közben úgy pihentetik lábizmaikat, hogy egy-egy rövid időn át nem pedáloznak, vagy — visszafelé hajtják a pedált. Melyik a jobbik pihentetés? — teszi fel a kérdést M. D. Azatyan, a grúz TF tudományos intézetének munkatársa a Teorija i Praktyika idei 7. számában. A választ tudományos kísérletek során keresték és meg is találták. A kísérletek eredményét a következőkben foglalja össze a szerző:

1. Az országúti kerékpárosok pihentetését a pedál visszafelé hajtása jobban szolgálja, mint a pedálozás megszakítása. 2. A váltakozó irányú pedálozás jól hat az állóképességre is: az így pedálozó versenyző hosszabb időn át tudja tartani az erős iramot, mint az, aki megszakítja a hajtást. 3. Leghelyesebb az ellenkező irányú pedálozást akkor kezdeni, amikor még nem érez erős fáradtságot a kerékpáros. 4. A visszafelé hajtást lehetővé tevő reverzív-berendezést közhasználatú kerékpárra is fel lehet szerelni.



Kínában is korán kezdik a műkorcsolyázók

TARTALOM

SOMMAIRE

L. EPERJESI: La critique n'est pas la seule forme d'aide dont les cercles sportifs ont besoin 353
(Les fédérations sportives et les organismes supérieurs, en général, ne font que critiquer l'activité des cercles sportifs sans les diriger ou aider pratiquement. Le président adjoint du Conseil Hongrois de l'Éducation Physique et du Sport attire l'attention sur ce fait et indique aussi les différentes formes d'aide nécessaires.)
Z. ANTAL: Quelques chiffres instructifs sur le match Hongrie—Hollande 355
(L'auteur, en se basant sur un nouveau métrage, analyse l'activité déployée sur les meilleurs joueurs hongrois, les fautes commises et les performances accomplies pendant le match; il présente un relevé statistique des manquements. Dans son prochain article, il exposera sa méthode statistique.)
F. HORVÁTH: Cyclisme et résistance de roulement 356
(Une analyse scientifique des forces entrant en jeu pendant le cyclisme; en même temps quelques instructions pratiques pour les surmonter ou diminuer les forces opposées.)
Actualités mondiales 358
GY. BIRKÁS: Les joueurs professionnels de tennis et quelques enseignement pour la Hongrie 360
(Quelques spécialistes hongrois et, parmi eux l'auteur, ont assisté à Vienne aux championnats du monde des joueurs de tennis professionnels. L'article rend compte les expériences recueilles à cette occasion.)
B. JÁKFALVI: L'entrainement des joueurs de tennis pendant l'hiver 361
T. TAKÁCS: Des écoles spéciales pur les sportifs! 363
(L'auteur propose d'établir des écoles secondaires spéciales pour les jeunes sportifs, où ils auront un an pour apprendre la programme d'un semestre.)
B. CSILLAG:—I. KRÁNITZ: Contributions à l'article intitulé: „Le mur de défense dans le handball doit être éliminé par une nouvelle règle." 364
I. ELEK: Préparation et compétition modernes dans l'escrime 364
(La multiple championne olympique et mondiale précise ce que les escrimeurs doivent savoir, comment doivent-ils élargir leurs connaissances techniques et tactiques et développer leur condition physique pour réaliser des résultats de haute valeur.)
Z. OZORAY: Passé, present et avenir de l'escrime hongroise 365
Á. ÉNEKES: Comment conserver la bonne performance des boxeurs 366
(La bonne méthode pour accomplir la période transitoire d'hiver dans les circonstances données — voici le sujet traité par l'article.)
Z. SZABÓ: La nouvelle technique alpine de ski, dit „jeu de jambes" 367
(L'auteur rend compte d'une partie de ses expériences acquises au cours organisé par la fédération autrichienne de ski; il décrit la technique de Wedel.)
GY. VERES—A. ORVOS: Quelques mots sur les nouvelles méthodes après les championnats du monde à Vienne 368
(Les auteurs „dévoilent le secret" des étonnants progrès réalisés par les haltérophiles hongrois au cours des dernières années.)
F. BENEDEK: Les expériences des championnats du monde de pentathlon moderne: escrime et tir 370
Bibliographie 372
B. GRAIEVSKAÏA: Contrôle du niveau d'entrainement de sportifs 372
Les sports dans les villages socialistes 374
(Les aspects nouveaux de la spartakiade rurale et le mouvement sportif „Kilián" — Où va le pedestrian de Csököly? — L. Dobozy: Consiels aux sportifs ruraux. — M. Bradács: Le finage de Téglás est trop étroit.)
L'éducation physique aux écoles 376
(La Loi III de 1961. — A. Balogh—Kael: L'enseignement de la course. — F. Kolozs: „L'école nordique" dans le handball. — F. Galla: Le judo à l'école. — I. Sós: Le maitre de gymnastique de Misi Nyilas. — Courrier du mouvement „Kilián", nouvelles et communications scolaires.)
Sur la couverture: Danse sur glace de M. Terlandai et L. Kondi (Photo: T. Komlós).
Page 3 de la couverture: A. Péters: La danse sur glace moderne (Photo: L. Kozák).
Page 4 de la couverture: G. Kabos—L. Kozák: Méthodologie illustrée: position de suspension allongée, à l'appui fléchi sur les anneaux, mouvement en avant.
Annexe: Table des matières de la cinquième année.

CONTENTS

L. EPERJESI: The Work of Clubs Must Be Assisted — and Not Only with Criticism 353
Z. ANTAL: Instructive Figures — The Football Game Hungary vs Holland 355
F. HORVÁTH: Silding-Resistance in Cycling 356
World News 358
GY. BIRKÁS: Professional Lawn-tennis — Lessons to be Drank by Hungarian Players 360
B. JÁKFALVI: The Winter Training of Tennis Players .. 361
T. TAKÁCS: Get Us Have Special Schools for Sportsmen! 363
B. CSILLAG—I. KRÁNITZ: Comments on the Article „The Necessity of a New Rule Against the Line-up in Handball" 364
I. ELEK: Factors Up-to-date Preparation and Competing in Fencing 365
Z. OZORAY: Past, Present and Future of Hungarian Fencing 365
Á. ÉNEKES: Form Preservation in Boxing 366
Z. SZABÓ: The New Alpine Leg-movement Technics 367
GY. VERES—A. ORVOS: After the World Championship in Vienna — Methods in Weight-lifting 368
F. BENEDEK: Experiences of the Modern Pentathlon World Championship: Fencing and Shooting 370
G. GRAIEVSKAIA: Control of Sportsmen's Training Form 372
Sports in the Socialist Village 374
Physical Education in the Schools 376
On the cover: Ice-Dance M. Terlandai and L. Kondi (Photo by T. Komlós).
Inside of back cover: A. Péters: The Modern Ice-Dance (Photo by L. Kozák).
Back cover: G. Kabos—L. Kozák: Illustrated Methodology — Swing Forward to Bent Arm Support on Stationary Rings.
Supplement: Index of Vol. V (1961).

INHALT

L. EPERJESI: Der Arbeit der Sportvereine soll nicht nur mit Kritik geholfen werden 353
Z. ANTAL: Lehhreiche Zahlen über das Spiel Ungarn—Holland 355
F. HORVÁTH: Radsport und rollender Wiederstand 356
Weltrundschau 358
GY. BIRKÁS: Professionelle Tennisspieler — ungarische Lehren 360
B. JÁKFALVI: Wintertraining der Tennisspieler 361
T. TAKÁCS: Spezielle Schuleo für Sportler! 363
B. CSILLAG—I. KRÁNITZ: Beiträge zum Artikel: „Regel gegen das Spalier im Handball" 364
Z. OZORAY: Über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des ungarischen Fechtens 365
I. ELEK: Faktoren der Zeitgemässen Vorbereitung und des Zeitgemässen Wettkämpfens im Fechten 364
Á. ÉNEKES: Formbewahrung in Boxen 366
Z. SZABÓ: Die neue alpine Beinspiel-Technik 367
GY. VERES—A. ORVOS: Über Methoden nach der Wiener Weltmeisterschaft 368
F. BENEDEK: Die Erfahrungen in der modernen Fünfkampfwelteisterschaft: Fechten und Schiessen 370
B. GRAIEWSKIA: Die Kontrolle über den Zustand des Trainiertseins der Sportspieler 372
Sport im sozialistischen Dorf 374
Körpererziehung in der Schule 376
Titelbild: Eistanz M. Terlandai und L. Kondi (Photo: T. Komlós).
Innere Ruckseite: A. Péters: Der moderne Eistanz (Photo: L. Kozák).
Aussere Ruckseite: G. Kabos—L. Kozák: Illustrierte Methodologie: Schwingen nach vorne in Beugestütz am Ring.
Beilage: Inhaltsverzeichnis des V. Jahrgangs (1961).

СОДЕРЖАНИЕ

Л. ЭПЕРЬЕШИ: Рабочим спортивных коллективов надо помогать не только критикой 353
З. АНТАЛ: Поучительные цифры из венгерско—голландского соревнования 355
Ф. ХОРВАТ: Велоспорт и роликовое сопротивление 356
ДЬ. БИРКАШ: Профессиональные игроки в тенис-венгерские выводы 360
Б. ЯНФАЛВИ: Зимняя тренировка игроков в тенис 361
Т. ТАКАЧ: Школа, спортсменов 363
Б. ЧИЛЛАГ—И. КРАНИТЦ: Выступление к статье «Необходимо правило по ручному мячу против защитной стенки» 364
И. ЭЛЕК: Факты «современной» подготовки и современных соревнований по фехтованию 364
З. ОЗОРАИ: О прошлом, настоящем и будущем нашего фехтования 365
А. ЭНЕКЕШ: Сохранение спортивной кондиции в фехтовании 366
З. САБО: Новая альпийская техника ножной игры 367
ДЬ. ВЕРЕШ—А. ОРВОШ: О методах после мирового чемпионата в Вене 368
Б. БЕНЕДЕК: Опыты приобретенные на мировом чемпионате по пятиборью: фехтование и стрельба из пистолета 370
В. ГРАЕВСКАЯ: Контроль над состоянием тренированности спортивных игроков 372
Спорт социалистической деревни 374
Школьное физическое воспитание 376
Снимок на верхней обложке: М. Терландаи и Л. Конди (фото: Комлош)
Внутри на задней обложке: А. Петерс: современное фигурное катанье (фото: Козак)
Снаружи задней обложки: Г. Кабош, Л. Козак
Метод в иллюстрациях: Мах вперед согнувшись — на кольцах
Приложение: Сокращенное содержание за V 1961 г.

A modern JÉGTÁNC



A különböző sportágak területeivel már számos cikk, tanulmány és könyv foglalkozott. A jégtáncról, a téli sportok egyik ágáról még keveset hallottunk. Szeretném ezt a területet sporttársaimmal közelebbről megismertetni, legalább általánosságban — ha ez rövid tanulmány keretében egyáltalán lehetséges.

A jégtánccal hazánkban mintegy 50 esztendeje foglalkoznak. Ez a sportágazat inkább egyes párok szórakozása volt és nem a tömegek sportja. Kizárólag azt a célt szolgálta, hogy a bemutatók alkalmával a közönséget elgyönyörködtesse, esztétikai élvezetet nyújtson, de a benne rejlő lehetőségekkel és sajátosságainak elmezésével, azok elterjesztésével nem foglalkoztak.

A figyelem és érdeklődés a felszabadulás utáni években, amikor a sportok egyes ágai óriási fejlődést értek el, fokozottabban fordult a jégsport felé is. Jelentőségét azonban igazán csak az 1955. évben Budapesten rendezett Európa Bajnokság ismertette meg a közönség és a sportolók széles tömegével. Éppen az E. B. különböző párjainak kürjei és bemutató számai bizonyították be, hogy mit nyújthat ez a sportág.

Az 1955-ös műkorcsolyázó EB. a magyarországi jégtánc életében fordulópont. A külföldi, főleg az angol táncospárok munkája nyomán új, eddig ismeretlen szempontok léptek előtérbe és egy sajátos új módszert adtak. Ezt neveztük el legklasszikusabb képviselőiről, az angol párokról, angol stílusnak.

Az új stílus részletes ismertetése jelenleg nem feladatom. A jégtánc versenyágának módszerét, technikáját, tartalmát és formáját röviden ismertetem, s közelebbről megvilágítom azokat a képességeket és készségeket, amelyek e sportág elsajátításához szükségesek.

A felelet nem olyan egyszerű. E sportág elsajátításához is, miként más versenysportokéhoz, a tehetségen kívül céltudatos edzés és igen sok munka szükséges.

Alapfeltételei mindenekelőtt: a helyes korcsolyázás

A sportoló tökéletesen uralja a jeget, könnyedén, helyes elindulással, teljes biztonsággal korcsolyázik (koszorú ki, be, előre, hátra). Ismernie kell a műkorcsolyázás alapköreit, a nyolcasokat, a hármasokat, dupla hármasokat, fordulatokat és ellenfordulatokat, mindkét lábbal. A gyakorlásnál a hangsúly nem annyira a figurák fedésén, mint inkább a helyes testtartáson van.

Az Európa Bajnokságon bebizonyosodott, hogy csak azok a jégtáncospárok nyújtottak kimagasló teljesítményt, akik szólófutókként is kiválóak voltak. Ismerték az ugrások, forgások különböző fajtáit, pl. az axelt, libellét stb.

A jó táncosnak a kötelező táncok

mindegyikét elméletben és gyakorlatban ismernie kell. A tanuláshoz a fokozatosság szerint kezdjen hozzá. Legtöbbet s legelőször az „Európa valcerrel" kell foglakoznia, — fordulatai, lábzárásai az összes iskolatáncok alapja! Ezt kövesse a „kilián", majd a 14 lépéses „sima fox", „blues", „rocken-fox", „sima tangó", „bécsi valcer", „paso-doble", „amerikai valcer", „westminster-valcer", „quick-step" és végül az „argentín tangó" — az összes kötelező táncok legnehezebbike! Ezeket a táncokat rajzok, előírt lépések, meghatározott zene alapján a párok lendülettel, egymáshoz kölcsönösen alkalmazkodva együtt táncolják. A 13 kötelező táncból a szabadon választott kürversenyek előtt meghatározott kisorsolt 3 vagy 4 kötelező táncot kell a táncospárnak pontozásra előadnia. A kötelező és szabadon választott gyakorlatokat pontozzák. A párokat ezek összpontszáma alapján helyezik és minősítik. A kötelező táncok ismerete közel 366 lépés, — tehát nem kis feladat! Ezeket a kötelező táncokat célszerű és ajánlatos a szárazföldön megtanulni és csak azután a jégen. A számos lépés tökéletes ismerete naponkénti gyakorlást és memorizálást igényel. A táncos a leírt rajzok és táblázat alapján gyakoroljon pontosan, csak ezt követheti a jégen való mozgás beidegzése.

Jó táncospár csak az lehet, ahol mindkét fél egymástól függetlenül is pályában, zenére egyedül is képes saját és partnere szerepének letáncolására.

A szabadon választott kürök teljesen a táncospárok ötletessége, zenei érzéke, fantáziája és teljes önállósága alapján készülhetnek. A kötelező táncok lépéseinek alkalmazása nem feltétlenül szükséges.

A jégtáncnak, mint minden táncos mozgásnak, az esztétika törvényei

szerint kell végbemenni. Erre csakis tudatosan mozgó és technikailag képzett táncospár képes. Technikailag csiszolt mozgás alatt azt értjük, hogy a táncos testének minden egyes részét tökéletesen uralja és az esztétika és a jég követelményeinek megfelelően tartja. Pl. egy lebegő állás vagy arabeszkben a talaj felé fordított lengő láb hajlított térdtartása szárazföldön és jégen is helytelen és nem szép látvány. Fontos a tartott és kifelé fordított lábfejekkel korcsolyázás, a nyújtott spicc. Vagy pl. guggolásnál, amely a jégtáncban is gyakori motívum lehet, a helyes testtartás nem az előre eső felsőtest és hátradőlt csípő, hanem a mélyebb guggolásban is (pié) egyenes felsőtest, (tartott derék) kiemelt mellkas. Ilyen követelmények teljesítésére a jégtáncos akkor lesz képes, ha teste megfelelően képzett. Az alapképességek megszerzését biztosítja részben a balett, részben a művészi torna, gimnasztika útján való testképzés. Ez az alapképzés teszi lehetővé a helyes testtartást, az ízületek, izmok kidolgozottságát, — kar, fej, láb tudatos, helyes tartását.

A jégtáncban a táncosnak a jégadta követelményeken kívül mint minden táncosnak, a zenével összhangban és azzal elválaszthatatlanul együtt kell mozognia — kifejezve a zene hangulatát, ritmusát.

Esztétikai élmény nyújtására csakis az a táncospár képes, aki a zenével tökéletesen összhangban, jó ritmusérzékkel dolgozik. Egy jégtáncospár tökéletes esztétikai élményt nyújtó, egyszerre és teljes összhangban történő mozgása csakis sok gyakorlás eredménye lehet és mindezek mellett külső megjelenésükben is kiegészítik egymást.

E sokféle képességű és készségű jégtáncospár a tökéletes élményt nemcsak a motívumok s térformák változtatásával igyekszik kifejezni, hanem a lendület kihasználásával és a mozgások tartalmas átélésével is.

A jégtánc a téli sportok egyik ága, tehát időszaki sport

Éppen időszaki volta és a csekély gyakorlási lehetőségek miatt nehéz a fejlődése. Amíg a tervbe vett több fedett jégpálya felépül és a jégen kedvezőbb lesz a gyakorlási lehetőség, a komoly jégtáncosok az év többi hónapjaiban a sportok bármelyik ágával foglalkozhatnak. A különböző mozgásformák elsajátítására a jégtánchoz annyira szükséges mozgáskoordináció ugyanis több irányban fejleszthető. Pl.: az állóképesség megszerzéséhez (mely a jégtáncosnak azért szükséges, hogy a 3 perces programot kifáradás nélkül letáncolja) igen jó az atletizálás, röplabdázás, kézilabdázás: ezek kinyúlásai és puha mozgásai az angol stílus elsajátításához különösen előnyösek. Erőgyakorlatokhoz igen előnyös a szertorna.

Az igazi művészi fokon űzött jégtánc tökéletes sport, ezen túl még művészi kifejezésre is törekszik, tehát sport és művészet együtt.

Mi a jégtánc jövője?

Szerintem az igen muzikális magyar előadási stílus, vegyítve az angol technikával. A művészet és a sport jegyeit mindjobban magábafoglaló jégtánc olyan kultúrát alakíthat ki, amely nagy megbecsülést szerezhet jégsportunknak.

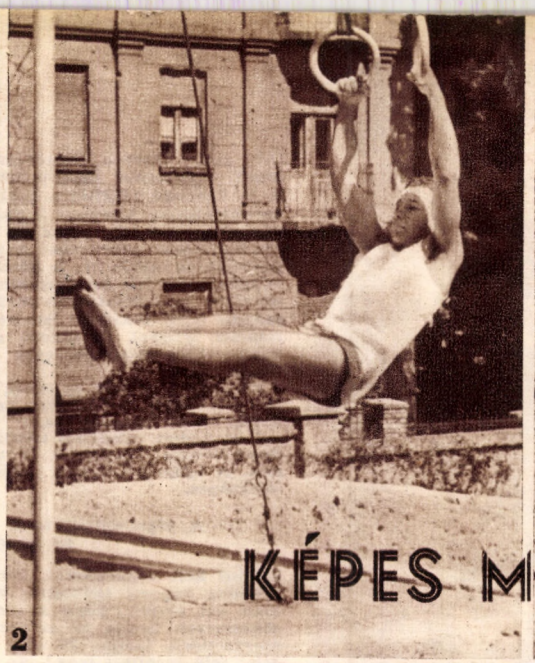
A jégtánc iránt nagy az érdeklődés, de sem irodalma, sem elegendő edzője nincs. Nagyon jó lenne, ha a különböző sportágak mellett a jégtáncnak is jutna hely a sajtóban és sportlapokban. Ez a szép és nehéz sportág méltán megérdemelné, hogy többet foglalkozzanak vele és megkapja az őt megillető helyet a sportok és a sportolók között.

Péters Alice

magyar jégtáncbajnok, testnevelő tanár









KÉPES MÓDSZERTAN

1 2 3





4 5





6 7

Hajlított-támaszba lendülés előre, gyűrűn

1. kép: Az alaplendület hátsó holtpontjáról kezdődik az előre-lendülés. A képen az alaplendület hibás, mert erős a homorítás. Ugyanolyan helyzetben kellene lennie a tanulónak, mint a nyújtón történő alaplendület hátsó holtpontján, tehát a csaknem teljesen nyújtott törzsnek megközelítenie a vízszintest, tekintet előre.

2. kép: A függőleges helyzet után erőteljes láblendítés következik — előre-felfelé. Lényeges, hogy ne a has vezesse a mozgást, mert abból hátradőlés következhet.

3. kép: Az erőteljes láblendítéshez kapcsolódik a kar hajlítása. A karnak közel kell kerülnie a csípőhöz, mert különben nem lehetséges a csukló fordítása a gyűrűre és az átmenet a hajlított támasz helyzetébe.

4. kép: A kar húzómozgása következtében a törzs kissé előrehajlik, csípőben is hajlítás kezdődik, a váll a gyűrűkarikák fölé kerül.

5. kép: A csípő hajlítása fokozódik, a váll közel kerül a gyűrűkarikához, megtörténik a csukló erőteljes ráfordítása a gyűrűre. A váll a gyűrűkarikák szintje fölé emelkedő, és megkezdődik a kar nyújtása.

6. kép: A hajlított támasz helyzetéből a kar fokozatosan kinyúlik.

7. kép: A láb lefelé lendül, eléri a függőleges helyzetet, s a karnyújtás befejeződik.

(Szöveg: Kabos Gábor, kép: Kozák Lajos.)

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA