



K Ö Z L E M É N Y E I

V.

1965

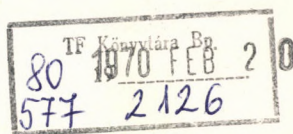
1970

1976

74



MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA



KÖZLEMÉNYEI

V.

1988-07-11

2009



10044980
TF Könyvtár



1965

Szerkesztette:

C s á s z i S á n d o r
adjunktus

A rajzokat készítették:

H e g e d ü s I s t v á n
és

Ifj. K e r e z s i E n d r e

Felelős kiadó: Kerezsi Endre

Z-650609 -Sportpropaganda - Felelős a Vállalat Igazgatója

ELSŐ RÉSZ

A MAGYAR TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

1965. április 2-3-1

ANKÉTJÁN

elhangzott előadások

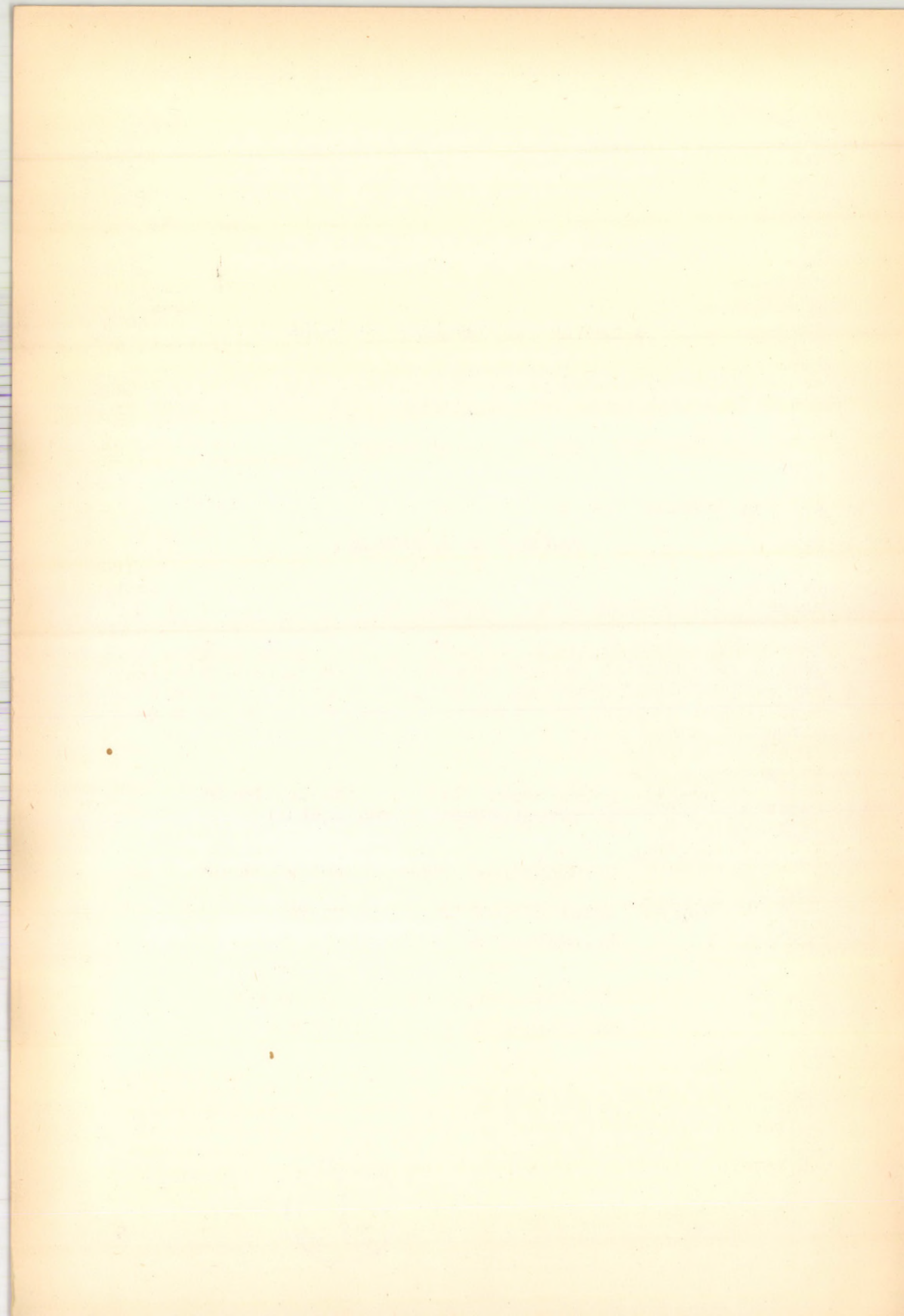
Az ankétot rendezte a Magyar Testnevelési Főiskola
TUDOMÁNYOS BIZOTTSÁGA

Elnök: Dr. Kereszty Alfonz főiskolai tanár
az orvostudományok kandidátusa

Elnökhelyettes:
Dr. Bácsalmási Péter főiskolai tanár

Tagok: Antal József főiskolai tanár
Dr. Büchler Róbert docens
Oziris József főiskolai tanár
Dr. Niklai Ferenc főiskolai tanár
Dr. Lengyel Györgyné adjunktus





KUN LÁSZLÓ
adjunktus

Népidemokráciánk testkulturájának két évtizede

Nem vállalkozhatom arra, hogy eddigi kutatásaim alapján a rendelkezésre álló husz perc keretében e témát érdemben részletesen tárgyaljam. Pedig egyszer a magyarországi testkultura történeti szakirodalmában is le kellene szűrni azt a tanulságot, hogy a testnevelési és sporttevékenység nemcsak annak következtében válik eredményesebbé, hogy átveszi, vagy elveti az előző korok örökségét és a külföldi országok tapasztalatait, hanem elsősorban azért, hogy mennyiben fordul szembe a múlt örökségének visszahúzó elemeivel és az előremutatókat hogyan tudja magasabb fokon újjá teremteni. Másrészt mennyiben képes a külső behatásokat helyesen a hazai társadalmi igények szolgálatába állítani.

Minden történelmi sorsfordulónál komolyan meg kellene vizsgálni, hogy az az előző időszak, amelyben generációnk a szocialista testkultura megteremtésén fáradozott csak multba néző volt-e, vagy csak mában élő, avagy a jövőért is tett valamit, ami következményeiben még ma közvetlenül nem is látható.

E nézőpontból hazánk testkulturájának eredményekkel, erőfeszítésekkel és problémákkal telített elmúlt két évtizedét ez alkalommal csak vázlatosan tekinthetjük át. A múlt tanulságait levonva, de jövőbe néző szemmel próbáljuk megvizsgálni a mai magyar testkultura belső strukturális folyamatát, a döntően meghatározó gazdasági és társadalmi fejlődéssel, illetve a külföldi országok testkulturájával való sajátos kölcsönhatását. Vegyük szemügyre testkulturánk társadalmi szerepének helyesen felismert, de időnként torzuló gyakorlatát, a művelődéspolitikát, a kulturális légkört, a sporton kívüli közvéleményt és a sportéleten belüli erőviszonyokat, áramlatok megnyilvánulásait. Végső fokon azt, hogy a hazai testkultura hogyan illeszkedett bele abba a nagy történelmi folyamatba, amely az elmúlt két évtized alatt a magyar nép életét formálta.

I.

Testkulturánk fejlődésének története a felszabadulástól a fordulat évéig

Hazánk felszabadulásával megnyílt az út a magyar testkultura forradalmi átalakulása előtt is. A kibontakozás irányát, módját és lehetőségét azonban számos tényező befolyásolta: az újjáépítés üteme, a létesítmény- és szakember hiány, a testkulturáról vallott nézetek torzultsága és eszmei zűrzavara, nem beszélve a politikai harcról.

1944 ősztől a nyugatra húzódó frontvonal mögött az életet be kellett állítani a rendes kerékvágásba. S ennek legbiztosabb jele az volt, hogy az emberek újból társasági életet kezdtek élni, az újjáépítés gondjai mellett megjelent a sport; játékot, szórakozásthozó öröme.

A testkultura feltámasztása nem ment könnyen. A háboru nemcsak a lakóházakat és a gyárakat tette tönkre, hanem magát a "játészó embert" és annak eszközeit: a pályákat, a tornatermeket, a sportfelszereléseket is. Nem hiányoztak a kishitűek sem. Nem kevés optimizmus kellett, ahhoz, hogy a romok és a dezorganizáltság mögött a magyar testkultura jövőjének körvonalait bárki biztos kézzel felvázolhassa.

A Szegedi Népakarat 1944. október 20-i számában "Az új világ sportja" címen jelentkezett az első mozgósító cikk, amit a Debreceni Néplap, a szentesi Magyar Alföld, a pécsi Uj Dunántul és más lapok felhívásai követtek. Néhány hét múlva a szegedi Tanárképző Főiskolán, a tiszántuli és délalföldi iskolákban, ahol valami tartalék tüzelőféle akadt, megindult a tornatermi munka. Volt valami megkapó és előremutató abban, hogy az első edzések és mérkőzések jó része a nemzetköziség jegyében zajlott le. A vajdasági jugoszláv labdarugó katonaválogatott 4:2 arányban diadalmaskodott az I. félidőben még jobban játészó pécsiek ellen. Szegeden, Cegléden és Békéscsabán a szovjet, Debrecenben pedig a román katonai együttessel játészották az első mérkőzéseket. 1945. január elején a Szegedi MTE, majd ezt követően a DVSC és DMTE rendezett nagy sikerű tornabemutatóval egybekötött birkozóversenyt. Végül a felszabadult Budapest első sporteseményét, a kézilabda villámtornát, a MADISZ rendezte tíz csapat részvételével, 1945. február 25-én.

Az 1945-48-as években a testnevelési és sportmozgalomban a problémák összefonódtak a politikai élet országos gondjaival. Le kellett küzdeni a fasiszmus maradványait, begyógyítani a háboru ütötte sebeket és károkat, meheremteni a tömegek önkéntes alapon felépülő sportmozgalmát és demokratikus szellemben átalakítani a versenysportot.

A régi és új harcának menete itt is nagyjából a gazdasági és politikai osztályfrontok erőviszonyának megfelelően alakult. A Magyar Kommunista Párt a koalíciós pártok progresszív elemeire, a MADISZ-ra, a SZIT-re, a szakszervezeti sportaktívákra, továbbá a magyar sport feltámasztásáért küzdő pártonkivüli sportolóokra támaszkodva szorgalmazta a testkultura felélesztését és átalakítását. Ide tartozott a sportlétesítmények helyreállítása, az államatorizmus megszüntetése, az egyes sportágak exkluzív jellegének felszámolása és a baráti sportkapcsolatok kiépítése a külföldi országokkal. Az MKP kezdeményezésére jött létre a koalíciós pártok Nemzeti Sportbizottsága. Megjelent a Népsport, feloszlatták a fasiszta sportszervezeteket. Segítették a Horthy-rendszer által üldözött, vagy megszüntetett baloldali jellegű sportegyesületek újjáéledését és a Magyar Olimpiai Bizottság újjászervezését.

Ezzel párhuzamosan - éppen a nyugatra menekülő volt jobboldali vezetők távollétében - bizonyos balratolódási hullám indult a sportmozgalomban. A szövetségek demokratikus szellemben alakultak újjá, amit tükröztek program-módosításuk is. Természetesen ez a folyamat csak az előző évekhez mérten volt jelentős, s mint ez utóbb kiderült, a legtöbb helyen alig volt több a fasiszmusnak a politikamentes sport talajáról történő elutasításánál.

A különféle pártokban meghuzódó jobboldali erőknek nem tetszett a testkultura ilyenirányu fejlődése. A feléledő magyar sportéletben is éreztette hatását a gazdaság, a politika és az ideológia területén kibontakozó osztályharc. A fő tét a sportélet kulcspozícióinak megszerzése volt, ennek megfelelően a harc súlypontja elsősorban a szervezeti kérdéseket érintette. A sportmozgalom demokratikus erőinek összefogását új veszély is fenyegette; a pártjellegű sportközpontok megjelenése. Először a szociáldemokrata párt, "Barátság" elnevezéssel kiszakított egyesületei bontották meg az egységet, amelyeknek a külön sportközpontját is létrehozták 1945 márciusában. Káros kezdeményezésüket követték a kiszagdák a "Kinizsi", és a parasztpártiak a "Kossuth" sportcsoportosulások megalakításával. A pártjellegű sportegyesületek száma néhány hónap alatt 800 fölé emelkedett. Ugyancsak zavarta a helyzetet az is, hogy a munkássportolók egy része ragaszkodott a régi munkássport mozgalmi kereteihez és létrehozta a Munkás Sport Központot.

A pártharcok árnyékában az 1945-ös választások erőviszonyain felbátorodott jobboldali elemek aktivitása is megnőtt. A labdarugó mérkőzéseken a tömegizgalmat felhasználva, egymás után rendezték a fasiszta jellegű tüntetéseket. De még ennél is veszélyesebb volt az, hogy a két munkáspárt versengését és a demokratikus erők megosztottságát felhasználva komoly pozíciókba is bejutottak. Többek között kézbekapartintották a gróf Teleki Géza vezetése alatt álló VKM IX. ügyosztályát, és kétségbevonták az NSB létjogosultságát, keresztezték annak intézkedéseit. Budapest kiszagda polgármestere pedig 50 %-os vigalmi adót vetett ki a sportrendezvényekre, amivel elsősorban az újonnan alakult munkássportegyesületeket súlytotta.

A kommunista párt ha nem is tudta megakadályozni a sportmozgalom széthullását, de célkitűzéseivel összefogta a baloldali erőket és a demokratikus jellegű tömegsport mozgalom szolgálatába állította. Megrendezték a mezítlás bajnokságokat, a felszabadulási váltófutást, a május 1-1 es augusztus 20-1 sportnapokat, a Szabadság Kupát, amelyekben a dolgozók tizezrei vettek részt. A népi bajnokságok során egy új sportág kapott szárnyra: a röplabda. A helyreállított pályákon országsszerte megindultak a bajnoki mérkőzések. Megkezdődött a nemzetközi sportkapcsolatok felvétele is, elsősorban Ausztriával, Romániával és a Szovjetunióval.

Az iskolai testnevelés területén meginduló utkeresést a tantervek tükrözik. Az 1946-os testnevelési tanterv volt az első kezdeményezés. Kiszórta azokat a katonai, háztartási stb. gyakorlatoknak nevezett sallangokat, amelyeket "az életre való felkészítés" ürügyén a Horthy-korszakban a "tornaóra" anyagához mellékeltek. Szakítani igyekezett a Kmettykó-féle koncepcióval is. A kalokagathia általános emberi jellemvonásai jegyében előtérbe lépett a gyakorlatiasság, a torna, atlétika, játék, az országszerte kibontakozó műkedvelő szintjatszó mozgalom, valamint a Gyórfy kollégisták hatására a népitánc. Ugyanakkor bekerült a tantervbe a szabad beszélgetés elméleti anyaga is, amely a demokratikus nevelést volt hivatva elősegíteni. De mivel nem volt kötött tantervi meghatározása és kialakult speciális testkulturális irodalma, nem mindenütt tudták jól felhasználni világnézeti nevelésre. /Egyébként óriási jelentősége volt a testkultura iránti érdeklődés felkeltésében azokban a téli időszakokban, amikor a tornatermek jórésze a háborus pusztítás, vagy tüzelőanyaghiány miatt használhatatlan volt./

1947. elején az országos politikai erőviszonyoknak megfelelően a szocialista erők oldalára kezdett billeni a mérleg. A hatalmas sport-tömegakciók és demonstrációk rendezése mellett a kommunisták hozzákezdtek a sportmozgalom demokratikus erői megosztottságának felszámolásához is. Szívós agitációval megmagyarázták, hogy a kapitalista osztályharc formáihoz szabott munkássportközpontok - akkor, amidőn a proletariátus már a hatalom részese - nem viszik közelebb a sportot a tömegekhez, hanem elszigetelik azt. Hosszas viták eredményeként még a pártegyesülést megelőzően az SZDP vezetősége a baloldal nyomására hozzájárult a Munkás Sportközpont és a Barátság Sportközpont feloszlásához. A két munkáspárt közös sportbizottságot hozott létre, amely a sportmozgalomban a munkásegységet jelképezte. Megkezdődhetett a szakszervezeti sportmozgalom alapjainak lerakása is. Ezt követően a többi párt sportközpontjai sem tarthatták fenn magukat és a vezetés egységesen az NSB kezébe összpontosult. Majd az 1947-es őszi választások után a Kommunista Párt nyilvánosságra hozta sportprogramját, amelyet kisebb változtatásokkal magukévá tettek a többi koalíciós pártok is. S ezzel lényegében kialakult az a platform, amelyen a demokratikus magyar sportélet egysége létrejöhett.

A népidemokratikus testkulturáért folytatott harc szakasza a fordulat évével lezárult, a szocialista testkultura alapjainak lerakásához azonban nem voltak megfelelőek az egymás munkáját sok esetben keresztező, egymással konkuráló állami és társadalmi szervek. A testkultura egészének tartalmi átalakításához szükséges erőket, akkor csak egy olyan szerv tudta összefogni, amely a proletárdiktatura állami anyagi erőforrásaival, jogkörével és a társadalmi szervek széleskörű támogatásával rendelkezett. E feladatkör megoldására jött létre - a NSB és a IX. ügyosztály helyébe - az Országos Sporthivatal.

II.

A szocialista testkultura alapjainak lerakásáért

folytatott harc időszaka

A szocialista testkulturáért folyó harc első szakaszának /1948-51/ legfontosabb állomásait az 1948-as olimpiai eredmények, az MHK és LMHK jelvénytulajdonos mozgalom, a MADISZ, majd a SZIT, EPOSZ, MEFESZ és a Diákszövetség tömegsport akciói, a népi bajnokságok, az 1948-as ifjúsági tömegtorna demonstrációk, az 1949-es budapesti Főiskolai Világbajnokság sikerei és a sportegészségügy szervezetének kiépítése képezte.

Az 1949-ben bevezetett Munkára Harcra Kész testnevelési mozgalom a viszonylag kis létszámú, polgári eredetű egyesületekre támaszkodó magyar sportéletben átmenetileg óriási pezsgést hozott. Nemcsak áttörte a sportszervezés hagyományos kereteit, hanem hatására, az ország legtávolabbi részeit is beleértve, új sportegyesületek százai alakultak és a lakosság legkülönbözőbb társadalmi rétegei kapcsolódtak be a sportéletbe. Az MHK mozgalommal sikerült először országos méretekben olyan szervezett keretet teremteni, amely nagy tömegeknek biztosított sportolási alkalmat. Felhívta a lakosság figyelmét a testedzés egészségügyi és honvédelmi jelentőségére és egész sor, addig kevésbé népszerű sportágat ismerttetett meg az ifjúság tömegeivel.

A testkultura fejlesztésének konjunkturális lehetőségei felduzzasztották a sportmozgalomban tevékenykedők számát. Sajnos ez a jelenség nem volt minden szempontból pozitívnak tekinthető, csak később derült ki, hogy jelentős számban olyan csoportok is komoly pozícióhoz jutottak a sportmozgalomban akiket az átalakuló társadalmunk tisztulási folyamata az élet más területéről kiszorított. Ezek a rétegek a gyors érvényesülésük, másrészt a "szocialista érzelmeik" dokumentálása érdekében akkor az átalakuló "balra" való tulhajtását eredményezték. Hatásukra több helyen, elsősorban a tornában felütötte fejét a proletkult irányzat. Ugyanakkor az MHK területén végzett mindenáron való versenyeztetés, a százalékos produkálás és erőltetett szervezés elsősorban a felnőtt dolgozók, a parasztság testkulturájának kibontakoztatásában támasztottak nehézségeket. Az éberség és bizalmatlanság állandó hangzattalásával pedig a sportmozgalom légkörét tették bizonytalaná.

A testnevelési és sportmozgalom akkori lendülete, és a sportmunkába bekapcsolódó tömegek óriási többségének lelkesedése azonban átsegítették az akadályokon. A fellendülő sportélet hatalmas eredményei mellett az említett negatív jelenségek "természetes velejárónak" tűntek. 1950-re újjáépült 475 labdarugópálya, 33 uszoda, 50 menedékház, 30 csónakház. Létrehoztak 255 labdarugópályát, 3 uszodát és 1465

röplabdapályát. Az igazolt versenyzők száma megközelítette a kétszázézetet. A röplabda tömegsporttá vált. A sportvezetés felkarolta a korábban elhanyagolt, vagy lebecsült sportágakat; mint a birkózást, a kajakozást, kenuzást stb. /Pezsgő élet keletkezett valamennyi sportágban; hogy mást ne említsünk pl. az 1949-es középiskolai birkózó bajnokságon 200 főlött volt az indulók száma; egy-egy megyei mezeli futóversenyen százak indultak./ A világ legtöbb országát megelőzve mérőföldes léptekkel kezdett fejlődni a sportegészségügy. 1948-ban megjelent kormányrendelet a testnevelés és sportegészségügy feladatainak ellátását és a gyógyító testnevelést a Népjóléti Minisztérium /a későbbi Egészségügyi Minisztérium/ hatáskörébe utalta. A három éves terv megvalósítása során megkezdte munkáját az Országos Sportorvosi Intézet. A fejlődés ütemére jellemző, hogy 1949-ben már hat hasonló intézet működött az országban.

Ezek az eredmények azt tükrözik, hogy a szocialista testnevelési rendszer kezdett kialakulni és mind több vonatkozásban járult hozzá a sokoldaluan fejlett embertípus létrehozásához.

Időközben azonban kitűnt, hogy az OSH nem képes magában egyesíteni a testkultúra megváltozott körülményeinek megfelelő állami, társadalmi és mozgalmi kereteknek megfelelő irányító tevékenységet. Ezért az Elnöki Tanács 1951-ben új irányító szervet hozott létre: a Minisztertanács mellett működő Országos Testnevelési és Sportbizottságot, illetve ennek helyi szerveit a tanácsok mellett. Ezzel a testnevelési és sportmozgalomban egységessé vált a szakmai és politikai vezetés.

A régi polgári sportklubok, üzemek, szakszervezetek, vagy más intézmények hatáskörébe kerültek. Létrejött 19 egységes egyesületi típus: 15 a szakszervezetek, 4 pedig az illetékes szakminisztérium mellett. Koordinálták a sportfejlesztési terveket, az országos versenynaptárt és egységes minősítési rendszert vezettek be. A szakszövetségeket felváltották a sportszövetségek. Országos mérőföldekben kibontakozott a sportoktató képzés. 1954-ben létrejött a Testnevelési Tudományos Tanács is.

Népidemokráciánk az első ötéves terv során megvalósította a Tanácsköztársaság sportmozgalmának terveit. Többek között felépítette - az előző rendszer által 25 évig halogatott - Népstadiont. A fővárosi és vidéki pályaeépítési akciók során a sportlétesítmények újabb ezrei jöttek létre. Állami költségvetés alapján épült több mint 400 labdarugópálya, közel 1000 röplabdapálya, továbbá az egri, hódmezővásárhelyi, nyíregyházi, salgótarjáni és más stadion. A tatabányai edzőtábor kibővült. Komoly erőfeszítések történtek a korszerű edzőmódszerek bevezetésére.

A Helsink-i olimpián - a nemzetek közötti nem hivatalos pontversenyben - Magyarország a harmadik helyre került a Szovjetunió és az Amerikai Egyesült Államok mögött. A különböző európai és világbajnokságokon labdarugóink, vívóink, birkózóink, ökölvívóink, atlétáink, asztaliteniszezőink, uszók, kosárlabdázók és öttusázók minden eddigi eredményt felülmuló győzelem-sorozattal öregbítették a Magyar Népköztársaság testkulturájának hírnevét, azokban a sportágakban is, amelyekben régebben hazánk nem játszott szerepet.

A tömegsport első jeleként megnövekedett a sportegyesületek és aktív sportolók száma. 1955-ben 4391 sportkör 19105 szakosztályában 400 000-nél több sportköri tag működött, az igazolt versenyzők száma elérte a 230 000-et. A sport tért hódított a falvak egy részében, megkezdődtek a falusi sporttáborok. Megnövekedett a sportolónők arányszáma is. Míg 1939-ben a magyar sportolók 56 %-a volt vidéki lakos és 9 % a nő, 1955-ben már 70 % volt a vidékiek és 22 % a nők arányszáma.

A sportmozgalmunk óriási eredményei azonban különösen 1953-tól számos ellentmondást hordoztak magukban. A túlzottan centralizált vezetés megnehezítette a helyes kezdeményezések kibontakoztatását. A személyi kultusz légköréhez alkalmazkodó, látszateredményekkel dolgozó egyének viszont jól megtalálták a számításukat. A sportszövetségek tevékenysége formálissá vált. A sport szervezeti változásai és az új szervezeti formák megerősítéséért folyó harc elvonta a figyelmet a szocialista testkultura elvi kérdéseinek tisztázásától. Ezt a sportvezetés figyelmen kívül hagyta, jóllehet a polgári ideológia képviselői a szervezeti téren elszorított vereségek után az elméleti és szakmai munka területén jelentkeztek.

Nem utolsósorban hozzájárult a hibák elburjánzásához az is, hogy a magyar sportmozgalom fejlődésének társadalmi igényű és a belső sajátosságokkal is számotvető kritikai elemzése nem történt meg. Párosult ezzel az is, hogy az 1951-es átszervezésnél a Szovjetunió sportmozgalmából jobbra csak a felszíni tényezők voltak ismeretesek és az ottani tapasztalatokat átértékelés nélkül alkalmazták. Ebből következően nem váltak világossá a két ország sportfejlődésében mutatkozó eltérések. Mivel a súlypont egyoldaluan élsportra tevődött át, a tömegsportmozgalom elveszítette mozgalmi és tömeg jellegét. Az MHK mozgalom keretében is egyre inkább a teljesítményre törekvés került előtérbe, mind magasabb lett az előírt követelmény. Az ilyen irányú egyoldalú fejlesztés helytelen volt. Testkulturánk alapszervezetei a sportkörök és a szakosztályok nem tudtak a követelményekkel lépést tartani. Kevés volt a sportpálya, a hozzáértő szakember és nem alakultak még ki a tömegek foglalkoztatására alkalmas szervezési és oktatási módszerek. Ráadásul a sportvezetés olyan "tervszámokat" rótt ki, amelyeket az akkori

feltételek között nem lehetett teljesíteni. A szervezetek közötti versenyben azonban senki sem akart lemaradni, ezért az önkéntességet felrugva adminisztratív nyomással erőltették a próbázást. S ha a kellő eredmény még így sem mutatkozott, akkor a liberális ellenőrzési viszonyok még mindig lehetőséget adtak a "tervszámok" papíron való "telteljesítésére". A tömegsport más kezdeményezési formái nem tudtak túllépni a kampány jellegén. Hanyatlott a sportmunka a szak-szervezetekben és a DISZ-en belül is.

Az élsportban a nevelőmunka ellanyhulása és a fegyelem lazulása a burzsoá sztárkultusz éledésének kedvezett. Felütötte a fejét a sportéleti nacionalizmus is, amit a külső és belső osztályellenség ügyesen megnyergelt, és felhasznált népidemokráciánk sporteredményeinek lejáratására, sőt utcai tüntetésre is.

Az OTSB 1955 januárjában tartott sportaktiva értekezlete elemző módon feltárta a hibákat, de jó részt sportmozgalmon kívüli okok miatt nem tudta az erjedés folyamatát megállítani, ami végül az ellenforradalomhoz vezetett a sportmozgalmon belül is.

1956 októberében az ismételten hatalomhoz férkőzött ellenforradalmi elemek pünkösdi királysága a testkultura területén számos nehezen kijavítható és felszámolható nehézséget támasztott.

1. Eszmei-ideológiai síkon végzett kártevésük a sportoló fiatalok tömeges disszidálásában és fokozott haszonleső szemléletében mutatkozott meg. Az ellenforradalom leverése után pedig a sport "demokratizálása" ürügyén minden törekvésük arra irányult, hogy a befolyásuk alá került társadalmi és sportszövetségeket függetlenítsék az állami szerepüktől. Manővereikben megnyergelték az OTSB régi hibáit, amely a legapróbb ügyekbe való beavatkozásával sértette és formálissá tette a szövetségek munkáját.

2. Élsportunk dezorganizálásával a nemzetközi sporttekinthelyünket ásták alá. Az ellenforradalmat megelőző időszakban - az idősebb versenyzők diadalsorozata idején - a sportvezetés elhanyagolta az utánpótlás nevelését. Ezért a disszidálások után egyik napról a másikra olyan fiatalokat kellett szerepeltetni a nemzetközi mezőnyben, akiknek sem tapasztalatuk, sem felkészültségük nem volt elegendő.

3. Felelőtlen belföldi intézkedéseket hozott és meg gondolatlan megállapodásokat kötött külföldi sportszervekkel, amivel hosszú évekre megkötötte a magyar sportvezetés kezét. A szövetségek élére került karrierista elemek lebecsülték a tömegsportot. Röplabdában pl. eltörölték az alapfoku bajnokságokat, és csak az NB I-es NB II-es bajnokságokat hagyták meg. Labdarugásban az NB III-ból kiemelték 32 együttest, és két 16-os csoportot hoztak létre, a többit sorsára biz-

ták. Ilyen és ehhez hasonló intézkedésekkel az alapfoku bajnoki formákat lényegében megszüntették.

4. Az ellenforradalom dezorganizáló hatását igen jól példázza az, hogy 1957-re - 1955-höz viszonyítva - a sportegyesületek száma közel 30 %-kal, a sportegyesületi tagság 37 %-kal, az aktív versenyzők aránya pedig 25 %-kal esett vissza.

5. Az ellenforradalmi erők koncentrált támadásának éle a sportvonalon belül elsősorban a Honvédelmi Sportszövetség ellen irányult. Egyrészt igyekeztek a szövetséget eszmeileg szétrombolni, illetőleg leválasztani róla a Magyar Repülő Szövetséget és a rádiós mozgalmat.

A támadás másik iránya a szövetség anyagi bázisának elhurcolására, illetve megsemmisítésére törekedett. A Magyar Repülő Szövetséget sikerült kiszakítani, de a rádiós mozgalmat nem. Több városban jelentős károkat okoztak a szövetség technikai bázisában; elhurcolták a kiképzési sportfegyvereket és gépkocsikat. Az ellenforradalom itteni viszonylagos sikereit annak köszönhetette, hogy a tagság túlnyomórészt tapasztalatlan fiatalokból állt; a tartalékos tiszti tagozatok még nem képeztek szilárd egységet a támadás visszaverésére.

Az ellenforradalom leverése után elsődleges feladat volt a sportmozgalom konszolidálása, a gazdasági károk helyrehozatala, a felkészülésbeni kiesés pótlása, illetve a sportmozgalomban uralkodó eszmei zavar megszüntetése. Mindezek előtt a személyikultusz és a revizionista elhajlások maradványait kellett felszámolni. Ezzel párhuzamosan keresni kellett a magyar sportélet tartalmi és szervezeti továbbfejlesztésének lehetőségeit.

Elsőként a Honvédelmi Sportszövetség állt talpra. A szövetség élére az MSZMP kormánybiztost állított. A szövetség 1957 augusztusában megtartotta a I. országos aktív értekezletét, amelynek napirendjén a szervezeti élet helyreállítását a honvédelmi elő- és utóképzéssel kapcsolatos sportmunka megjavítása és a tartalékos tiszti tagozatok újjászervezése szerepelt. A Párthatározat értelmében az MHS-nek fel kellett készülni arra, hogy néhány éven belül átvegye a repülő, ejtőernyős, a rádiós, a lővész, a motoros, és a vízimotoros sportágakat.

Az MSZMP Politikai Bizottságának 1957 novemberi határozata alapján az ellenforradalom által szétvert régi OTSB helyére olyan vezetős szerv lépett, amely az összes testkulturához kapcsolódó állami és társadalmi erőket egyesítette. /Fegyveres testületeket, szakszervezeteket, szakminisztériumokat, a KISZ-t és az OKISZ-t./ E széleskörű összefogás eredménye a gyors konszolidáció lett. Ebben különösen komoly szerepet játszottak: a KISZ, az OTSB-n keresztül irányított sportréteg politikája és a szakszervezeteknek a sa-

ját dolgozóik igényére kialakított rendezvényei. Jelentős átalakításokat hajtottak végre a sportegyesületek szervezeti életében is. Megszüntették az egységes rendszerű sportegyesület típusokat és szerepüket az önálló sportegyesületek vették át. A sportkörök jellegét az irányítás, a tagság összetétele, az anyagi bázis, továbbá a működési terület szabta meg.

1959-ben megjelentek az MSZMP testnevelési és sporttézisei. 1961. május 1-én megindult a Kilián testnevelési mozgalom és a szakszervezetek üzemi bajnoksága. Új lendületet kapott a sportélet, a felélnkülő természetjáró mozgalom és a KISZ tömeg szpartakiád demonstrációkon keresztül is.

Időközben a minőségi sport területén is sikerült megállítani az ellenforradalom és az azt megelőző időszak erjedését és hibáit. Különösen örvendetes volt az erkölcsi és fegyelmi állapotok javulása. De eredményességét tekintve élsportunk nehezen tudta kiheverni az ellenforradalom okozta megtorpanást.

A testnevelés és a sport vezetése, szervezeti felépítése ebben az időszakban egy olyan társadalmi és állami organizáció vonásait egyesítette magában, amely strukturáját tekintve mindinkább a tömegszervezet felé haladt. A különböző szervek közreműködése a sport részterületein elapította az erőket. A SZOT, a KISZ, az OKISZ és egyéb intézmények minden pozitív eredményeik és a jelentős anyagi-erkölcsi támogatás mellett olyan részcelkitűzéseket hajtottak végre a sportmozgalomban, amelyek nem mindig voltak kellő harmóniában a testkultura fejlődésének országos koncepciójával. Az említett szervek hatásköre több vonatkozásban összefonódott, és különösen az 1960-as évtől érződött mindinkább az erők és anyagiak megosztottságának, továbbá a gyakori keresztbeszervezéseknek a hátrányos volta.

A szocialista testkultura alapjainak lerakásán belül még az 1950-es évek elején jelentős előrelépés volt az ipari és főiskolai tanulók testnevelés ügyének rendezése. Iskola hálózatunk kiszélesítése, továbbá a testnevelés újabb és újabb intézményekbe való bevezetése következtében nagyarányu szakember hiány keletkezett, elsősorban a vidéki általános- és iparitanuló iskolákban. Ezen eleinte nyári átképzőtanfolyamokkal akartak segíteni. 1948-tól pedig lehetővé vált a Pedagógiai Főiskolákon is a testnevelés szak felvétele. Jelentős átszervezésen ment keresztül a Testnevelési Főiskola. Padjaiban helyet kaptak a munkás és paraszt fiatalok. Hallgatóinak száma megnövekedett. A szükségletnek megfelelően a nappali tagozat mellett levelező, valamint edzői szak is nyílt.

A fordulat évét követő belső társadalmi átalakulás, a kiéleződő nemzetközi helyzet és a kibontakozó hazai testkultura új igényekkel lépett fel a testnevelés oktatással

szemben. Az 1950-51-es tantervekre - és az akkor kialakuló testneveléstudomány - az a feladat hárult, hogy egy tudományos igényű, a munka és a honvédelmi feladatokra előkészítő tananyagot állítson össze. Ugyanakkor ez a tanterv legyen szinkronban az MHK mozgalom anyagára épülő tömegsportmozgalommal és ezen keresztül adjon alapot a minőségi sport fejlődéshez is. A tantervek ezt a feladatkört a tanulók testi képességeinek sokoldalú fejlesztésével kívánták elérni. Felhagytak a sportági csoportosítással és a mozgásfajták szerint osztályozták a tananyagot. E koncepció érvényrejutása nagyon sok képesség differenciált fejlesztését kívánta, ami szükségszerűen a maximalizmusba torkollott.

A következő évek meglehetősen ellentmondásos próbálkozásaiából a kiutat a Pedagógiai Tudományos Intézet 1960-ban kidolgozott új testnevelési tanterv "Irányelv javaslat"-a mutatta. Az új elgondolás - figyelembevéve az előző tantervek tapasztalatait - az egészséges, munkaképes, honvédelemre kész és a sportot életszükségletnek tekintő ember társadalmi igényét igyekezett szintézis jellegű koncepcióban megoldani. Azáltal, hogy a testi képességek sokoldalú fejlesztésén túlmenően a testgyakorlati ágak anyagának a feldolgozásában minden eddiginél nagyobb mértékben építeni kívánt a tanulók tudatosságára, megismertette a tanulókkal az élet, a sportolás szempontjából legfontosabb, általános érvényű összefüggéseket is, az új tantervekben kiküszöbölte a tantervi maximalizmust és ezzel lehetőséget adott a sportos testmozgás megkedveltetésére és a nevelési feladatok hatékonyabb megoldására.

A szocialista testkultura alapjaiért való harc időszakának sajátos fejezetét képezik azok az erőfeszítések, amelyek arra irányultak, hogy a testkultura társadalmi szerepén belül fokozott szerepet kapjon az egészségvédelem, a munkaképesség fokozása és megtartása, illetve a munkahelyi ártalmak leküzdése. Az Egészségügyi Minisztérium még 1952-ben létrehozta az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézetet. Kötelezővé tették a versenyzők sportorvosi vizsgálatát, ami azt jelentette, hogy minden versenyzőnek, edzőnek és játékevezetőnek hat hónaponként vizsgálaton kell megjelennie. Budapesten az OTSI-n kívül a Budapesti Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet, hét kerületi rendelő, vidéken mintegy 160 sportegészségügyi rendelő kezdte el működését. Ezenkívül a nagyobb egyesületek és a válogatott keretek külön sportorvost kaptak.

1959. februárjában a Budapesti Kismotor és Gépgyárban megkezdődött a munkahelyi testnevelés. 1960-61-ben tíz különböző gyárban végzett felmérés után az OTSI és az Egészségügyi Minisztérium támogatásával országsszerte megindult az üzemi testnevelés bevezetése és elterjesztése, kísérleti jelleggel.



III.

A szocialista testkultura utján

A szocializmus alapjainak lerakásával megérték a testkultura társadalmi öngazgatásának általános feltételei. Lehetővé vált, hogy bizonyos feladatok ellátását - amelyek korábban főként a proletárdiktatura állami hivatalaira és intézményeire hárultak - társadalmi szervek vegyék a kezükbe. Kézenfekvő volt, hogy a sportmozgalom, amely lényegénél és alapvető strukturális felépítésénél fogva önkéntes alapon nyugszik, uttörő szerepet játszon ilyen vonatkozásban. 1961-ben az Elnöki Tanács törvényerejű rendeletet hozott az egységes sport-tömegszervezet, a Magyar Testnevelési és Sportszövetség létrehozására.

A megváltozott életkörülmények következtében egyre több emberben alakult ki igény a testkultura valamilyen formája iránt. Sportmozgalmunk hazai és külföldi sikerei: a tömegesítésben, a káder képzésben és a testkultura általános megkedveltetésében elért eredmények a tömegszervezetté válás belső feltételeit teremtették meg. Az 1963. decemberében lezajlott alakuló kongresszus után a Magyar Testnevelési és Sportszövetség kezébe vette hazánk testnevelési és sportmozgalmának további irányítását.

A szocialista testkultura jelenlegi szakaszának történeti vizsgálata három problémát vet fel:

1. A szocialista testkultura társadalmi szerepe maradéktalanul érvényrejutásának kérdését.
2. A testkultura társadalmi öngazgatásának és ezzel kapcsolatban a sporttömegszervezeti munka mechanizmusának és a sporttömegszervezeti munka stílusának a kérdését.
3. A szocialista testkultura össznépi jellegűvé válásának kérdését.

A fentiek közül az idő rövidegére való tekintettel csak a legutóbbit érintem. /Az első és második kérdés a "Sportpolitikai alapismeretek" illetve a "Sportpolitikai kérdések" című tananyagokban került feldolgozásra./ Testkulturánk - a hazánkban végbement gazdasági és társadalmi változások eredményeként és önön fejlődésének vetületeként - egyetemessé vált és megnyílt az út az össznépi jelleg érvényrejutása előtt. Ezt igazolják a sportéletünk különböző területein végzett felmérések is. 1941-ben pl. 2755 egyesületben aktívan versenyzett 67 748 sportoló. 1964-ben 18 768 egyesületben 222 051 versenyző. /Ehhez hozzá kell venni annak a közel 260 000 sportolónak a számát is, akik nem a sportszövetségek bajnokságaiban, hanem az úgynevezett tömegversenyeken szoktak résztvenni./

Igen érdekesen alakul ez a statisztikai kép akkor, ha összevetjük az összlakosság és a sportegyesületi tagság arányszámát. 1941-ben a férfi lakosság 5,3 %-a, a nők 0,7 %-a volt egyesületi tag. 1964-ben a férfiak aránya 14,8 %-ra, a nőké 5,0 %-ra nőtt. Ez másképpen kifejezve annyit jelent, hogy 1941-ben tízezer lakosra 334, 1964-ben 955 egyesületi tag jut. Vegyük hozzá azt is, hogy ezek az aránypárok a kultúra egyéb területeivel való versenyben alakultak ki. /Könyvtár, kulturotthon, televízió, szakmai-ideológiai továbbképzés stb./ Olyan körülmények között, amelyek az 1941-es állapotokhoz viszonyítva összehasonlíthatatlanul több szabadidő felhasználási lehetőséget nyújtottak.

Az eredmények megállapítása mellett a történelmi értékelés nem hunyhat szemet olyan figyelmeztető jelenségek felett sem, amelyekről korántsem biztos, hogy csupán a testkultúra mozgásanyagának struktúrája is változásából fakadnak. Így pl. 1941-hez viszonyítva csökkent az evezőseink, korcsolyázóink, kerékpárosaink, sielőink, lővészeink és teniszezőink száma.

Az előzőekhez hasonlóan példákat lehet felhozni a sportlétesítményeket illetően is. Az 1941. évi statisztika 3 655 sportlétesítményt tüntetett fel. /Ez a szám magába foglalta a sportolásra csak részben alkalmas pályákat és intézményeket, amelyek a második világháború pusztításai során egyébként is jórészt tönkrementek./ 1964-ben 10 211 sportpályát, 647 tornatermet, 133 uszodát tartunk alkalmasnak edzésre, illetőleg versenyrendezésre. Megállapíthatjuk, hogy a létesítmények száma megháromszorozódott, de még így sem tart lépést a sportegyesületi tagok létszámának emelkedésével. Intézményeink többsége túlszűfolt és ezt a helyzetet nagy mértékben nehezíti az, hogy számos pályát beépítenek anélkül, hogy helyette megfelelő hoznának létre.

Testkulturánk össznépi mozgalommá válásának egyik sajátos területe az iskolai testneveléssel kapcsolatos problémák megoldása. E vonatkozásban olyan kísérleteket végzünk, amelyek világviszonylatban is jelentősek. Az 1960-as évek elején a hozzávetőleges becslések alapján úgy tűnt, hogy országos méretekben túl nagy a testnevelésből felmentett tanulók száma. Ehhez hozzájárultak nemcsak objektív egészségügyi okok, hanem a gyermekek kényelmessége és a szülők nemtörődömsége is. 1963. őszén megjelent a Művelődésügyi Minisztérium 184/1963 számú rendelete, amely a különböző iskolatípusok diákjait három kategóriába sorolja. E szerint a tanuló fiatalság rendszer, könnyített, és gyógytestnevelési foglalkozásokra osztható be. Ezzel a rendelettel lényegében eredménnyel zárult az 1848-tól napjainkig folyó harc az általánosan kötelező iskolai testnevelés megvalósításáért. Napjainkban hat éves kortól a tanulmányai befejeztéig - a testnevelésre teljesen alkalmatlan gyerekek kivételével - minden tanuló számára egészségi állapotának megfelelő mozgáslehetőségeket biztosítanak.

Már e néhány kiragadott tényező összevetése is azt mutatja, hogy a szocialista fejlődés, az egyetemes és össznépivé válás fokára érkező testkulturánk előtt meghövekedtek a feladatok és jóval bonyolultabbakká váltak a vezetés követelményei. Olyan problémák megoldása mint a társadalmi aktivitás, az egyesületek befelé fordulása - amelyek korábban másodlagos jelleggel jelentkeztek - elemi erővel törnek a felszínre. A testkultura társadalmi tömegszervezetté alakulásával több gondot kell fordítani azon nézetek felszámolására, amelyek a testkultura társadalmi szerepét torzultan értelmezik és számos nem várt akadályt támaszthatnak a sportmozgalom fejlődésének útjába. A szabadidő helyes eltöltése feltételeinek megteremtése, illetve a szabadidő egészséges felhasználásának megtanítása mellett fokozottan jelentkezik az élsport nemzetközi mezőnyének állandóan erősödő edzés módszertani, taktikai és technikai versenye is.

A Magyar Testnevelési és Sportszövetség eddigi működésének eredményei alapján optimistán nézhetünk a jövő felé. Megállapíthatjuk, hogy az átszervezést követő kezdeti megtorpanás és tanácstalanság eltűnőben van. Mindinkább megmutatkozik, hogy az egységes tömegszervezet husz éves fejlődésünk objektív törvényeiből fakadt. S mint ilyen nemcsak jó, hanem egyedül alkalmas keret a testkultura szellemi és anyagi erőinek koncentráálására, a testkultura egész rendszerének korszerűsítésére és társadalmi funkciójának betöltésére. Az új sporttömegszervezet élsportot, utánpótlás nevelést, nemzetközi sportkapcsolatokat, tömegsportot, iskolai testnevelést, káderképzést és új tömegszervezeti munkastílus kialakítását célzó erőfeszítései azt mutatják, hogy nemcsak az évek számát, hanem a munkát illetően is egy új korszak kezdődik, amely a most lezáródó husz év tapasztalataira és eredményeire épül.

I r o d a l o m :

- Az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban. Táncsics. Bp. 1959.,
- Az MTS határozata a testnevelés és sport további tömegesítését célzó néhány intézkedésről. MTS Értesítő II.évf. 6. szám.,
- Az OTSB, az MTST és az MTS levéltári anyaga. /1951-64./
- A Magyar Testnevelési Főiskola könyvtárának apró nyomtatványai.,
- A Magyar Testnevelési Főiskola Pedagógiai Tanszékének sporttörténeti dokumentum gyűjteménye.,
- Burka Endre: Irányelv javaslat a testnevelés tantervi reformjához. PTI Módszertani Osztály, Bp. 1960. 26.p.,
- K.L.: Sporttörténet alapjai. Bp. 1963. 252.p.,
- Sportpolitikai kérdések. Bp. 1963. 72.p. Sport.,
- Sporttömegszervezeti agitációs és propaganda munka elvi problémái. BTS. Módszertani füzetek. 4.sz. 42.p.,
- Dokumentumok a magyar testnevelés és sporttörténet kérdéseinek tanulmányozásához. /Kézirat./ Bp. 1964. 220. p.,
- Sós István: Az iskolai testnevelés és sport fejlődése 1848-tól napjainkig. Sport és Tudomány 1958. 1-4.sz.,
- Terényi Imre: Testnevelés és sport a szocialista Magyarországon. Kultura világa. Bp. 1964. Közgazdasági Kiadó 717-727.p.,
- Varga Alajos: A Sportegyesületek fejlődése a számok tükrében. /Kézirat./ Bp. 1965. 21. p.

GÁRDOS MAGDA
docens

Az iskolai gyógytestnevelés 20 éve

Az ünnepek, az évfordulók megemlékezései minden esetben számvetést is jelentenek.

Az őszinte ünnepi érzés egész mélységében akkor mutat előre, ha felmérjük a megtett utat, ha számba vesszük, hogyan éltünk lehetőségeinkkel, megtettünk-e minden tőlünk telhetőt?

Ha pedig számvetést készítünk, ha megállapítjuk, hogy hová jutottunk, azt is tekintetbe vesszük, hogy honnan indultunk.

Hogy méltán ünnepelhessünk, meg kell emlékeznünk azokról, akik humanisták voltak egy embertelen korban.

Ezzel olyan szemléletű és olyan szellemű embereknek is emléket állítunk, akik a levante intézmények korában, az ember pusztítás előkészítésének idején az emberszeretetet képviselték. Az országban a 20-as évek után a fiatalság nagy részét sovíniszta uszítással a fasiszta háborus gépezet számára készítették elő. Mégis akadtak olyanok, akik feladatuknak tekintették, hogy a fiatalság egészségéről és az egészségben elmaradottak fejlődéséről gondoskodjanak. Ez természetesen nem volt véletlen, mert a Tanácsköztársaság időszakában a testnevelés területén is olyan forradalmi eredmények születtek, amelyek nem szüntek meg, hatásuk már megmaradt és voltak, akik tovább vitték a helyes szemlélet megszabta feladatok megvalósítását.

Ha szemügyre vesszük a testnevelés és sportmozgalom történetét, megállapíthatjuk, hogy az ifjúság testnevelésének célkitűzése, testnevelésének tartalma, mindenkor tükrözi az illető korszak törekvéseit. Ezen belül azonban érvényesülnek az osztálytársadalmakban meglévő ellentmondások is. Ezt látjuk hazánkban is a Tanácsköztársaság utáni ellenforradalmi időszakban.

Az uralkodó irredenta szellem megteremti a maga testnevelési és sport szervezetét, de emellett él a munkás-sport is és helyet kap az ifjúság testnevelésében az egészség védelem, a fejlődés segítése és a fejlődésben elmaradottak támogatása.

Amikor a felnövekvő ifjúság testnevelésében az elérhető eredmények mellett fontos szerepe van az egészséges fejlődés biztosításának, amikor az erőfeszítések arra irányulnak, hogy mindenki részesüljön a fejlődéséhez elengedhetetlenül szükséges testnevelésben, akkor humanista törekvés érvényesül. Ennek a törekvésnek valójában felszabadulásunk óta lehettünk tanul, de voltak ennek képviselői már évtizedekkel ezelőtt is.

Amikor felszabadulásunk huszadik évfordulóját ünnepeljük és ezzel együtt felmérjük a gyógyító testnevelés területén végbement fejlődést, meg kell emlékeznünk arról is, hogy ötven éve annak, amikor az iskolásgyermek egészségvédelme érdekében gondoskodás történt a fejlődésben elmaradt, gyenge, "gerincferdülésre hajlamos" tanulókról.

Ennek a mindenféle szempontból hasznos törekvésnek az a háttere, hogy a testnevelés egyéb területén is láthatunk egészséges és előremutató tendenciákat. Megállapíthatjuk, ha a 20-as évek okmányait tanulmányozzuk, hogy - annak ellenére, hogy az uralmon lévő osztály a maga ideológiájának megfelelően igyekszik kiépíteni a testnevelés és sportmozgalom szervezeti kereteit és ennek alapján szabja meg tartalmát - a testnevelés bizonyos irányzatai sajátos módon önálló törekvéseket mutatnak.

Igy láthatjuk, hogy az iskolai testnevelés célkitűzésében a prevenció, a megelőzés fontos szerepet kap, középponti feladatként jelentkezik az egészségvédelem.

Ezek alapján válik érthetővé, hogy már 1915 -ben megindul hazánkban az iskola keretén belül a gyógyító testnevelés.

Nem lehet eléggé méltányolni azt a mélységes megértést, igazi humanitást és helyes pedagógus szemléletet, amely felhívta a figyelmet, azokra a gyermekekre, akiknek testneveléséről az egészséges társaiktól eltérő módon kell gondoskodni. Mégpedig olyan módon, hogy e gyermekek tornáztatása kerüljön ki a kórház falai közül. Mindezideig ugyanis hazánkban is, de azokban az országokban is, ahol a gyógygimnasztikának nagy hagyományai voltak - kiemelték a gyermeket az iskolából és testneveléséről a gyógyászat területén gondoskodtak. Ez pedig többféle szempontból is igen hátrányos volt. Egyfelől - és ez nem elhanyagolandó hátrány - a kórházi és rendelőintézeti mozgásterápia korántsem tudja fogadni és nem tudta volna soha ellátni az összes rászoruló gyermekek foglalkoztatását. Maradt tehát a nagyszámu felmentett tanuló. A másik hátrány a kórházi gyógytornára járó gyermek számára: a kirekesztettség, az elkülönülés az iskolatársaktól, tehát a végleges betegségtudat, a beoltott kisebbség érzése.

Nálunk ezt a helyzetet látva és átérezve dr. Gerencsér László és néhány munkatársa megteremtette az iskolai gyógytorna-oktatás lehetőségét, új utat tett járhatóvá és ez az új ut sok száz és sok ezer fiatalok életét változtatta meg, és fejlődését a maximális határig biztosította.

Az azután már szinte szükségszerű, hogy ugyanaz a dr. Gerencsér László volt a Tanácsköztársaság idején a Testnevelési Főiskola igazgatója és számtalan reformtörekvés megalapozója.

A felszabadulásunk előtti időszak gyógytestnevelési területét kutatva érdemes visszapillantani a századfordulót közvetlenül megelőző időszekekre is és meg kell említenünk az ebben az időben megjelent ilyen irányú irodalmat.

1888-ban jelent meg "Orvosi gymnaszttika vagyis az egészségi és gyógygymnasztikai szabadgyakorlatok rendszere" c. munka, minden életkoru és mindkét nembeli egyének számára. Írta: Dr. Schreibe, a Lipcsei Gyógygymnasztikai intézet igazgatója. Fordította: dr. Bognár Antal.

1888-ban megkísérli a mű felhívni a figyelmet a mozgás fontosságára, gyógyító és megelőző hatására. Nincsen adatunk arra, hogy hányan követték a hasznos tanácsokat, de azt sem tudjuk ezidőszereint felmérni ma, hogy felnőtt lakosságunk milyen mértékben végez egészsége érdekében megfelelő mozgásokat.

A következő "mozgást propagáló" könyv 1890-ben jelent meg, írója Müller Lajos táncitanár, címe: "A jó testtartás iskolája". A maga módján igyekszik híveket szerezni az egészséges életmód számára.

Komoly és tudományos érvekkel alátámasztott munka Héczey István könyve. Címe: "A mozgás, mint a legtökéletesebb gyógy mód és a gyógyszerek helyettesítője." A könyv 1896-ban jelent meg.

A következő említésre méltó mű, amely kétségkívül nem maradt hatás nélkül testnevelési rendszerünkre: dr. Kelen István könyve. 1897-ben jelent meg. Címe: "A svéd gyógygymnasztika". A könyv alapos és kimerítő ismertetése Ling rendszerének. Érdekes adata, hogy Ling első központi tornaintézete 1814-ben alakult. Később Svédországban nemcsak városokban, de kis falvakban is kiépült a gyógytorna intézetek rendszere.

Magyarországon orthopaed professzorok működése már 1870 óta segítette a deformitások gyógyítását és ők támogatták a későbbi évtizedek során az iskolai gyógytorna oktatását.

Erre vonatkozólag képet ad dr. Dollinger Béla professzor megállapítása, amely szerint: "a gyógytorna intézmény célja a gyenge törzsű és elferdülésekre hajlamos gyermekek test és főleg törzsédzése". "A hangsúly tehát nem a gyógyításon, hanem edzésen és erősítésben rejlik. Itt sok esetben a gyermek megmentéséről van szó."

"A kifejezetten elgörbült gyermek, a szakorvos speciális tornatermébe és kezelésébe tartozik."

Az első iskolai gyógytorna oktatás szervezett formában a Fővárosban 1915-ben indult. Ezt megelőzően németországi tanulmányuttra küldött a főváros két tornatanárnőt Frankfurt am Main-ba és a Westphalia-i Haagenbe. Kísérletképpen két iskolában indult gyógytorna tanítás. Miután a kísérlet

bevált, 80 testnevelőtanárt képeztek ki a későbbi évek során, hogy a felmerülő igényeknek megfelelően foglalkoztassák a rászoruló tanulókat. A megindult munkát, a hálózat bővülését és fejlődését az első világháború hátráltatta.

A 20-as években 11 iskolában 16 tanár foglalkozott a gyengén fejlett, hanyagtartású leánytanulókkal. Ezt követően tovább bővült a hálózat mind több iskola és mind több tanár munkájára volt szükség. Az első időszakban a tanulók kiválogatását és ellenőrzését gyermekorvosok végezték, majd 1928-tól kezdve orthopaed szakorvosok látták el ezt a munkát.

Ettől az időponttól kezdve tovább folyt a testnevelő tanárok szakmai továbbképzése tanfolyamokon és tovább bővült a gyógytorna szervezete. 1940-ben 57 iskolában 136 csoportban foglalkoztak a rászoruló tanulókkal.

Hosszu időn át csak leánytanulókat válogattak ki gyógytornára abból a megfontolásból kiindulva, hogy a leányok gyorsabb fejlődése, gyorsabb csontos növekedése hajlamosabbá teszi őket gerincferdülésre. Ez azonban látszat volt csupán, az a magyarázat jár közelebb az igazsághoz, hogy a leánygyermek elváltozásait a szülők súlyosabbnak minősítették, a fiú gyermek elváltozásait kevésbé tartották fontosnak. Ennek a hibás szemléletnek idővel hadat üzentek és rövidesen mindkét nembeli tanulóifjúság helyet kapott a gyógytorna munkájában.

A gyógytorna tanfolyamok szervezése oly módon történt, hogy általában a nagylétszámú iskolákban, az átképző tanfolyamokban részt vett testnevelő tanár látta el ezeket a foglalkozásokat.

Az egyes csoportok létszáma átlagosan 40 fő volt. Ilyen nagylétszámú csoportokban differenciált munkát nem lehetett végezni, ezért a súlyosabb elváltozásokban szenvedő gyermekeket nem is sorolhatták ezekbe a foglalkozásokba.

Mégis nagy segítség volt ez a rászoruló gyermekek számára. Nem végezték a normál testnevelés szokásaira káros mozgásait és fejlődésükről ezek között a keretek között is gondoskodás történt. Azonkívül hetenként három alkalommal 1 1/2 órás foglalkozáson vettek részt a gyermekek, ami a gyengén fejlett gyermekek erősítését megoldhatta és megelőzhette az elváltozások súlyosabbá válását.

Mielőtt még arról a fejlődésről beszélünk, ami a gyógytestnevelés területén hazánkban felszabadulásunk óta végbe ment, helyesnek látszik éppen az összehasonlítás érdekében arról szólnunk, hogy milyen módon alakult ez a munka a baráti országokban és egyes nyugati államokban. Annál is inkább hasznos ezt röviden áttekintetnünk, mert ennek tükrében még jobban szemléltethetjük az általunk megtett utat.

Mindenekelőtt Németországról kell említést tennünk, főként azért, mert az első lépések, az elindulás nálunk, az

ott végzett tanulmányok alapján indult. A két világháború között Németországban, éppen a német torna rendszer ellensúlyozására, annak a szó szoros értelmében történő fellazítására – gimnasztikai rendszerek, gyógytorna rendszerek alakultak. Az egyik legismertebb Bode gimnasztikai rendszere és Bess Mensendieck doktornő iskolája. Bár sok híve volt Duncan és Dalcrose tánc rendszerének is és nyomában számtalan iskola alakult. Mensendieck iskolájával kell kissé bővebben foglalkoznunk, mert az ő hatására kezdtek Németországban alaposabban a mozgással, mint gyógytényezővel számot vetni és nálunk az ő rendszerét honosította meg Madzsar Józsefné, Jársi Alice. Mensendieck doktornőt főként a nők tornáztatásának problémái foglalkoztatták. Munkássága korszakalkotó. Figyelme a csontrendszeren kívül főként a légzés és izommunka kölcsönhatására terjed ki. Ő hívja fel először a figyelmet az izmok ellazításának és elernyesztésének szükségességére a fesztítés és erősítés mellett.

Számtalan torna rendszer kísérli meg ebben az időben, hogy új ut keresésével a mozgást az egészség szolgálatába állítsa.

Mi a helyzet ma a Német Demokratikus Köztársaságban e téren és mi történik a gyógygimnasztika, a mozgásterápia területén Nyugatnémetországban?

A Német Demokratikus Köztársaságban rendkívül alapos képzésben részesülnek a gyógytornászok. Képzésükben az orvostudomány minden ága szerepel, tanulmányi idejük alatt minden kórházi osztályon dolgoznak, de mozgáskulturájuk is minden igényt kielégít. Tanulmányaik végeztével el tudják látni mind a baleseti utókezelést, mind az orthopaed esetek tornáztatását, helytállnak mind az ideggyógyászatban, mind a belgyógyászati klinikákon. De mindeztideig csak kórházakban és rendelőintézetekben dolgoztak. Az iskolások, ha nem vehetnek részt normál testnevelésben, ambulanciákra járnak. Legalább is eddig ez volt a helyzet. Most kerül sor arra, hogy a T.F. tanárképző szakán a gyógytestnevelés is helyet kap és így a testnevelő tanárok a jövőben el tudják majd látni az iskolai gyógytestnevelésre szoruló tanulók foglalkoztatását.

Nyugat Németországban rendkívül népszerű szakma a gyógygimnasztika. Nincs olyan egészségügyi intézmény, amelynek ne lenne vezető gyógytornásza és ne lennének hozzá beosztott asszisztensek. Ezek a gyógytornászok komoly segítő társai az orvosoknak és ennek megfelelően alaposan képzettek és az orvostudomány területén nagyon járatosak. Aki figyelemmel kíséri szakirodalmukat, tapasztalhatja, hogy milyen tudásról és képzettségről tanuskodnak a gyógytornászok közleményei. De az iskolások problémáját nem az iskola oldja meg. Szanatóriumok, magánintézmények és magániskolák százai foglalkoznak a rászorulókkal. Nem az állam,

a magánpraxis áll azok rendelkezésére, akik nem haladhatnak együtt egészséges társaikkal.

Nagyon érdekes és érdemes megemlíteni a gyógytorna-gyógytestnevelés munkáját a Szovjetunióban és Romániában. Lényeges fejlődés e területen a Szovjetunióban a Szocialista Forradalom után Romániában a felszabadulás után kezdődött. Mindkét országban a T.F.-ek képezik a gyógytestnevelőket. Nagy gondot fordítanak képzésükre és az orvosi tárgyak mindkét Főiskolán nagyon fontos helyet foglalnak el. Teljes testnevelési képzésük mellett éveken át kórházakban dolgoznak azok a hallgatók, akik ezt a szakágat választják.

A Főiskola elvégzése után, szorosan együttműködve az orvosokkal, kórházakban és rendelőintézetekben dolgoznak. Romániában az Orvosegyetemen Sportorvosi Tanszék van, ahol a sportorvosi szak mellett gyógytestnevelés szakág is van. A gyógytestnevelés a kórházi munka mellett ambulanciákon és rendelőintézetekben folyik. Annak ellenére, hogy különösen Szovjetunióban az egészségügyi hálózat nagyszerűen szervezett és nagyon fejlett, mégis csak a nagyon súlyos eseteket és a különlegesen rászorulókat tudják e rendszeren belül ellátni. Az egészségügyi vonal kitűnő munkája mellett sem tud gondoskodni a fiatalságnak arról a rétegről, amely nem olyan beteg, hogy kórházi vagy rendelőintézeti gondozásra szorulna, de nem olyan egészséges, hogy a normál testnevelés munkájában résztvehessen.

Csehszlovákiában a testnevelő tanárképzés alapfeladatai közé tartozik a gyógytestnevelés képzés is. Nagyon igényes munka folyik a Főiskola Orvostudományi Tanszékén, a hallgatók képzése igen alapos.

A Főiskola elvégzése után minden testnevelő tanár képes a gyógytestnevelés munkájának ellátására. A normál testnevelés alól felmentett tanulók számára minden iskolában külön testnevelési foglalkozások szerveződnek, amely foglalkozásokat az iskolák testnevelő tanárai vezetik. A csehszlovák iskolákban azonban ezek a foglalkozások tartalmukat tekintve a mi könnyített testnevelésünknek felelnek meg. A súlyosabb eseteket eddig itt is az egészségügyi hálózat területén gondozták. Az elmúlt évtől kezdve térnek át fokozatosan arra, hogy az iskolások ellátását az iskolai keretén belül oldják meg. Azáltal, hogy a külön testnevelési foglalkozás befogadta a normál testnevelésből kikerülő tanulók nagy százalékát és csak a súlyos elváltozások kerültek egészségügyi gondozásba – így lényegében alig volt olyan gyermek, aki valamilyen formában ne részesült volna a számára megfelelő testnevelési ellátásban. A jövőben ez a kérdés még kedvezőbb alakul, mert az iskola oldja meg majd a tanulók mindenfajta testnevelését.

A nyugati országok legtöbbszörében hasonló a helyzet, mint Nyugat Németországban. A mozgásterápia, a gyógytorna fontos tényező, ennek ellátására komoly szaktudással rendelke-

ző szakembereket képeznek, olyanokat, akik lépést tartanak az orvostudomány haladásával. De intézményesen, állami részről szervezetten csak kis részben vagy egyáltalán nem történik gondoskodás. Zömében az a helyzet, hogy akinek fontos gyermeke egészsége, az valamilyen jó nevű magánintézetben találja meg a megnyugtató kezelést. Mint ahogyan pl. Franciaországban a legkülönbözőbb rendszerű ilyen fajta intézetek rendelkezésre is állnak és a legtöbb, valóban nagyon jó munkát is végez. Ezek a magánintézetek nem a nagy tömegek gyermekei számára szerveződnek. Páris egyes kerületeiben azonban - és ez az illető kerület önkormányzatától függ - gondoskodnak az iskolások gyógytestneveléséről.

Nálunk - és ezt nyugodt magabiztossággal és büszkeséggel állapíthatjuk meg - egyedülálló módon oldottuk meg ezt a valóban mindenféle szempontból fontos kérdést.

Fontos a közösség és fontos, életbevágóan fontos az egyén szempontjából is, hogy megtörténjék minden, ami fejlődését, boldogulását biztosítja.

Amint láttuk, voltak jó hagyományaink, de minden jó hagyomány ellenére és annak ellenére, hogy volt mire építenünk és bár bizonyos mértékig járt uton indulhattunk - mégis az a teljes igazság, hogy a felszabadulás, új életünk kezdete új lehetőségeket teremtett és új feladatokat jelölt meg. A fejlődés egyik legjellemzőbb mutatója, hogy a gyógytestnevelés, iskolai testnevelés, az iskola munkájának éppen olyan alapvető feladata, mint a normál testnevelés.

Tehát nemcsak az történt, hogy tanulóinkat kiemeltük a betegek közül, és így pedagógus kezébe kerültek, hanem a fejlődés és tudásunk elmélyülése azt is lehetővé tette, hogy más módon foglalkozzunk velük. Államunk gondoskodása pedig azt jelenti, hogy ezek a gyermekek nem "bélyeges sereg", hanem fejlődésük, sorsuk - az iskola gondja és feladata.

A felszabadulás után a fejlődés mindenféle szempontból megindult a gyógytestnevelés területén is. Az első lépés az volt, hogy ebben az időszakban már nem a hanyagtartású, hanem a valóban deformitások /skoliozis, kyphozis, lordozis diagnózis/ tanulók kerültek a gyógytestnevelési csoportokba.

Ezzel egyidejűleg indult meg az újjászervezés munkája is. Amint a megmaradt tornatermek munkára alkalmasak lettek, megindult a gyógytestnevelési csoportok szervezése is. Ilyen módon 1949-50-ig még iskolánként került sor a gyógytestnevelési csoportok munkájára, de 1950-től kezdve, amikor 110 iskolaorvos kezdte meg megelőző és gyógyító munkáját, forduló pont következett be a gyógytestnevelés szervezésében is. Az iskola szakorvosi Rendelőintézetek a főváros XXII. kerületének tanuló ifjúságát, területi elv alapján megosztva rendszeresen vizsgálták és 3-18 éves korig végezték el a felülvizsgálatokat a testnevelésre való beosztás szempontjából is. Ugyanakkor minden kerületi Tanács állományában

helyet kapott egy-egy gyógytestnevelő tanár, aki a helyi adottságoknak megfelelően a kerület egy vagy két pontján, lehetőleg központi fekvésű helyen vezette a különböző iskolákból összegyűjtött tanulók gyógytestnevelési foglalkozásait.

Rendelet szabályozta a tanulók szeptemberi orvosi vizsgálatát és a gyógytestnevelésre utaltak 6-8 hetenkénti ellenőrző vizsgálatát.

A fejlődés további szakasza ismét nagy segítséget jelentett a tanuló ifjúság gondozása szempontjából. 1952.-ben az eddig csak Budapesten folyó gyógytestnevelés munkája kiterjedt az ország nagyobb városaira és megyeszékhelyeire is.

A hálózat 30 gyógytestnevelési központtal bővült, aminek a jelentőségét alig lehet eléggé méltatni.

Ehhez a szervezésében kiterjedt fejlődéshez azonban 1955-ben tartalmában is új irány jelentkezik. Ez pedig a belgyógyászati panaszok gyógytestnevelésének bevezetése.

Hogy rámutassunk a fejlődés egyes szakaszaira, meg kell állnunk ennél a gondolatnál. A felszabadulás után azonnal felmerült az az igény, hogy ne a hanyagtartású tanulók kerüljenek gyógytestnevelésre, az ő foglalkoztatásukat el tudja látni a normál testnevelés - hanem az olyan elváltozások javítását, gyógyítását lássa el, amelyekről másutt nem történik gondoskodás.

Ezt követően bővült a gyógytestnevelés hálózata, minden kerületben hozzáláttak a rászorulóknak ellátásához és rövidesen már az egész országban elindul a segítség munkája.

A szervezet és a keretek megteremtése a lehetőségeket nyújtotta, ezzel egyidejűleg mind célkitűzés, mind módszerek, mind elérhető eredmények tekintetében igényesebbek lettünk.

Minőségi változás következett be a deformitások gyógytestnevelésében, újabb kutatások, az orvostudomány eredményei, a javítás és gyógyulás nagyobb lehetőségeit tárták fel.

A tudományos kutatások rávilágítottak azokra az összefüggésekre, amelyek alapján a mozgás megfelelő alkalmazása eddig mozgástól eltiltott gyermekeknél gyógytényező válik. Így került sor eleinte csak egy-két központban, majd mind több területen a belgyógyászati panaszok gyógytestnevelésére. /Szívbetegség, ifjúkori hypertoniások, vegetatív labilis, később asthmás és csökkent látású tanulók ellátására/.

Ez az új felismerés nagy változást hozott és olyan gyermekek egészségi állapotának helyreállítását, illetőleg egyensúlyának megteremtését tette lehetővé, akik addig nagyon hátrányos helyzetben voltak mind iskolai életükben, mind jövőjüket tekintve.

De az új perspektívák, új feladatokat is jelentettek. Az új feladatok pedig éppen a szakemberképzésben jelentettek.

Ezzel kapcsolatban vázolnunk kell a gyógytestnevelő tanárképzés egyes fázisait. A felszabadulás után nemcsak a számszerű igény nőtt meg a gyógytestnevelés ellátásával kapcsolatban, hanem a feladatok elmélyültebb munkát kívántak. Ennek érdekében 1945 után többhónapos átképző, majd továbbképző tanfolyamok indultak testnevelő tanárok részére. A tanfolyamokon neves szakorvosok készítették elő a tanárokat munkájuk elvégzésére. De nem volt elég az egyszeri továbbképzés, mert újabb és újabb tanulmányokra volt szükség, olyannyira, hogy Budapesten és az ország területén is állandó, ismétlődő továbbképzési ankétok voltak. A munka teljesebb végzése érdekében brossurák jelentek meg egy-egy szakterület tapasztalatairól.

A továbbképzés, a tudás szélesítése, lépéstartás a tudomány eredményeivel továbbra is állandó feladat maradt, de az alapvető megoldása ennek a feladatkörnek az, hogy 1950 óta a gyógytestnevelés szaktárgy oktatása szerves része a testnevelő tanárképzésnek. Ez a tény lehetővé teszi az alaposabb szaktudás elsajátítását és a gyógytestnevelés foglalkozásainak szakszerű vezetését. Így alakult ki az a helyzet, hogy lényegében minden testnevelő tanár elláthatja a normál testnevelés munkáján kívül a könnyített, valamint a gyógytestnevelés óráinak vezetését. E mellett minden évfolyamban gyógytestnevelés szakképzésben részesül 8-10 hallgató, akik a differenciáltabb és bonyolultabb foglalkozásra szoruló tanulókkal való foglalkozásra készülnek fel külön tanulmányaik során.

Végezetül arról kell még képet adnunk, hogy a fejlődésünk során és az igényeknek megfelelően, az új szemléletnek megfelelően mi a helyzet ma a gyógytestnevelés munkaterületén.

Az iskolákban folyó gyógytestnevelés szerves része az iskolai munkának, fontos feladatot tölt be a fejlődő korban levő tanulók testi, értelmi, erkölcsi, esztétikai nevelése területén. Biztosítja, hogy azok a tanulók, akik veleszületett, vagy fejlődésük során létrejött szervi rendellenesség következtében nem érik el az egészséges gyermek életkori sajátosságának megfelelő szintet és erőnlétet, betegségüknek megfelelően olyan testnevelésben részesülhessenek, amely a testi hiba korrigálását, a baj kiküszöbölését eredményezi és meggátolja az ártalom további súlyosodását. A betegség vagy rendellenesség tüneteinek csökkenésével, az erő gyarapodásával egyidejűleg növekszik a gyermek önbizalma és munkabírása is, és nem alakul ki betegségtudata, megszűnik gátlása, ami abból a félelemből fakadt, hogy nem egyenértékű egészséges társaival. Nem kétséges, hogy az így szerzett jó erőnlét, könnyebb teherbírás és az optimista szemlélet kihatással van felnőtt korára is. Emellett e tanulók nagy százaléka csak átmeneti időre szorul ezekre a külön foglalkozásokra.

Megfigyelhetjük, hogy a "teljesértékű" válasz pozíciója férfiaknál és a nőknél is a leggyengébb. A férfiaknál azonban jobb a százalékos arány. Az is kitűnik, hogy a férfiaknál feltűnően magas a "csak a sportszabályok betartása" kategóriába tartozó válaszok százalékos aránya. A férfiaknál a "teljes válasz"-t adó csoport aránya jobb mint a női versenyzőknél. Feltűnő, hogy a 10 év feletti versenyzői multtal rendelkező nők közül senki sem került a "csak a sportszabály betartása" kategóriába. A férfiaknál "a teljes értékű választ az 1-5 éves versenyzői kategória adja a legkisebb számban.

A sportszerűtlenséggel kapcsolatban azt látjuk, hogy a férfi és a nő versenyzők elsősorban saját magukban keresik a hibát, bár a külső körülményeket is számításba veszik. Megjegyezzük, hogy a férfiaknál a 10 év felett versenyző kategóriánál a külső körülmények a legkisebb arányban szerepelnek. A játék heve stb. egyforma magas szinten áll a férfiaknál és a nőknél. Az is érdekes, hogy a hiányos felkészülésre kevesebb nő sportoló hivatkozik, mint férfi, viszont a szurkoló befolyását több férfi tartja jelentősnek, mint nő.

A táblázat adatai alapján olyan következtetés szűrhető le, hogy a sportvezetőknek és edzőknek arra kell törekedni a nevelői munkában, hogy a sportszerűség fogalmát a versenyzők ne csak a sportszabályok betartásában lássák és a sportszerűtlenség elkövetésének okát elsősorban a versenyzők saját magukban keressék és ne a külső körülményekben.

Közreműködtek: Farkas Judit, Janky Miklós, Koltai Lajos,
Koszoru Mária, Kovács István, Ránky Mátyás,
Tibor Tamás, Weglárz Bálint hallgatók, a
Marxizmus-Leninizmus Tudományos Diákkör tagjai.

...

Hogyan alakult a jelen a számok tükrében?

Az adatok az 1964 év végén felmért helyzetet tükrözik.

Ennek alapján: könnyített testnevelésre járt az országban hozzávetőleges számítás szerint: 15.000 tanuló. Ebből kb. 3.000 tanuló budapesti és 12.000 tanuló vidéki. A rendeletet ezek szerint Budapesten kevésbé teljesítették.

Gyógytestnevelésre járt az országban: 13.000 tanuló. Ebből 5.900 tanuló budapesti 7,100 tanuló vidéki volt.

Testnevelés alól teljesen felmentve 20.000 tanuló volt. Ez az utolsó számadat sajnos megdöbbentő. És ezen az állapoton kell majd a jövőben segítenünk. A 20.000 teljesen felmentett tanuló, beteg felnőtt lesz, csökkent életképességű és csökkent munkaképességű. Hogy ez ne következék be, ezeket a gyermekeket a legsürgősebben be kell vonni a gyógytestnevelés munkájába, meg kell teremteni számukra is a fejlődés, a foglalkoztatás lehetőségét.

A gyógytestnevelési munkát Budapesten 40 függetlenített gyógytestnevelő tanár látja el, vidéken 27 függetlenített és 31 félfüggetlenített tanár dolgozik. Mindössze 98 tanár. E mellett 42 olyan testnevelő tanár van az országban, akik saját iskolájukban ellátják a gyógytestnevelést is.

A közegészségügy és a népgazdaság szempontjából egyaránt fontos tehát, hogy a felnövekvő ifjúság minden egyes tagja részesüljön egészséges fejlődését támogató testnevelésben. Ennek érdekében az iskolában működő testnevelő tanárnak olyan szaktudással kell rendelkeznie, hogy az országos igénynek megfelelően képes legyen ellátni az iskolai testnevelést kiegészítő gyógytestnevelés területét is. Ez a képzettség nemcsak szélesebbkörű és elmélyültebb szaktudást jelent, hanem annak a ténynek felismerését is, hogy a testnevelés oktató-nevelő munkájának középpontjában a tanuló áll, a gyermek, mint eleven anyag, akivel differenciáltan kell foglalkozni. Ennek megfelelően a lelkes, eredményre törekvő fiatal testnevelő tanár nemcsak a jó adottságu, versenyeken sikeresen szereplő tanítványaira fogja fordítani minden figyelmét, hanem türelemmel, hivatásszeretettel és felelősségtudattal fog foglalkozni a gyengébbekkel, az erősítésre szorulókkal is.

A megkezdett uton járva még teljesebbé kell tennünk azt a segítséget, amelyet felnövekvő nemzedékünknek nyújthatunk. Annál is inkább, mert kormányzatunk az új rendelettel messzemenően gondoskodni kíván az egész ifjúság egészséges fejlődéséről. Azt meg kell állapítanunk, hogy ilyen irányu segítség és ilyen gondoskodás, ahogyan ez a rendelet szellemében érvényesül, hazánkban valósul meg először. Ez egyben kötelez is.

Tehát még elmélyültebb tudás, az orvostudomány eredményeinek még teljesebb elsajátítása, szoros együttműködés az orvosokkal, szükséges ahhoz hogy az a 20 000 gyermek, akikről sehol sem történik gondoskodás, ezentul megfelelő ellátásban részesüljön.

Meg kell oldanunk azokat a feladatokat, amelyeket tőlünk joggal elvárhatnak, ki kell vennünk részünket a jövő építésének hatalmas munkájából. A méltó ünneplés egyben annak vállalása, hogy teljesítjük mindazt, amit a felnövekvő nemzedék egészséges fejlődése érdekében megtehetünk.

SCHILLER JÁNOS

adjunktus

ZÖLD JÁNOS

adjunktus

A sportolók általános morális arculatának vizsgálata egy sportegyesületben

Felszabadulásunk óta 20 esztendő telt el. Nagyot lépett előre népünk az ipar, a mezőgazdaság, a kultúra és az élet valamennyi területén. Az emberek közötti kapcsolatok humanizálódása is megindult, a szocialista társadalom emberének jellemvonásai is kezdenek kibontakozni. A szocialista társadalom erkölcsi normái harcban törnek utat maguknak, s ha nem is hangosan, tolakodóan, de érvényre kezdenek jutni az emberek tetteiben, magatartásában, gyakran a régivel együtt, vagy azzal birkózva.

Az elmúlt 20 év alatt hazai sportéletünkre is a gyors-ütemű fejlődés volt a jellemző, büszkén tekinthetünk vissza elért eredményeinkre. A szocializmus építése rányomta pozitív bélyegét sportmozgalmunkra is, amelynek helyzete, fejlődési üteme, tartalma semmivel nem jobb, de nem is rosszabb, mint az életünk bármely területe. Mégis gyakran hallani olyan véleményeket, amelyek sportéletünket a "renitenskedő kamaszhoz" hasonlítják, s közben figyelmen kívül hagyják, hogy sportéletünk a mi társadalmunk, a szocializmust építő nép édesgyermeké, amelynek ha vannak is a kamaszkorra jellemző "életkori sajátosságai", akkor erről mi is tehetünk.

Igy vagyunk sportoló fiatalságunk morális arculatának megítélésével is. Sokat szidják sportolóinkat erkölcsi fogyatékoságaik miatt. Ennek gyakran van is alapja. De sokszor, csak az egyes tapasztalatból kiindulva, hajlamosak vagyunk a túlzó általánosításokra, a sportoló ifjúság körében jelentkező erkölcsi fogyatékoságok abszolutizálására. Ez helytelen, mert először: sportoló ifjúságunk erkölcsi arculata nem szükségképpen mutat fel problematikusabb vonásokat, mint a nem sportoló fiatalságé. Másodszor: az ilyen sommás elmarasztalás figyelmen kívül hagyja a sportoló ifjúság erkölcsi arculatának pozitív fejlődési vonalát, amelyet tudatos munkával segítenünk kell megerősíteni. Harmadszor: a sötét kép maga is demoralizáló, kihuzza a talajt, a tényleges hibákat kigyomlálni szándékozó törekvések alól.

A sportoló ifjúság erkölcsiségét sötét színnel jellemző felfogásokkal, tendenciákkal csak akkor vehetjük fel eredményesen a küzdelmet, ha magát a folyamatot, az erkölcsi arculat alakulását konkrét vizsgálatnak vetjük alá. Ezen túlmenően a vizsgálat megejtése fontos sportoló ifjúságunk tényleges erkölcsi arculatának megismerése érdekében is,

hogy nevelőink, sportpedagógusaink szakavatott kézzel tudják egyengetni a nemes erkölcsi érzék izmosodását. Ehhez erkölcs-szociológiai vizsgálatokra van szükség.

Mivel - tudomásunk szerint - a sportélet területén nálunk ilyen természetű vizsgálatok nem folytak, kísérleti felmérésekhez kezdtünk. Az első felmérést és elemzést tan-
székünk Tudományos Diákköre segítségével végeztük 1962/63-ban, amikor az atléta válogatott keret tagjainak munkamorálját vizsgáltuk.^{1/} Az első kísérlet tapasztalatait felhasználva kiszélesített tematikával kezdtünk hozzá a sportegyesületben végzett kutatásokhoz. Ennek első állomása a Komlói Bányász SK-nél 1964-ben és 1965 elején végzett munka, amelynek gazdag anyagából kivánunk az erkölcsi élet területére vonatkoztatva két témakört kiemelni és a teljesség igénye nélkül, mint a Bányász SK fiataljainak erkölcsi arculatát tükröző pillanatfelvételt bemutatni.

1. A vizsgálat néhány vezérelve és módszere

Sportoló ifjúságunk erkölcsi arculatának tényeken alapuló megismerésére törekedve, nagyon foglalkoztat bennünket az a kérdés, hogy a szocialista morál fiatal hajtásai milyen konkrét összefüggésben jelentkeznek, illetve hogyan és milyen vonatkozásokban fonódnak össze az új és régi erkölcs elemei tudatukban és magatartásukban.

Arra törekszünk, hogy az általános, tehát az egész ifjúság erkölcsi arculatával megegyező vonások feltárása mellett kitűnjön a sporttevékenység sajátos jellegéből adódó erkölcsiség jellemzője is. Bár e vizsgálat során elsősorban az előbbi célkitűzés dominál, az utóbbi feltárására is törekszünk, nem utolsósorban a sajátos vizsgálati metodika kialakítása érdekében is.

Érdekel továbbá bennünket az is, hogy a nézetekben és cselekedetekben jelentkező erkölcsi progressió milyen megegyező és eltérő vonásokat mutat fel a jellegében ipari, termelészövetkezeti és értelmiségi sportegyesületekben működő fiataloknál. Ez utóbbi szempont teszi érthetővé a Komlói Bányásznak, mint vidéki és ipari sportegyesületnek számbavételét a vizsgálat céljából. Megemlítjük még, hogy választásunkat befolyásolta Komló új, szocialista város mivolta, valamint a sportkör elnökével kialakult jó, személyes kapcsolatunk is. Feladataink megoldásához nagy segítséget kaptunk a lelkes sportemberektől és Sági Sándor testnevelő tanártól, aki a munka összefogását, irányítását vállalta.

^{1/1} Takács Ferenc: Az atlétakeret tagjai munkához való viszonyának vizsgálata.
A Magyar Testnevelési Főiskola Közleményei.
III.2. kötet. 1963.

1964. áprilisában, a felmérés megkezdésekor 440 egyesületi tagot tartottak nyilván. Ez a számszerűség 10 szakosztály között oszlott meg. A vizsgálat során csak a szakosztályok munkájában rendszeresen résztvevő sportolókat vettük figyelembe, s eltekintettünk az SK-el laza kapcsolatokat fenntartó fiataloktól. Hasonlóan jártunk el a névlegesen idetartozó, de gyakorlatilag Pécssett lakó és sportoló fiatalok esetében is, csupán a komlói lakosokat vettük figyelembe.

Az alapsokaságba, a fentiekén kívül, nem kerültek be a 16 éven aluli sportolók sem, - mivel a vizsgált kérdések fajsúlya kiforrottabb, valamelyes élettapasztalattal és tudásanyaggal rendelkező embereket tételez fel, - valamint a nem fizikai jellegű sportág képviselői, a sakkozók, továbbá a természetjárók /utóbbiak közül csupán a minősített tájékoztató futókat vettük számításba/. A vizsgálatból kihagyottak száma 220 fő volt. Az alapsokaság végsősoron tehát 220 fő maradt, amelyre vonatkozóan kívánunk nyilatkozni a vizsgálati anyag teljes feldolgozása nyomán. Rétegzett és lépcsőzött mintavétellel 80 sportoló által kitöltött kérdőívet dolgoztunk fel, amely az alapsokaság több mint 30 %-át teszi ki /lásd a mellékelt táblázaton!/. Az egyes szakosztályokból felvételre kerültek - a kosárlabda kivételével - minden vonatkozásban reprezentálják szakosztályukat.

Sorsz.	A szakosztály neve:	A szakosztály taglétszáma	Számban nem vett pécsi és a 16 éven aluliak	Figyelműn ki-gyott szakosztálytagok sz.	A vizsgálat bázis száma	A felvételre kerülők száma:
1.	Asztalitenisz	25	10	-	15	6
2.	Atlétika	79	60	-	19	16
3.	Kerékpár	45	28	-	17	6
4.	Kézilabda	57	2	-	55	17
5.	Kosárlabda	38	-	-	38	5
6.	Labdarugás	52	2	-	50	18
7.	Sakk	21	1	20	-	-
8.	Teke	15	-	-	15	7
9.	Tájékoztató futás	11	-	-	11	5
10.	Természetjárás	80	-	80	-	-
11.	Torna	17	13	4	-	-
Összesen:		440	116	104	220	80

Az erkölcsi élet területén több kérdést vettünk vizsgálat alá. Dolgozatunkban csupán két nagy problémakör: a munka-erkölcs és a nemierkölcs kérdéseinek vizsgálatát tűztük napirendre. Tekintettel arra, hogy a hazai erkölcsszociológiai vizsgálatok metodikája még rendkívül kiforratlan, kevés még a mi tapasztalatunk is, ezért alkalmazott eljárásunk nyilván hogy maga után kívánivalót, s munkánk a szó szoros értelmében még nem tekinthető szociológiai vizsgálatnak, de mint kísérlet, talán nem lesz érdektelen.

2. A munkamorál néhány összefüggése

A munkaerkölcs megközelítése egyik csatornájának tekintjük a munkáról és sportról vallott felfogás ütköztetését. Mivel többségükben valamilyen élethivatást választott sportolókról van szó, akik már néhány éve versenyeznek is, ezért feltételeznünk kellett, hogy mind a munkáról, mind a sportról eléggé megállapodott véleményük alakult ki. Ilyen körülmények között a kiélezett kérdésfeltevések egyértelmű és határozott választásra készítetnek. Mindez persze a munkaerkölcsnek csak tudati oldalát, annak is egy szeletkéjét tükrözheti, de más, a továbbiakban kifejtésre kerülő eljárásokkal kombinálva, alkalmassá válhat a sportolók munkaerkölcsének megismerésére. Ebben az összefüggésben 4 kérdést fogalmaztunk meg:

"Lemondana-e a munkáról a sport javára?
Lemondana-e a sportról a munka javára?
Élethivatásának tartja-e jelenlegi munkáját?
Összeegyeztethető-e a sport a munkával?"

Az első három kérdésre adott válaszokat jellegüknek megfelelően a következő kategóriákba soroltuk be: a/ igen, b/ nem, c/ nincs válasz. Az első kérdésre adott válaszoknál figyelembe vettük azt is, hogy milyen érte mi és érzelmi árnyalatuk van, mivel az igen és nem feleletnek pozitív és negatív tartalma is fellelhető. Tekintettel arra, hogy a 4. kérdést egy kivételével igennel választották meg, további kategorizálásra nem volt szükség.

Munkánk során ha abból a feltételezésből indultunk volna ki, hogy a sportolók erkölcsi tudata és cselekvése a munka frontján egyértelműen negatív, akkor a feleletek zömét az alábbiaknak kellene jellemeznie: 1/ lemondana a munkáról a sport javára, azaz a sport mindenekelőtt. 2/ Nem mondana le a sportról a munka javára. 3/ Nem tartja élethivatásának jelenlegi munkáját. Ezzel szemben a kérdésekre adott válaszok a következőképpen alakultak. Az első kérdésre nem válaszolt 16 fő /20 %/, igennel válaszolt 18 fő /22,5 %/, nemmel válaszolt 46 fő /57,5 %/, összesen 80 fő /100 %/. A második kérdésre nem válaszolt 20 fő /25 %/, igennel válaszolt 20 fő

/25 %/, nemmel válaszolt 40 fő /50 %/, összesen 80 fő /100 %/. A harmadik kérdésre nem válaszolt 16 fő /20 %/, igennel válaszolt 42 fő /52,5 %/, nemmel válaszolt 22 fő /27,5 %/, összesen 80 fő /100 %/.

A megkérdezettek korántsem értékelik egységesen a munka és sport egymáshoz való viszonyát. A számok, bár ellentmondásos folyamatra utalnak, mögülük mégis egy rossznak nem nevezhető helyzet tűnik elénk. Nem mondana le a munkáról a sport javára a megkérdezettek 57,5 %-a. Ezt zömükben azzal indokolják, hogy a sportból nem lehet megélni, az legfeljebb átmenetileg nyújthat anyagi előnyöket. A munka az, amely a megélhetést biztosítja minden ember számára. Élethivatásának tekinteti jelenlegi foglalkozását a válaszadók 52,5 %-a. Ha a pozitív válaszadóknak nem is mindegyike szerelmes választott szakmájába - bár van köztük több, aki vallja szakmája szeretét - mégis figyelemreméltó az az élettapasztalaton alapuló pozitív belátás, ami a munkáról való le nem mondásban, a jelenlegi munka élethivatásnak tekintésében nyilvánul meg.

Ha most megvizsgáljuk a negatív válaszokat, akkor még ezekben is találunk pozitív mozzanatokot. Több olyan sportoló /5 fő/, aki lemondana a munkáról a sport javára úgy érvel, hogy csak bizonyos ideig tenné ezt meg, amíg fiatal, a jobb sporteredmény elérése érdekében. Tehát ezeknél a sportolóknál, még a negatív válaszon is áttöri magát az előbb említett józan szemlélet. Hasonló a helyzet a jelenlegi munkáját nem élethivatásának tekintő válaszadók egy részénél is /11 fő/. Ezek a sportolók tovább szeretnének tanulni, nagyobb társadalmi elismerésben részesülő foglalkozási ágat akarnak választani, illetve magasabbszintű szakmai felkészültségre kívánnak szert tenni. A továbbtanulás vágya a 18-25 éves korosztályban él a legerősebben, a 25 éven felülieknél már kevésbé. Említésre méltó még ennél a kategóriánál az a körülmény, hogy 7 főnek nincs semmilyen szakképzettsége, illetve más szakmában szeretne szakképzettséget szerezni. Ez újabb oldaláról világítja meg a negatív válaszok értelmét. Ezeket a motívumokat sem tekinthetjük negatívnak, mivel reális, pozitív tartalmu törekvések fejeződnek ki bennük. A negatív válaszadók más kategóriáinál viszont él a munkánélküli, könnyű élet illúziója, a sport öncélként való felfogása még akkor is, ha ezt nem írják meg ilyen félreérthetetlenül. A vizsgálat alapján megállapítható, hogy a munka és sport egymást harmonikusan kiegészítő szemlélete a megkérdezettek több mint 50 százalékánál a morális tudat részét képezi, a sportot nem tekintik életcélnek. E mellett azonban virulens még a hamis erkölcsi tudat is, bár ez az előbb említett folyamatnak alárendelten jelentkezik.

A munkaerkölcs vizsgálatánál több ténykérdésre is választ kértünk a sportolóktól. Az alábbi kérdéseket tettük fel:

./.

- "- naponta hány órát dolgozik munkahelyén?
- 1960 óta változtatott-e munkahelyet?-hányszor?
- szaktudásának megfelelő munkakörben dolgozik-e?
- fizetése szakképzettségének megfelelő-e?
- ha teljesítménybérben dolgozik, mennyi az egyéni átlagos teljesítménye százalékban?
- átlagos selejt százaléka?
- szakmai továbbképzésben részt vesz-e?
- jó munkájáért 1960 óta milyen elismerésben részesült?
- munkahelyéről igazolatlanul szokott-e hiányozni?
- 1964-ben hány igazolatlan munkanapja volt?
- szokott-e késni munkahelyéről?-1964-ben hány-szor késett?
- volt-e fegyelmi jele jelenlegi munkahelyén?-Hányszor?
- közvetlen munkatársainak véleménye munkájáról?"

Miután a kérdésekre adott válaszokat megkaptuk, azok valódiságát ellenőriztük a sportolók munkahelyén. Ilyen módon a sportolók véleménye saját munkájukról, valamint a munkahelyen szerzett objektív tények összevetése alapján valószínűbb, realisabb képét kaptuk meg munkamórájuknak. Ezeknek az adatoknak a feldolgozása jelenleg folyik, ismertetésükre csak a teljes anyag megjelenésekor lesz lehetőség, most csupán a metodika ismertetése céljából említjük.

Megvizsgáltuk a SK tagjainak a szocialista munkaversenyben való részvételét is. A 80-as minta sokaságból 19-en kapcsolódtak be a szocialista versenymozgalomba. Közülük 13-an szocialista brigádok tagjai. Három a "Szakma ifju mestere" mozgalomban, három a szocialista verseny más formáiban /pl. éves vállalás, szocialista brigád patronálása/ vesznek részt. A szocialista versenymozgalomban való részvétel természetesen lehet erkölcsi szempontból teljesen közömbös tényező is. Hiszen ha a brigád élete nem válik tartalmas, a személyiség alkotó erőt, képességeit sokoldaluan kibontakoztatni tudó jellegűvé, s ezen keresztül tudó bást is formálódva, hanem csupán a munkatevékenység szervezeti keretévé, ha nem válik az egyéni és közérdek átgondolt, harmonikusan egymást tápláló kohójává, hanem csupán a vélt egyéni, vagy közérdek realizálásának egyik eszközévé, akkor a szocialista versenymozgalom - az elnevezés ellenére - sem képes új, erkölcsformáló szerepét betölteni. Mindezeket figyelembevéve, valamint - a brigádok életének ismerete hiányában - a kapott adatok jelentőségének tulértékelése nélkül idézzük a szocialista versenymozgalomban résztvevők munkájára jellemző tényeket. 1964-ben az említett 19 sportoló közül csupán egy főnek volt igazolatlan hiányzása munkahelyéről. Egy sportoló ellen folytattak le munkahelyén kisebb fegyelmi eljárást és öt főnél fordult elő a munkahelyről történő késés. A többiek-nél ezekben az összefüggésekben példamutató magatartást tapasztaltak. Munkateljesítményük jellemzői: hatan rendszeresen túlteljesítik normájukat, 12 fő teljesítménye átlagos,

megegyezik a munkahelyen dolgozó társak eredményeivel. Közülük három fő kapott az 1960 óta eltelt években kiváló dolgozó oklevelet és jelvényt. Mindössze egy fő teljesítménye gyengébb az átlagosnál. A tizenkilencből 18 fő rendszeresen ledolgozza a teljes műszakot, csupán egy fő kap /elsőosztályu labdarugó/ munkaidőkezdeményt.

Az objektív vizsgálat arra hívja fel figyelmünket, hogy a szocialista versenymozgalomban résztvevők egy részének tudatában és cselekvésében is küzd egymással az új és a régi, ami a véletlen tényezők közrejátszása mellett ott munkálkodik a negatív jelenségekben. Mégis tagadhatatlan, hogy a sportolók egy részének a szocialista munkaversenybe való bekapcsolódási folyamata, belső ellentmondásaival együtt is hozzátartozik a Komlói Bányász SK-ben sportoló munkás és dolgozó ifjuság erkölcsi portréjához.

Megállapítottuk, hogy a sportolók zömmel az alacsonyabb sportminősítéssel rendelkezők közül kerülnek ki, /harmadosztályu versenyző 11 fő, másodosztályu versenyző 4 fő, elsőosztályu versenyző 2 fő/. A tárgyilagos vizsgálatnál ez a körülmény nem hagyható figyelmen kívül, mivel pl. az atléta válogatott keretnél végzett vizsgálatok tapasztalatai arra mutattak, hogy a nagy sportteljesítmény elérése az esetek többségében bizonyos munkaidőkezdemény biztosítását teszi szükségessé, s ilyen körülmények között az esetek többségében a szocialista munkaversenyben való részvétel feltételezése kissé illuzórikus lenne. A szocialista munkaversenyben való részvétel egyenletesen oszlik meg a fiatalabb és idősebb korosztályok között, sőt a fiatalabb korosztály jobban képviselve van. /A 18-20 éves korosztály nyolc sportoló, a 21-30 éves korosztályt hat fő, míg a 30 éven felüli korosztályt öt fő képviseli/. Nyilván az egyesület iparvidéki jellegével függ össze az a körülmény, hogy a szocialista munkaversenyben résztvevők közül 17-en az ipari teremben, míg kettő a kereskedelemben dolgozókat képviselik. Említésre méltó az a tény is, hogy a 19 főből két nő sportoló is bekapcsolódott a szocialista munkaverseny mozgalomba.

3. A nemierkölc s néhány kérdése

A nemierkölc s vizsgálatakor e bonyolult komplexumból csupán a nemek közötti viszonyt, a férfi és nő egyenjogúságának megítélését ragadtuk ki. Ez centrális összefüggés a nemierkölc s viszonylatában, ezért jogos megkülönböztetett figyelemben részesíteni. A munkamorál vizsgálatához hasonlóan, de talán itt méginkább azt mondhatjuk, hogy a tudati tükrökép kitapintásával kísérleteztünk csupán, többre még nem futotta metodikánkból. Feltett kérdéseink közül az egyik

"egyenjogunak tartja-e a nőket a férfiakkal?"

direkt módon próbálja kipuhatolni az állásfoglalást. Mig az olyan kérdések, mint:

"megkövetelné-e /megkövetelte-e/ élettársától az érintetlenséget?
- ezt önmagára nézve is kötelezőnek tartja-e?"

ellenőrizni hivatottak a direkt kérdésre adott válaszok megbízhatóságát, valamint a rájuk adott válaszok közvetve kapcsolódnak a fő témához is.

A direkt kérdésre adott válaszokat elemezve a következő eredményt kaptuk: a megkérdezett 80 főből 63 egyén válaszolt igennel /78,75 %/, 14 egyén nemmel / 17,5 %/. Két egyén fordított választ ad /2,5 %/, egy egyén /1,25 %/ nem válaszol. A számszerűség örvendetes jelenségről tanuskodik: a válaszadók többsége pozitíven, korszerűen foglal állást, s elenyésző kisebbséget képez az elavult szemléletűek köre.^{/2/} Az igenlő válaszokat kísérő indokolások mindkét nemnél a középpontba állítják az egyenjogúság társadalmi determináltságát, feltételezettségét. Ennek megfelelően különböző megfogalmazásban ugyan, de ismételten visszatérőek az alábbi gondolatok: szocialista társadalmunkban minden ember egyenlő; a nők is a dolgozó osztály tagjai. A társadalmi élet legkülönbözőbb pontjain ugyanugy megállják helyüket mint a férfiak, sőt néhányan kiemlik bizonyos munkaterületeken még jobban helytállnak, mint a férfiak. Mintegy összegezőként idézzük az egyik válaszadó gondolatát: "Joguk van mindenre, amire a férfiaknak a multban joguk volt."

A tagadó válaszokat közelebbről megnézve kiderült, hogy a 14 egyénből 11 férfi és 3 nő tartozik e kategóriába. A férfiak közül nyolc egyén a 25 éven felüli korosztályból, tehát a középkorúak közül kerül ki, akik kivétel nélkül ipari, zömmel a bányánál dolgozó munkások. Két férfi, az egyik ipari munkás, a másik értelmiségi a 18-25 közötti korukhoz tartozik, s a 16-18 évesek közé tartozik egy ipari tanuló. Megemlítjük még, hogy a női egyenjogúságot tagadó férfiak közül hét házasember, ötnek gyermek is van. Ezeknek a sportolóknak a tudatára ebben a tekintetben ugy látszik még nem gyakoroltak elég mély hatást a nemek közötti viszonyban végbement fontos változások, a társadalmi folyamatok, hanem a régi szokások, hagyományok, stb. még fogva tartják őket. Ez szembevetően jelentkezik a tagadó válaszhoz fűzött indokolásokban, amelyek egy sztereotip konzervatív sémába torkollnak:

/2/

Adott kérdésben elfoglalt álláspontunk azonosul Somogyi Zoltán: A szexuálisvitához c. írásában kifejtett gondolatokkal. /Magyar Filozófiai Szemle 1963. 3. szám./

"A nő az csak nő, a férfi az férfi". E sémát csak színezik az olyan kitételek, hogy a férfi többet dolgozik, mint a nő, egyes munkákat a nő nem tud elvégezni, s ezért a férj az ur a házban, a nő a főzőkanál mellé való. E szemléletmód a két nem viszonyának csak biológiai, fiziológiai oldalát emeli ki, esetenként azt sem helyesen, s teljesen eltekint annak társadalmi meghatározottságától, ilyet nem is lát benne.

Meglepetéssel tapasztaltuk, hogy az egyenjogúságot tagadók táborában három nő is található. E meglepetést különösen az váltotta ki, hogy mindegyik fiatal gimnáziumi tanuló, a 16-18 évesek kategóriájából, tehát az egészen fiatalok közül való. Azért is érdekes jelenség ez, mert amíg a férfiaknál a nemleges válaszok zöme a 25 éves koron felüli kategóriából került ki, s az egészen fiatal korosztálynál elszórt jelenség, addig a nőknél éppen fordított a helyzet. Indokaik - megítélésünk szerint - tükrözik kiforratlanságukat. Vagy fizikális különbségekből "a férfiak többet kibírnak", vagy vélt pszichikus eltérésekből "a férfiakban több a jótulajdonság, mint a nőkben", vagy a családi életben szerzett tapasztalatokból "apám és anyám között is rengeteg különbség van" kiindulva jutnak el következtetésükhöz. Lehetséges, hogy ezekben az esetekben a véletlenek összjátékszásával van dolgunk, s ezért figyelmen kívül hagyhatók. Ha azonban más egyesületekben folytatandó vizsgálataink során is találkozunk e korosztálynál hasonló jelenségekkel, akkor éltető forrásaik feltárására gondot kell fordítanunk.

A nők közül kerülnek ki a fordított válaszadók. Ezalatt azt értjük, hogy a két nem egyenjogúságát nem ismerik el, a nőt a férfinál magasabb piederstálra emelik, ahova a férfiak nem érhetnek fel. Álláspontjuk indokolásánál arra hivatkoznak, hogy a férfiaknak "nincs annyi kintartásuk a sportban, mint a nőknek", illetve "a nőket több jog illeti meg, minden életfázisban több, nehezebb munkát végeznek, mint a férfiak". Valószínű, hogy a női egyenjogúság ilyen lelkes harcosaira utalt az egyik férfi válaszadó, amikor a női nem egyenjogúságával kapcsolatos kérdésünkre ezt válaszolta: "Nem időszerű, lassan fordítva kell irni". A fordított választ adók véleményéből kicsendülő helyes törekvésekkel egyet tudunk érteni, talán csak azt az egy megjegyzést kockáztatjuk meg, hogy a teljes egyenjogúság kivívásáért folytatott harc ilyen tónusa nem sok eséllyel kecsegtet a bigottak, a nehezen mozdulók között. Sokkal helyesebb realitás célkitűzésért, a tényleges egyenjogúságért, s annak feltételei megteremtéséért csatasorba állni.

Az indirekt kérdésekre adott válaszok elemzése a következő tanulságokat adta. Arra a kérdésre, hogy megkövetelné-e élettársától az érintetlenséget és ezt önmagára nézve is kötelezőnek tartja-e, a válaszok négyféle jellegűek voltak. Az első kategóriába azokat soroltuk, akik mind az egyikre, mind a másikra igennel válaszoltak. Ez az álláspont sajátos

módon a legfiatalabb korosztályra és az idősebb, tehát a 25 éven felüli sportolókra jellemző. A második kategóriába azok kerültek, akik a kérdés mindkét részére egyértelmű nemmel válaszoltak. Szám szerint ebbe a kategóriába tartoznak a legtöbben, számuk 44 fő. A következő kategóriába azok kerültek, akik válaszukat így fogalmazták meg: "élettársamtól megkövetelem, magamtól nem." Fontos megjegyeznünk, hogy a 16-18 éves korcsoportba tartozó fiatalok közül senki nem helyezkedik ilyen, tartalmát tekintve képmutató álláspontra, hanem csak az idősebb sportolók. Az is szembetűnő, hogy egyetlen nősportoló sem vall ilyen nézetet. Itt tulajdonképpen a női egyenjogúság arculcsapásával; a férfi tévesen értelmezett előjogaival van dolgunk. A 4. kategóriába soroltuk azokat a válaszokat, amelyek lényege: saját magamtól megkövetelem, de élettársamtól nem. Ezt a választ nők adták, s ha kismértékben is, de tükröződik benne a nő multbeli kiszolgáltatottságának hagyományos felfogása.

A fenti probléma elemzésénél kitűnik, hogy a képmutató polgári morál és szokáserkölcshagyománya annál a 10 sportolónál érvényesül legerősebben, akik a követelményt élettársukkal szemben felállítják, de azt magukra nézve nem tartják kötelezőnek. Viszont ezek, kettő kivételével, a nők és férfiak egyenjogúsága mellett törnek lándzsát. A további vizsgálatok során az ilyen és hasonló természetű ellentmondások forrásai feltárására is gondot kell fordítanunk, mivel az erkölcsi evolúció bonyolult folyamata így válik mélyebben kitapinthatóvá. Az első és a negyedik kategóriába sorolt válaszoknál részben a polgári morál, részben a valláserkölcshagyomány közvetlen, vagy közvetett, a szülők, vagy a környezet által közvetített hatásával találkozunk. Öröndetes viszont itt az, hogy a nők egyenjogúságát nagy többségük, a 31-ből 20 elismeri.

Számunkra a legszimpatikusabb választ az a 44 egyén adta, akik így fogalmazták álláspontjukat: a harmónikus és boldog családi élet nem azon múlik, hogy az élettársak bármelyike előzőleg elvesztette-e ártatlanságát, vagy sem. A hangsúly egymás kölcsönös megértésén és tiszteletben tartásán, a kölcsönös vonzalmon és szereteten van. E fiatalok mindegyike lándzsát tör a nő egyenjogúsága mellett is.

Összefoglalva: elmondhatjuk azt, hogy a nemi erkölcs területén, a megkérdezett fiatalok között, még sokakban él a régi erkölcsi örökség, de többségükönél már erősebb társadalmunk erkölcsének humanista hatása, s még a régi erkölcsjegyeit magán hordó fiatalok erkölcsi arculatán is egyre jobban jelentkeznek a repedések, amelyeken keresztül feltörnek a szocialista társadalom erkölcsének friss hajtásai.

Befejezésül ismét aláhúzzuk, hogy a dolgozatban az egész vizsgálati anyagból csak két problémakört emeltünk ki, azt sem a maga teljességében. Ezenkívül a vizsgálat tárgyát képezte az egyesülethez való viszony, a sporttevékenységre ösztönző erők, a közélet és magánélet, a sportszerű-

séggel és sportszerütlenséggel kapcsolatos tudat, stb. problémáinak felmérése is. A rendkívül gazdag anyagot egy nagyobb lélekzetű dolgozat formájában szeretnénk a közeljövőben publikálni. Hangsúlyozni szeretnénk, hogy sem a jelen dolgozat, sem a megjelentetni szándékozott nagyobb tanulmány jellegénél fogva nem léphet fel az egész sportoló ifjúságra kiterjedő általánosítás igényével. Ilyen általánosításra csak sokrétű vizsgálat, reprezentatív adatfelvétel nyomán kerülhet sor. E munkához szükség van a probléma iránt érdeklődő testnevelők, sportszakemberek áldozatkész segítségére, támogatására. E dolgozat talán felébreszti néhány érdeklődő olvasóban a vizsgálódás vágyát, s ha ennyit sikerül elérni, munkánk már nem volt felesleges.

A fizikai képességek alakulása a röplabdázóknál

A magyar röplabdázás története szorosan összefügg hazánk felszabadulásával, a Szovjetunió által nyújtott segítséggel. Husz éven fejlődésünk eredményei között joggal említhetjük a röplabdázás terén elért eredményeinket is. Az új társadalmi rend kialakulásával, fejlődésével együtt indult virágzásnak a röplabdázás is, együtt erősödött, izmosodott a szocialista utra tért országunkkal. E szoros, elválaszthatatlan kapcsolat is biztosítékot nyújt a további fejlődéshez.

A röplabdázás is sok változást mutat, a 20 éves periódus alatt. Kezdetben legfontosabb teendő, a legfontosabb feladat a játék technikájának elsajátítása volt. A megismerés első szakaszában arra törekedtek fiatal csapataink, hogy minél eredményesebben sajátítsák el a röplabdázás technikai végrehajtását, amelyhez igen komoly segítséget nyújtottak a hazánk felszabadításában résztvett szovjet harcosok mellett a szomszédos országokból hazánkban tanuló diákok és a röplabdázást már ismerő szakemberek. A kezdet kezdetén gombamódra szaporodtak a röplabda csapatok vidéken és Budapesten egyaránt. Az 1946-ban megalakult a Magyar Röplabda Szövetség. Létrehozása idején közel 100 csapat indulásával szervezte meg az első bajnokságot. A következő években már nemzetközi mérkőzésen is szerepelt a magyar válogatott csapat. A kezdeti lendület - egy-egy periódust kivéve - tovább nőtt és a röplabdázás hamar megközelítette a nemzetközi élvonalat jelentő, szomszédos országok csapatainak színvonalát. A férfi csapatunk jelenleg is az élmezőnyhöz tartozik és igen szép teljesítményekre képes.

A röplabdázás technikai fejlődése szükségessé tette a taktikai feladatok továbbfejlesztését is. A fejlődés érdekében ki kellett dolgozni a taktikai elképzeléseket is, ehhez viszont a szakemberek továbbképzésére és számuk növelésére volt szükség. Ez utóbbi feladatot is sikerrel valósítottuk meg.

A technikai képzettség, a taktikai ismeretek elsajátítása mellett a fejlődés - s ez nemcsak a röplabdázásra jellemző - szükségképpen megkövetelte a fizikai tulajdonságok növelését, a lehető legmagasabb szintre való emelését. Ma már a fizikai képességek fejlesztése nélkül - a technikai és taktikai színvonal céltudatos növelése mellett - elképzelhetetlen az eredményesség, nem lehetséges megmaradni az élvonalban, nem vehető fel eredményesen a küzdelem más nemzetek csapatai ellen.

A fizikai képességek szerepének növekedését s ezek fejlesztésének szükségességét bizonyítják a Világ- és Európa Bajnokságok mellett, a nemzetközi és egyéb tornák tapasztalatai is.

A fejlődés ugrásszerű növekedése tette szükségessé az 1965. január 1. óta érvényben lévő szabálmódosításokat, a módosítások viszont méginkább megkövetelik a fizikai képességek növelését.

Ennek megfelelően megfigyeléseink - a fejlődés útjának lehetőségeit figyelembevéve - elsősorban a röplabdázáshoz szükséges fizikai képességek fejlődésére, szerepére, színvonalára irányultak.

A megfigyeléseink kétirányúak voltak:

1. Mérkőzések sorozatán keresztül felmértük a játékosok adatszerű teljesítményeit.
2. Különös gonddal figyeltük a felugrások számát, illetve a ruganyosságot.

Célunk: továbbá, hogy a megfigyelések eredményei alapján gyakorlati utmutatást adjunk a speciális felkészítés módszereire vonatkozóan.

A szükséges adatokat részben statisztikák készítése, részben konkrét mérések alapján gyűjtöttük össze. Az adatok összegyűjtésében sok segítséget nyújtottak a különböző csapatoknál működő edzők, a Főiskolán tanuló szakképzős hallgatók és szakosztályi tagok, a válogatott csapatok vezetőedzői; akiknek itt is szeretném köszönetemet kifejezni. Az adatok és megállapítások összegezésében nagy szerepe volt a hazai és külföldi szakirodalomban található anyagoknak is, amelyek részben alátámasztották, részben kiegészítették tapasztalatainkat.

A megfigyelések módszere:

1. Az egyes mérkőzéseken egy-egy játékos teljesítményét rögzítettük, az egyes technikai elemek végrehajtásának sorrendjében. A statisztikai adatok feldolgozásánál megkülönböztettük az első ütő, másod ütő és feladó helyen szereplő játékosok teljesítményét.
2. A statisztikai adatok alapján külön kiemeltük a felugrások számát, azaz azokat a technikai elemeket, /ütés, sáncolás, ejtés, egyéb/, amelyek végrehajtásánál a játékosok felugrást végeznek.
3. Méréseket végeztünk az érintőmagasság, a maximális érintőmagasság és a sulypont emelkedésére vonatkozóan. A sulypontemelkedés mérésére fésűs rendszerű mérőlécet használtunk.

A megfigyelések és mérések helye: Megfigyeléseket végeztünk az 1962-es Moszkvai Világbajnokság férfi csapatainak döntőjén; az 1963-as Bukaresti Európa Bajnokság férfi csapataink

döntőjén; az 1964. júniusában rendezett nemzetközi találkozókon és tornákon résztvett csapatoknál, valamint a hazai bajnokságban résztvevő NB I. és NB II-es csapatok játékosai körében. A következtetéseket mintegy 87 mérkőzés tapasztalatai alapján szűrtük le.

Megfigyeléseink a következő statisztikai adatokat eredményezték:

1. Kimutatható különbség látható a különböző posztokon játszó játékosok tevékenysége között, az érintés számának mennyiségét tekintve. Az első ütőhelyen játszó játékosok általában 140-145 esetben találkoznak egy-egy háromjatszmas mérkőzésen a labdával.

A második ütőhelyen játszó játékosok 105-110 esetben érintik a labdát.

A feladó szerepkört betöltő játékosok pedig 135-140 alkalommal találkoznak a labdával a három játszma alatt.

Az összérintések száma tehát egy csapatnál 3 játszma alatt általában 760-800 körül mozog.

Ez azt jelenti, hogy egy-egy játszmában az első ütő 46-48, a második ütő 36-38 és a feladó pedig 45-46 esetben találkozik a labdával általában. /Az átlagos számok mögött természetesen igen nagy eltérések tapasztalhatók, az egyes játékosok és a játszmák között is, az érintések számát tekintve. Így pl. az 1963-as Bukaresti Európa Bajnokság döntőjén a román csapatban szereplő két feladó - az egyik mérkőzésen - az érintések 48 %-át teljesítette, míg a másik 4 játékosra az érintések végrehajtásának csak 52 %-a hárult. Ez csak egy mérkőzés adataira vonatkozik, s ennek felmérésére azért került sor, mert feltűnő volt az említett két feladó játéka a többi mérkőzésen is.

2. A mennyiségi mutatók mellett - az érintéseket tekintve - minőségi különbségek is tapasztalhatók játékosok tevékenysége közben. A minőségi különbségek kifejezésére az ütések, a feladások, a sáncolás, a nyitás és az ugrások összsámát vettem alapul.

Ezek szerint az első ütőhelyen játszó játékos összérintésének 24-25 %-a az ütés, - azaz egy mérkőzésen 33-34 esetben üt le az első ütőhelyen játszó játékos - 12-13 %-a sáncolás, 10-12 %-a nyitás. Általában 56-57 %-ban felugrással hajtja végre a különböző technikai elemeket, azaz 3 játszma alatt 78-80 esetben kell felugrania.

A második ütőhelyen játszó játékosok érintésének 20-21 %-a ütés - ez szám szerint 21-22 ütést jelent - 12-13 %-a feladás, 21-22 %-a sáncolás, 12-13 %-a nyitás, azaz 43-45 % a felugrások száma.

A feladók összérintése közül csak 4-5 % ütés, mind-össze 6-7 alkalom, 32-34 % feladás, 23-24 % sáncolás, 8-10 % nyitás, s 29-30 % felugrás, tehát szemben az első ütők 78-80 felugrással a feladóknak mindössze 39-40 esetben kell felugraniuk. Az érintések ilyen megoszlása természetesen a röplabdázóknál, bár minden játékos - a forgás-szabály következtében - minden helyen köteles játszani. A fentiekben vázolt különbségeket a játékosok adottságai, felkészültségük foka és a játékszabályok adta lehetőségek kihasználása teszi lehetővé, s egyben szükségessé is.

A statisztikai adatok mellett - amelyek az egyes technikai elemek számszerű és a végrehajtás különbözőségére is választ adnak - nem közömbös az sem, hogy az egyes technikai elemeket milyen módon, milyen eredményességgel hajtják végre, hogy milyen képességekre van szükség az eredményes megoldáshoz. A számos technikai elem közül a felugrásokat, a fizikai képességek közül - ennek megfelelően - elsősorban a ruganyosságot veszem vizsgálat alá.

Az emelkedésekre vonatkozó mérések eredményeit a válogatott edzők, az MRSZ szakfelügyelője, saját méréseink, valamint a 62-es VB és a 63-as EB döntőin dr. Cseszláv Valerij - a belgiumi Luvenni egyetem tanára - által mért adatok alapján állítottam össze.

A mérések /a mérőeszköz, a talaj, a ruházat, stb./ általánosan hasonló körülmények között történtek. A mérőeszköz, a bevezetőben említett fésűs rendszerű mérőléc.

A mérés végrehajtása: a sportoló a mérőberendezés alatt állt, zárt állásban, teljes talp a földön, karok magastartásban. Az így elért magasság az érintő magasság.

Ezután a sportoló két lépés nekifutás után /a leütés végrehajtásakor szokásos lendületvétellel /páros lábról felugorva, egy kézzel érintett egy fokot és elfordította azt. Ez a maximális érintőmagasság. = MEM.

A felugrást, illetve a súlypontemelkedést úgy állapítottuk meg, hogy a MEM-ből kivontuk az érintő magasságot. A kettő közötti különbség adja az emelkedés abszolút mértékét.

Még egy fogalmat használnok az értékelésnél, a leütéshez szükséges magasságot = SZM. /későbbiekben/. Ez azt a magasságot jelenti, amely ahhoz szükséges, hogy a labdát a háló fölé át tudja ütni a játékos az ellenfél térfelére, a hálótól megfelelő távolságra.

Említést kell tennem arról is, hogy a felugrás végrehajtásánál nem csupán a fizikai képességeknek, hanem a technikai végrehajtásnak is jelentősége van, azonban ezeket az egyéni tulajdonságokat nem tudtam alapul venni, mert ez minden játékosnál más és más.

Ezekután vizsgáljuk meg az eredményeket:

1. A maximális érintőmagasság szélső értékei:

- A világ- és Európa bajnokság döntőin résztvevő férfi csapatoknál a maximális érintőmagasságot véve figyelembe, a következő szélsőértékekkel találkozunk. Legkisebb magasság: 295 cm, legnagyobb: 342 cm.

- A magyar férfi válogatottnál ugyanezek az értékek: legkisebb: 297 cm, legnagyobb 341 cm.

- 1964. őszén az NB I-be jutásért mérkőző NB II-es csapatok 20 legjobb játékosa esetében a legkisebb emelkedés 308 cm, a legnagyobb 325 cm.

- A TFSE férfi röplabda csapatánál legkisebb magasság 295 cm, legnagyobb 325 cm.

2. Az érintőmagasság és maximális érintőmagasság átlaga az előbbieken említett csapatokat véve figyelembe:

- Külföldi csapatok:

Szovjetunió - ÉM = 246,8, MÉM = 323,1 cm.

Románia - ÉM = 236,5, MÉM = 320,7 cm.

Lengyelorsz. - ÉM = 235,5, MÉM = 317,6 cm.

Bulgária - ÉM = 237,2, MÉM = 318,5 cm.

- A magyar válogatott csap. ÉM = 235,7, MÉM = 317,5 cm

- Az NB I.ért küzdő csapatok legjobb 14 játékosának átlaga: ÉM = 234,2, MÉM = 314 cm.

- A TFSE férfi csapata legjobb 8 játékosának átlaga: ÉM = 231,6, MÉM = 311,2 cm.

3. Az érintő és a maximális érintő magasság közötti különbség alapján a következő átlageredmények mutatják a súlypontemelkedések szintjét.

- Külföldi csapatok: Szovjetunió: 88,1 cm
Románia: 84,3 "
Lengyelorsz.: 82,1 "
Bulgária: 81,3 "

- A magyar válogatott csapat esetében szintén 81,3 cm.

- Az NB I.ért küzdő csapatok 14 legjobb játékosa súlypontemelkedésének átlaga: 79,8 cm.

- A TFSE férfi csapatának átlaga: 79,6 cm.

4. A szükséges magasság. Az a következő kérdés, hogy milyen magasságban kell a labdát megütni ahhoz, hogy az viszonylag közel érjen talajt, az ellenfél térfelén.

Dr. Cseszláv mérései a következő végeredményre utalnak a férfi csapatoknál: ha a labda 35 cm-re van a hálótól és az ellenfél térfelén 6 m távolságra akarja ütni, akkor a szükséges magasság 281,6 cm.

- Ha a labda 50 cm-re van a hálótól és az ellenfél térfelén 3 m távolságra akarjuk leütni, akkor a szükséges magasság 307,9 cm. Ez azt jelenti, hogy a játékosnak minimum 281,6, illetve 307,9 cm magasra kell felnyulni, /tökéletes technikai végrehajtás mellett/, a labdát megütni ahhoz, hogy a leütés sikeres legyen.

Figyelembevétel, hogy a férfiaknál /az EB döntő résztvevőinél/ a maximális érintőmagasság átlaga 317,9 cm, a magyar válogatottnál 317,5 cm, megállapíthatjuk, hogy a férfi csapatok mind elméletben, mind gyakorlatban képesek végrehajtani sikeresen a leütést, még abban az esetben is, ha a labda 50 cm-re van a hálótól. /erre még az NB I-be jutásért küzdő csapatok legjobb játékosai és a TFSE csapatának tagjai is képesek, mivel ezek maximális érintőmagassága is 314, illetve 311,2 cm, azaz fölötte vannak a szükséges magasságnak./

Az átlageredmények azt is mutatják, - a meglévő tartalékmagasság következtében, - hogy a leütésnél lehetőség nyílik a sánc fölötti ütésekre, illetve a különböző taktikai feladatok megoldására is vállalkozhatnak a játékosok leütés közben.

Milyen fontosabb következtetések vonhatók le a rendelkezésre álló adatokból?

1. Az érintések száma és a különböző technikai elemek végrehajtásánál található különbségek arra hívják fel a figyelmet, hogy fokozottabb mértékben kell foglalkoznunk a játékosok speciális képzésével, a képességek differenciáltabb fejlesztésével. Az általános fizikai képességek fejlesztése mellett az adott feladatok betöltéséhez szükséges képességeket egyénenként is figyelembe kell venni. Az első ütőhelyen játszó játékosoknál pl. nagyobb szükség van az erő, a ruganyosság és az ugróállóképességre, mint a feladóknál. A feladó-típusú játékosok esetében viszont a vertikális irányú mozgások mellett a horizontális irányú mozgások fokozottabb végrehajtása kerül előtérbe. Ez is oly módon, hogy a sulypon-tot közben süllyeszteni kell /helyezkedések/. A felugrásokkal szemben, a guggolások, gurulások, vetődések kerülnek tulsúlyba. Nagyobb tehát a jelentősége az ügyességnek, a fürgeségnek, a gyorsaságnak, mint az ütőknél.
2. Az előbbiekből vázolt differenciáltság lehetővé, sőt bizonyos fókig szükségessé is teszi a nagyobb arányú specializálódást. Fokozottabb mértékben kell kihasználni a szabályok által biztosított lehetőségeket a helycserék alkalmazása területén. M.l és lehetőség nyílik arra, hogy egy-egy játékosnak meghatározzuk és leszűkítsük a speciális feladatait, s ezen keresztül növeljük az eredményességét! Nem szükséges tehát minden játékosnak, minden területen, minden feladatot végrehajtania.

3. A csapat felkészítésében, az edzések idején is figyelemmel kell lennünk az előbbi szempontokra. A statisztikai eredmények alapján pontosabban meghatározhatjuk az egyes játékosok terhelését, egyénekhez mérten állíthatjuk össze az edzés anyagát. Ez viszont szükségessé tesz bizonyos változtatásokat az edzések szerkezetében és módszerében. Ez különösen a versenydőszak alatti foglalkozásokra vonatkozik, amikor a speciális állóképesség megtartása, esetleges továbbfejlesztése döntő befolyást gyakorolhat a csapat eredményeire. Külön kell választani azokat a játékosokat, akik elsősorban ütők és külön kell foglalkozni a feladókkal is a felkészítés folyamán. Nem lehet azonos a terhelés mennyisége és minősége sem. Különbséget kell tenni köztük, mint ahogy az a mérkőzéseken is megtörténik.
4. Az ismertetett mérési eredmények azt is bizonyítják, hogy az új szabályok bevezetése következtében egyrészt fokozottabb mértékben kell foglalkozni a ruganyosság fejlesztésével, másrészt azt, hogy a jelenlegi körülmények között is van arra mód és lehetőség, hogy eredményesen fejezzük be a támadást, még abban az esetben is, ha a labdát távolabb ütjük meg a hálótól, mint eddig.
5. A statisztika és a mérések adatai arra is rámutatnak, hogy a magasszintű, a válogatott színvonalon végrehajtott játékokhoz nem elegendő a fizikai képességek egyoldalú növelése. Az egyes technikai elemek pontos és biztos végrehajtása, a megfelelő taktikai felkészültség elengedhetetlen a magasszintű játéknál. Ezt talán az bizonyítja leginkább, hogy az NB I-ért küzdő csapatok legjobbjai ugyan nem maradnak el messze a válogatottak színvonalától a ruganyosságot tekintve, mégis a 20 játékos közül csak ketten szerepelnek a válogatott keretben, azok sem a kezdő csapatban.

Megfigyeléseink más területekre is kiterjedtek - az említetteken kívül - egyéb, pontosabb, illetve bővebb következtetésekre is lehetőséget biztosítanak, azonban a körülhatárolt témára és az idő korlátozott voltára való tekintettel, erre nem volt lehetőségem, illetve módom. Remélem azonban, hogy a néhány gondolat felvetése is segítséget adhat az eredmények további növeléséhez, a röplabdázás további fejlődéséhez.

Dr. EMBER LÁSZLÓNÉ
adjunktus

Ujabb szempontok és adatok a testnevelés tantervi anyagának vizsgálatához

Az iskolai testnevelés eredményességének egyik lényeges feltétele a megfelelő tantervi anyag, a tantervi követelmények meghatározása. A feldolgozásra kerülő mozgásanyagot úgy kell megállapítanunk, hogy az anyag - figyelembe véve a tanulók fejlődési sajátosságait - az adott lehetőségekhez mérten a legeredményesebben szolgálja oktatási- nevelési célkitűzéseinket.

A tanulók fejlődési sajátosságaihoz mért követelmények megállapítása különös jelentőséggel bír. A fejlettségi fokot meghaladó követelés - mégha a legsúlyosabb következményre, a fizikai ártalomra nem is gondolunk - sok és felesleges munkát igényel, eredménnyel nem jár és ez a sikertelenség, mint negatív motiváció károsan hat a tanulás és a fejlődés más területén is.

A tanulók fejlődése szempontjából azonban hátrányosan hat az is, ha a megfelelő fejlettségi fokon elmulasztjuk valamelyik készség kialakítását, vagy képesség fejlesztését.

Ismeretes, hogy a gyermek fejlődésének egyes szakaszai különösen alkalmasak bizonyos mozgási készségek kialakítására és képességek fejlesztésére. Amennyiben az adott fejlődési szakaszban a fejlesztést elmulasztjuk, később már esetleg egyáltalán nem, vagy csak sokkal nagyobb energia-befektetéssel sikerül a feladat megoldása. Számításba kell még azt is vennünk, hogy valamelyik készség vagy képesség megfelelő időben történő kialakításának illetve fejlesztésének elmulasztása más készségek és képességek fejlesztését is hátráltathatja.

Tanterveink a korosztályoknak megfelelő követelményeket tapasztalati alapon határozzák meg. A tapasztalat, a gyakorlat általában hasznos tájékoztatást nyújt azoknak az időszakoknak a megállapításához, amikor valamelyik ismeret feldolgozását vagy képesség fejlesztését elkezdhetjük. A gyakorlati tapasztalatra épül pl., hogy a jelenlegi testnevelési tanterv az atlétikai szintkövetelmények megállapítását a tanulók alkati adatai alapján az oktatókra bizza. Az utóbbi évtizedekben mutatkozó akceleritás jelensége ugyanis ellentmond az életkorok alapján meghatározott mechanikus követeléseknek.

Részben tapasztalati eredmények alapján írja elő a tanterv azokat a követelményeket is, amelyeket a nemi különbségek figyelembevételével az egyes életkorokban a fiú és leány tanulókkal szemben támaszthatunk.

A különböző fejlődési korok jellemzőire ma már azonban nemcsak tapasztalati, hanem mérési adatokkal is rendelkezünk. Ismert tény, hogy a fejlődés egy szakaszában, a prepubertás korban a leány tanulók általános fejlettség szempontjából előnyben vannak a fiukkal szemben. A fejlődés további szakaszában a fiuk ezt a hátrányukat behozzák, sőt hamarosan túlszárnyalják a lányokat. Általában tehát a fiuk lényegesen magasabb teljesítményre képesek, ez azonban nem indokolja, hogy a követelmények előírásánál a lányoknak a prepubertás korban mutatkozó átmeneti előnyét ne vegyük figyelembe és a fiuktól - 10 éves kortól kezdve - nagyobb teljesítményt követeljük meg.

Jelenleg érvényes tantervünk kötélmászásban az általános iskola osztályaiban az alábbi követelményeket írja elő:

- III. oszt. fiuk- lányok számára azonos követelmény,
- IV. oszt. fiuk- lányok számára azonos követelmény,
- V. oszt. fiuk: mászás félmagasságig mászókulcsolással
 lányok: mászó kísérlet 2-3 sikeres fogással.
- VI. oszt. fiuk: mászás teljes magasságig mászókulcsolással
 lányok: mászás fél magasságig mászókulcsolással

Ezek szerint éppen abban a fejlődési szakaszban /10-11-12 éves korban/, amikor a lányok fejlettsége előbb tart mint a fiuké, kötélmászásban a fiuktól nagyobb teljesítményt követelünk.

Természetesen az az előny, amelyet a lányok fejlettsége a testmérési adatok alapján mutat, még nem feltétlenül biztosítja a magasabb teljesítőképeséget is. Vannak azonban adataink arra vonatkozóan /Tanner/, hogy a fiuk és lányok között pubertás előtt nem mutatkozik különbség a kar hajlító erejében, és csak minimális a kar húzóerejében. A kéz szorító ereje ugyan már 11 éves korban különbséget mutat a fiuk javára, de mindezekben a teljesítményekben általában 13 éves kor után jelentkezik lényeges különbség.

Éppen ezért feltűnő, hogy amíg az V-VI. osztályban kötélmászásban a fiuktól magasabb teljesítményt követelünk mint a lányoktól, a tanterv a VII. osztályban fiuknak és leányoknak ismét teljesen azonos követelményt ír elő.

Az általános iskolákban tett látogatások során általában azt tapasztaltam, - és ezzel az oktatók véleménye is megegyezik, - hogy koedukált V., VI. osztályokban a mozgáskoordináció, a feladatok összerendezett végrehajtása szempontjából a lányok jobb teljesítményt nyújtanak. Márpedig mászásban az izomerő mellett a mozgáskoordináció is jelentős szerepet játszik a feladat eredményes megoldásában.

A gyakorlati tapasztalatok igazolják azt is, hogyha a mászást a lányoktól csak a pubertás korban vagy azután követeljük meg, a legtöbb esetben sokkal több munka árán sikerül csak a feladat megoldása, mint amennyi munkát a

készség kialakítása és a szükséges képességek fejlesztése, a prepubertás korában kívánt volna.

Mindezek a megfontolások késztettek arra, hogy kötél-mászásban méréseket végezzek prepubertás koru fiu és leány tanulók teljesítményének összehasonlítására. A méréseket tájékozódó jelleggel egy VI. osztályban végeztem, azzal az elgondolással, hogy amennyiben az eredmények feltevésemet igazolják, a vizsgálatot a továbbiakban több tanulócsoportha is kiterjesztem.

A viszonylag reális adatok elnyeréséhez olyan tanuló csoportot kerestem, amelyben:

1. a tanulók I. osztálytól kezdve a tantervnek megfelelő testnevelésben részesültek;
2. a fiu és lány tanulókkal való foglalkozás iskolai munkájuk során azonos körülmények között, azonos módszerekkel, ugyanannak az oktatónak a vezetésével folyt;
3. a fiuk és lányok létszáma nagyjából azonos.

Ezeket a feltételeket a II. ker. Ady Endre utcai Általános Iskola VI./a osztályában találtam meg.

Feltevés az volt, hogy a VI. osztályban a fiuk és lányok teljesítménye között lényeges különbség nem lesz. A mérések ezt a feltevést igazolták.

Az osztály körülményeinek ismertetése

A tanulókról vizsgálati lapot szerkesztettem az alábbi adatokkal: név, születési adatok, testméreti /súly, magasság, mellkaskörfogat, belégzés, kilégzés/ adatok, iskolán kívüli testnevelési enoglaltság, egészségi állapot, teljesítmény, alappulzus érték, terheléses pulzus érték, pulzus-megnyugvás ideje.

Az osztály létszáma 36 fő /18 fiu, 18 lány/. Felmértem 34 tanulót: 17 fiut, 17 lányt. /időközben 1 fiu tanuló kimaradt, 1 leány tanuló a méréseknél hiányzott./

Életkor szempontjából a tanulócsoportha az alábbiak szerint oszlott meg:

11 és fél éves:	11 leány,	7 fiu,
12 " "	4 " "	9 " "
13 " "	1 " "	- " "
13 és fél " "	1 " "	- " "
14 " "	- " "	1 " "

A 11 és fél éves, valamint a 12 éves és annál idősebbek aránya tehát a fiuk szempontjából kedvezőbb képet mutat:

11 és fél éves:	11 leány,	7 fiu,
ennél idősebb:	6 " "	10 " "

Testalkat szempontjából a tanulókat 3 csoportba osztot-
tam:

arányosnak tekintettem azokat, akiknél dr.Viola középér-
tékei alapján, az életkornak megfelelő testsúly a testmagas-
sággal azonos kategóriába tartozik;

vékonynak tekintettem azokat, akiknél a testsúly ala-
csonyabb kategóriába tartozik, mint a testmagasság;

kövérnek tekintettem azokat, akiknél a testsúly maga-
sabb kategóriába tartozik, mint a testmagasság.

Ennek alapján:

arányos:	lány:	11	fiu:	8
vékony:	"	4	"	5
kövér:	"	2	"	4

Külön testnevelés. Az eredmény szempontjából lényeges kér-
désnek tekintettem a külön testnevelésben való részvétel ará-
nyát. Ebben a vonatkozásban a lányok komoly előnyt mutatnak a
fiukhoz képest. Külön testnevelésben részesül 1-4 év óta,
heti 2-6 óra elfoglaltsággal:

7 lány /41 %/ 2 fiu /17,6 %/

/Ezek az adatok arra engednek következtetni, hogy a
testi fejlődés, a szép mozgás szempontjából a szülők nagyobb
gondot fordítanak a lányok fejlődésére és ezért több áldozat-
tót is hajlandók hozni./

Teljesítmény mérése

Az Ady Endre utcai iskola szükség-tornateremmel rendel-
kezik, amelyet tanteremből alakítottak át. A terem magassága
miatt szabvány mászókötelet nem szerelhettek fel, a gyakor-
lásra használt kötél hosszúsága kb. a normál 5 m-es kötél
félmagasságának felel meg. Tehát a körülmények sem tették
lehetővé, hogy egyes tanulók teljes magasságig gyakorolják
a mászást. Az osztályt vezető tanár közölte, hogy az év ele-
jétől kezdve a mászás gyakorlása alkalmával - szünet közbe-
iktatásával, vagy anélkül - az óra terhelésétől függően
kétszer szoktak a tanulók a félmagasságnak megfelelően mász-
ni. Csupán ennek ismeretében vállalkozhattam arra, hogy a
mérések elvégzésére más iskolába menjünk, ahol teljes hosszu-
ságu kötélrel végezték el a tanulók a mászási kísérletet.

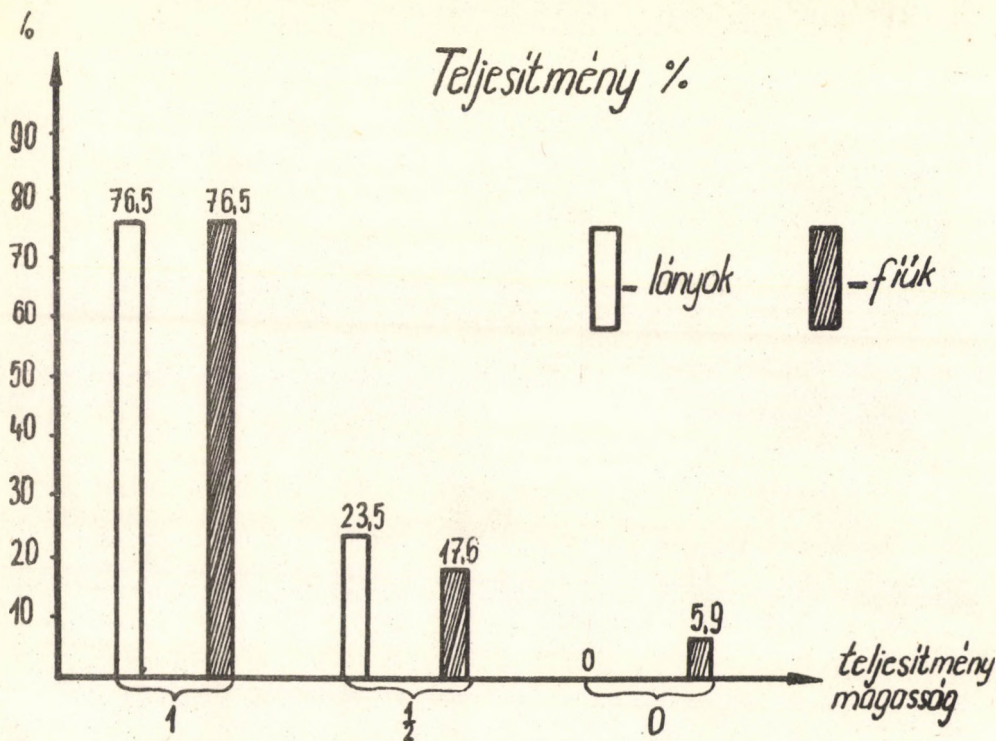
Teljesítmény:

A tanulók azt a feladatot kapták, hogy a tanult má-
szókulcsolással mászzanak fel a kötélre, ki-ki olyan magas-
ságig, amennyit nagyobb erőlködés nélkül bír. A vizsgálati
lapon feljegyeztük a teljesítményt az alábbi szempontok
szerint: - a/ teljes, fél, vagy nulla magasságig mászott a

a tanuló; - b/ a mászás időtartamát; - c/ a mászás befejezése után 5 percen keresztül 5 másodperces értékkel regisztráltuk a pulzusszámot.

Az eredmények az alábbiak szerint alakultak:

teljes magasságig felmászott:	13 lány	/76,47 %/
	13 fiu	/76,47 %/
félmagasságig felmászott:	4 lány	/23,52 %/
	3 fiu	/17,64 %/
nulla magasságig felmászott:	- lány	
	1 fiu	/5,88 % /



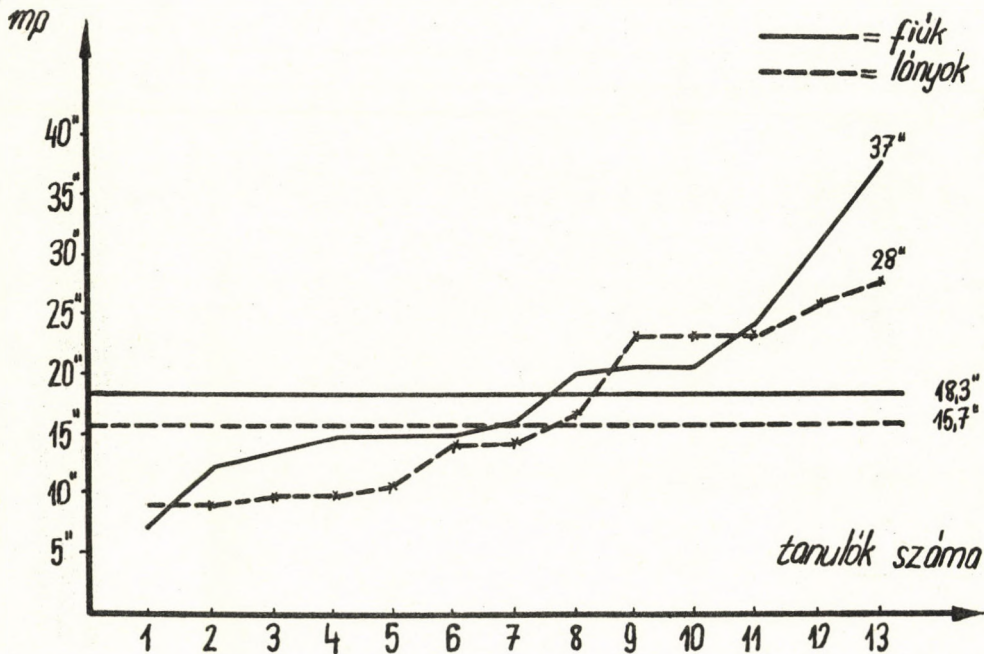
1. ábra

Teljes magasságig tehát a lányok azonos arányban másztak fel, mint a fiúk. A részfeladat teljesítésében a lányok eredménye viszont jobb mint a fiuké, mert 1 fiu egyáltalán nem tudott mászni.

Időteljesítmény:

Időteljesítményben a lányok jobb eredményt értek el. A mászás időtartamának átlagértéke lányoknál 15,7 mp
9 - 28 mp szélső értékekkel; fiuknál 18,7 mp
7 - 37 mp szélső értékekkel;

Időteljesítmény



2. ábra

Pulzusértékek:

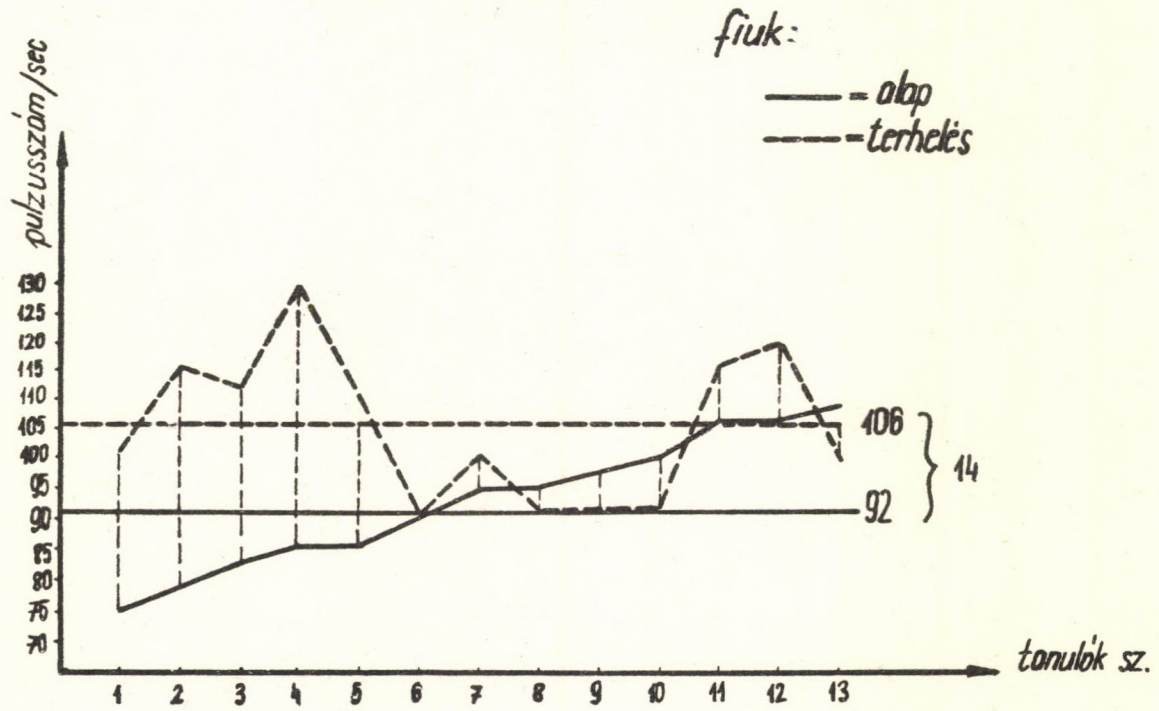
Az alappulzus számban a lányok pulzusszáma valamivel magasabb értéket mutat.

lányok átlaga: 94,6/sec 83 - 117 szélső értékekkel
fiúk " 92,-/sec 75 - 108 " "

A terheléses pulzus átlaga nagyjából azonos arányban emelkedett:

lányok átlaga: 109/sec 93-134 szélső értékekkel,
különbség: 14,4
fiúk átlaga: 106/sec 86-129 szélső értékekkel,
különbség: 14

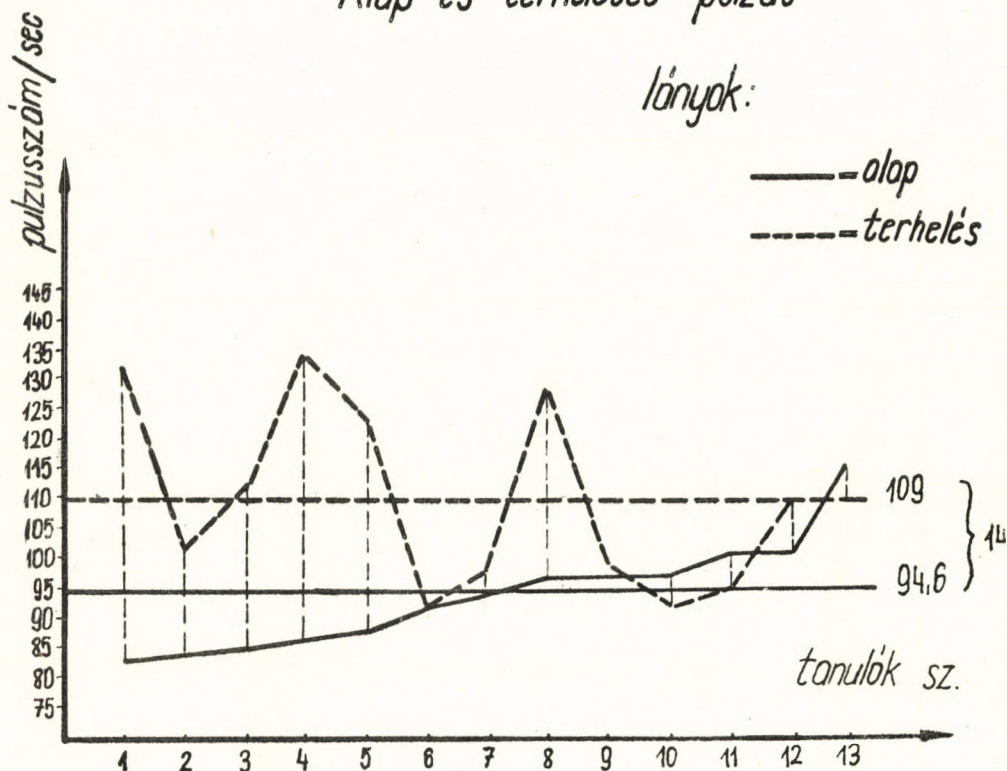
Alop-és terheléses pulzus



3. ábra.

Alap-és terheléses pulzus

lányok:



4. ábra

A pulzusértékek nagyságrendje természetesen az egyének szempontjából másképpen alakult az alap és a terheléses pulzusértékekénél.

Döntő kérdésnek tekintetem annak vizsgálatát, hogy a feladat teljesítése a pulzusmegnyugvás ideje alapján nem jelent-e a lányok számára a fiukhoz viszonyítva túlzott, esetleg káros követelményt. Az eredmények ezt a feltevést megcáfolták. A teljes magasságig mászó 13 fiu és leány tanulónál a pulzusmegnyugvás ideje az alábbiak szerint alakult:

5 percen belüli megnyugvás: 9 leány /69 %/ 6 fiu /46%/
 5 percen túli megnyugvás: 4 " /31 %/ 7 fiu /54%/

Az adatok alapján tehát a fiuk nagyobb százalékánál jelentett a követelmény az optimálisnál nagyobb terhelést. A mindkét nemnél mutatkozó viszonylag nagyszámú 5'-en túli pulzusmegnyugvást véleményem szerint pszichikus tényezők /szokatlan körülmények/ okozták.

Figyelemre méltó, hogy a félmagasságig mászó 4 leány és 3 fiu mindegyikénél 5 percen belül következett be a pulzusmegnyugvás, bár a munka időtartama főképpen a lányoknál általában hosszabb volt, mint a teljes magasságig felmászóknál.

A továbbiakban még az volt a célom, hogy megtaláljam a teljesítményben mutatkozó különböző eredmények okát. Legkézenfekvőbbnek az alkati adatok és a teljesítmény közötti összefüggés vizsgálata mutatkozott.

A három alkati csoportot figyelembe véve az összefüggés az alábbiak szerint alakult:

Fiuknál felmászott:

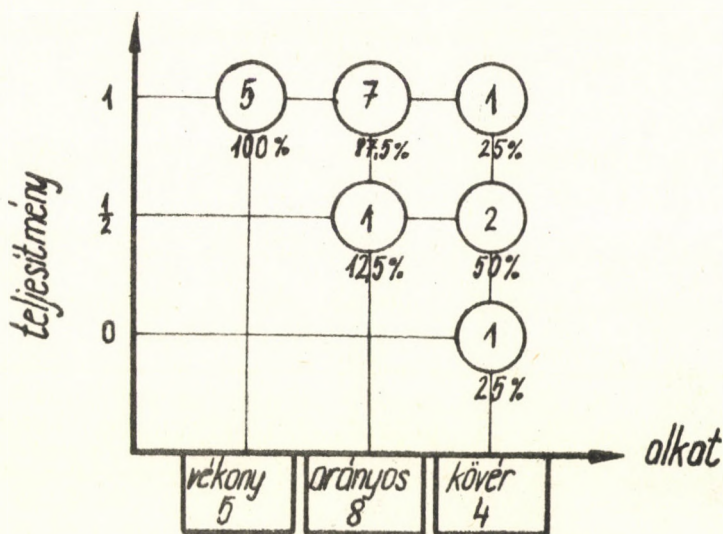
5 vékony közül:	egész m.:	5;	félm.:	-;	nulla m.:	-
8 arányos "	"	7;	"	1;	"	-
4 kövér "	"	1;	"	2;	"	1;

Lányoknál felmászott:

4 vékony közül:	egész m.:	3;	félm.:	1;	nulla m.:	-
11 arányos "	"	10;	"	1;	"	-
2 kövér "	"	-;	"	2;	"	-

Alkat és teljesítmény összefüggése

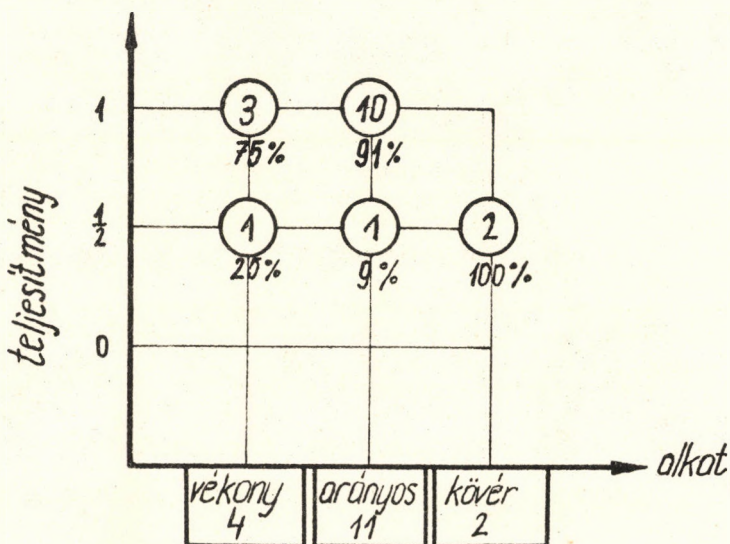
fiúk:



5. ábra

Alkat és teljesítmény összefüggése

lányok:



6. ábra

/Az oktató közlése szerint az egy arányos testalkatu fiú tanuló, aki csak félmagasságig tudott mászni, kb. a tanítási órák 60 %-án nem dolgozott, hiányzott, vagy felmentést kért. Az egy vékony testalkatu leány, aki csak félmagasságig tudott mászni, már pubertás korban lévő, kifejezetten aszténiás típus, aki a jelen tanévben került az iskolába, tehát előzőleg sem részesült olyan oktatásban, mint az osztály többi tagja./

Végeredményben a vékony és arányos alkatuak számára fiuknál, lányoknál egyaránt a feladat könnyen teljesíthető, míg a kövér testalkatuak számára a feladat teljesítése nehézséget okoz.

Összefoglalás:

1. Az egy tanulócsoportban végzett mérések alapján arra következtethetünk, hogy a prepubertás korban indokolatlan a fiuktól magasabb teljesítményt követelnünk a mászásban. Figyelembe véve a mászási feladat teljesítésének feltételeit, a 11-12 éves leányok általában még alkalmasak a fiukéval megegyező követelmény teljesítésére.

2. Az egyéni alkati adatok alakulását a követelmények megállapításához nemcsak az atlétikai szinteknél, hanem más feladatoknál is figyelembe kell vennünk. Konkréten a mászásnál a testsúly és testmagasság közötti arány a teljesítő-képességet nagymértékben befolyásolja. Ahogy tehát - figyelemmel a tanulók testmagasságára - szerugrásoknál alacsonyabb, vagy magasabb szeren értékeljük a teljesítést, ugyanúgy az V., VI. osztályban mászási feladatokban sem a nemek alapján, hanem a testsúly és testmagasság arányát figyelembevéve egyénileg kell megállapítanunk a mászáskövetelményt fél, vagy teljes magasságon.

Irodalom: Általános iskolai tanterv.
Tanner: Nevelés és fizikai fejlődés.

Dr. BIRÓ PÉTERNÉ,
adjunktus
Dr. JÁKI LÁSZLÓ
adjunktus

A sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira

A sport személyiségformáló hatásának vizsgálatán belül az alábbiakban egy olyan kísérletsorozat kezdeti eredményeiről számolunk be, amely arra kíván választ adni, hogy középiskolás tanulók iskolai sporttevékenysége mennyiben és milyen feltételek mellett támogatja az osztályon belüli közösségi kapcsolatok kialakulását, erősödését. Vizsgálatunkkal a sport oldaláról megközelítve kívántunk hozzájárulni a közösségi nevelés még megoldatlan problémáinak felszámolásához. Abból a feltételezésből indultunk ki, hogy a sport éppen társadalmi, közösségi szerepénél fogva messzemenően befolyásolja a tanulók egész személyiségét, de különösen a közösségen belüli helyzetét. A sportolás, a teljesítmény – függetlenül annak abszolút szintjétől – még a legkisebb és legfejletlenebb közösségben is rangot jelent^{1/} és meghatározza az egyén közösségen belüli helyzetét. Ezt a gyakorlatban elég közismert tényét elvont tudományos módszerekkel kívántuk megvilágítani és differenciálni.

Vizsgálataink során a következőkre szerettünk volna választ kapni:

1. Az osztályban folyó sporttevékenység – osztálycsapat keretében – hozzájárul-e az osztályközösség erősödéséhez. Pontosabban a sporttevékenység /edzés, verseny/ mint a közös élmények /siker, balsiker, gyakori együttartozkodás stb./ alapja-e egy ugynevezett makarenkói "aktív magnak", amely az osztályközösség központját képezi.
2. Az egyének az osztályon belüli helyzetét, mennyiben határozzák meg, vagy befolyásolják az intellektuális illetve testi, fizikai tényezők.
3. A sport terén elért eredmények meghatározzák-e a sportoló tanulók közösségének fejlettségi szintjét.
4. A csapatközösségen belüli társas viszonyokat a sport terén elért teljesítmény vagy más intellektuális, erkölcsi tulajdonságok motiválják.
5. A csapatkapitányt kiemelő motívumok tendenciája.

A kísérlet megszervezésekor olyan osztályt kellett találnunk, amelyben aktív, s többé-kevésbé állandó csapat volt, s egyúttal e csapat a vizsgálat időpontjában aktív versenyszerű sporttevékenységet is folytatott. Feltevéseink

igazolásához azonos koru s azonos sporttevékenységet folytató kontroll csoportra is szükségünk volt. Hosszas megfontolások után kosár és kézilabda tevékenységet folytató első és második osztályos leányosztályokat választottunk azzal, a tudományos vonatkozásban vitatható megfontolással, hogy e sporttevékenységek nagymértékben közösségi jellegűek, s a csapatmunka /edzések, versenyek alkalmával/ a közösségi kapcsolatok magas szintjét feltételezik.

Módszerként a spontán kapcsolatok feltárására elsősorban a problematikussága ellenére is leghasználhatóbb szociometriai eljárást alkalmaztuk. E helyen nincs módunk a szociometriával kapcsolatos lassan már kötetekre rugó vitát ismertetni, pusztán csak utalunk arra, az e módszerrel szerzett következtetéseket csak megfelelő körültekintéssel fogadhatjuk el.

Itt szeretnénk megemlíteni, hogy a marxista pszichológia - bár némi módosítással - egyre gyakrabban alkalmazza Moreno módszerét. Éppen az elmúlt évben a Moszkvai Pszichológiai Intézetben J.L. KOLOMINSZKIJ/2/ vezetett szociometriai vizsgálatokat, sőt testnevelési vonatkozásban ugyancsak a múlt évben a cseh dr. Borivej Petrák/3/ alkalmazta a szociometriai módszert sportoló közösségek vizsgálatában. A Moreno féle pszichológiai szociometriai teszt, - amelyet vizsgálatunknál alkalmaztunk - lényege abban áll, hogy a csoporton belüli rokonszeny és ellenszeny motívumai alapján megismerhetjük az egész csoport strukturáját. A teszt kiválóan alkalmas arra, hogy meghatározza a rokonszeny és ellenszeny elemzése alapján az egyén csoportban foglalt helyét./4/

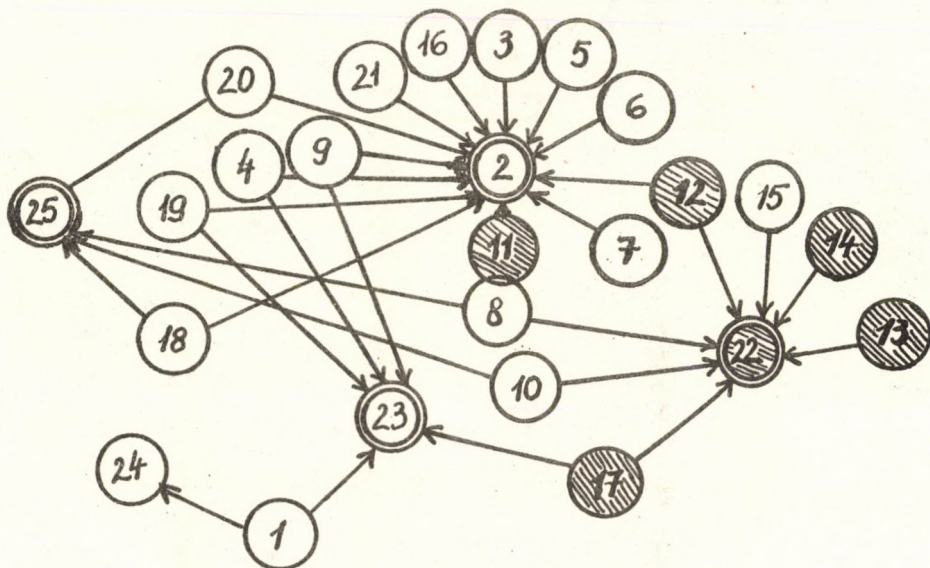
A módszer ismert hiányosságai miatt a vizsgálat lebonyolítása előtt megismerkedtünk a tanulókkal, érdeklődtünk a testnevelő tanáraiktól a csapat egyes tagjai felől. Résztvettünk az iskolai bajnokság keretében megrendezett mérkőzéseiken, ahol megfigyeltük választott csapatainkat tevékenység közben. A vizsgálatot közvetlen megelőzően ismertettük a tanulókkal felmérésünk célját. E látogatások tették azután lehetővé, hogy a vizsgálat során a tanulók a legnagyobb érdeklődéssel és komolysággal válaszoltak kérdéseinkre.

A vizsgálatot két-két osztályban végeztük, a Villányi uti József A. gimnázium első és második osztályában, valamint a kiskörösi gimnázium első és második osztályában. /5/ A fenti osztályokban, valamint az osztályok csapataiban megvizsgáltuk a kölcsönösségi kapcsolatokat.

Kérdéseinkre adott válaszaikat értékelve gyakorisági és kölcsönösségi táblázatot, valamint kölcsönösségi vázlatot készítettünk. Kiszámítottuk az osztályok és csapatok társas kapcsolatainak sűrűségi indexeit. A fenti módszerrel kapott eredményeket tételen, összefoglalva elemezzük, nem ismertetjük az egész felmérés menetét.

1. A négy osztályban végzett vizsgálatok arra engednek következtetni, hogy a csapaton belüli társas kapcsolatok az osztályban kialakuló spontán kapcsolatok magját képezik.

E törvényszerűséget bizonyítja, hogy kísérlet során a vizsgált négy osztályban kivétel nélkül az egyik legerősebb magot a csapatba tartozó tanulók alkották. /1. ábra/ A besötétített karikák a csapat tagjait jelzik.

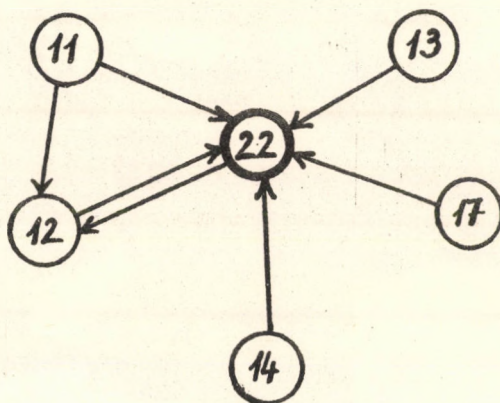


1. ábra

A táblázaton jól és szemléletesen megfigyelhetjük, az említett törvényszerűséget. Minden esetben azt tapasztaljuk, hogy a csapat kiemelkedő tagja az osztályközösségnek is egyik vezető egyénisége. A sportcsapat közösségi kohéziójának szintje szerint, többi tagja is e köré az egyén köré tömörül. Erre a feltevésre azonban már csak az összeszokottabb csapatoknál kaptunk megbízható utalást. Bár e kapcsolatokat nem tekinthetjük minden tekintetben a makarenkói értelemben vett közösségnek mégis feltételezhetjük, - a nevelőmunka megfelelő színvonala mellett - hogy annak megteremtéséhez e mag, góc, vagy csoportosulás nagymértékben hozzájárulhat. A fentebb már említett Borivej Petrák ugyancsak utal arra, hogy e csoport éppen rendszeres nevelői ráhatások során kollektívává válhat, s mint ilyen az osztály egész szerkezetét, sőt neveltségi szintjét is befolyásolhatja. /6/

2. Vizsgálatunk során ugyancsak megállapítást nyert - bár az itt felmerült problémákat közel sem tekinthetjük lezártak, vagy megoldottnak - hogy a tanulóknak a sportolás terén elért teljesítménye befolyásolja az osztályközösségben elfoglalt helyét. Gyakorló - pedagógusok által is jól ismert és sokszor meg is fogalmazott tény, hogy a sport terén elért eredmények - teljesítmény - döntően meghatározzák a tanuló "népszerűségét" rangját. Ezt a tényt bizonyítja Bakonyi Ferenc dr. vizsgálata¹⁷ is, aki arra a következtetésre jutott, "hogy a legjobb sportolók és legjobb tanulók kapták a legtöbb pozitív és a legkevesebb negatív szavazatot, arra hívja fel a figyelmet, hogy e két tanulótipusban van valami közös vonás, amely osztálytársaikat megragadja, s ami őket föléjük emeli. Ez pedig a teljesítmény".

A felmérés során úgy tapasztaltuk, hogy a legjobb bedobó vagy kapuralövő általában a csapatok legnépszerűbb tagja, s ez számukra egyben az osztályközösség előkelő helyét is jelenti. Minden esetben mint az osztály egyik legnépszerűbb tanulóját találjuk őket az osztály szerkezetében. /2.ábra/



2. ábra

Az ábra az egyik osztály-kollektiva kosárlabda csapatának közösségi szerkezeti képletét mutatja. A középpontban lévő tanuló /22-es/ a legjobb teljesítményt nyújtó csapattag, az 1-es ábrán látható volt, hogy az osztályközösségben is egyik vezető egyéniség.

A korábbi vizsgálatokra támaszkodva, de azt kiegészítve megpróbáltuk, hogy éppen azt állapítsuk meg, hogy a sportbeli svagy a tanulás terén elért teljesítmény döntő-e? Véleményünk szerint - és azt vizsgálatunk részében alátámasztotta - a közösség fejlettségi szintje az életkori

sajátosságok meghatározzák, hogy egy adott közösségben a legjobb tanulók, vagy a legjobb sportolók, vagy a közösségért legönfeláldozóbban tevékenykedő tanulók kerülnek-e középpontba. Vizsgálataink eredményei kimutatják, hogy az átlagos szintű közösségben a tanulás terén elért eredmény és a sportbeli teljesítmény egyformán előkelő helyet biztosíthat a közösségi élet strukturájában. Anélkül, hogy ehelyütt praktikus nevelési tanácsokat adnánk csak utalunk arra, hogy e törvényszerűség ismerete a pedagógusok, de különösen az osztályfőnökök számára szinte nélkülözhetetlen.

3. Vizsgálódásunk harmadik területe a csapatközösséggel kapcsolatos /önmagában, s mostmár nem az osztállyal összefüggésben/. Itt elsősorban abból a feltevésből indultunk ki, hogy a közösség teljesítménye meghatározza a közösség fejlettségi szintjét, az eredményes sportolás a kollektíva erősödését is szolgálja, bár - különösen csapatjátékoknál - egyúttal előfeltétele is a magasabb teljesítmények elérésének. A teljesítmény kifejezést itt is természetesen nem abszolút, hanem az adott közösségeken belül elért eredményekhez viszonyítva értelmeztük. A tanulók teljesítményeiket szintén önmagukhoz és a csoporton belül kialakult szinthez viszonyítják.

Anyagunk elemzése alapján - bár ebből még messzemenő következtetést nem lehet levonni - a legerősebb kohéziót valóban ott találtuk, ahol a csapat a legjobb eredményt érte el.

Elkészítettük a különböző osztály-csapatok gyakorisági és kölcsönösségi táblázatát s a legjobb sportteljesítményt felmutató csapatnál az alábbi jellemző jelenségeket tapasztaltuk:

- a legtöbb kérdésben a leadott szavazatok megoszlása alapján szóródási koefficiensként elég magas számot kaptunk

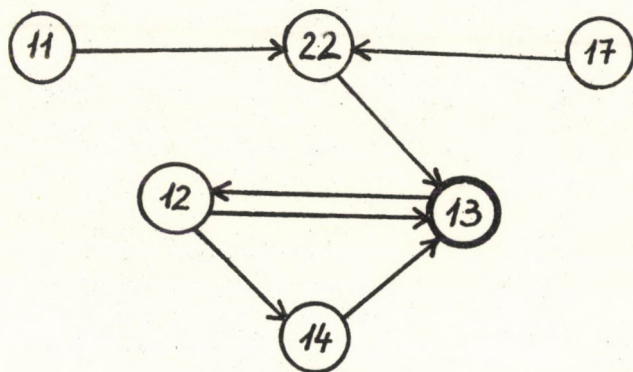
- a kölcsönös kapcsolatokkal bíró gyermekek százalékos számaránya a csapatlétszámhoz viszonyítva - vagyis a kölcsönösségi index - ugyancsak ebben a csapatban volt a legmagasabb szám

- ennek megfelelően a sűrűségi index is a többi csapathoz viszonyítva a legmagasabb összeget mutatta

- a csapat-közösség kölcsönösségi vázlata fejlett, u.n. tömbszerkezetet mutat, három gyerek között kölcsönös kapcsolattal, un. zárt alakzatban.

4. A csapatközösség, belső strukturájának vizsgálata során választ kívánunk kapni arra is, hogy az egyén helyzetét a csapaton belül milyen tényezők, motivumok befolyásolják. A rokonszenv - ellenszenv megnyilvánulásai, a társválasztás, a rangsor motivumai elsősorban a teljesítmény vagy más személyes tulajdonságok alapján jelentkeznek-e. Az irodalom alapján - szemben Morenóval - már eleve feltéte-

leztük, hogy a népszerűség, a vezetés és a tekintély fogalmát külön kell választanunk. /8/ Így kérdésfeltevésünkkel, valamint a tanulókkal folytatott beszélgetések során egyaránt igyekeztünk választ kapni arra, hogy a csapaton belül mennyiben tudják a személyes tulajdonságokat a vezetési készségtől különválasztani. Több bizonyítékot is találunk arra, hogy a tanulók igen differenciáltan különbséget tudnak tenni a teljesítmény, valamint a képességek között. Sőt a teljesítmény mechanikus értékelése helyett erősen befolyásolják őket - nyilván ez messzemenően összefügg a közösség általános fejlettségi szintjével - a teljesítmény mögött álló erkölcsi tényezők is. Így a szorgalom, kitartás, akarat stb. Erre különösen a példaképen keresztül tudunk differenciált és értékes anyagot kapni. Általános tapasztalat az volt, hogy a tanuló csapaton belüli helyzetét az adott sportágban elért teljesítménye mellett a közösséghez való viszonya is erősen befolyásolja. A tanulók válaszaikban igen gyakran hivatkoznak társaik értékelésénél arra, hogy kedves, jókedvű, mindenkinek segít. E tulajdonságok a sport terén elért közepesnél magasabb szint nélkül természetesen nem kerülnek értékelésre, de az átlagosnál valamivel kedvezőbb sporteredményeket felmutatók között már e tulajdonságok is számításban jönnek. /3.ábra/

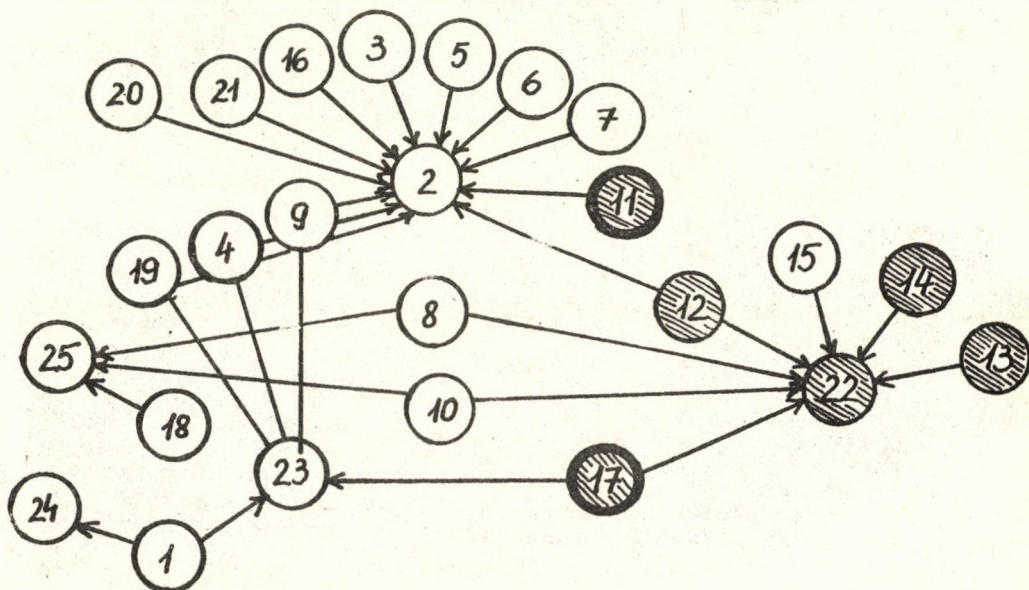


3.ábra

Az ábrán jól látható, hogy a tanulók finoman különbséget tesznek a sportbeli képességek, s a sportbeli teljesítmény között. S választásuk olyan tanulóra esik, akikben végsősoron mindkettő viszonylag magas szinten jelentkezik egyéb személyi jó tulajdonságokkal együttesen. Sportbeli képességei alapján a 13-as tanulóra esik a csapattagok választása, de a legnépszerűbb tanuló, aki legtöbb kérdésben a szavazatok döntő többségét élvezzi a 22-es tanuló.

E területen érdekes, hogy a csapatközösségen belül a teljesítményt nem az összeredmény szempontjából értékelik, hanem sokkal inkább a győzelemhez legnyilvánvalóbban hozzásegítés szempontjából. Így a bedobók, gólt dobók értékelése sokkal gyakoribb, mint a védőjátékosoké. E probléma további vizsgálatát a következő évben, a felnőtt sportcsapatokra is szeretnénk kiterjeszteni.

E kérdéscsoporton belül, választ kapunk arra, hogy a csapaton belül a periférián lévő játékosok egyuttal a leggyengébb teljesítményt nyújtják. Ezek a tanulók az esetek nagyrészében maguk is érzik "feleslegességüket" s nemcsak, hogy őket nem választják, ők sem választanak senkit. Érdekes azonban, hogy a csapaton belüli elszigeteltség legtöbbször együtt jár az osztályban való elszigeteltséggel is.
/4. ábra/



4. ábra

A csapat szavazatainak megoszlását látjuk, az ábrán, amellyel a leggyengébb tagként a 17- és 11-es tanulókat jelölik. Az osztályközösség szerkezetében e két tanuló helyzete szemlélteti állításunkat.

5. Végül ötödik kérdésfeltevésünk a "csapatkapitány" közösségen belüli helyzetével kapcsolatos. A vezér fogalmával kapcsolatban írja Mérey Ferenc, hogy annak legfontosabb tulajdonsága az ötletesség, valamint a szolidaritás^{19/}. Vizsgálatunk e tételt részben megerősíti, hiszen a tanulók szinte kivétel nélkül követelményként állítják társaikkal

szemben a kezdeményezőkézséget, valamint a csapattal szembeni pozitív kötődést. Tekintve, hogy a csapatkapitány a vizsgált osztályokban választott tanuló, /bár a választás nem annyira meghatározott keretek között végbemenő szavazás útján történik, hanem sokkal inkább a "rátermettség" alapján spontán "választódik" a pedagógus részéről általában ennek a spontán döntésnek a jóváhagyását tapasztaltuk. /elsősorban, azokat a motivumokat vizsgáltuk, amelyek ezt a döntést létrehozták/. Adataink alapján úgy láttuk, hogy az adott sportágban elért teljesítményen kívül a szervezői képesség, kezdeményezőkézség, társaihoz való viszony a döntő. Így a tanulók válaszaikban igen gyakran irták, előnyös értékelésként, hogy "összetartja csapatát", "életvidám", "aktív" stb. Igen értékes és éppen ezért sok pedagógiai hasznot jelent, hogy a sportvezetők általában az osztály egészében is központi helyet töltenek be. Maga az a körülmény, hogy az osztály valamennyi tagja ismeri őket azt bizonyítja, hogy a közösség érdeklődése a "sportvezetők", "csapatkapitányok" iránt igen jelentős, sokszor erősebb mint a választott osztályfunkcionáriusok iránt. Általános tapasztalat ugyanis az volt, hogy az osztály tagjai nem ismerik az osztály különböző funkcionáriusait.

Ha fenti - közel sem lezárt - kutatási eredményeink gyakorlati jelentőségét akarjuk kidomborítani, akkor elsősorban a következőkre hívjuk fel a figyelmet:

A szociometriai szerkezetvizsgálat messzemenően bizonyítja, hogy a sportolás - függetlenül annak abszolút szintjétől - elősegíti, kedvezően befolyásolja a tanulók közösségi kapcsolatait. Ha fejlődésében nézzük, a két tényező egyenesirányú összefüggést mutat. A sportközösségen belül legnagyobb szerepük a kezdeményezőkézség a közösséget összetartó tanulóknak van. A közösségi nevelés célkitűzései általában, valamint a testnevelő tanár nevelő tevékenysége közvetlenül feltételezi, hogy a közösségen belüli kapcsolatok teljes szerkezetét a belső struktúra összefüggéseit megismerjük és mindennapos nevelőmunkánkban azt felhasználjuk.

J e g y z e t e k :

1. dr.Molnár Imre: A sporttevékenység pszichológiai vonatkozásai. Testnevelési és Sportegészségügyi Szemle 1964. II.szám. E kérdéssel foglalkozott még Hans Gärtner: Az iskolai csapatok nevelési munkájának problémája különösen a kollektív nevelés elveire. =Teorie und Praxis 1958. 5.sz.
2. Kolimonszkij munkásságát idézi Pszichológiai Szemle 1964.
3. Dr.Borijev Petrák: A szociál-pszichológia alkalmazása a testnevelésben. Lásd még Polansky-Lippit-Redl: The use of near sociometry data in research on groupe treatment process. Sociometry 1950. 13, 39-62. p. Reymond - Rivier B: A szociometria összekötő láncszem a lélektan és a szociológia között. Revue Suisse de Psychologie, 1962. I. szám. OPK. dokumentáció. Győr Aranka: Szociogramm az iskolában. Köznevelés. 1948. 455.p.
4. Moréno: A szociometria alapjai
OPI dokumentáció.
5. Itt mondunk köszönetet Szabó Anna és Martinovits Lászlóné testnevelő tanároknak, kik vizsgálatunkban közreműködtek. Vizsgálatunk óta a Főiskola több hallgatója hasonló vizsgálatokat végzett. /Kocsondi Gyöngyvér, Keresztes Ágnes, Mező Anna/
6. Dr.Borijev Petrák: i.m.
7. Dr.Bakonyi Ferenc: A testnevelés és sport hatása a gyermekek társas kapcsolataira. TTT. 1964. évi Nemzetközi Kongresszusán elhangzott előadás.
8. Moreno: i.m.
9. Mérey Ferenc: Gyermektanulmány. Budapest, 1948.

Tanult mozgások reprodukciójának kísérletes vizsgálata

A tanulás pszichológiai vizsgálata közel egy évszázada Herman Ebbinghaus korszaknyitó kísérleteivel kezdődött el. A kutatás egyre fokozódó lendülettel azóta is nagy arányokban megszakítatlan folyik: évről-évre, az adatok tömegét, a ténymegállapítások szinte áttekinthetetlen erdejét tesszik közzé a szakfolyóiratokban, a monográfiákban.

Nemcsak a módszertani elvek és a kutatási eljárások mentek keresztül azóta nagyarányu tökéletesedésen, differenciálódáson, hanem a tanulás értelmezése és fogalma is lényeges változáson esett át.

Ebbinghaus még kizárólag ugynevezett ismeretanyag, különböző szövegek, szavak megtanulásának törvényszerűségeit vizsgálta. Az értelmetlen szótagok immáron klasszikusnak számító technikáját is ő vezette be a tanulás és az emlékezés folyamatainak pontosabb megállapítására. Tanuláson tulajdonképpen verbális formuláknak, különböző szavaknak, vagy szavakba foglalt ismereteknek az emlékezetbe vésését és megtartását értette, amelyet a reprodukció helyességével s pontosságával mért és ellenőrzött.

Csak századunk elején terjeszkedett, bővült ki a kutatás területe. Napjainkban már a viselkedésformák olyan alakulását, módosulásait is belefoglalják a tanulás körébe, amelyek egyedi tapasztalatok, előzetes élmények hatására következnek be, jönnek létre. Ezen tulmenően még belesorolják fogalmilag azokat a változásokat is, amelyek a környezet alakulása folytán az organizmusban beállnak és annak további alkalmazkodását előnyösen befolyásolják.

Kezdetben a tanulás valamennyi formájának vizsgálatában ugyanazokat az elveket, magyarázó fogalmakat alkalmazták, melyek az addig ismert jelenségek értelmezésében beváltak. Mint a megismerés történetében annyiszor; itt is helyes elvek megengedhetetlen általánosításával, jogtalan átvitelével állunk szemben. Megvizsgálatlanul, amolyan megfogalmazatlan előfeltevésként fogadták el, hogy azok a törvényszerűségek, amelyek a verbális tanulásra vonatkoztatva helytállóak, egyben érvényesek más tanulásra is, így természetesen a motorikus tanulásra is. Az ilyenfajta tudománytalan leegyszerűsítésnek a nyomai sajnos mindmáig nem tűntek el tankönyveinkből.

Mindezt a megengedhetetlen egyszerűsítést nagymértékben elősegítette az asszociációs törvénynek a század végén még megingathatatlan és kikezdetlen egyeduralma a pszichológiában.

E mechanikus hipotézis, különösen a téri-idői egybeesés követelménye látszólag ugyanis egyaránt érvényes a verbális és motorikus tanulásra. A különbség csupán annyi, hogy a verbális tanulásban szavak kötődnek össze az idői egybeesés, vagy egymásutániság folytán, míg a viselkedéses tanulásban valamely szituációhoz kapcsolódik egy motoros reakció. Mindkét tanulásban összekötendők vannak tehát: a verbálisban különböző szavak, a viselkedésben valamilyen helyzet és mozgás.

Ujabb fordulópontra a tanulás lélektani vizsgálatában Pavlov történelmi kutatásainak világszerte ismert eredménye. A feltételes reflex /C.R./ terminológiája rövid idő alatt bevonult a tanulás pszichológiai irodalmába és azóta is mindenfajta tanulás alapvető, legáltalánosabb elveként szerepel. Nálunk szinte mindmáig, mint a tanulás elemi egységét állítják be. A verbális, a perceptuális és a motorikus tanulást egyaránt úgy fogják fel, úgy értelmezik, mint egymáshoz kapcsolt feltételes reakciók sorozatát.

Ma már megállapítható, hogy nem kis mértékben segítette elő a feltételes reflextan térhódítását az asszociációval feltételezett egyezése, equivalenciája. Voltaképpen a mindgyere tarthatatlanabb, avult asszociációs törvényt a feltételes kapcsolatok elnevezéssel csempészték vissza a kutatók a tanulás pszichológiai és pedagógiai koncepcióiba. Egyesek úgy vélték, hogy a feltételes reflex pavlovi tana voltaképpen rehabilitálta, igazolta az asszociáció hitelétvesztett mechanisztikus sémáit. Tankönyveink egy részében ma is úgy tűnik, hogy Pavlov harsonája felébresztette több évszázados álmából a XVIII. századi asszociációs iskola mechanisztikus szemléletét.

Ehelyütt sem a feltételes reflex, sem az asszociáció fogalmi strukturáját nem ismertethetjük részletesen. Az utóbbiról igen eszméltető és tanulságos gondolatok tartalmaz Kardos Lajosnak a lipcsei szinposzcionon elhangzott előadása.

Megelégedhetünk a két jelenséggel kapcsolatban egyetlen mozzanat kiemelésével.

Pavlov a feltételes reflex kialakulásában valóban elsődleges, kardinális követelménynek tartotta az ingerek, a mesterséges és a természetes inger idői egybeesését. Fogalmazása szerint a feltételes reakció létrejöttének alapvető feltétele az, hogy a két inger egyidejűleg vagy rövid egymásutánban megfelelő sorrendben hasson az állatra. Példaképpen, a csengetésnek meg kell előznie, vagy időben egybe kell esnie az állat etetésével, hogy később már egymagában is, anélkül, hogy ételt is nyujtanánk az állatnak, kiváltsa a nyálreakciót.

Mindezek alapján abban a fogalmazásban kapott alátámasztást az asszociáció törvénye, hogy ha valamely "A" mozzanat /érzéket, emlékkép, stb./ együtt jelenik meg egy "B"

mozzanattal, a kettő összekapcsolódik bennünk. Ha a valamelyik ezután újra fellép, önkéntelenül felidéződik a másik is. Terminológiai ügyeskedéssel ebben az esetben nem feltételes reflexről, csupán feltételes kapcsolatról beszéltek: e folyamatot a feltételes reflex valamilyen redukált változatának fogták fel.

Az idegrendszer bonyolult plasztikus működésének kulcsát, végső működési elvét, funkcionális patternét látták abban a képtelenségben, hogy ami egyszer térben vagy időben véletlenül összekerül, - akár szó, akár mozdulat, akár más, - az összekapcsolódik. Végső fokon valamennyi mozgásos megnyilvánulás, izomműködés modelljének, mintájának a feltételes reflex így felfogott sémáját ismerték el. Az ilyen jellegű leegyszerűsítéssel szemben mindenekelőtt szovjet pszichológusok vették fel a küzdelmet. Anohin, Gersunyi dolgozatain kívül ugyyszólván minden szakmunka érinti ezt a problémát. Sz.L. Rubinstein a pszichológia alapkérdéseit tárgyaló munkájában a következőt írja:

"Fontos, hogy tudatában legyünk a következőknek: a feltételes reflex, vagy időleges kapcsolat Pavlov értelmezésében egyáltalában nem felel meg a régi empirikus asszociációs lélektan hagyományos asszociáció fogalmának.

Mindenekelőtt a feltételes kapcsolat kialakulása nem csupán attól függ, hogy két inger időbelileg érintkezik egymással. A feltételes reflex képződése nem redukálódik arra, hogy az egyik ingert a másik helyére állítjuk, pusztán időbeli érintkezés következtében. Pavlov felfogása szerint a feltételes kapcsolat kialakulásában a leglényegesebb szerepet a megerősítés játssza."

Még ha a szekréción, glanduláris működéseket valóban ki is lehetne váltani ingerek egyszerű időbeli társítása révén, minden további nélkül akkor sem volna átvihető a klasszikus kondicionálás ez egyszerű sémája a vázizomzattal kapcsolatos folyamatokra.

A nyálműködés, mint általában minden mirigykiválasztás s vegetatív folyamat, az autonóm idegrendszer irányítása alatt áll. Ezzel szemben a harántcsikolt izmoknak a szándékos mozgásban megnyilvánuló funkcióit az agykéreg motorikus központjai vezérlik.

Mérvadó és tekintélyes kutatók egyre határozottabban vonják kétségbe azt, hogy a két különböző centrum és a két különböző periféria működésében egyazon elvek és törvényszerűségek érvényesülnek.

Ennek megfelelően el is különítették két számunkra fontos reakciótypust. A némiképpen is tudományos irodalomban már szigorú megkülönböztetés, elkülönítés honosodott meg, mozgás és cselekvés között. Mozgás pld. térdhajlítás, lábemelés, dőlés, ugyanugy mint a nyálkiválasztás. Mozgásainkat általában szervműködésként is jelöljük, funkcionális anatómiai fogalmak használatával fejezzük ki. Ezzel szemben

cselekvés, például már egy ajtó kinyitása, egy virágszál leszakítása, vagy egy labda hálóba dobása. Cselekvéseinket mindig a külvilágban általuk előidézett hatásuk, eredményük alapján határozzuk meg. Már Levin rámutatott, hogy cselekvésfogalmaink szinte mindegyike teljesítményfogalom.

Ugy vélem, nyomban teljesen nyilvánvalóvá válik e fejtegetések jelentősége, a testnevelés pedagógiája és oktatása számára. Ez a szigorú megkülönböztetés nem valami sajátos szórásálasogató absztrakció játékos terméke. Szigorúan tudományos kísérleti adatok elemzése vezetett el hozzájuk, kényszerítette ki elhatárolásukat. Ujabb kísérletek során bizonyítottá vált, hogy az egyszerű mozgások tanulásának törvényszerűségei alapjaikban térnek el a cselekvés tanulásában érvényesülő princípiumoktól.

A mozgástanulás alaptényét a kutatók többsége valamilyen S-R kapcsolatban ismeri fel. A folyamatban a tér-időbeli egyezést meghatározott értelemben valóban alapfeltételnek tüntetik fel. Viszont a vázizomzat motorikájában, a cselekvés tanulásában ezzel szemben egyértelműen az u.n. effektus törvény érvényesül, természetesen már nem egészen abban a régi Thorndike-féle fogalmazásban.

Ugy vélem, ma már nem állunk messze e törvények gyakorlati értékelésétől, kiaknázásától. Talán már a legközelebbi idők megérlelnek s megfogalmazhatóvá tesznek olyan átfogó pszichológiai elveket, amelyek az elkövetkező generáció testnevelését alapvetően módszereiben, elveiben, tartalmában egyaránt áthatják.

Mindenesetre napjainkban még heves csata dúl a tanulás alapvető elméleti kérdéseinek szinte mindegyikében. Az ugynevezett mezőelmélet, a Levin-féle iskola egyaránt szembenáll a hatástörvény, az S-R kapcsolat híveinek táborával. A szembenálló frontok tudományos felvértezetttségéről s fegyvertényeiről igen érdekes áttekintést nyújt K.Spence tanulmánya, Stewens Handbook-jának utolsó kötetében.

Végül engedtessek meg, hogy röviden néhány szerény adalékkal szolgáljak az elmondottakhoz. Domoszlai Évával kísérleti megfigyeléseket folytattunk. Célunk kifejezetten a fenn meghatározott értelemben vett mozgás tanulásának kísérleti vizsgálata volt. A tanulás kritériumait Hunter formulája alapján a következőképpen foglalhatjuk össze:

A mozgástanulás a kivitelezés, a végrehajtás tökéletesedésében nyilvánul meg. Egyszóval azok a motorikus teljesítmények, amelyek a gyakorlással javíthatók, finomíthatók, tanulási eredményei. Már kivülesik viszont a tanulás körén a motorikus teljesítménynek azon változása, amely a fejlődés, az érés, vagy valamely különleges szervi állapot fáradtság, stb. folytán következik be.

Kísérleti eljárásunk a következőből állt: 8-10 éves koru gyerekek két csoportjával tanultattuk - ismertettük meg ugyanazt a mozgássort; egy 64 ütemű gyakorlatot.

Az első "A"-csoportban a kísérletvezető a testnevelési foglalkozásokon szokásos módszerrel vezényelte a gyakorlatot, amelyet egyidejűleg a vezényszó elhangzása után a tanulók elemről-elemre egymásutánban háromszor végrehajtottak.

A második "B" csoport előtt ugyanezt a gyakorlatot csupán bemutattuk. Két főiskolai hallgató, egy nő és egy férfi, szintén háromszor egymásután elejétől végig elvégezte előttük a teljes sorozatot. Ebben a csoportban a tanulók tehát csupán látták a gyakorlatot, végre nem hajtották azt.

Mindkét csoport tagjaival külön-külön először két nap múltán, majd ismét két napra végrehajtottuk az egész gyakorlatot. Ezután felszólítottuk őket, hogy a két, illetve négy nap előtt már végeztek, illetve már látott gyakorlatot "ugyanugy hajtsák végre."

Az eredményeket több szempontból dolgoztuk fel. Először a reprodukció pontossága, helyes sorrendje alapján vettük össze a két csoport teljesítményét. Feltevéseinknek megfelelően a reprodukció pontossága tekintetében az "A"-csoport, amely végre is hajtotta a gyakorlatot, messze felülmúlta a "B" -csoport teljesítményét, amely csupán látta azt. Adatainkból egyértelműen kitűnik, hogy az "A"-csoport teljességben, pontosságban messze felülmúlta a "B"-csoport reprodukciójának átlagát.

Igen régen ismeretes, hogy a megszerzés, vagy a bevésés feltételei meghatározzák a magatartást és a felidézést. Kérdésfeltevéseink elsősorban éppen az volt, hogy a megszerzés e két elütő módja milyen sajátos eltérést, változást hoz létre a teljesítményben.

Már kifejezetten meglepő alakulást mutattak a másodszori, tehát negyedik napra történő ellenőrzések.

Az "A"-csoportunkban ezen a második vizsgálaton még sokkal nagyobb számban szerepeltek teljes és sorrendileg is helyes reprodukciók, mint az első alkalommal. Tehát az időköz növekedésével a reprodukció tökéletessége is nőtt.

Némileg hasonló jelenség ez az ugynevezett reminiscenciával, amelynek törvényszerűségei elég régóta ismertek, azonban a reminiscencia vizsgálatokban nyomban a megszerzés, a bevésés után ellenőrizték a megtartást, illetve a reprodukciót, és csak a bevésést azonnal követő ellenőrzésnél mutatkozott gyengébb eredmény, mint a valamivel későbbi visszakerdezés során.

Adataink még nem jogosítanak fel határozott általánosításra, szabatos fogalmazásra. Mindenesetre azonban már indokoltta teszik, a felejtés törvényszerűségének érvényességével szemben a kételyt a motorikus tanulás területén. Valószínű, hogy a mozgások megtartására ez a klasszikus törvényszerűség nem áll. A motorium működése ezen a ponton is eltér a szenzorikus folyamatokétól. Mindez szembevetően

tárult elénk, a "B" csoport eredményeinek regisztrálása során. A "B" csoportban a második ellenőrzéskor gyengébb eredményeket kaptunk, mint első alkalomkor. Itt tehát a megtartás az ismert ebbinghausi görbét, az idővel arányos csökkenést mutatta. Mindez arra vall, hogy a motorikus működések, a mozgások rögzítésének és felelevenítésének más a mechanizmusa, mint valamely más emléknym megtartásának és felidézésének.

Edzés módszerek a Tókyó-i olimpia mérlegén

Az ujkori olimpia versenyek története során minden egyes alkalommal elhangzott az a rövid és találó értékelés: - minden idők legnagyobb olimpiája volt a mostani! Ez a lakonikus értékelés csaknem közhellyé vált ugyan, de mégis tömören tükrözi, azt a hatalmas arányú fejlődést, amely kulturális, tudományos téren az egyes olimpiák közötti időszakban - az olimpiász idején - az emberiség történetében végbement. Minden olimpia felülmulja az előzőt. Természetes folyamat ez, hiszen a dialektika örök törvénye szerint a világban, természetben, társadalomban állandó fejlődés, tökéletesedés tapasztalható. A régi és új harcából, az ellentmondások megoldásából mindig új, jobb eredmények születnek gazdasági, társadalmi téren egyaránt, és ezen belül a tudomány, kultúra, sport, területén is. Jogosan várhattuk tehát a XVIII. Tokyó-i Olimpiától, hogy sporteredményekben, a versenyzők létszámában, a résztvevő országok számában, rendezésben, technikai berendezés tekintetében, szervezésben, sportszerűségben egyaránt felülmulja az előző, Róma-i Olimpiai játékokat. Nem csalódtunk. Várakozásunk beteljesült, és nyugodtan mondhatjuk: a Tokió-i olimpia, minden idők legnagyobb olimpiája volt. Néhány számadat is igazolhatja ezt a megállapítást:

Résztvevő országok száma:	94,	szemben a római 81-el
Versenyzők létszáma kb.:	6500,	szemben a római 5800-al
Felállított világcsucok száma:	27	
Világcsucbeállítások száma:	3	
Olimpiai csucok száma:	57	

Ha e néhány számadathoz hozzászámítjuk azt, hogy az említett csucokat csak négy sportágban: atlétika, lövészet, súlyemelés, uszás érték el a résztvevők, akkor a soha nem tapasztalt színvonalra már ebből is következtethetünk.

Felvetődik a kérdés: - minek köszönhető a sporteredmények ilyen arányú fejlődése? - a következő Mexikói Olimpiáig tovább emelkednek-e a sportteljesítmények?

A választ az edzés módszerek fejlődésében találhatjuk meg. Kulturális életünk nagyiramu fejlődésének függvénye az edzés módszerek állandó fejlődése és tökéletesedése is. Ezért a sporteredmények is állandóan fejlődnek. A Róma-i Olimpia eredményeit felülmulták a Tokió-i Olimpia eredményei és ezeket is felül fogják mulni a Mexikó-i eredmények. Az edzés módszerek szakadatlan fejlődésével az emberi teljesítőképesség határa mindinkább magasabb és magasabb szintre emelkedik, tulszárnyalja a legmerészebb jóslásokat is. Idő kérdése és az elérhetetlennek vélt csucok megdőlnék, hogy újabb jóslásoknak szolgáljanak támpontul.

A Tokyó-i olimpia edzéseinek és versenyeinek tapasztalatai jelenleg is bebizonyították, hogy különböző edzés-módszerekkel lehet kimagasló eredményeket elérni. Más módszerekkel készültek az amerikai atléták, mint a szovjetek; a jugoszláv vizilabdázók, mint a magyarok; a svéd kajak-kenusok, mint a németek és így sorolhatnám még az összehasonlítást. Mégis, olimpiai bajnokságokban realizált kimagasló eredményeket értek el a saját módszereikkel.

A különféle edzés-módszereknek azonban számos olyan közös vonásuk van, amelyeknek érvényesítése, illetve alkalmazása biztosítják a világszintű eredmények eléréséhez.

E közös vonások közé tartozik elsősorban: a sok munka. A mennyiségi munkából nőnek ki a minőségi teljesítmények. A fokozatosan adagolt, de igen magas szintű megterhelést megtalálhattuk Tokyóban is a különböző módszerekkel dolgozó sportolók edzésében. A kemény edzőmunka hatására, a szervezet alkalmazkodó képessége folytán, a sportoló olyan fiziológiai változásokon megy át, amely képessé teszi a kimagasló eredmények elérésére. A világcsúcshoz, az olimpiai bajnokságnak meg van az ára. Igen sok munka, verejték, lemondás előz meg egy-egy nagyobb sikert.

Roelants a belga 3000 m-es akadályfutó mesélte, hogy az olimpiát megelőző egy év alatt csaknem 8 millió métert, azaz nyolcezer kilométert futott edzésein, és emellett még kiegészítő munkát is végzett. De a japán röplabdás lányok napi 5-6 órás edzése sem mondható könnyűnek a terhelés szempontjából.

Másik közös vonás az adott sportághoz vagy versenyszámhoz szükséges fizikai képességek, maximális szintű, fejlesztésre való törekvés. Az erő, gyorsaság, ügyesség, robbanékonyság, hajlékonyság-lazaság stb. fejlesztéséről van itt szó. Bármennyire is eltérnek egymástól a módszerek, ezeknek a fizikai képességeknek a színvonalát meghatározza a sporteredményt. Meghatározza a mozgás végrehajtási formáját, a technikát is. A sporteredmények mai fejlettségi fokán a továbbfejlődés útja csak az lehet, hogy állandóan kutatjuk, keressük azokat a módszereket, amelyekkel a fizikai képességeket minél magasabb szintre fejleszthetjük. Ha sikerült megtalálni azt az optimális ingerhatást, amelynek alkalmazásával a fentebb említett képességek a legjobban fejlődnek, akkor a módszer jó, eredményes.

Amint minden gyakorlati készség tanulásánál, gyakorlásánál meg kell keresni az egyénre szabott optimális terhelést vagy úgy is mondhatjuk: ingerhatást, azonképpen a fizikai képességek fejlesztésénél is, ezt kell tenni. Hogy pl. valakinek az írása szép legyen, annak érdekében gyakorolnia kell. Ha keveset gyakorol nem javul az írása, de ha túl sokat ír, akkor is hasonló lesz az eredmény. Meg kell tehát találni az optimális terhelési határt az írásban is. Hasonlóképpen pl. az erőképeség fejlesztésénél ha kevés a megterhelés, kis súlyokkal edz a versenyző nem fejlődik megfelelően az erő, de nem

fejlődik akkor sem, ha túl nagy megterheléssel, túl nagy súlyok hosszú ideig tartó emelgetésével végzi edzéseit.

A harmadik közös vonás a hosszú időn, éveken át végzett tervszerű, tudatos, következetes munka. A világszínvonalú eredmények az egyes sportolók pályafutását tekintve, nem máról-holnapra születtek. Schollander négy aranyérem boldog tulajdonosa nyolc éves korától kezdve edzett és versenyzett. Tervszerűen készült, hogy formája tetőpontján ámulatba ejtse a világot csúcseredményeivel, kitartásával, esztétikus stílusával egyaránt. Mennyi verejtékről, hány év fáradtságáról, örömeiről és néha keserű csalódásairól tudna mesélni Dr. Török Ferenc Tokyo-i aranyérme. Még azok is, akikről a közvélemény úgy gondolja, hogy mint új csillagok egyszerre jelentek meg az atlétika egén - mint Hayes, Hansen - azok is végigjárták a nagy eredményekhez vezető pálya göröngyös útját. "Valamit- valamiért" tartja a közmondás, és a több valamiért, az olimpiai aranyéremért, több valamit, évekig tartó fáradhatatlan munkát kell végezni. Mindegyik élversenyző az alapoknál kezdte. Eredményeikre talán kezdetben fel sem figyeltek. A kitartó edzés azonban minden esetben meghozta gyümölcsét. Mills a 10.000 m-es síkfutás olimpiai bajnoka nem kápráztatta el eredményeivel hosszú időn keresztül az atlétika rajongóit, az olimpiai csapatba is tartalékként került be. Fáradásainak, évekig tartó kitartásának, olimpiai aranyérem lett a jutalma.

Végül a fontosabb közös vonásokban ott találjuk a technika szinte tökéletes kidolgozását. A nagy eredmények tulajdonosai kivétel nélkül esztétikus mozgással, technikával érik el kiváló teljesítményeiket. Az emberi konstrukció anatómiai, fiziológiai, mechanikai, antropometriai lehetőségeit szinte maximálisan kihasználják technikájuk kialakításában. A tökéletes szintre kifejlesztett technika még napjainkban is komoly lehetőségeket rejt magában az eredmények fokozására. A minél több izomcsoport gazdaságos bekapcsolása, az erőközlés útjának meghosszabbítása, a könnyedség, de mégis az ideális gyorsaság, egyszerűen tökéletes ritmus jellemzi ezeket a mozgásokat. Szemet gyönyörködtető akár Schollander uszását, Oerter diszkoszvetését, Onó gyakorlatait, vagy akár Zsabotyinszkij hatalmas erőki-fejtését szemléljük. Ezek a tökéleteseknek tartott technikák is idők folyamán még tovább tökéletesednek, átadják helyüket még jobbaknak, még szebbeknek, amelyek biztosítják a jelenlegi eredmények tulszárnyalását.

A Szovjetunió az utóbbi évek olimpiai versenyein olyan tekintélyt harcolt ki magának, amellyel a szovjet edzési módszerek eredményessége minden kétséget kizáróan beigazolódtott. Ennek az edzés módszernek a lényegjegyeit legátfogóbban Korobkow a szovjet atléták vezető edzője ismertette az 1962 decemberében tartott varsói nemzetközi edzőkonferencián. A szovjet sportolók olimpiai felkészülésével kapcsolatban tárta fel az alábbi elgondolásokat. Az egyes, világegyetemes jelentőségű sporteredményeket számba veszik. Meg-

állapítják, hogy ezeknek az eredményeknek az eléréséhez, milyen motorikus képességek, milyen teljesítő képességű izmok, szervek koordinált összműködésére van szükség. /Ezekhez vannak mérőműszereik/. Ezután válogatják ki azokat a sportolókat, akik elérhetik a világszintű eredményhez szükséges képességszintet. Az egyén meglévő képességéből kiindulva egyénekre szabva megtervezik az edzést két, vagy egy éves időszakra. Tehát távlati edzésterveket készítenek. Ily módon az évi négyszakaszos edzés a távlati tervezésben egy hosszú felkészülésre és egy rövidebb versenyzési szakaszra bontható. Példaként említette Korobkow, hogy megmérve Sawlakadze, a kiváló magasugró képességeit, arra a megállapításra jutottak, hogy azok - különösen a láberőt tekintve - nem elégségesek a 220 cm feletti magasugró eredmények eléréséhez. Megterveztek ezek után Sawlakadze részére egy olyan jellegű távlati edzést, amelynek segítségével megszerezte a megfelelő láberőt, és mindazt ami alkalmassá tette a 220 cm feletti eredményekre is.

Lényegében ilyen elgondolás alapján készültek a szovjet sportolók a Tókió-i Olimpiai játékokra. A felkészülésre két évet fordítottak. A közbeeső versenyek a felkészülést és tapasztalatszerzést szolgálták. Az elgondolás nem rossz, mert széleskörű tervszerűségről tanuskodik. Mégis a felkészülésbe hiba csuszott. Erről olvashattunk a szovjet folyóiratokban is, amelyekben maguk a szakvezetők értékelték az olimpiai felkészülést és szereplést. A Szovjetunió-USA atlétikai párosviadalon már olyan jelek mutatkoztak, amelyek arra engedtek következtetni, hogy a túl kemény felkészülés miatt a versenyzők fáradtak. A váratlan vereség után Korobkow még akkor úgy nyilatkozott, hogy majd az olimpia dönti el, melyik csapat felkészülése sikerült jobban. Nos az olimpia igazolta, hogy a világversenyek megvívásához elengedhetetlenül szükséges frissesség, fizikai és szellemi többlet hiányzott a versenyzők jelentős részéből. Különösen a férfi és női közép-hosszútávfutók versenyzésén, helyezésén és eredményén volt ez érezhető. Miben mutatkozott meg a szovjet sportolók felkészülési módszerében a hiba? Minden valószínűség szerint abban, hogy az alapozást túl hosszú időre elnyújtották, így a formáhozzásra és csúcstartásra elérésére nem maradt idő. Az alapozás kemény és sok munkáját, fáradtságát nem tudták kipihenni. Hozzájárult még ehhez a túlzott felelősségérzet, amely idegileg bénította a versenyzőket. Olyan nyilatkozatok láttak napvilágot a különböző szaklapokban, amelyek több aranyérem és előkelő helyezések biztos várományosainak jelentették be a szovjet sportolókat.

A másik olimpiai sportnagyhatalom Amerika. Versenyzőik szintén kemény edzésekkel készültek az olimpiai játékokra. Még az utolsó hetekben is a maximális megterhelés és pihenés jól eltalált összhangja váltogatta egymást edzéseikben. A sajtósárgos amerikai budy-building edzésmód-

szer szerint végezték erősítő és kiegészítő edzéseiket. Lényege ennek az, hogy másnaponként az általános és speciális erő fejlesztésére maximális megterheléssel végeztek súlyemelést és egyéb speciális súlyzós gyakorlatokat. Szinte minden egyes ilyen jellegű edzésen egy-egy erőszint felmérést csináltak. Természetesen a sportág jellegének, illetve versenyszámának megfelelően a megterhelés, a súlyzó nagysága igen széles skálát mutatott. A pálmát a maximális terhelésű edzésben talán Long a súlylökés olimpiai bajnoka, és a modern súlylökő technika atyja O'Brien vitték el. Említésre méltó, hogy egy-egy edzésen másfél héttel a verseny előtt még 180 kg-ot nyomogattak fekvésben, ferde padon pedig jobb és bal kézzel egy-egy 60-80 kg-os súlyzót nyomtak ki ötös sorozatban, vagy 250-260 kg-al guggoltak. A kritikus szakember ebben az edzőmódszerben is csakhamar megtalálja a hiányosságot. A body-building módszer alkalmas arra, hogy az erőszintet a maximális fokra fejlessze, de ugyanakkor könnyen merevvé, kötötté is teheti a versenyzőt. Ez a hiba a legszembetűnőbbben O'Brien esetében mutatkozott meg. Az ő technikája évekkal ezelőtt ideális, ritmusos, lendületes, mindenki által megcsodált és utánzott technika volt. Azóta nagyon sokat erősödött, technikája viszont görcsössé, darabossá vált. Elvesztette könnyed ritmusosságát, ezzel eredményességét is. A túlzott erősítés, - mint azt a szovjet és lengyel dobók tapasztalatai is igazolták egy időben, - a technika rovására megy. A hibát lehet orvosolni, az elgörcsösödést, az egyoldalú erősítés miatt bekövetkezett elmerevedést meg lehet előzni lazító hatású, mozgékony, lazasági gyakorlatok bő közbeiktatásával.

Sokan az amerikai uszók soha nem tapasztalt előretörése, és éremaratása mögött valami csodálatos edzéstípusot véltek. Titokról pedig szó sincs, mert az amerikai uszóedzők több alkalommal leírták elgondolásaikat, közreadták módszereiket. A korai kiválogatás és szakosítás mellett a speciális képesség fejlesztés módszerét dolgozták ki. Az uszásban résztvevő izmokat olyan speciális gyakorlatokkal fejlesztették, amelyek magasszintű erő megszerzése mellett biztosították azok finom, könnyed mozgását is. Ami nem sikerült a dobó atlétáknak az sikerült az uszóknak. A képességfejlesztés maximális mértékét össze tudták egyeztetni a mozgásérzékelés fejlesztésével. Uszásuk erőből duzzadó, mégis minden mozdulatuk a nyilegyenes előrehaladást szolgálja.

A közép és hosszútávfutók mindenhatónak vélt intervall edzés módszere, amely még pár évvel ezelőtt ugyyszólván egyeduralkodó volt a futók felkészülésében, ezen az olimpián már csorbát szenvedett. Lydiard az újzélandi és ausztrál futóiskola mestere, tanítványaival mellőzve az intervall módszer kizárólagosságát, egy nem ismeretlen ugyan - de újszerű, eredményes módszerrel lepte meg az ellenfeleket. "Marathoni" módszernek nevezte el, amelynek lényegét

ugy jellemezhetnénk, hogy tanítványai terepen és pályán igen hosszú, váltakozó intenzitású futásokat végeznek. Edzésben több alkalommal csaknem maximális iramban lefutják saját versenytávjukat időre. Előkészületi versenyeken a versenytávjuknál jóval hosszabb távokon is elindulnak. Legszebb példa erre Peter Snell kétszeres aranyérmes, Lydiard tanítvány példája. Az 1964-es esztendőben mezei versenyen, marathoni távon is elindult, és nem is sikertelenül. Az olimpiai versenyei előtt pedig még másfél héttel edzésein időre futott 1:47 mp körüli 800-akat, és 3:41 mp körüli 1500-akat. Igaz, hogy ő egy kivételes klasszis, minden tekintetben a mezőny fölött állt, de ezt a klasszist is a jól eltalált edzés módszer, teremtette meg. Hasonló elgondolás szerint készültek az afrikai országok egyre nagyobb hírnevet szerző futói, mint Gamondi, Kiprugut és Bikila Abebe is. A módszer tehát sikeresnek, eredményesnek bizonyult.

Az olimpiai játékokat egy évvel megelőzően a Duisburgi nemzetközi edző konferencián már éles bírálat érte az intervall edzés módszert. Waldemar Gerschler e módszer szaktekintélye, számos kutatási eredményére támaszkodva, még makacsul védte, de az olimpia közép-, és hosszútáv futó versenyei igazolták, hogy az új, a jobb, legyőzi a réggit. Amint az eredmények fejlődése is igazolja, mindig tökéletesedik a felkészülési módszer, és az diadalmaskodik, amelyik jobb, nagyobb teljesítmények elérésének feltételeit teremti meg.

A magyar olimpiai csapat a közvélemény, a szakemberek, de a külföld előtt is elismerést szerzett tokiói szereplésével. Nem a szerencsének, hanem a céltudatos felkészülésnek, a sajtóságos magyar edzés módszernek köszönhető ez. Több értékelés jelent már meg a csapat szerepléséről, felkészüléséről összesítve és sportáganként is. Ezekből világosan kitűnik, hogy igen alapos, körültekintő munkát végeztek sportolóink, szakvezetőink egyaránt. Két éves felkészülési tervet készítettek minden sportágra és azt központi irányítással maradéktalanul meg is valósították. Az olimpián résztvevő sportágakban azt a célt tűzték ki, hogy: tudásban elérni a világszínvonalat. A versenyzők magasszintű általános és speciális képességfejlesztését kellett a technikai képzéssel összehangolni úgy, hogy az elérendő eredmények tulszárnyalják az előző római olimpia eredményeit. Az értékelésekből láthatjuk, hogy mind a küzdősportokban, mind a labdajátékokban, és egyéni sportágakban a módszer az egész éven át tartó képességfejlesztés és ezzel összehangolt technikai képzés sikeresnek bizonyult. Olyan tudásszintet biztosított, amely hirtokában a győzelem, vagy helyezés biztos reményében vehették fel a küzdelmet versenyzőink a világ legjobbjáival. Örömmel szemlélhettük Dr. Török Ferenc küzdeni tudását, Rejtő Ildikó magabiztosságát, a labdarugó csapat erőből duzzadó játékát, Polyák Imre győzelmi sorozatát, az atléta dobók váratlan betörését. Eredményeik, helyezéseik nem a véletlen

műve, hanem a tervszerű felkészülése. Azzal a biztos tudattal indultak a vetélkedésbe, hogy minden tőlük telhetőt megtettek, és ez önbizalmat, erőt adott nekik a győzelem kivívásához.

A felkészülési módszerek lehetnek különbözőek, amint különbözőek a különböző nemzetek felkészülési körülményei, földrajzi fekvése, gazdasági fejlettsége stb., mégis biztosíthatják a világszintű eredmények elérését, ha megtalálható bennük a tervszerűség, az optimális megterhelése, a képességek magasfoku kifejlesztésére és a tökéletes technika kialakítására való törekvés. A Tokyói Olimpiai Játékok tapasztalatai igazolták, hogy mindazok akik a győzelmi emelvényeken álltak, hosszú idő kemény munkájával, kitartással és szinte tökéletes technikával jutottak oda. A versenyző és szakvezető közösen alakítja ki a módszert, amely akkor jó, ha az egyén, annak összes adottságait, tulajdonságait figyelembe veszi és vezeti a tökéletesedés útján olyan tudásszínvonalig, amely a jó szereplés záloga lehet.

Az edzés~~m~~ módszerek állandóan fejlődnek, újabb és újabb tapasztalatokkal, kutatási eredményekkel gazdagodnak, amelyek biztosítják a jelenlegi sporteredmények tulszárnyalását, s majdan a Mexikói Olimpiai Játékok halhatatlanságát.

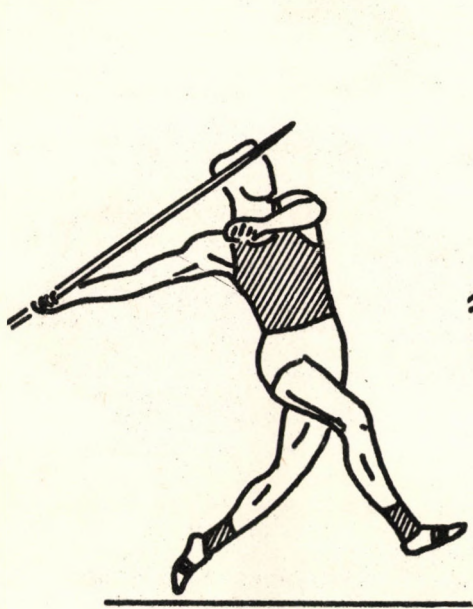
A kidobás anatómiai elemzése gerelyhajításnál

A gerelyhajítás futással összekapcsolt, egy karral végrehajtott dobásból áll. A nekifutó mozgást két szakaszra szokás bontani. Az első szakasz az indulástól a gerely le-
készítéséig, hátravitelének kezdetéig, a második szakasz a kidobó állásba való érkezésig tart.

Előadásom tárgya a kidobás elemzése.

A kidobás milyensége szerves kapcsolatban van az u.n. második előkészítő lépésekkel, mert itt dől el véglegesen, milyen kedvező feltételt biztosítunk a gerely kihajításához.

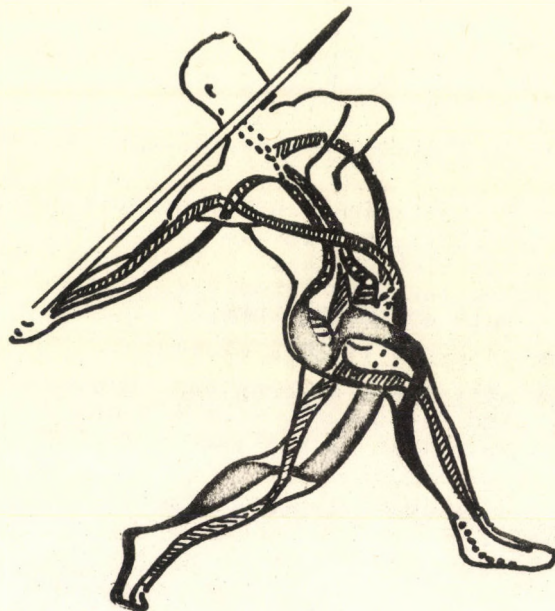
A második előkészítő lépések első mozzanata az 1-2-3 ábrán látható.



1. ábra



2. ábra



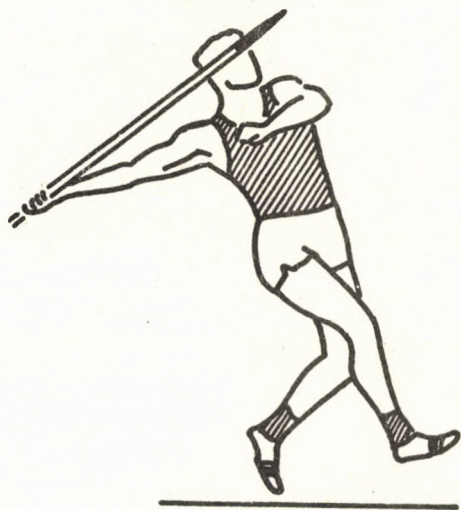
3. ábra

A bemutatott kép jobbkezes dobót ábrázol. Az elemzés során végig a jobbkart feltételezem, mint dobó kart. Az ábrán a dobó kéz középső ujja ráfonódik a gerely testére, megtámaszkodván a kötésen. Ezzel szembe fog a hüvelykujj, a mutatóujj extendálva támaszával biztosítja e két ujj fogását. A gyűrűs és a kisujj lazán, flektálva fekszik a kötésen. A gerely, mintegy a tenyér vájulatában helyezkedik el. A gerelytartó kéz csuklóban, könyökben extendált, alkarban supinált, vállban hyperextendált, abducált és lateral felé rotált. A fej előre néz, a dobás irányába. A fej hátrafordítása semmilyen előnyt nem jelent, sőt hátrány. A bal kar a gerellyel szinte párhuzamos, vállban adducált, könyökben flektált, csuklóban extendált, kézfej pronált, ujjakban laza flexio. A kéz ilyen tartásánál a könyök és a tenyér a dobás irányába néz. Ez a helyzet elősegíti a bal váll magasabb, a jobb váll mélyebb elhelyezkedését. A vállvonal kb. 70-80 fokkal jobbra fordított. A váll vonalnak ez az elcsavarodása a csipő vonal elfordulását is eredményezi. A jobb láb kedvező talajfogása, illetve a későbbi eredményes hajító mozdulat eléréséhez arra kell törekedni, hogy a csipő vonal jobbra fordulása 30-35 foknál ne legyen nagyobb. A törzs deréktól felfelé tehát elcsavart. A felső test bizonyos fokig visszadőlt. A jobb láb térdben közepesen flektálva, előre nyulik. Ez a nyújtás úgy megy végbe, hogy a comb előre és befelé halad /adducálódik/ csipőben

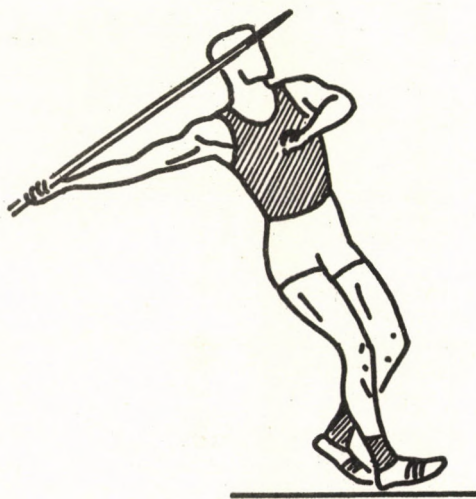
flectálva. A bal csipő extensioja ez alatt fenntartja a törzs vertikális rotációját. Miközben a bal-láb bokában plantál flectálva, a lábközép lábujjizületben dorsal flectálva, térdben majdnem extendálva a nagy erővel elhagyja a talajt.

A dobóhelyzetek analizálásánál az ízületek és az izmok elemzésére szoritkozom csak, hisz az ízület határozza meg egy mozgás jellegét, az izomzat pedig a mozgás erejét, sebességét. Természetesen az ízületi és az izommozgás az idegrendszer irányítása alatt áll. Azonban ennek tárgyalása meghaladja ezen előadás keretét.

A 4. és 5. ábra közbeeső pillanatokat ábrázol.



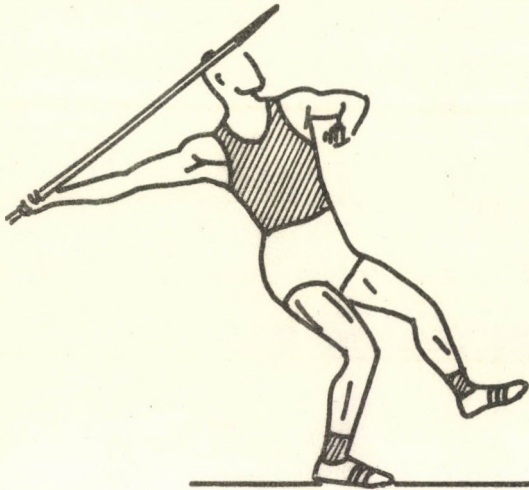
4. ábra



5. ábra

A bal láb már elhagyta a talajt, jobbal a talajfogás még nem történt meg.

A 6. ábra a jobb láb előrenéző lábfejjel, térdben, csipőben flectálva, gyorsított mozdulattal megelőzte a testet. A talajfogás sarokrészen, külső talpélen történjék. Később az egész talpra lépünk, mert csak ez ad biztos támaszt. A csipő jobbra rotált helyzete miatt elkerülhetetlen, hogy a jobb lábfej ne forduljon egy kicsit jobbra. Miközben a jobbláb talajt fog, a bal láb térdben flectálva, bokában

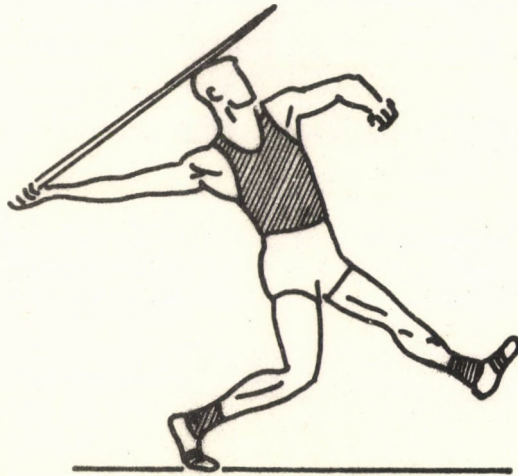


dorsal-flectálva, csipőből előrenyulva szintén talajfogásra törekszik. A törzs, a jobb kéz, a fej helyzete változatlan, a bal kéz megtartja a könyökben flectált, csuklóban extendált, kézfejben pronált, ujjakban lazított helyzetét, vállban ugyanakkor kissé adbucaódik a törzstől.

6. ábra

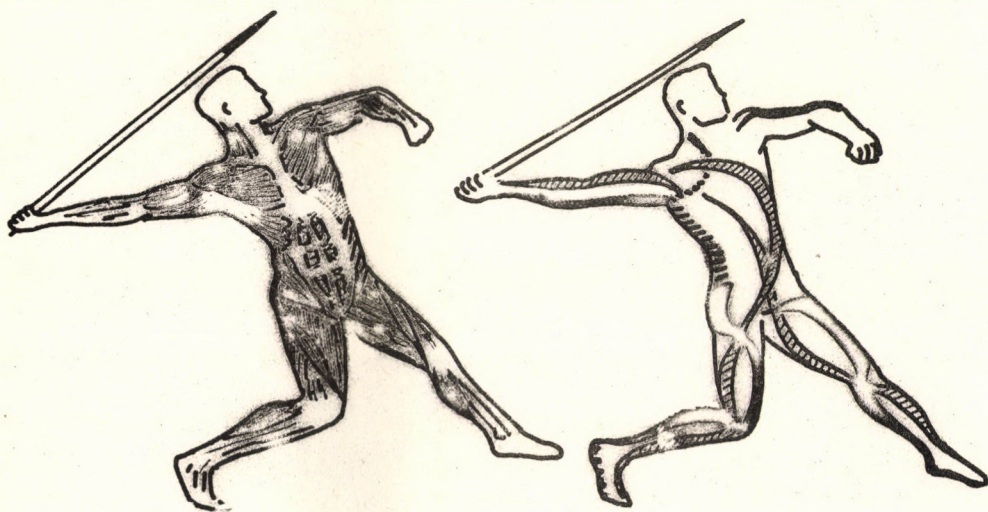
A 7. ábrán látható a bal láb talajfogása, a következő mozzanat. Az ábrán a dobó technikája hibás, mert még nem fogott talajt. A jó megoldás az, ha rézsutósan, kissé balfelé néző lábfejjel történik a kitámasztás, mert így a boka, a térdizület, illetve a lábizmok tompítják, fékezik a lendületet.

Előrefelé néző lábfejjel extendált térd mellett történő talajfogás esetén a megterhelés kizárólag a térd feszítő izmait éri. Ezek nem bírják tartani a rájuk nehezedő nyomást, azt szokták mondani, a dobó tulzottan "berogy" ebben a helyzetben. Természetesen a megterhelésre kismértékű térdhajlítás létrejön, de ez nem hiba, mert ez a tonusban lévő izmok csekélyfoku megnyúlását eredményezi, ami a későbbiekben az izmok aktív működését jól támogatja. A bal láb támasza rendkívül fontos, mert a hajítás döntő



7. ábra

fázisában egyedül támogatja a hajítás függőleges összetevőjét. A balláb támaszba érkezésével egyidejűleg történik a jobb láb térdének dobás irányba való forgatása, /med. rotáció/ nyomása, látható jele ennek, a sarok elemelkedése a talajtól. /8-9. ábra/ A jobb térd előre nyomásával megindul a jobb test oldal, a csipő, a váll előrenyomulásának folyamata. A test jobb oldalának előrenyomulásában szerepet játszik a bal láb is azáltal, hogy a test előrehaladásának a bal csipőnél akadályt támaszt és így a jobb csipőt a tehetetlenség viszi előre. A gerelytartó kéz helyzete váltólól lefelé változatlan. Vállával azonban a dobó szinte a gerely alá bujlik. Ez a vállban történő rotáció eredménye. A bal kar folytatja az u.n. nyitó munkáját. Vállban távolodva a testtől abducalódva nyújtja a mellizmokat, segítve az iv feszülés kialakításában, megindítja a jobbra csavart váll visszaforgatását.

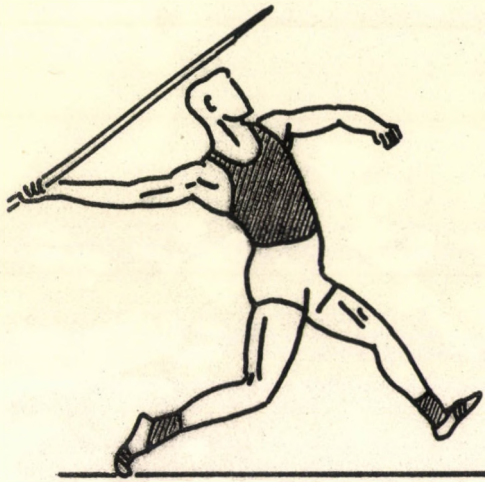


8. ábra

9. ábra

A dobó legkedvezőbb hajítási munkát, az u.n. feszült iv helyzetéből végezheti. /10-11-12 ábra/

A teljes ivfeszültséget úgy éri el a dobó, hogy a jobb láb, amely mostmár teljesen előre fordul, /med. rotáció/ térdben flectált helyzetéből kinyulik. Ezáltal a jobb csipő előre és felkerül a kiindulási helyzetnek megfelelő helyre. Közben a térdben és csipőben enyhén flectált bal láb, mint támasztó szerkezet emeli a testet, nem engedi a csipőt előre szaladni. A bal kar nyitó munkája /vállban távolítás/, valamint a vállvonal visszaforgatása eredeti



10. ábra

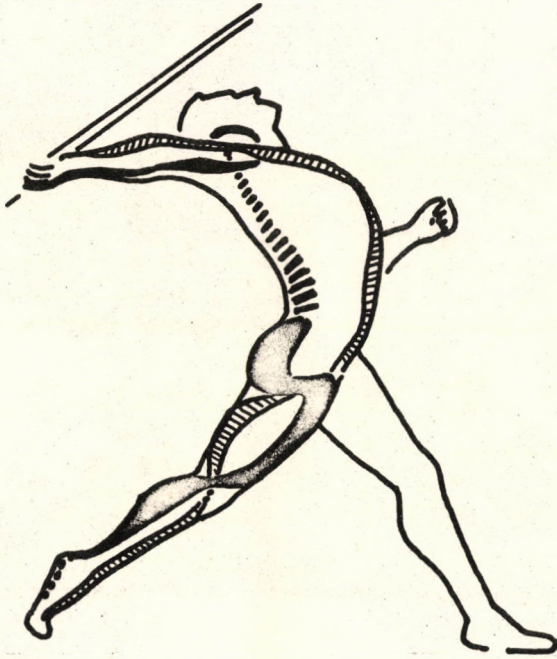
zetekhez képest azonban felfelé és előrefelé, szinte a váll által húzva követi a test mozgását. A kézfej extendált tartásban supinálva.

A különböző adottságu versenyzők ebben a helyzetben könyöküket rendszerint már flectálják. Úgyelni kell arra, hogy a könyökben a lehető legminimálisabb legyen a flexio, mert a feszülés az iv helyzetben annál fokozottabb, minél inkább hátramaradt a dobó kéz. A mozgásnak ebben a szakaszában ugyancsak vigyázni kell arra, hogy a csuklóban ne történjen flexio, mert akkor a gerely hegye felemelkedik. Ez súlyos technikai hiba. Gyakran a gerely végének talajhoz ütődésében nyilvánul meg.



11. ábra

helyzetébe tovább folyik. Ez a mozgás a jobb vállat hirtelen előre és felfelé mozgatja. A bal kar nyitása és a dobó kar elmaradása teljesen kinyújtotta a mellizmok, a mély hátizmok és a lapocka izmai összehúzódnak, segítik nyújtani a törzs elülső izmait, és egyúttal szilárd támaszt is adnak azzal, hogy összefogják a háti részt. A gerelytartó kar még mindig visszamarad, könyökben lehetőség szerint extendálva, szinte valószínűtlen túlfeszített állapotban, az előbbi hely-



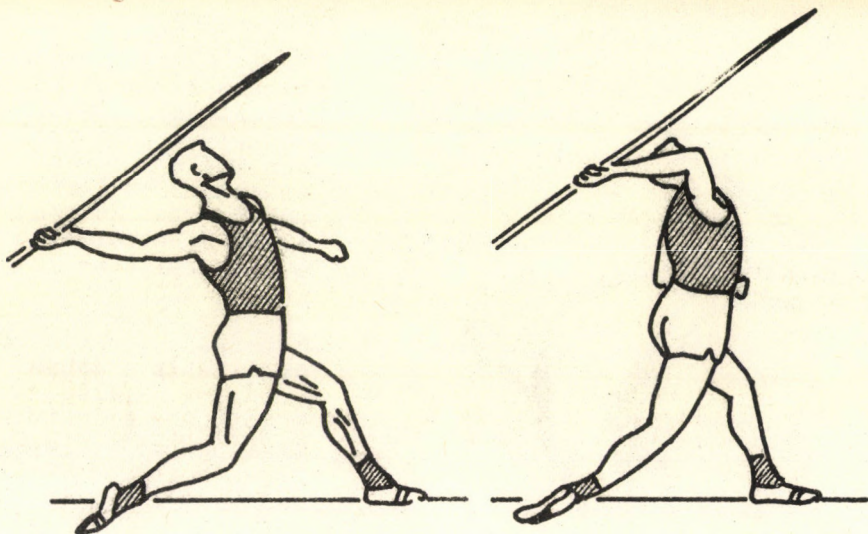
12. ábra

előkészítő mozgások, és maga az iv feszülés is arra szolgál, hogy megnyujtsa a kidobásban főképpen működő izmokat. Ezzel munkavégző képességüket fokozza. A nyujtott izom ugyanis ingerlékenyebb, ugyanazon izom összehuzódásának ereje annál nagyobb, minél nagyobb a kezdeti feszülése, minél jobban nyujtott állapotból indul meg összehuzódása vagyis minél távolabb kerültek egymástól tapadási pontjai.

A test erőteljes ivszerü megnyujtásának tetején, a válltájéki, felkar, széles hátizom és mellizom működtetésével, a kar ostorszerű mozgásával ez a helyzet oldódik, megindul a kidobás. /13 ábra/ Az ivszerü feszülés, a törzs elülső oldalán a kidobáshoz nagyon kedvező, mert a megfeszült izmok exploziv módon tudnak összehuzódni.

A jobb humerus medialis rotációjának, mintegy folytatásaként az alkar pronatiója jön létre. A pronációval egyidőben a könyökben és a csuklóban flexio következik be, ez a medialis rotáció előfeltétele. Az a jó, ha a csukló csak akkor hajlik hátra, amikor a dobó kézfeje már elérte a dobókönyök

Az iv feszülés akkor jó, ha az egész test egyenletes feszülése mellett a jobb vállban még egy külön erőteljesebb feszülés is van. Ez csak akkor lehetséges, ha a jobb csipő kellő időben előrekerült annyira, hogy a csipőtengely vízszintes, tehát a dobás irányára merőleges. A jobb láb előreforgató, előretoló munkája, a jobb testoldal a csipőt különösen gyors mozgással tolja előre felé. Meg kell még jegyezni, hogy a gerelyhajításnál nincs kétlábás dobó terpesz, mert mire a bal láb a talajra támaszkodik, a jobb láb már befejezte aktív munkáját és az eredeti támasz helyzetéből dolgavégezetten előre csúszik. Az iv feszülést

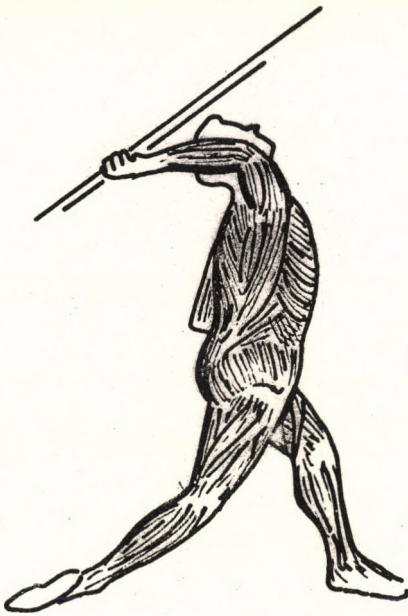


13. ábra

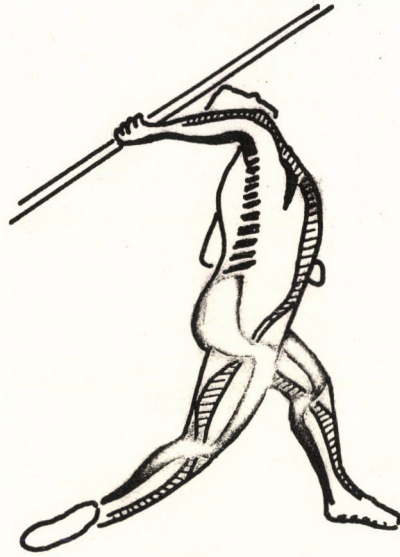
14. ábra

magasságát/14 ábra/. A gerely kirepítése, a váll, könyök, csukló, ujjak feszülésének oldódásával történik. A hajtásnál az erőközlés utolsó állomása a középső, a mutató és a hüvelykujj. Az eredmény akkor jó, ha a dobó eléggé hátul tartja a hajtás indítása előtt a gerelyt. Ezért a karnak nem szabad könyökben tulzottan flectálva lenni. Ebből a megállapításból nem szabad arra következtetni, hogy a kihajtás alatt is lehetőleg nyújtott legyen a kar. A gerelyvetés nem körpályán történik. A kidobás alatt egyre fokozódó flexio van. A könyök a dobás irányába vágódik, tehát a könyök vezeti itt a mozgást. Az időben maximumig fenntartott nyújtott helyzet azonban nagy lehetőséget biztosít a gerely felgyorsítására. A bal váll nyitó munkája befejeződött. A két váll egyvonalba kerül.

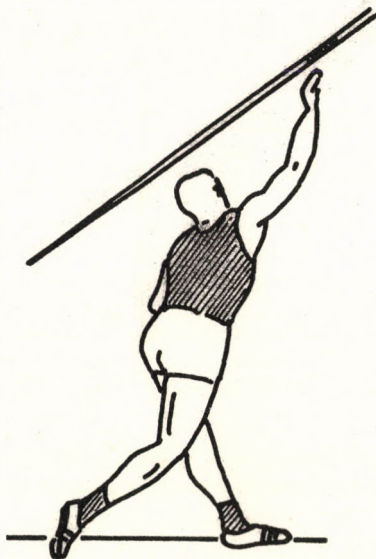
A hajtásban aktívan résztvesz/15-16 ábra/a bal láb, végső kinyúlásával./térdben egyre extendáltabb/ emeli a testet. A derék, csipőizmok mély hátizmok működése megállítja a derék és csipő előremozgását, és ennek az energiáját is átszármasztják a jobb vállon keresztül a kar gyorsítására. A jobb váll a jobb csipő után fordul, ez eredményezi a jobb láb utánhúzását, amely csipőben extendálva, térdben gyengén flectálva, bokában befelé forgatva plantál fektálva követi a test mozgását.



15. ábra



16. ábra



17. ábra

A 17. ábra a kihajtás utáni helyzetet ábrázolja: a kezét elhagyva a gerely a kar tehetetlenségénél fogva előre csapódik. A bal kéz és váll vonalának előrehaladása a pectorális összehúzódásának következtében megáll. Ennek a mozdulatnak lényeges momentuma, a jobb láb munkája. A hajtás megtörténte után ez a láb előre lendül, felhuzott, flectált térdel hosszan előre lép, hogy a lendületet lefékezze. A dobó azon igyekszik, hogy a kilépést elkerülje, ezért jó, ha a jobb lábát talajfogáskor erősen behajlítja. Ha a hajtás valóban jól sikerült, a dobó a nekifutással szerzett lendületét át tudta

adni a gerely gyorsítására, akkor a test a hajítás után igen kevés lendülettel rendelkezik. A hajítás utáni nagy előrehaladás az erők helytelen felhasználását jelzi.

Előadásom célja tulajdonképpen felhívni a figyelmet arra, hogy milyen bonyolult izom koordináció van az elemzett dobómozgásnál. Egyben segítséget is szeretnék nyújtani a helyes technika tudatosabb oktatásához, illetve elsajátításához.

I r o d a l o m:

1. Wilbur Pardon Bowen.M.S.: Applied Anatomy and Kinesiology. 1957.
2. John M.Cooper and Ruth B.Glassow M.A.: Kinesiology. 1963.
3. Tittel K.: Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen. 1958. 1962.
4. Kiss Ferenc - Szentágothai János: Rendszeres bonctan. 1958.
5. Kiss Ferenc: Tájanatómia. 1961.
6. Lenhossék Mihály: Az ember anatómiája. 1922.
7. Barcsay Jenő: Művészeti anatómia. 1953.
8. Nemessuri Mihály: Funktionelle Sportanatomie. 1963.
9. Bácsalmási-Koltai: Az atletika oktatása. 1962.

ANATÓMIAI LEÍRÁS AZ ÁBRÁKHOZ

1-2-3 ábrához:

Az előbb bemutatott dobóhelyzet izomtaniilag a következőképpen néz ki:

Jobb karon összehúzódva a musc. deltoideus
musc. supraspinatus
musc. infraspinatus
musc. teres minor
musc. triceps
musc. flexor digitorum
sublimis III,IV,V.
musc. flexor digitorum
profundus III,IV,V.

musc. supinator
m. extensor pollicis brevis
m. extensor pollicis longus
m. extensor indicis proprius
m. opponens pollicis
m. adductor pollicis
m. palmaris brevis

A bal karon összehúzódva a musc. deltoideus elülső része biceps m. brachialis, m. coraco brachialis, m. subscapularis, teres maior, extensor carpi radialis longus et brevis, m. flexor digit. sublimis II-V. profundus, m. pronator teres, m. pronator quadratus

Nyak és tarkó: baloldalon összehúzódva, jobboldalon kinyulva a m. sterno-cleidomastoideus platysma, m. longus colli, m. rectus capitis anterior, m. rectus capitis posterior minor et maior, m. obliquus, capitis inferior. superior m. rectus capitis lateralis.

Törzs izmai jobboldalon összehúzódnak, baloldalon kinyulnak
m. latissimus dorsi, m. trapesius nyaki része, m. romboideus maior, minor m. rotator

Baloldalon összehúzódik, jobboldalon kinyulik a m. levator scapulae, m. splenius, m. semispinalis, m. multifidus. Mellkes izmai közül baloldalon összehúzódnak, a m. pectoralis maior, et minor, m. serratus anterior

Has izmai jobb oldalon erősen összehúzódnak, baloldalon feszülnek: m. rectus abdominis, obliquus externus, internus. m. transversus abdominis, m. quadratus lumborum.

8-9 ábrához:

Jobb kar és a fej izmainak működése változatlan.

Bal oldalon a m. romboideus maior et minor és a m. trapézius alsó része kezd összehúzódni, ill. a pectorális maior et minor-ban az összehúzóást fokozatosan feszülés váltja fel.

A has izmai közül a obliquus és a transversus jobb oldalon fokozatosan kinyulik, a bal oldalon fokozatosan összehúzódik. Bal oldalon elkezd összehúzódni a m. latissimus dorsi, a m. trapézus, a m. rhomboideus maior et minor.

A jobb lábon összehúzódik a m. gluteus maximus, m. gluteus medius elülső része, m. gluteus minimus elülső része, a m. sartorius összehúzódásból fokozatosan felenged, valamint a semitendinosus, m. semimembranosus és a m. biceps femoris. Feszülésből fokozatosan összehúzódik a m. quadriceps femoris. A közelítő m. pectineus, m. gracilis, m. adductor longus, m. adductor brevis, m. adductor magnus összehúzódva. Am. triceps surae, m. plantaris fokozatosan összehúzódik, fokozatosan kienged, összehúzódásból a flexor digitorum longus és brevis, flexor hallucis longus és brevis.

Bal lábon m. iliopsoas, m. psoas minor összehúzódásban van. Amíg a láb a levegőben van, a m. gluteus maximus, m. tibialis ant. quadriceps femoris, extensor hallucis longus, extensor digitorum longus húzódik össze.

Talajfogásnál kisfokban összehúzódik, a m. sartorius, m. semimembranosus és semitendinosus, a biceps femoris.

11-12. ábrához:

Ennél az ábránál a kinyulásban lévő izmokra szeretném felhívni a figyelmet. Jobb karon maximalisan nyújtva van; a m. biceps, m. brachialis, m. coracobraccialis, m. pronator teres, m. flexor carpi ulnaris, radialis.

A mell izmai közül a pectoralis maior, et minor,

has izmai közül: rectus abdominis, a m. obliquus, externus, internus.

Jobb oldalon lábon feszül:

a m. quadriceps femoris, m. tibialis anterior, m. extensor hallucis longus, m. extensor digitorum longus.

Bal lábon a m. gluteus maximus, m. quadriceps femoris elkezd összehúzódását, m. tibialis anterior, m. extensor hallucis longus, m. extensor digitorum longus szintén.

15-16. ábrához:

A jobb kar munkájánál összehúzódik a m. teres maior, m. subscapularis, m. biceps, m. brachioradialis, m. pronator teres, m. pronator quadratus, m. flexor, carpi radialis, ulnaris, m. palmaris longus.

A mell izmai közül a pectoralis maior jobboldalon erőteljesen összehúzódik.

A hát izmai közül baloldaliak méginkább összehúzódnak, a has izmai szintén megkezdik összehúzódásaikat.

Bal lábon a quadriceps femoris összehúzódása egyre fokozottabb lesz, összehúzódásban van a gluteus maximus, m.tibialis anterior, m.extensor hallucis longus, m.extensor digitorum longus.

A jobb lábon összehúzódva gluteus maximus, sartorius, m.semimembranosus, tricipes surae, plantaris.

A kéziszér és a test mozgásritmusának összehangolása

A kéziszér és a test mozgásritmusának összehangolása a tornában igen nagy jelentőségű és erre a művészi torna, illetve a Nemzetközi Tornaszövetség 1963.évi kongresszusán hozott határozata szerint új néven: a "modern gimnasztika", sokoldaluan gazdag mozgásanyaga rendkívül alkalmas.

A modern gimnasztika mozgásanyagának egyik jelentős részét képezik a kéziszergyakorlatok. A kéziszerek igen sokfélék. Formájuk, súlyuk, méretük, fogásmódjuk lehetősége más és más. Sajátos technikájuk ezeknek megfelelően alakult ki. A mozgáslehetőségek széles skálája valósítható meg általuk, amelyeket megsokszoroz a kéziszereknek egymással való kombinálása is.

A kéziszerek jellegükben egymástól eltérő mozgásanyaga: az állandó változó körülmények között végrehajtott, finom differenciált mozgások, sajátos technikát, pontosságot, gyorsaságot és összrendezettséget igényelnek. A test és a kéziszér mozgásának összehangolása rendkívül alkalmas a más-más korosztályhoz tartozó és képzettségű tanulók, versenyzők, különböző képességeinek és készségeinek kialakítására, fejlesztésére.

Minden mozgás elsajátításában és a mozgással kapcsolatos felmérésben a kiinduló alapot az emberi test és annak mozgása képezi.

A legegyszerűbb mozgás megértése is igényli a mozgásapparátus szerkezeti sajátosságának ismeretét, valamint az anatómia, az élettan, a testneveléstudomány és a pszichológia ezen a területen már lefektetett és kikristályosodott megállapításait, eredményeit. Ezekre hivatkozom én is.

A helyes módszerek kidolgozása és az eredményes fejlődés érdekében a kéziszergyakorlatok sajátosságainak részletesebb elemzésénél is számot kell vetni a mozgások törvényszerűségeivel.

A testgyakorlatok végrehajtásával célunk általában valamely mozgásnak, vagy mozgássorozatnak az elsajátítása, a mozgáskészség kialakítása.

A mozgások tanulásánál megfigyelhető, hogy a kezdők mozdulatai darabosak, merevek. Hosszu ideig és sokat kell gyakorolni, amíg a tanuló könnyedén, gördülékenyen, csak a kivitelezéshez szükséges izmok részvételével hajtja végre a gyakorlatot.

A mozgáskészség kialakításával párhuzamosan a szervezetben jelentős változások jönnek létre, ezek olyanok, hogy a belső szervek "munkájukkal" támogathassák a gyakorlatok végrehajtását. Ebben a vezetős szerep az érzékszervekkel és a mozgásapparátussal szoros kölcsönhatásban működő központi idegrendszeré.

A mozgáskészség kialakításának szakaszai

Pavlov egyik tanítványa Kresztovnyikov és munkatársai megállapították, hogy a mozgáskészség kialakításának három szakasza van.

Az első két fázisban a dinamikus sztereotip, a harmadik fázisban a sportágra jellegzetes érzésképzések alakulnak ki, amelyek a hibák észrevételét és javítását, valamint a magasfokú mozgáskészség kialakulását teszik lehetővé.

A mozgáskészség három, egymással szorosan összefüggő, de élesen el nem választható szakasza a kéziszergyakorlatok mozgásainak tanulásánál is megállapítható.

a/ Az első szakaszban legfontosabb feladat a mozgás pontos végrehajtásának ellenőrzése. Ennek érdekében a mozgás technikájára vonatkozó ismeretek közlése. Ezek a következők:

1. a kéziszer ismertetése /egyes részei és azok arányai, anyaga, különböző fogásmódjai/;
2. a kéziszerrel végezhető mozgáslehetőségek /karlendítések, karkörzések, átadások-áttevések, dobások, gurítások, ütések, a kéziszerenként változó speciális körzések, lengetések, spirálok-kigyók stb./;
3. a kéziszerrel végzett mozgások időbeli lefolyása, sajátos ritmusa; ezen a mozdulatok és mozdulatrészek, valamint a mozdulatsorok egymáshoz való időérték-viszonyát és ezen belül a ritmushoz szorosan kapcsolódó sajátos tempót, a hangsúlyosabb és lassabb, a súlytalanabb és lendületesebb mozgásrészek váltakozását értjük, amelyek egyuttal az erőbeadás mértékét is meghatározzák; a sajátos ritmus és tempó ismertetése és elsajátítása, különösen jelentős a speciális körzések, ütések, dobások és lendítések végrehajtásánál;
4. a kéziszer mozgásának lehetőségei a térben, a különböző síkok ismertetése; a torna terminológia alapján a test három főtengelyének megfelelően, a kéziszergyakorlatok oldalt, haránt és vízszintes síkban hajthatók végre.

b/ A második szakaszban a tanulók a felesleges izomterhelések elhagyásával, részleteiben is pontosabban hajtják végre a mozgást. Feloldódik a merevség, a darabosság. Ebben a szakaszban alakul ki a tudatban a mozgásképzet. Ennek érdekében legfontosabb feladat a gyakorlás során jelentkező hibák állandó javítása, a helyes végrehajtás tudatosítása,

amely által a tanulók maguk is képesek a helyes és helytelen mozzanatok felismerésére.

Ebben döntő szerepet játszik a mozgás helyes bemutatása. A látószervével "érti meg" a tanuló a mozgás irányát, formáját, a mozgásfolyamat ritmusát és tempóját.

Az önellenőrzés- és a mozgásjavítás egyik jól bevált formája tükör előtt vagy társsal szemben állva végzett gyakorlás vagy pedig a fénynyújtotta árnyék lehetőségek felhasználása. A gyakorlásnak ez a módja elsősorban a sikok és a helyes ritmus ellenőrzésére igen alkalmas.

c/ A harmadik szakaszban következik be a mozgások technikájának automatizálódása, a folyamatos és törésmentes végrehajtás, pl. a malmoknál és a körzéseknél. Ilyenkor a részletek végrehajtása már nem köti le a tanulók figyelmét. A mozgások automatizálódása az állandóan változó körülmények miatt azonban továbbra is igényli a tudatos ellenőrzést.

Ugyancsak a harmadik fázisban alakul ki a mozgáskoordináció, a különböző izomműködések és mozdulatok összhangja, amely térben, és időben megfelelő erőgazdálkodással megy végbe.

.....

A három szakasz kialakulása minden tanulótól sok gyakorlást igényel. A gyakorlás mennyisége, illetve időtartama egyénenként változó, a tanuló képességétől és a szorgalmától függően.

A kéziszergyakorlatok oktatása

A kéziszergyakorlatok technikájának tökéletes elsajátítása érdekében kezdetben elmozdulás nélkül, helyben állva egy kézzel, majd pedig két kézzel gyakoroltassunk. Egyes speciális mozgásfeladatoknál azonban két kézzel is kezdhetjük a gyakoroltatást. A kéziszerek speciális körzéseinél a különböző irányokba, pl. kifelé-befelé, felfelé-befelé, vagy mindkét kézzel ellentétesen történő indítást, szükséges külön-külön is gyakoroltatni.

Az irányváltoztatások a tanulás folyamatában törést, megtorpanást és nehézséget jelentenek.

A kéziszergyakorlatoknak mozgással /törzs-, kar-, láb/ és elmozdulással /táncos járások, ugrások, forgásokkal/ való összekapcsolására csak később kerülhet sor. A kiindulópályák változtatása, a térben való elmozdulás és a különböző testrészek bekapcsolása ugyanis újabb ingerhatást váltanak ki, amelyek a mozgásapparátuson belül újabb feladatot jelentenek a tanulók számára.

Évek folyamán a különböző koru és képességű tanulóknál egyaránt azt tapasztaltam, hogy a kéziszerekkel végzett könnyebb és nehezebb mozgások végrehajtása, - pl. áttevések-átvételek, pergetések, körzések, mindkét kézzel és különböző irányokba indítva, mind helyben, mind elmozdulással egyaránt, - leg könnyebben vízszintes síkban sajátíthatók el. Megnyilvánult ez a könnyebbség a hely- és helyzetváltoztatások alkalmával is.

A vízszintes síkban végrehajtott igen magasfoku körzéseknek törzsmozgásokkal, fordulatokkal és forgásokkal való összekötése, kevesebb nehézséget és több örömeleményt jelentett a tanulóknak.

Az oldalsíkban végrehajtott mozgássorozatok megtanulása már sokkal több időt és gyakorlást igényelt, az egyszerűbb és összetettebb mozgásoknál egyaránt, mind a buzogány, a zászló, a szerpentin, mind a karika, a labda és a kötéllel végzett mozgásfeladatok megoldásánál. Pl. oldalsó középtartásban a kéz előtt és mögött, magastartásban a fej előtt és mögött, mélytartásban a test előtt és mögött, mindkét kézzel azonos irányba felfelé-befelé, kifelé-befelé, vagy el-lentétesen indítva, vagy pedig a karok helyzetét körzés közben a test előtt cserélve.

A harántsíkban történő mozgássorozatok elsajátítása, a nehézségi fokot és a gyakorlás intenzitását illetően, a vízszintes és az oldalsík nehézségi foka közé tehető.

A kéziszernak technikailag helyes kezelése folyamatos gyakorlást igényel. A tapasztalat igazolta, hogy az emléképek, az idegkapcsolatok, a mozgások gyakorlásának abbahagyásával meglazulnak. A hibák kiküszöbölésére és a kialakult mozgások beidegzésének erősítésére célszerű a kéziszereket ismét "elővenni", az anyagot átismételni és magasabb fokú kombinációkkal és variációkkal az alapokat tovább építeni.

Kísérletek

Az idegkapcsolatok lazulását bizonyítja az a kísérlet, amelyet a Testnevelési Főiskolán olyan leánycsoportokkal végeztem, akik a mozgásokat, jelen esetben a buzogánnyal végezhető összes mozgásformákat egy féléven keresztül rendszeresen gyakorolták és azokat a félév-végi kollokviumon technikailag kifogástalanul mutatták be. Ez továbbjutásuknak az egyik feltétele volt.

Félévi kihagyás után, a tanult mozgások ismétlésénél a következő eredményt állapítottam meg:

1. az ismételt mozgásalem: kis-malomkörzés oldalsíkban

Hibásan végezte

	1.kísérletre	2.kísérletre	3.kísérletre
TF.nők I.csop./19 hallg./	10	5	3 hallg.
TF.nők II." /18 hallg./	11	8	4 "



2. az ismételt mozgáselem: cifrakörzés, amelynél a kéz helyzete a test előtt és mögött folyamatosan cserélődik

Hibásan végezte

	1.kísérletre	2.kísérletre	3.kísérletre
TF.nők I.csop./19 hallg./	10	7	3 hallg.
TF.nők II.csop./18 hallg./	9	6	2 "

A mozgásképzetek felidézése azonban elősegítette a mozgások elindítását, majd az egész reflexlánc kialakulását.

A harmadik kísérlet után csökkent a hibásan kivitelezők száma. Három hét elteltével a gyakorlatanyag újabb ismétlésénél az első kísérletre csak egy-két leány tévesztett. A harmadik ismétlés után a csoport minden tagja ismét kifogástalanul oldotta meg a feladatot.

...

A modern gimnasztikában a kéziszerek sajátos technikájának megtanulása, a kézügyesség kialakítása nem öncélú feladat, hanem a megszerzett képességek és készségek alkalmazása és felhasználása a különböző kompozíciók, koreográfiák, etüdök és versenygyakorlatok állandóan változó és bonyolult feltételei között, összhangban a modern gimnasztikának sokoldaluan gazdag mozgásanyagával és a gyakorlatok zenéjével. Ez a célkitűzés a mozgáskészség továbbfejlesztését is jelenti.

A feladat megoldása nem könnyű. Közös nevezőre kell hozni a test- és a kéziszer mozgásának ritmusát.

Mind a törzs-, a kar- és a lábgyakorlatok, mind a táncos mozgásformákhoz tartozó járások, futások, szökdelések, ugrások, forgások és fordulatok sajátos jellegűek és ritmusuak, akárcsak a kéziszergyakorlatoké. A ritmus tehát kettős.-

Az ideális elképzelés és a fejlődés további utja azt kíváná, hogy a test és a kéziszer mozgásai egymásmellé-, és nem alárendelt viszonyban legyenek. Vagyis a kéziszer technikailag helyes kezelése nem szükhetheti le pl. egy törzshullámnak, vagy dőlésnek, a kar és láb mozgásának lendületét, vagy a táncos mozgásformák karakterét.

De nem áldozható fel pl. az ugrókötel, a fátyol, a karika mozgások jellege sem, egy lépésforma, vagy törzsmozgás kedvéért.

Mind a hazai, mind a nemzetközi versenygyakorlatok, valamint a bemutatókon látható koreográfiák éles felfogásbeli és formabeli változatosságot és eltéréseket mutatnak. - Egyesek egy szépen kivitelezett ugrás, vagy táncos lépés kedvéért, több ütemen keresztül csak tartják, de nem

kezelik a kéziszert. Mások ismét a kéziszernak inkább a fizikai teljesítményt és a megterhelést biztosító mozgásait hangsúlyozzák ki, de a táncos elmozdulások közben nagyszerűen felhasználható, ötletgazdag összekötési formákat elhanyagolják.

A kéziszer és a test mozgása közötti elsőbbség kérdése és aránya, a legmagasabb fokon, még a forrongás, a kialakulás állapotában van.

A test és a kéziszer mozgásának harmoniáját biztosítja a mozgások három összetevőjének /a tér, az idő és az erő/ koordinálása. E három tényező aránya határozza meg a kétféle mozgás helyes technikáját, esztétikai hatásfokát és a legeredményesebb ritmusát is.

Alapvető követelmény: a test és a kéziszer mozgástechnikájának külön-külön való tökéletes elsajátítása. A kettő összekötése csak ezután következhet. A mozgások technikájának tökéletes elsajátítása azt a célt is szolgálja, hogy a mozgás és annak ritmusa, valamint a kéziszer, tökéletes összhangban egészítsék ki egymást.

Vizsgálatom további célkitűzése volt: hogyan vezethető rá a tanulók a kétféle mozgásritmus összehangolására és milyen nehézségeket kell menet közben leküzdeni.

Erre vonatkozóan különböző koru és képzettségű csoportokon végeztem megfigyelést, olyan egyszerűbb mozgásformák alkalmazásával, amelyeket kéziszer nélkül már hibátlanul végeztek. A megfigyelések alkalmával használt kéziszer a buzogány volt.

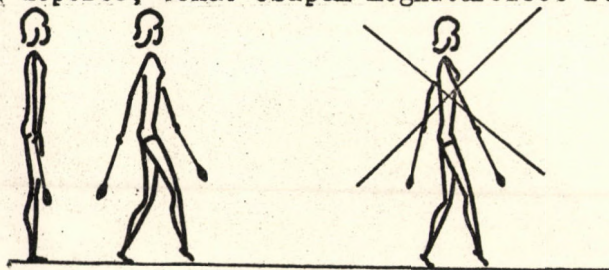
A résztvevők számára már feladatot jelentett a kéziszer kézbevétele is, amely kizárólag meghatározott fogásmódot - de technikai kezelést még nem igényelt. A mozgások összerendezettségében ez már zavart okozott.

Gyakorlatok a kísérlethez

1. A különböző csoportok minden tagjának járása rendezett, gördülékeny, a járás közben karlendítése kifogástalan.

Figyelemreméltó tapasztalat volt, hogy a járásnál, buzogánnyal a kézben, az ellentétes karlendítést már többen hibásan végezték. A buzogány ebben az esetben a kar meghosszabbítását képezte, tehát csupán meghatározott fogásmódot igényelt.

/1. ábra/



1. ábra

Hibásan végezte

				1. kísérletre
TF.férfiak	I.csop.	/22 hallg./		5 hallg.
TF.férfiak	II.csop.	/19 hallg./		1 hallg.
TF.nők	I.csop.	/19 hallg./		0 hallg.
TF.nők	II.csop.	/18 hallg./		2 hallg.
Dolgozó nők csop.		/25 fő/		4 nő
Dolgozó férfiak csop.		/15 fő/		4 férfi
16-18 éves leányok csop.		/30 fő/		6 leány

2. A következő gyakorlatban a karlendítéseknel is a buzogány a kar meghosszabbítását képezte.

Kiindulóhelyzet: alapállás;

1. ütem: bal kar lendítés oldalsó középtartásba;
2. ütem: az 1.ütem ellenkezőleg;
- 3-4. ütem: karleengedés kiindulóhelyzetbe.

Hibásan végezte

				1. kísérletre
TF. férfiak	I.csop.	/22 hallg./		0 hallg.
TF.férfiak	II.csop.	/19 hallg./		0 hallg.
TF. Nők I. és II.csop.				0 hallg.
Dolgozó nők csop.		/25 fő /		2 nő
Dolgozó férfiak csop.		/15 fő /		3 férfi
16-18 éves leányok csop.		/30 fő /		6 leány

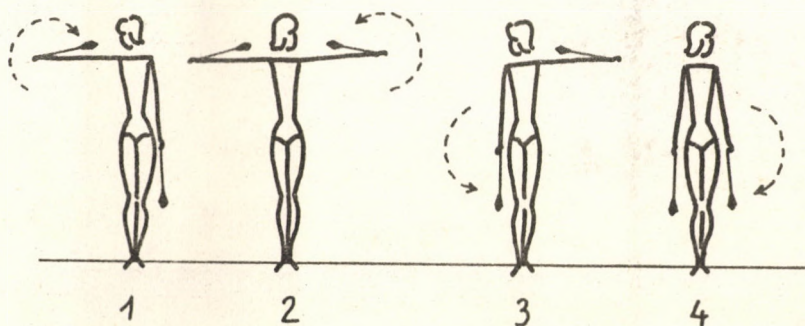
3. Fokozottabb feladatot jelentett az előbbi gyakorlat végrehajtása azzal a módosítással, hogy az oldalsó középtartásba lendített kart egymásután külön-külön engedték le a kiindulóhelyzetbe, fejfordítással a lendített és a leengedett karra.

			1. kísérletre
TF. férfiak	I.csop.	/22 hallg./	1 hallg.
TF. férfiak	II.csop.	/19 hallg./	2 hallg.
TF. nők	I.csop.	/19 hallg./	2 hallg.
TF. nők	II.csop.	/18 hallg./	0 hallg.
Dolgozó nők csop.		/25 fő/	2 nő
Dolgozó férfiak csop.		/15 fő/	3 férfi
16-18 éves leányok csop.		/30 fő/	4 leány

4. Még több hibapont volt tapasztalható, amikor az előbbi gyakorlatot, vagyis a karlendítést egyszerű buzogánybillentéssel az alkarra - kötöttük össze. A gyakorlat végrehajtása tulajdonképpen az első és a második gyakorlat összetettebb megoldása volt:

Kiindulólé helyzet: alapállás;

1. ütem: bal kar lendítés oldalsó középtartásba, buzogánybillentéssel az alkarra, fejfördítéssel balra;
2. ütem: az 1. ütem ellenkezőleg;
3. ütem: bal kar és buzogány leengedés mélytartásba;
4. ütem: a 3. ütem ellenkezőleg /2.ábra/.



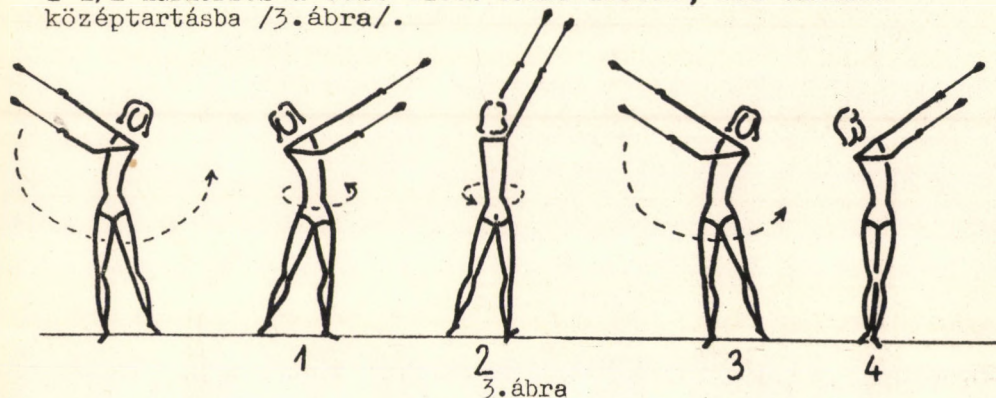
2. ábra

Hibásan végezte

				1. kísérletre
TF. férfiak	I.csop.	/22 hallg./		8 hallg.
TF. férfiak	II.csop.	/19 hallg./		7 hallg.
TF. nők	I.csop.	/19 hallg./		3 hallg.
TF. nők	II.csop.	/18 hallg./		1 hallg.
Dolgozó nők	csop.	/25 fő/		9 nő
Dolgozó férfiak	csop.	/15 fő/		10 férfi
16-18 éves leányok	csop.	/30 fő/		9 leány

Az elmozdulással összekötött karkörzéseknel is zavart okozott a kéziszers tartása, kézbevétele:

Kiindulóhelyzet: szögállás, jobb oldalsó középtartás. 3 lépéssel /bal-jobb-bal/ haladás balra, a 2. és 3. lépésnél 1/2 fordulat balra, 4-re szögállás. A három lépés alatt 1 1/2 karkörzés a test előtt balra-lefelé, bal oldalsó középtartásba /3.ábra/.



Buzogánnyal, majd karikával a kézben a megfigyelés eredménye a következő volt:

Eredményel végezte

		1.kísérletre	2.kísérletre	3.kísérletre
TF.férfi	I.csop./22 hallg./	2	2	4 hallg.
TF.férfi	II.csop./19 hallg./	1	2	3
TF. nők	I.csop./19 hallg./	4	4	8
TF. nők	II.csop./18 hallg./	5	6	7

A test és a kéziszer koordinálása a térben

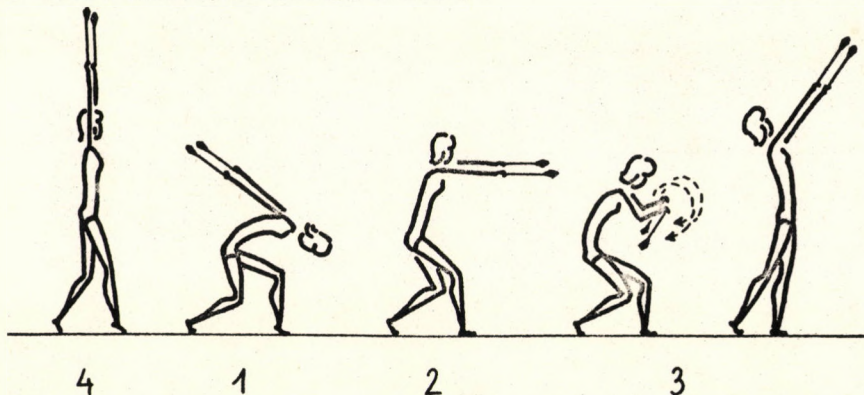
A két mozgás összekötésénél figyelembe kell venni a test mozgásának irányát, amely a test tengelyeinek megfelelően előre-hátra, jobbra-balra, felfelé-lefelé irányulhat, míg a kéziszer kezelése a tengelyeknek megfelelően oldalt, haránt és vízszintes síkban lehetséges.

A mozgáskombinációkban arra kell törekedni, hogy a kétféle mozgásirány ne gátolja, hanem segítse egymást. Pl. a harántsíkból végzett körzések, oldalra irányuló táncos lépés- és ugrásformákkal összekötve a folyamatos végrehajtást akadályozza.

Nagyszerűen egyeztethető azonban pl. a kéziszer kezelése harántsíkból, haladással előre vagy hátra.

Kiindulóállás: szögállás, magastartás;

1. ütem: jobb kilépés törzshajlítással előre, térdrugózással, karlendítéssel hátsó rézsütös mélytartásba;
2. ütem: bal kilépés térdrugózás, törzsnyújtás emeléssel karlendítéssel magastartásba;
3. ütem: hullám hátra, karleengedéssel mélytartásba, két buzogánykörzessel előre lefelé a kézen kívül;
4. ütem: kiindulóállás /4. ábra/.



4. ábra

Eredményel végezte

			I. kísérletre
TF. férfi	I. csop.	/22 hallg./	6 hallg.
TF. férfi	II. csop.	/19 hallg./	5 hallg.
TF. nők	I. csop.	/19 hallg./	8 hallg.
TF. nők	II. csop.	/18 hallg./	6 hallg.
16-18 éves leányok csop.			/30 fő/ 6 leány

Az oldalsikban végrehajtott kéziszergyakorlatokat igen előnyös haladással jobbra-balra, vagy haladással előre- és hátra összekötni.

Koordinálás az időben

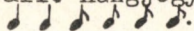
Ez a legnehezebb feladatok egyike. Sokszor, szinte a mozgásoknak újratanulását igényelte.

A mozdulatok és a mozdulatrészek különböző időértékének, ritmusának kifejezésére és jelzésére igen alkalmasak a hangjegyek. Mind a vegyes mozgásszerkezetű kéziszergyakorlatok mozdulatsorozatainál, mind a táncos mozgásformák esetében.

A ritmus a zenében is a hangok sorának időbeli rendjét, egymáshoz való időérték viszonyát, a súlyos és a súlytalan részek váltakozását jelenti.

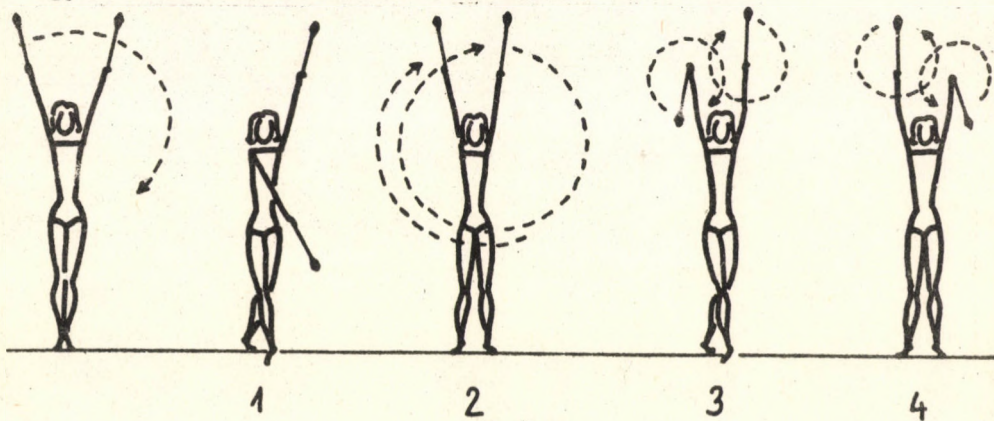
Azonos értékű mozdulatok összekötése problémát nem okozott. Nehezebb feladat volt a különböző időértékű mozdulatok összekapcsolása, amely a tanulás során nagyobb mozgáskészséget kívánt, de ugyanakkor annak kialakulását még jobban elősegítette.

1. Nagy-malomkörzés buzogánnyal, amely oldalsikban, két egymást követő karkörzésből és négy buzogánykörzésből áll. Hangjegy értékben kifejezve a mozdulatok értéke:



A táncos lépésformák egyike, amellyel összekötöttük, a ridalépés, hangjegy-értékben kifejezve: értékű mozdulat.

A kettő kötése haladással balra: a két értékű ridalépést, a két értékű karkörzéssel kötni mindenkinek sikerült. Az azt követő két értékű lépésre, két-két értékű buzogánykörzésnek kivitelezése már csak hosszas gyakorlás után sikerült. /5.ábra/.



5. ábra

Elősegítette ezt a mozgásoknak többszöri külön-külön való gyakorlása, majd a kettőnek egyszerre, de számolásra való végrehajtása, hol a kéziszer, majd pedig a lépés ritmusának megfelelően.


A megfigyelés eredménye:


jó eredménnyel végezte

	1.kísérletre	2.kísérletre	3.kísérletre
TF. nők I.csop./19 hallg/	1	1	4 hallg.
TF. nők II.csop./18 hallg/	0	1	3 "

Az előbbi gyakorlatban a kéziszer mozgásának sikja és a haladás, a lépés iránya megegyezett. A feladat megoldását ez megkönnyítette.

A kettős ritmus egyeztetése sokkal nehezebb abban az esetben, ha a kéziszer sikja /oldalsík/ és az elmozdulás iránya /előre-hátra/ különbözik.

2. Buzogánygyakorlat: cifrakörzés, amely oldalsíkban végrehajtott buzogánykörzés és négy  értékű körzésből tevődik össze. Minden körzésnél a karok helyzete a test előtt és mögött váltakozik, csipő-, mell-, vállmagasságban és a fej felett.

A táncos lépésforma: hintalépés előre, hangjegyértékben kifejezve időértéke:  /6.ábra/ /Ábrát lásd a köv. oldalon!/"

A feladat megoldásánál az eredmény a következő volt:

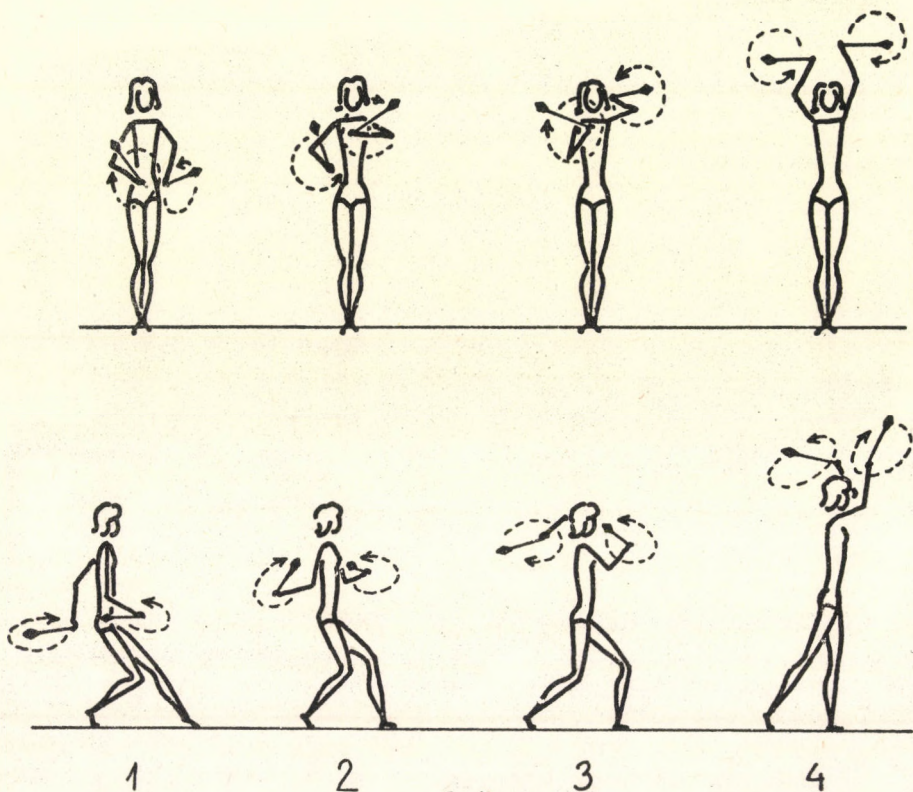
Eredménnyel végezte

	1.kísérletre	2.kísérletre	3.kísérletre
TF. nők I.csop. /19 hallg/	2	2	3 hallg.
TF. nők II.csop. /18 hallg/	0	1	3 "

Összefoglalás

Az eddigieket összefoglalva megállapítható, hogy a kéziszer és a test mozgásának összehangolásánál, a ritmusfejlesztés, a mozgáskoordináció, az idő- és térérzék kialakítása került előtérbe.

Az erő, a dinamika szerepe viszonylag kevés, mert a koordinált mozgás, egyuttal megfelelő erógazdálkodást is jelent.



6. ábra

A különböző kéziszerek finoman differenciált mozgásai inkább több lendületet, mint erőt igényelnek, ezért a könnyű mozgások közé sorolhatjuk. Ugyanakkor nem téveszthető szem elől, hogy a mozgásfeladatok teljes értékű megoldása és kivitelezése a keringésre és a szív működésére, - edző, - fejlesztő és kondicionáló hatással vannak.

A felhozott példák azt is bizonyítják, hogy az elsajátított és összerendezett mozgások, egy magasabb fokú mozgás-kultúra kialakítását is jelentik.

A kéziszer és a test mozgásritmusának összehangolását megkönnyíti a zene. A zene nemcsak élvezetessé teszi a mozgások végrehajtását, hanem rendezi és megszabja a mozdulatok jellegét, időbeli rendjét, egymáshoz való időértékviszonyát, a dinamikusabb és lendületesebb részek váltakozását. Ennek érdekében olyan zeneműveket kell kiválasztani, amelyek ritmikai szerkezetüknél fogva alkalmasak, a mozgások ujjáteremtésére.

A modern gimnasztika kéziszergyakorlataiban és kompozícióiban, eltérően a táncművészettől nem érzelmek kifejezésére és tolmácsolására törekszünk, hanem pedagógiai célkitűzések megvalósítására. Ez a célkitűzés a gyakorlatban

résztevő tanulók, nők és sportolók meghatározott irányu testi nevelésére és különböző képességeinek és készségeinek, vagyis a mozgáskészség, hallás- és ritmusérzék kialakítására irányul, egy magasabb mozgáskultúra érdekében, az esztétika törvényeinek tudatos alkalmazásával.

M Á S O D I K R É S Z

EGYÉB TANULMÁNYOK

Dr. NIKLAI FERENC
főiskolai tanár

Sport és köztudatformálás

Évek óta tervszerűen gyűjtöm és figyelem a sportról, sportolókról elhangzott megjegyzéseket, kitételeket és egyéb jelenségeket. Nem szabad elhamarkodottan általánosítani a negatív jellegű megjegyzésekből, de mégis lehet bizonyos következtetéseket levonni.

Nem egyszer hangzanak el televízióban, rádióban színházban olyan kijelentések, amelyek arra utalnak, hogy a sportoló anyagias, harácsoló, nagypénzü, dorbézoló. Egyik szindarabunk szereplője pl. arra a kérdésre, hogy miért nem diszidált, azt felelte, hogy mit képzelsz, hiszen ő nem sportoló.

A televízió, a rádió nagy küzdelmet vív a testi nevelés és így az iskolai testnevelés és a sport különböző ágai terjesztése érdekében. Erről napról-napra meggyőződhetünk. A különböző filmekben és szindarabokban, bohózatokban és szatirákban mégis nagyon sokszor úgy szerepel a sportoló, mint a "könnyű élet" megtestesítője. Az nem baj, hogy a sportban megnyilatkozó hibákat feltárjuk, hiszen másképp nem lehet kijavítani azokat. De az is bizonyos, hogy a nem mindig átgondolt kijelentések sok kárt okozhatnak a sportmozgalom ügyének.

Ezt az utat járja az a szülő is, aki azzal biztatja gyermekét, ha nem megy a tanulás, de annál kedvesebb neki a foci: "légy fiam sportoló, akkor előtted áll a világ, válogathatsz az állások között, járhatsz külföldre, jól fogsz élni, megalapozod karrieredet." Ezzel természetesen nemcsak a sport hitelét járhatja le, hanem a tanulást is és szegénységi bizonyítványt állít ki sportszakértelméről, hiszen mire fia felne, élsportolót nehéz lesz elképzelni legalább középiskolai végzettség nélkül.

Hasonló megnyilatkozásokkal találkozunk néha még magasabb képzettségű egyéneknél is. Jellemző a következő eset. A vonaton sportról, a sportolókról és különösen a labdarúgókról folyt szó. A válogatott keret tagjait jellemezte a fülkében utazó kis társaság és valaki megjegyezte az egyik labdarúgóról, hogy nem tenné be a válogatott keretbe, mert nem elég intelligens. Erre megszólal egy utas /akiről később kiderült, hogy egy főiskola tanára/" : miért, ön már látott intelligens futbalistát? Néhányan nem állhattuk meg szó nélkül, kénytelenek voltunk beleavatkozni a társalgás további menetébe és egész parázs vita alakult ki. Nem volt nehéz felsorakoztatni olyan labdarúgókat, akiknek orvosi, mérnöki, tanári stb. diplomájuk van. Sőt olyan csapatot is találtunk, amelynek szinte száz százalékban diplomás, de

legalábbis érettségivel rendelkező játékos-állománya volt. Sikerült meggyőzni a kétkedőket és a főiskolai tanárt arról, hogy a labdarugó is ember, sőt a legtöbb esetben képzett, művelt ember, hogy a sport nem áll ellentétben a műveltséggel, a neveléssel, az erkölccsel, az esztétikával.

Aki érintkezésben van a fejlődő falu életével, vagy legalább folyóiratokból, napilapokból tájékozódik a falu sportjának kialakításáról, az könnyen meggyőződhet arról, hogy a falusi lakosság körében is még nagyon sokan élnek olyanok, akiknek furcsa elképzeléseik vannak a sportról. Nem egyszer azzal tartják vissza fiaikat, de főképpen lányukat a sportolástól, hogy ott csak szemérmetlenkedést, ledérséget tanulnak. Kislányaikat azzal intik le: "csak nem fogsz levetközni ingre-nadrágra mindenki szemeláttára és mutogatni magadat?"

Az iskolai testnevelésben sincs minden rendben. Ha még mindig látogatja az ember a különböző iskolatípusokban a testnevelési órákat, sokszor fonák jelenségeket tapasztal. Nagy a felmentett tanulók száma. Az osztályoknak néha harmada felöltözködve nézi végig a testnevelési órákat. Sok szülő ezerszerepűt keres, és talál, hogy gyermeke felmentést kaphasson. Féltik a gyermeket a megfázástól "a megerőltető munkától". Mások gyermekük bizonyítványát szeretnék megővni a négyestől, hármastól, vagy esetleg az elégségestől. Az ilyen tanulókat kisgyermekkoruktól kezdve kényeztették a szülők, s féltik még a "fuvó szélétől" is. Nem akarják elhinni sehogy sem, hogy a szakember: a testnevelő, a sportoktató jobban tudja mint ők, hogyan kell nemcsak megővni az egészséget, hanem hogyan kell azt továbbfejleszteni is.

A Népszabadság egyik pedagógiai cikke arra biztatja a szülőket, hogy ne féltsék gyermekeiket a politechnikától, hiszen "kevésbé veszélyes, mint a testnevelés". Nem jó propaganda ez a testnevelés mellett!

Még van olyan nézet is, hogy a testnevelő tanár nem egyenrangú a többi tanárral, és a testnevelési óra is alacsonyabbrendű, mint más órák. Ezért a testnevelést félvállról veszik, nem tulajdonítanak neki nagy jelentőséget, mert egyáltalán nem is tudják, hogy mit kap a tanuló a testnevelési órán. A téves nézeteknek se szeri se száma. Előjáróban csak néhány kirívó tipikus esetet akartunk felsorolni.

A helytelen nézetek sokfélesége messze ágazó és mélyen lenyúló gyökerekből táplálkozik.

A sportszervezetek és a sportolók egyes tagjai is okot szolgáltatnak arra, hogy ferde nézetek alakuljanak ki az egész sportmozgalomról. Előfordul bizony, hogy egy-egy sportoló megfélemezik magáról és nem úgy viselkedik a pályán, társaságban, nyilvános helyen, ahogy kellene.

A sport és méginkább az élsport, jellegénél fogva szinte "kirakatban" van. A nagyobb sportesemények hatalmas tömegeket mozgatnak meg. Sokan árgus szemekkel figyelik élsportolóink vetélkedését és a pályán megnyilvánuló sportszerű viselkedés mellett, sportszerűtlenségek is fordulnak elő, - néha nem is kisszámban. A szabálytalanságok, a helytelen viselkedés egyes megnyilvánulásai eltulzottan jelentkeznek a közösség tudatában. A kirívóbb szabálytalanságok néha "csemegeként" szolgálnak az egyes pletykára éhes beállítottaságú emberek számára. Éppen ezért nem lehet kellőképpen hangsúlyozni, hogy minél magasabb szinten sportol a fiatal, annál nagyobb a felelőssége erkölcsi szempontból.

Egy "Vona-eset" /Vona ökölvívó a mérkőzés végén arcul ütött egy bekiabáló nézőt/ olyan nagy port vert fel, hogy szinte uton-utfélen beszéltek róla. Még erősebb a visszhang, ha ilyesmi közismert labdarugóval fordul elő, hiszen a labdarugást jóval többen látogatják, mint az ökölvívó mérkőzéseket.

Az aktívan sportolók általában a fiatal generációhoz tartoznak. A fiatal, ha nagy sikereket ér el, és sikereit tulzottan propagálják, hamar önimádatba esik, könnyen megszádul: "potyáralások" siserehada veszi körül és rossz utra viszi. Nem látja, milyen veszély leselkedik rá, csak akkor döbben meg, amikor "lecsuszott."

Néha tehát az egekig repül elkapatottságában, hiúságában, kérészéletü dicsőségében és a nagy magasságból hirtelen a feneketlen mélységbe zuhan, - érzése szerint. Ilyen "edzést" a legkiválóbb minőségű acél sem bír el: ilyen felemelkedést és zuhanást kiforrott, józan eszű idős ember sem tud elviselni. A tulzott dicséret és ledorongolás nemcsak a sportolóknak árt, hanem a közvéleményt is helytelen irányba tereli, mert sokszor megszületik az általánosítás: "a sportoló, különösen a labdarugó, üres, léha ember." Nem a megtántorodottak védelméről van itt szó, hanem a meg gondolatlan általánosításról, a helytelen szemlélet kialakulásának egyik okáról.

A következő okot röviden így fogalmaznánk meg:

"a kispolgári igény megnyergelte a sport szocialista forrásait." A felszabadulás után a sport olyan fejlődési lehetőségeket kapott, amelyekről azelőtt az ember nem is álmodhatott. A sportkörök költségvetésében a multhoz viszonyítva jelentős összegek szerepeltek. Természetes, hogy a kispolgári szemlélet egyes képviselői, "a mindenáron eredményt elérni" - helytelen álláspontjára helyezkedve nem sajnálták a pénzt, hiszen nem sajátjukról volt szó, és így maguknak, szakosztályuknak, csapatuknak, egyes sportolóiknak szinte méretlenül jutatták az anyagi előnyöket. Egyesek jóval többet kaptak belőle, mint kellett volna és így kevesebb maradt a tömegsportnak. Természetes, hogy a meg gondolatlan juttatások és az illegális dugpénzek sem a sportnak, sem a

sportolónak nem válltak hasznára, amint ezt a gyakorlat éke-
sen bizonyította. Az elkapatott sportoló elbizta magát, és
igy lassan kiváló sporteredmények elérésére is képtelenné
vált. De mindez még mindig kisebb baj, mint az, hogy az
ilyen sportoló viselkedése az ifjúságra, de általában a köz-
véleményre is káros benyomást gyakorolt és tápot adott a
helytelen szemléletre. A laikus közönség nem mindig vesz tu-
domást arról, hogy száz meg száz kiváló sportolónk szerény,
szorgalmas, becsületes dolgozó ember, és csak azt az egyet-
kettőt veszi észre, akikről a multban néha a sajtó is nagyon
bőségesen irt.

A sajtó felelőssége nagy. Ha csak negatív oldalról kö-
zelíti meg a sportproblémákat, bármilyen "tárgyilagos" állás-
pontot foglal is el, okozója lehet a helytelen szemlélet
kialakulásának. A szocialista pedagógia szerint az emberben
a sportolóban és sportmozgalomban is a pozitív vonásokat
kell nemcsak feltételezni és keresni, hanem ezekre kell épi-
teni, ezeket kell továbbfejlesztteni. Helytelen uton jár pl.
a sportpedagógus, aki csak állandóan foldoz, csak a hibák
kiküszöbölésére fordítja figyelmét.

Ugyanigy vagyunk a sajtóval is, ha csak a hibákat os-
torozza, de nem tudja feltárni, érzékeltetni a pozitív ma-
got, csirát, amit tovább kell fejleszteni. A sportkörök né-
hány "szakembere" is azt gondolja, hogy eleget tett nevelé-
si feladatainak, ha hiba esetén - megfelelő büntetésben ré-
szesítette a sportolót. Pedig arra kellene törekednie, hogy
e hibák elő ne fordulhassanak. A negatív irányu"pedagógia"
a kapitalizmus terméke, amely csak azt akarja megmutatni,
hogy mit nem szabad tenni. Nekünk azt kell viszont világo-
san kijelölni, hogy mit kell tenni!

A Népsport, Népszabadság pl. sokat segített a köztudat
helyes irányba való terelésében azzal, hogy folyamatosan kö-
zölte jó néhány élsportoló becsületes és komoly teljesít-
ményt felmutató társadalmi munkáját, amelyet a testnevelés
és sportmozgalom fellendítése érdekében végzett. Száz meg
száz faluban, városban látták, hogy az élsportoló kedves,
művelt, önzetlen ember és nemcsak sportolni tud, hanem
előadni, dolgozni, áldozatot hozni és főképpen le tudja küz-
deni hibáit, ha megfelelően segítik. Nem használ a sport-
nak viszont az olyan elmefuttatás, amely szerint téli időben
az üzemvezető a sportvezetőt küldi kiszállásra semmit mondó
ürüggyel, hogy "ő is csináljon valamit". A sportvezető meg
friss tojást hoz vidékről főnökének cserébe.
/Népszabadság 1962. jan. 18. szám./

Kisért meg a professzionizmus szelleme nemcsak a sporto-
lók között, hanem a köztudatban is. Azt gondolják egyesek,
hogy a sport "foglalkozás", "kenyérkereset". Mindenki előtt
ismeretes a sokszor inkriminált kijelentés: "nagy guba,
nagy foci, kis guba, kis foci." E szellemnek vannak még kép-
viselői a sportolók között is. Hallunk felelőtlen ígéreté-
sekről, illegális juttatásokról, a jobb sportolók csábit-

gatásáról, ami tulajdonképpen a sportolók adás-vételének rejtett formája. A szurkolók tábora, ha ilyen esetekről hall, megbotránkozik és egy-egy esetből nagyon könnyen általánosítást von le, és az egész sportot üzletnek, vagy legjobb esetben jó kereseti forrásnak tekinti.

A sportkörök, szakosztályok felelősek, hogy a professzionizmus maradványait is felszámolják, hogy megfékezzék az olyan vezetőségi tagokat, akik más szakosztályok rovására, ezeknek bomlasztásával akarják erősíteni saját csapatukat. Akik könnyű és gyors sikereket akarnak elérni, választják a csábitgatást. Kitalálnak minden ürügyet és szépen megfogalmazott frázisok mögé rejtik cselekedeteik indokát. A sportolónak csak nálunk van fejlődési lehetősége – mondják. Nem gondolnak arra, hogy Buzánszkynek Dorogon, Széchenyinek Szentesen, Tóth Gézának Szombathelyen is meg volt a fejlődési lehetősége, sőt Csermák Tapolcán lett kiváló kalapácsvető, Grosics sem esett vissza fejlődésében Tatán, vagy utaljunk a szolnoki vizilabdacsapatra?

De fordítva is "furcsa" eredmények mutatkoznak. Hiába gyűjtötte össze nagyon sok esetben egy-egy egyesület a legjobb sportolókat; hiába kényeztette őket, mégis, vagy talán éppen ezért egyesek sztárokká váltak, maguk az egyesületek pedig, ahogy a szurkolók mondják – a "kiváló sportolók temetőjévé" változtak. Mindez nem jelenti azt, hogy a sportoló egyik egyesületéből ne mehessen át a másikba, ha ezt a sportoló, az egyesületek, a sportérdek megköveteli. Egy kiváló labdarugó természetesen nem tud kellőképpen fejlődni, mondjuk egy NB.III-as csapatban. De az ígéretést, a felelőtlen csábitást, a "sztárok gyűjtését" mindenképpen meg kell akadályozni, mert erkölcsstelen dolog, és amint számtalan példával lehetne igazolni, a "kiválóságok" összegyűjtése, a jó eredményeket sem biztosítja minden esetben. A sportköröknek, szakosztályoknak abban kell vetélkedniük, hogy saját maguk biztosítsák utánpótlásukat, támaszkodva az ifjúság nevelésére, megszervezve a tömegek testnevelését és így bőséges lehetőségük lesz élsportoló-gárdájuk kialakítására.

Az olyan sportegyesületeket kell jutalmazni, kitüntetni, amelyek saját nevelésű sportolókkal érnek el szép eredményeket, nemcsak a versenysportban, élsportban, hanem a tömegek mozgósításában is. Erről kellene statisztikát, grafikont készíteni és közölni a sajtóban még nagyobb mértékben. A nagyközönség véleményét nem könnyű megváltoztatni, de ha látja, hogy kis vidéki városokban /Kaposvár, Gyöngyös/ is van talaja, lehetősége pl. kiváló ökölvívó csapat megteremtésének saját ifjúságuk köréből, saját anyagi és egyéb eszközeik felhasználásával, akkor maga is meggyőződik arról, hogy a professzionizmus szellemének kiküszöbölése által lehet igazán felemelni az egész sportmozgalom fejlődési színvonalát. A sportmozgalom decentralizálásának korát éljük.

A fejlődést csak úgy tudjuk biztosítani, ha az ország minden egyes vidékén erős, önálló szakosztályok alakulnak, nemcsak a labdarugásban, ökölvívásban, hanem a sport minden ágában. Ezért kellene minden fiatal, jó sportoló testnevelőnek is vidékre mennie tanárnak, nem pedig valamelyik budapesti sportkör sportolójaként Budapesten maradni.

A közönség egy része egy-egy területen tulzott-igényeket támaszt a magyar sportmozgalommal szemben. Alapos követelményeket szükséges is támasztanunk, de az igény, követelmény ne legyen egyoldalú. A helsinki olimpián nagyon szép eredményt értünk el; előkelő helyet vívtunk ki az élsport területén és a "világranglistán" az elsők között voltunk. Az utolsó előtti /1954/ labdarugó világbajnokságon majdnem elsők lettünk. A sajtó nem fukarkodott a dicsérettel. Nem a múlt és a jövő perspektívájában vizsgáltuk eredményeinket. Mindez tápot adott a tulzott elbizakodásra. Egyesek felélesztették a Horthy-korszakban hangoztatott nacionalista jelszót: "Sportnagyhatalom" vagyunk, különbek vagyunk sok nagy népnél. A belső ellenség meglovagolta az elbizakodottságot és a nacionalizmus lépten-nyomon felütötte a fejét és ez sokszor a sport területén mutatkozott meg a legkirívóbban.

A tulzott és egyoldalú igény maradványai ma is jelentkeznek. Sokan nem számolnak azzal, hogy a sport szinpadán új szereplők jelentkeznek. A római- és tokiói olimpia nem győzött meg mindenkit arról, hogy az arany-ezüst-bronz érmek száma meghatározott, véges, de az elmúlt időkben és a közeljövőben felszabaduló népek tehetsége, lendülete a sportban is szinte végtelennek mondható. Az olimpiai érmek mind több és több nép, ország sportolói között oszlanak majd meg.

Igy történik meg azután, hogy a tulzott derülátók a legmélyebb pesszimizmusba esnek és kiábrándultság vesz rajtuk erőt. Elég ehhez néha labdarugó válogatottunk egyetlen sikertelen szereplése is.

Sajnos a köztudatban gyakran labdarugóink külföldiekkel elért eredményei, eredménytelenségével az egyetlen fokmérője sportunk színvonalának. Kell szeretnünk a labdarugást: szép multra tekinthetünk vissza. Büszkéek is lehetünk elért sikereinkre. Az elmúlt években megálltunk helyünket nemzetközi viszonylatban is. De ez nem jelenti azt, hogy ne küzdjünk az egyoldalú beállítottság ellen.

Az ország testkulturáját nemcsak az élsporton és főképpen nemcsak egyedül a labdarugáson lehet lemérni. E ferde siku beállítottságnak számtalan oka van még az elmondottakon kívül.

A labdarugás természeténél fogva érdekes, sokoldalú, szórakoztató játék. Igen nagy tömegeket mozgósít. Alaposan fel tudja korbácsolni az érzelmeket; az örömet, elkeseredést, a legmagasabbra fokozhatja. Kellő irányítás nélkül a

tömegeket csak felhevüléseik, érzelmeik vezetik és nem mindig a kellő mederbe és irányba. A kapitalizmusban ezt a túlzott érdeklődést pénzzé váltják át a "jó szimatu" profit-hajhások. Visszaélnek a tömegekben jelentkező negatív hatású érzelmekkel, sőt néha még fokozzák is az érzelmi kitöréseket. /pl. előre megrendezett verekedések és egyéb szenvedélyszító jelenetek ökölvívó, birkózó, labdarugó, rögbi stb. mérkőzéseken./ Egy-egy kiemelkedőbb botrányt a sajtó hetekig tárgyal színes leírásban, hogy a "népnek élvezetet nyujtson". Vajon nem hangzanak-e még nálunk is olyan megnyilatkozások, hogy a labdarugás hozza a pénzt, a többi sportágra csak rá lehet fizetni? Vagy: "te nem a labdarugásról szóló közleményeket olvasod el először a Népsportban, vagy akár a Népszabadságban is?" E megnyilatkozásokon érdemes elgondolkozni!

De érdemes lenne azon is töprengeni, hogy egyéb játékokról, az atlétikáról, tornáról, uszásról, tömegtestnevelésről, TSz-ek sportéletéről nem lehetne-e sokkal többet és szívesebben írni, beszélni, bemutatni televízióban, rádióban? Persze a tömegtestnevelés népszerűsítésében nincs olyan "rutinunk", mint a labdarugásban, hiszen nem régóta csináljuk és talán nem is olyan nagy kedvvel és körültekintéssel?

A köztudat megváltoztatása, fejlesztése, nehéz dolog. E feladattal nem birkózhatnak meg egyes személyek, intézmények. Közös összefogásra, állandó, törelmes, tervszerű nevelő munkára van szükség, ha eredményt akarunk elérni.

A sporttömegszervezeti munkastilus kialakításának néhány kérdése

A főiskolai oktatás, az edző és sportvezető képzés, de a sportakadémiák során is számos esetben felvetik hallgatóink, hogy a sportszervezetekben folytatandó tömegszervezeti munkastilusról a legkülönbözőbb fórumokon miért csak általánosságban beszélünk. Ők magának a munkastilusnak a lényegéről, módszereiről és eszközeiről, a konkrét alkalmazásának elveiről, tehát a kérdés hogyanjára vonatkozólag szeretnének valami megfogható utmutatást kapni. Ezek az igények készítették arra, hogy a főiskolai közlemények hasábjain felhívjuk a figyelmet e problémakör kidolgozásának fontosságára, másrészt néhány idevágó adalékkal szeretnénk hozzájárulni az alapelvek meghatározásához.

Sportpolitikánk érvényrejutásában köztudomásulag igen fontos szerepe van a munkastilusnak. A helyes munkastilus kialakítását igen sok tényező befolyásolja: a munkaterület, az adott körülmények, a feladatkör, a hely, a lehetőségek stb. Legdöntőbb mértékben azonban a vezetés színvonala és a tagság érettségi foka. Ugyanakkor a tömegszervezetek története folyamán kialakultak bizonyos elvek és módszerek, amelyek minden társadalmi szervezetben figyelembe kell venni. Pontosabban ezek ismeretében, ezekhez igazodva tudjuk csak megteremteni a sporttömegszervezetek helyes munkastilusát is.

A munkastilus magába foglalja és tükrözi mindazokat a legfőbb vezetési, szervezési felvilágosítási elveket és módszereket, amelyek biztosítják a sport-tömegszervezetek közeli és távoli céljainak végrehajtását. A jól megválasztott munkastilus elősegíti annak megvalósulását, hogy a testkultura valóban a legszélesebb tömegek közügye legyen. A munkastilus azonban nemcsak a feladatokkal van kapcsolatban, hanem a sportmozgalom szervezeti felépítésével és működési elveivel is. Ebből következik, hogy más volt annak a sportapparátusnak a munkastilusa, amely a proletárdiktatura egyik funkcióját gyakorolta, és más kell hogy legyen a ma társadalmi tömegszervezetének is. Ennek érdekében vegyük sorba a legfontosabb elveket: /1/

1/ Nem szabad azonban elhanyagolni azt sem, hogy a sporttanácsok egyesületek és szakosztályok napi munkájában vannak olyan jelenségek, amelyek egészen speciálissá tehetik a helyi körülményeknek megfelelő munkastilust. Csak példának említtjük, hogy más sajátosságai vannak az élsportolók között és kiemelt egyesületekben végzett munkának és ismét más, a minősített, illetve a tömegsport körében. Ilyen meghatározó lehet az élethivatás különbözősége, a kor, és a nemi sajátosságok, a sportolók előképzettsége, vagy éppen a létesítményfeltétel. Ezek tárgyalása azonban már a sportpedagógia és a sportlélektan témakörébe tartozik.

Demokratikus centralizmus a tömegek részvétele a vezetésben

A sporttömegszervezeti munkastilus nem teremődik meg a szervezeti keretek átalakításával. Különösképp nem a demokratikus - centralizmus irányában. A sportmozgalom állami irányításának bevezetéséhez elegendő volt egy rendelet; a társadalmi mozgalommá változtatásához, az átszervezés csak a lehetőségeket, a külső kereteket adta meg. A tömegmozgalmi munkastilust napról-napra, a hétköznapi feladatok megvalósítása közepette, a demokrácia adta lehetőségek kiaknázásával, és a centralizmus figyelembevételével lehet megvalósítani. Van ebben a folyamatban a sokat emlegetett kétfrontos harcnak egy sajátos megnyilatkozása, amely így hangzik: Vigyázzunk, nehogy a többé-kevésbé érett társadalmi követelések tengere elnyelje az egységes irányítás feltételeit. Másrészt előállhat olyan helyzet is, hogy a választott vezetés és a hozzátartozó hivatali apparátus háttérbe szorítja a társadalmi aktívák szerepét és tekintélyét. Az utóbbi nagy kárt okoz a demokratizmusra való nevelés szempontjából is, mert a legrosszabb örökségre a szolgálalkúségre apellál. A demokratikus centralizmus jogain és kötelességein felépülő munkastilus nem hasonlítható az angol parlament mintájára létesült korábbi polgári sportmozgalmak igazgatási rendszeréhez sem. Ott ugyanis a 4 évenként történő választásokban merült ki a sportolók társadalmi aktivitása, időközben legfeljebb szemmel tartják a vezetést és nem választják meg újra ugyanazon személyeket. Mi a sportéleti demokrácián nem elsősorban a 4 illetve 2 évenként megismétlődő szavazást értjük, hanem olyan állandó közéleti tevékenységet, ahol bírálattal, javaslattal, társadalmi munkával, patronálással, a funkciók vállalásával valóban a sportemberek többsége vesz részt a mozgalom munkájában.^{71/}

A demokratikus-centralizmuson felépülő munkastilus azt is jelenti, hogy minden szakosztályban, egyesületben és szakszövetségben ki kell alakítani a nagykorúság és a felelősségtudat érzését. A sportmozgalom minden tagja úgy vélekedjék, hogy jogom van, elgondolkodhatom a sportmozgalom fejlődésén és tennivalóin. Ráébredhetek a saját szerepem tudatára, választhatok és szintvallhatok. Nem kell hajbókolnom, látszat statisztikákat beküldennem: vállalhatom a történelem előtt rámjutó felelősséget. Senki sem szólhat rám. "Hogyha valami nem tetszik, álljak ki a sorból". Mindezek megértéséhez az egész sportmozgalomnak - felsőbb biztatással, de - alulról felfelé kell kijárnia a demokratizmus iskoláját. Mint ahogy a tömegszervezeti munkastilus is csak alulról felfelé jöhet létre.

^{71/} Bővebben lásd: /Kun L: Sportpolitikai kérdések. Bp. 1963, Sportvezető és Edzőképző Intézet. /

A kollektív vezetés és egyéni felelősség elve

A tömegszervezeti munkastílus demokratikus centralizmusból fakadó elve az, hogy a legfontosabb határozatok és a döntések végső formáját mindig kollektíve kell kialakítani. Ugyanakkor a végrehajtásnál a feladatköröket le kell bontani az egyénekre, és érvényesíteni az egy személyi felelősséget. Ez végsőfokon azt jelenti, hogy a felelősség lefelé kiszélesül és csak fent az összefogó szerveknél összpontosul egy kézbe.

A személyi felelősség csak úgy valósítható meg, ha az egyes posztokon valóban kellő szaktudású és megfelelő koncepciójú szakemberek ülnek, akik képesek a sportélet állandóan változó problémáit áttekinteni és azokra helyesen, gyorsan reagálni. Képesek a tervszerűség törvényszerűségein, a népgazdaság adta lehetőségek keretein belül a tömeg- és élsport fejlesztési arányait helyesen meghatározni.

A tervek és feladatok kiadása csak az első lépés. A munka nehezét a helyes végrehajtás jelenti. Az eredményes munka egyik legfontosabb feltétele az erők megfontolt elosztása, szükség esetén az átcsoportosítása és az ellenőrzése. Az ellenőrzés mindig a feladat lényegét, kivitelezésének módját vizsgálja és minden lépésével törekedjék arra, hogy az adminisztratív és bürokratikus módszereket háttérbe szorítsa.

A konkrét helyzet elemzése és a valóság feltárása

A tudományos elveken haladó munkastílus mindig a konkrét helyzet elemzéséből indul ki. Addig semmiféle jelentősebb intézkedést, vagy határozatot nem hozhatunk, amíg az adott terület, vagy feladatkör tapasztalatait - mondhatnánk - történéssz szemmel át nem vizsgáltuk, annak minden következményeivel és várható visszahatásával egyetemben. A tennivalókat helyesen meghatározni csak reális tényekből levont következtetések alapján lehet.

Testkultúra vonatkozásában ez azt jelenti, hogy nem elegendő csak a felsőbb vezetés átfogó határozatát ismerni. A sportvezetőnek és edzőnek a maga területén tisztában kell lennie az egész testkultúra - és ezen belül az egyes sportágak - fejlődését, elterjedtségét meghatározó gazdasági és társadalmi feltételeket. Világosan kell látnia, hogy milyen tendenciák figyelhetők meg az egyes sportágak fejlődésében. Ezen belül melyek adnak kedvező nevelési lehetőségeket, milyen tényezők segítik, illetve hátráltatják az egyes sportágakon belül a színvonal emelkedését. Hogyan és kiken keresztül lehet megközelíteni a nem sportoló tömegeket. Továbbá tisztába kell lenniük a munkahelyi testnevelés és a Kilián mozgalom valóságos tényeivel. Reálisan mérlegelniük kell, az anyagi, intézmény, szakember és aktív lehetőségeket; a sportmozgalom fejlődésének várható irányát és sportolási igény felkeltésének és kielégítésének lehetőségeit.

A valóság tényeinek feltárásához sportszociológiai vizsgálatokat kell kezdeményeznünk, hogy ezen keresztül az egyes sportágak fejlesztését valóban hazánk lakosságának igényeihez és lehetőségeihez méretezzük, ne csak a "fiktív nemzetközi színvonalhoz".

A helyes munkastilus kialakításának feltétele továbbá az, hogy a különféle elhajlásokkal, szubjektívizmussal, praktikizmussal, receptszemlélettel, dogmákkal és sablonokkal leszámoljunk. Minden sportvezetőnek és edzőnek a saját fejével kell gondolkoznia. A felkapott jelszavak szajkózása igen sok zavart okozhat, különösen ha elég sűrűn változnak azok.

Az egész sportapparátus tevékenységére zavarólag hat, ha valamelyik réteg jelentései és feljegyzései nem tükrözik hiven a reális tényeket. A lakkozás, vagy a borulóató pesszimizmus egyaránt káros. Mindkét elhajlás ellen csak a tények konkrét elemzésének ismeretében lehet fellépni.

A helyi szervek önállósága

A cselekvési egység nem azt jelenti, hogy minden apró dolgot - beleértve az edzői tevékenység részeszközeit és módszereit is - felülről bevezetett egyformaság szerint kell csinálni. "Az egységet az alapvető, a fontos, a lényeges kérdésekben nemcsak nem zavarja, hanem egyenesen biztosítja a változatosság, a részletekben, a helyi sajátosságokban, az ügyek kezelésének módszereiben, az ellenőrzés megvalósításának módjában." /1/ - tanítja Lenin.

Az agyondirigált, agyonszempontozott sportoló, sportoktató és sportvezető előbb-utóbb elveszti kezdeményező képességét. Egyrésztük feleslegesnek kezdi magát érezni, a többség megszokja, hogy helyette mások gondolkodnak, ő csak végrehajt, esetleg továbbit. Küzdeni kell az ellen, hogy egyes edzők és sportvezetők a legkisebb jelentőségű kérdésekben is csak akkor foglaljanak állást, ha már megkérdézték a felsőbb szerveket. A tömegszervezeti munkastilusra éppen az jellemző, hogy az embereket megtanítja saját fejükkel gondolkodni; bátran önállóan cselekedni és állandóan keresni az újat, a jobbat. S ha a sportvezetés egész apparátusa a szocialista testkultura társadalmi szerepének elveit tudományosan, törvényszerűen ismeri és annak szellemében cselekszik nem lehet lényeges eltérés a felső és alsóbb szervek felfogása között.

A helyi kérdésekben való önállóság azonban soha sem csökkentheti a központi határozatok végrehajtásának kötelező érvényét. A tömegszervezetekben nem lehet az egésztől független helyi politika, csak az országos politikának helyi alkalmazása. A helyi kérdések megoldását mindig alá kell rendelni az általános érdekeknek.

/1/ Lenin Művei. 26. Szikra, 1952. 426. old.

A bírálat és önbírálat kérdése - harc az intrika ellen

A tömegszervezeti munkastilussal szervelesen összefügg az, hogy a tagság minden tagja kritikusan tudja értékelni saját maga és mások cselekvéseit. Agitációs nevelő feladat az, hogy az egymás iránti tunyaság és nemtörődömség jelenségeit megszüntessük. A sportemberek többsége látja saját szervezete és a sportmozgalom problémáit, de konkrétan, megfelelő fórumok előtt ezt kevesen teszik szóvá. Érthető! Az alulról jövő bírálat nem fejlődhet ki önmagától ösztönzés nélkül. Olyan légkört kell megteremtteni, amiben mindenki, aki egészséges és segítő bírálatot gyakorol, biztos lehet abban, hogy észrevételeit megszívlelik és a jelzett hibákat kijavítják. Különösen fontos ezen a téren a párttag sportolók példamutatása. A kommunista szellemű építőbírálat - személyekre való tekintet nélkül - egyedül a mozgalom érdekeit figyelve tárja fel a problémákat.

A tömegszervezeti munkastilus egy másik oldala viszont azt jelenti, hogy az edző, vagy a sportvezető mennyiben tudja feltárni, felismerni saját hibáit. Mennyiben tudja gondosan elemezni és munkatársaival megvitatni azon körülményeket, amelyek a nehézségeket szülték és képes arra, hogy megfelelő eszközökkel és módszerekkel azokat kijavítsa.

Ugyancsak sok problémát okozhat a sportolók, edzők és a sportvezetők beskatulyázása. Sportmozgalmunkban olykor egy-egy esetből, füles hirből vagy közönséges koholmányokból származó értesülések tesznek lehetetlenné embereket. Előfordulnak olyan esetek, hogy egy-egy szakemberünk új módszerekkel kísérletezik, szakcikkeket ír, stb. és az elismerés helyett kerülő uton jut vissza hozzá, hogy a felsőbb szerve ezt csak látszatomunkának tartja. Anélkül, hogy ő tudott volna róla, már foglalkoztak "ügyével", de hivatalosan vele semmit sem közöltek. Nem tehet semmit, mert csak mellékútkon jutott el hozzá a vele kapcsolatos hitelrontó terjesztés. Ilyen esetekben az edző kollektíváknak, az elnökségeknek és az itt dolgozó kommunistáknak kell a sarkukra állni és felgöngyöliteni minden légkörromboló egyéni akciót.

Legjobb módszer az, ha nyílt plénumon mondhatjuk el a bíráló véleményeket, vagy jegyzőkönyvbe vetetjük azokat. S ha igazaknak bizonyultak annak alapján dönthetünk, ha nem akkor a vádaskodó lepleződik le.

A tömegszervezeti munkastilustól idegenek a kulissza praktikák. Ha valaki hibázott, hibáját kijavította és azóta rendszeresen dolgozik, nem szabad beskatulyázva előítélettel kezelni. Ugyanakkor semmiféle hátrány nem érheti azt sem, aki a hibákat feltárta, vagy azokra felhívta a figyelmet.

Következetesség, bizalom és türelmesség az emberekkel való bánásmód alapja

A tömegszervezeti munkastilus nélkülözhetetlen követelménye a következetesség. Ennek alapja az, hogy önmagunk és munkatársaink elé helyes követelményrendszert állítottunk: azt betartjuk, illetve a többiekkel is betartatjuk. Bánásmódot illetően az egyes helyi szervek az egyesületek felé, az egyesületek a szakosztályok felé és a szakosztályok kebelében az egyes sportolókkal kapcsolatosan sem egyszer kapkodó, türelmetlen magatartást tanusítanak. Sok felsőbb szerv türelmetlen az egyesületek eredményeivel, nem olyan jelentést kapott, mint az ottani vezetők gondolták, nem sikerült annyi embert lepróbáztatni a Kilián-ban, vagy éppen beiskoláztatni a különböző tanfolyamokra, mint ez tervben volt. Vagy például az egyesületekben egyik-másik edző szinte személyes sértésnek veszi, ha tanítványa egyszeri figyelmeztetése, vagy kérés ellenére ismételten elköveti ugyanazt a hibát. Sőt könnyen kiszalad a száján az is, hogy "Igy nem lesz belőled semmi!" Az ilyen megnyilatkozások láncolata felzaklathatja egész város sportjának belső életét és a fő problémákról terelheti el a figyelmet.

A sportolókkal való foglalkozásunkat mindig az ember iránti optimizmus vezérelje. Vagyis bizzunk abban, hogy a tanítványok erkölcsi jótulajdonságai, a rossz tulajdonságok fölé tudnak kerekedni. Ezért előadásainkban, ankétjainkon, szakosztályi értekezleteinken és a fegyelmiken úgy ostromozzuk a rossz tulajdonságokat, hogy a sportolók érezzék milyen felesleges terhet jelentenek azok számukra, és amiktől saját érdekükben ajánlatos megszabadulni. A versenyzőkben nem szabad olyan kételynek felmerülni, hogy jó, lemondok valamiről, de miért? A kiméretlenül játészó hátvédnél, a durvaságtól való eltiltás könnyen olyan gondolatot ébreszthet, hogy ezzel az edző, vagy a szakosztályvezetőség megfosztja őt az eredményes szereplés feltételeitől. Inkább konkrétan mutassuk meg, hogy az ellenfél leszerelése ügyes technikával és korszerű taktikai elemekkel még eredményesebb lehet, mint a durváskodás. Az önző, egyénieskedő csatárjátékosnál már nehezebb a dolgunk. Az ilyesmiért nem jár "büntető", ő pedig élvezi saját trükkjeit, néha még a szurkolók tapsait is. Ilyenkor csak azt tehetjük, ha a rábeszélés nem használ, hogy az edzőmérkőzéseken mindig ráállítunk egy technikásabb védőjátékost. A sorozatos kudarcok láttán meggyőző érveinket is másképpen fogja fogadni, mintha azok csak egy-egy értekezleten egymagukban hangzottak volna el.

Agitációs és propaganda munkánkra vár az a feladat, hogy olyan légkört alakítson ki sportköreinkben, amelyben nem a mindenáron kicsikart gyors siker, hanem a távlatilag megalapozott eredményesorozat eszméje uralkodik. Siker-sorozatot pedig csak hosszantartó türelmes, fáradságos, oktató-nevelő munkával, a bajtársi, közösségi érzés kifej-

lesztésével és elmélyítésével lehet megalapozni. A szakemberekkel való bánásmódunk alapkövetelménye tehát az legyen, hogy a sportoktatóktól egyetlen egyesületben se kívánjanak azonnali sikert, hanem hagyják azokat távlatokban tervezni. Teremtsék meg annak a lehetőségét, hogy legyen ideje összeformálni az intézmény, az üzem és a város dolgozóival. Alapos körültekintéssel tudja kiépíteni csapatát. Összevásárolt "sztárokkal" csak átmeneti siker elérése lehetséges.

Bárki előveheti az elmúlt évek sportujságait és statisztikaszerűen ellenőrizheti azt a megállapítást, hogy az edzők cseréjét a csapatok és az egyéni versenyzők hirtelen bekövetkező forma-ingadozása követi. Érthető, hiszen félévenként, esetleg másfél év alatt nem lehet kialakítani igazi közösségi szellemet. Közösség nélkül pedig lehetetlen a sport nevelési céljait sikeresen végrehajtani. A tervszerűség és a folyamatosság alapelveinek érvényre jutása nélkül nem fejlődhet a szocialista sport erkölcsé.

A szocialista sport nem szórakoztató ipar és nem termelőüzem. A méterekben, centiméterekben, percekben, tussokban, kiütésekben, pontokban és gólokban megnyilatkozó eredményeket sem lehet a munka norma-kategóriáival mérni és aszerint értékelni. A tömegszervezeti munkastilusunk középpontjába azt az elvet kell állítani, hogy a testkultúra iránti alapkövetelmény: a sokoldaluan fejlett ember nevelése a sportban és a sporton át egyaránt.

A szocialista normák egységes betartása

A szocialista erkölcsi normák egységes betartása nemcsak az egyes szakosztályokra, hanem az MTS egész apparátusára kötelező. A követelményeknek csak úgy van súlya, ha mindenki egyformán komolyan veszi azokat. Pl. ha egy versenyző edzője tiltakozása ellenére kerül be valamelyik keretbe, ez nemcsak a szakember tekintélyét csorbitja, hanem a szakosztályvezetőséget is dezorganizálja. Nem lehet szigorúan megbüntetni egy olyan szabálytalanságért NB III-as versenyzőket, amiért az élmezőnyben még figyelmeztetést sem adnak. A szerénységet és a tisztelettel viselkedést nemcsak az idősebb versenyzőktől, hanem a fiatal reménysegektől is meg kell követelni. A szakosztályon belül nemcsak az elnöknek és az edzőnek jár tiszteletadás, hanem a masszörnek, a szertárosnak, a többi versenyzőnek, az ismert szurkolóknak és sportbarátoknak is. Társadalmi szervezetben tűrhetetlen az, hogy egy-egy "menő" sportolót arról lehessen megismerni, hogy ő szokott lenni a "császár" a vitákban, a vonaton, az utcán, vagy éppen a szórakozóhelyeken.

Kapcsolat a többi társadalmi szervezettel és az oktatási intézményekkel

A sport társadalmi tömegmozgalommá válása lehetővé és szükségessé teszi, hogy az agitációs és propaganda terén az eddigieknél sokkal jobban támaszkodjunk a Párt, a KISZ, a Szakszervezet és a Népfront szervezetek támogatására. Sokkal inkább bevonjuk a pedagógusokat is mint régen. Mindezek az előadások megszervezésében előadókkal, lapjaikkal és apparátusukkal sok segítséget nyújthatnak. A pártszervezet nemcsak a munkában tud elvi és gyakorlati utmutatást adni, hanem a sporttól idegenkedő körökkel szemben megvédi a sportkörüli aktívák tekintélyét. A KISZ mozgósításban, a Nőtanács pedig a lányok, asszonyok bevonásával tud támogatást nyújtani. Nem beszélve arról, hogy egyes olyan feladatokat, mint a munkahelyi testnevelés, az üzemi, intézményi és termelőszövetkezeti sportcsoportok létrehozását pl. csak a helyi társadalmi és állami szervek aktív közreműködésével tudjuk megvalósítani.

Igen fontos az iskolákkal való állandó kapcsolat is. Célszerű, hogy a szakosztályvezetőség valamely tagja az iskolák igazgatóival, a sportolók osztályfőnökével és testnevelő tanáraival tartson időnként megbeszélést. Ismerjék egymás munkáját, hogy a nevelési módszereiket összehangolhassák.

Állandóan fejlesszük propaganda és nevelőmunkánk eszközeit és módszereit

Az egyesületi vezetők és edzők nem nyugodhatnak bele abba, hogy vannak népszerű sportágak, amelyeket látogatnak és vannak kevésbé népszerűek. Ha egy sportágnak lelkes helyi aktívái vannak, megfelelő előkészítés mellett ezer fős tömegeket is meg tudnak mozgatni. /A szombathelyi súlyemelők, a komlóatléták, a kabai birkozók versenyei stb./

Módszereink fejlesztésének igen hatékony módja, ha időnként az elnökségek a teljes létszámú propaganda apparátus bevonásával kibővített aktívákon megvitatnak olyan kérdéseket, mint:

- a/ Miért csökkent, vagy nőtt egyes sportrendezvények látogatóinak száma?
- b/ Hogyan lehet ráterelni a figyelmet bizonyos sportágakra, amelyeket megismertetni, vagy népszerűsíteni akarunk.
- c/ Hogyan lehet a helyi körülmények leggazdaságosabb kihasználásával felkelteni a figyelmet nemcsak a versenysport, hanem a nem versenyszerű sportolási formák, a női testnevelés stb. iránt.

- d/ Milyen érveléssel lehet a dolgozók vágyát az aktív sporttevékenységig elvinni.
- e/ Hogyan alakul a sportolók világnézeti fejlődése, munkához való viszonya, sportszerűsége? stb?

Az emberek kulturális igénye változtatható, fejleszthető. A sport iránti érdeklődés kialakításában célunk lehet a testkulturális szükségletekre való ráébredtetés, a szabadidő igényes, kulturált eltöltése, vagy éppen a sokoldalú művelődésre való buzdítás. Tehát a sportpropaganda szerepe nem korlátozódhat az egyesületi bevétel fokozására, hanem áttételesen társadalmi, nevelő értéke is van. Jó plakát, helyesen megrendezett kiállítás és kirakat, amelyik felkelíti a figyelmet, a sporttal való aktív foglalkozásra is serkent. Az ilyen eszközök egyaránt hathatnak az értelemre, és az érzelmeire is. Különösen a nők sportolásra való mozgósításában van szerepe az olyan gondolatoknak, amelyek a sportágak külső, formatökéletesítő szerepére hivatkozik /fogyasztás, jó megjelenés, rugalmas, üde arcbőr, könnyed mozgás stb./ /1/

Befejezésül had említsük meg a tömegszervezeti munkamódszer egyik legfontosabb alapelvét, azt, hogy a munkában soha nem szabad féleredményeknél megállni. Különösen a negatív hatások tárgyalása során nem elégedhetünk meg bizonyos dolgok hibás oldalainak megmutatásával és elítélésével. Ki kell fejtenünk azokat a társadalmi tényezőket is, amelyek lehetővé teszik fennmaradásukat. Egy-egy logikai gondolat-sor végkövetkeztetésig való elvitele elvezet bennünket az érzelmi momentumokig. Ilyen módon elérjük, hogy sportoló ifjúságunk lélete, erkölcsi felháborodása, aktivitása konkrét küzdőteret talál és testkulturánk káros jelenségeinek kiküszöböléséért folytatott harc világnézeti tartalmat nyer.

- /1/ Bővebben lásd: K.L.: A sporttömegszervezeti agit.prop. munka kialakításának elvi problémái c. 4.sz. Módszertani füzetet. BTS.1963. 27-33. p.

TORNA TANSZÉK

KABOS GÁBOR
adjunktus

Csavarszaltó hátra, fordulattal /360 és 720°-os/

Az élet minden területén hatalmas fejlődés tapasztalható. Így van ez a sport területén is. Különösen nagy fejlődés következett be az utóbbi években - konkrétan 1958 óta - a talajgyakorlatokban.

A fejlődés azt eredményezte, hogy pl. az 1958. évi Moszkvában megtartott Világbajnokságon talajon a japánok majdnem minden sikert learattak meglepő, ujnak ható elemekkel és szép összekötő részeikkel.

Ezekben a gyakorlatokban - szinte kivétel nélkül - előfordult egy olyan elem, ami mindenkit meglepett, ez az elem volt a csavarszaltó hátra.

Ma a fejlődés következtében nemcsak a férfiak, hanem a nők is beiktatták gyakorlatukba. /Caszlavszka pl. Tokióban az 1964. évi olimpián, de öt megelőző 1960. Rómában már láttuk ezt a mozgást egy amerikai tornásznőtől, Doris Fuchstól/.

A férfiaknál a fejlődés továbbhaladt, a korábbi időhatárok is megváltoztak. Ma a férfi talajgyakorlat ideje 50-70 mp-ig terjed, ami ugyancsak arra szorította a férfiakat, hogy gyakorlatukat folyamatosabban végezzék, kevesebb legyen a megállás. Olyan összekötéseket alkalmazzanak, amelyek az akrobatikus ugrások között érdekessé teszik a gyakorlatot. De az ugrásokban is változás következett be mégpedig úgy, hogy nem elég ma már egy "nagy" ugrást bemutatni, hanem ezekből egész sorozatot is kell ahhoz végeznie a tornásznak, hogy teljesítményét 10 pontból értékeljék.

Talán elég ha itt Menichellit /Olaszország/ emlitem meg, akinek a gyakorlatában - de másokéban is - egész sorozatok szerepelnek! S mert ilyen nagyok lettek a követelmények azért én az említett csavarszaltóval szeretnék kicsit behatóbban foglalkozni, mert ez szinte minden jól képzett tornász gyakorlatában előfordul.

A csavarszaltó megtanulása előtt feltétlenül szólni kell arról, hogy ezt a mozgást megelőzően mit is kell megtanulnia a tornásznak ahhoz, hogy ezzel a nagy bátorságot kívánó és jó mozgáskoordinációt is igénylő mozgással egyáltalán foglalkozni kezdessen.

A külföldi szaksajtó is sokat foglalkozott ezzel. /Pl. E.G. Sokolov és Ju.K.Nikolajev, de a többi tornával behatóan foglalkozó nemzetek szaksajtójában is gyakori az ezzel foglalkozó cikk. M.L. Ukran pl. behatóan foglalkozik - egy külön fejezetben - az akrobatikus ugrásokkal és azok szerkezetét sajátosságaival./

Tehát nem véletlen, hogy bennünket is foglalkoztat ez a kérdés és a Testnevelési Főiskolán a TFSE-ben abban a szerencsés helyzetben voltam, hogy egy olyan tornászom akadt, akinek a csavar megtanulása nem jelentett nehézséget. Az ő mozgásának vizsgálata közben szerzett eddigi tapasztalataimat szeretném ismertetni ebben a tanulmányban.

A csavarteknika megtanítása előtt feltétlenül szükséges, hogy a tornász biztosan és jól tudja a nyújtott testű hátraszaltót. Ennek megtanulása az az alap, amelynek birtokában lehet csak a csavarszaltó tanulását elkezdeni.

Nyújtott testű hátraszaltó

A nyújtott testű hátraszaltó megtanulásának is van előfeltétele, a zsugorszaltó hátra biztos tudása.

A nyújtott testű szaltóhoz lényegesen nagyobb sebességre van szükség, mint a zsugorszaltóhoz. Ezt a sebességet nekifutással szerzi meg a tornász. Különböző mérések szerint ez a nekifutási sebesség eléri az 5-6 m/mp-et is /M.L. Ukran/.

A nekifutás távolsága általában 6 - 10 - 12 m is lehet, de a F.I.G. /Nemzetközi Tornászövetség/ ma már nem engedélyezi az ilyen hosszú nekifutást és hibaként értékeli. Az ehhez hasonló távolságu nekifutást csak a legnehezebb ugrásoknál pl. duplaszaltónál vagy kettőscsavarnál nem számítják hibának.

A sebességgel kapcsolatosan érdekes M.L. Ukran tapasztalata, aki a szovjet tornászokon végzett kísérletek közben megállapította, hogy a nyújtott testű hátraszaltót célszerűbb hátrakézenátfordulás után végezni, nem pedig a szokásos arabugrás után. A mi tapasztalatunk az - magyar viszonylatban - hogy tornászaink szívesebben végzik arabugrás, mint hátrakézenátfordulás után /flik/.

Saját tapasztalatom ezzel kapcsolatban még az is, hogy a gyors eredményelérés /jelen esetben a nyújtott testű hátraszaltó és a csavar elsajátítása/ az ami türelmetlenné teszi a tornászokat és edzőiket is és e miatt nem végzik hátrakézenátfordulás után a nyújtott testű szaltót. Kétségtelen, hogy a sebesség ezután a mozgás után nagyobb.

A tulajdonképpeni mozgást /nyújtott testű hátraszaltót/ mindig megelőzi egy másik mozgás vagy az arabugrás vagy a hátrakézenátfordulás.

Vegyük most azt az esetet, amikor arabugrás után következik a nyújtott testű szaltó.

Az arabugrás akkor helyes, ha pl. balra történő végrehajtáskor a következőképpen végzi a tornász:

1. a váltólépés közben a kar előre-felfelé lendül kb. rézsutos magastartásig.

A magasabbra történő lendítést azért nem tartom célszerűnek, mert ez a törzset tulságosan felegyenesíti és könnyen azt a hibát idézi elő, hogy a kéz letételkor közel lesz a lábhoz;

2. a kezét minél távolabbra kell a lábtól lehelyezni a talajra;
3. fontos az is, hogy az arabugrás olyan legyen, hogy minél kedvezőbb legyen a felugrás;
4. ehhez még az is szükséges, hogy a kezeket - a balra történő végrehajtáskor - úgy kell a talajra lehelyezni, hogy a fordulat után ne legyen sikból való eltérés. Tehát a bal kezét a lendítő bal lábbal egy sikkban kell a talajra lehelyezni, majd a fordulat közben a jobb kezét kissé a bal elé és mellé úgy, hogy a jobb kéz majdnem szembefordul a ballal;
5. a fordulat befejezése után nagyon fontos a kézről talpraugrás /korbett/. Itt gyakori az a hiba, hogy a kezdő tornász külön lendületet vesz az elugrás előtt, ami teljesen megváltoztatja a felugrás irányát is.
6. fontos az is, hogy a lábat milyen távolra helyezi le a talajra a tornász, mert ez szabja meg a felugrás irányát. A gyakorlati tapasztalat azt mutatja, hogy ez a távolság a kéztől számított 1 m - 1.5 m-ig szokott terjedni. Ha a láb a kézhez közelebb kerül a talajra, akkor a nyújtott testű szaltó alacsony ívű lesz, azaz a felugrás tulságosan hátra irányuló.

Tehát a láb lehelyezése akkor megfelelő, ha a karral való erőteljes ellökés után a törzs a függőlegeshez közel kezdheti meg a repülési szakaszt.

Ezzel a résszel kapcsolatban emlitem meg azt, hogy tulajdonképpen a lábnak a kéztől való távolsága szabályozza a repülési ív magasságát és a távolságot is. A kézhez közel csak néhány ugrásban szabad a lábat lehelyezni mint pl. hátrakézenátfordulás. De a szabadátfordulásoknál /szaltóknál/ az előbb már leírt módon kell a lábat a kéztől távol lehelyezni.

Viszont az is hiba, ha a tornász tulságosan távol helyezi le a lábat a kéztől mert akkor a felugrás iránya a függőleges elé kerül /auerbach/ ami ugyan magasítja a repülés ívét, de lassítja a forgási sebességet.

Az ugrás a szélességi tengely körüli átfordulás.

A földről azonnal el kell kezdeni a kar lendítését is. A kar munkája - tapasztalatom szerint - többféle. A tornász gyakorlottságától is nagymértékben függ. Gyakori, hogy tornászaink nem eléggé intenzíven segítik a felugrást karral.

Pedig az elrugaszzkodással egyidőben végzett karlendítés a mozgás-mennyiség megmaradásának törvénye szerint elősegíti a test által az elrugaszkodás közben szerzett általános mozgásmennyiség megnövekedését, azaz növeli az elugrás, ill. ugrás magasságát.

A karlendítés még elősegíti egyúttal azt is, hogy könnyebben tudja a tornász a szélességi tengely körüli forgást is elvégezni.

A kar lendítése lehet:

1. párhuzamosan felfelé magastartás felé;
2. oldalsó középtartásba;
3. és végül a mellhez is lehet lendíteni.

A leggyakoribb a kezdőknél az, hogy oldalsó középtartásba lendítik karjukat.

A karlendítéssel kapcsolatban még meg kell említeni azt, hogy akármelyiket is alkalmazza a tornász, csak akkor segíti a fent leírt módon az ugrást, ha a lendítés közben hirtelen megállítja a kart, azaz "megfogja". Pl. Kísérletképpen tornászainknak mutassuk meg a következő egyszerű gyakorlatot:

a tornász alapállásban mélytartásból hirtelen lendítse mellső középtartáson át karját magastartás felé, de rezsumos helyzetben hirtelen "fogja meg", a következmény az lesz, hogy az egész test felemelkedik a földről.

Az elugrás után a test "sodródik" felfelé. A törzs nyújtását nem szabad hirtelen és a fej hátraemelésével végezni. Azaz homorítani, mert ebben az esetben ugyan a szélességi tengely körüli forgás felgyorsul, viszont a repülési ív alacsonyabb lesz.

A fej helyzetéről is kell szólni.

Ha a fej hátraemelés gyors és korai, akkor is a szélességi tengely körüli gyorsaság fokozódik.

Tehát a nyújtott testű szaltónál a fej nem szabad hirtelen hátraemelni.

Vizsgálatok a fej helyzetének változtatásával a gyakorlott tornász képes a forgást /szélességi tengely körüli/ módosítani.

Azaz ha úgy érzi, hogy a szaltó nem forog, akkor a fej kismértékű hátraemelésével ezt szabályozhatja /gyorsíthatja a forgást/.

A fej helyzetére azért tértem ki, mert a nyújtott testű szaltót most nem önmagáért tanuljuk, hanem azért, hogy az utána következő csavarozást is jól tudjuk végezni belőle. Ehhez pedig nem helyes, ha a test a repülés közben homorított, ugyanis homorított törzhelyzetből a hossztenegely-körüli forgást megkezdeni nagyon nehéz és legtöbb esetben nem is sikerül.

A nyújtott testű szaltónál még az is sokszor előfordul, hogy a csipőjét hajlítja, mert a tornász úgy érzi, hogy a szaltó forgása a szélességi tengely körül nem elég gyors. Így fog talajt. Ez is hiba, amit az előbb említett fejmozgással jól lehet szabályozni.

A repülés után a talajfogás következik. Ez akkor helyes, ha függőlegesen történik. A tornász a lábujjakkal fogja a talajt, a sarok is lenyomódik - a tornász súlya alatt - a térd is kissé behajlik, majd a rugózás után ezekben az ízületekben nyújtás következik be és a biztos megállás. Ha a törzs a függőleges mögött van - azaz a sulypont az alátámasztási pont mögött - akkor a tornász leül. Ha a sulypont az alátámasztási pont előtt helyezkedik el, akkor a tornász előredöntött testhelyzetben fogja a talajt. Ennek lehet a következménye előreesés vagy előrehajlás.

Ha tehát összegezzük a mozgásközbeni elkövethető hibákat, akkor a következők fordulnak gyakran elő:

1. kevés a kezdősebesség az arabugrásnál;
2. helytelenül végrehajtott arabugrás;
 - a/ a kéz közeli lehelyezése a lábhoz;
 - b/ a kéz lehelyezése az elrugaszkodó láb vonalától jobbra vagy balra;
 - c/ nem kézállás közben történik a hossztengely körüli fordulat, hanem a homorítás miatt u.n. "tányért végez a tornász;
 - d/ a lábat közel helyezi le a kézhez, e miatt a sulypont az alátámasztási pont mögé kerül s így az ugrás irányában az elrugaszkodás excentrikusan találja a testet, ennek következtében az ugrás hátrafelé irányuló lesz;
 - e/ elégtelen intenzitású ellökődés karral a talajról;
 - f/ a talajraérkezéskor a láb térdben erősen behajlik;
3. helytelen irányban történő karmunka /tulságosan hátra irányul/;
4. helytelen irányu felugrás /a függőlegeshez viszonyított hátraugrás/;
5. a korai homorítás;
6. a fej korai hátraemelése vagy rántása;
7. csipőhajlítás a repülés tetőpontján;
8. tulforgatás /zsugorhelyzet/;
9. hibás talajfogás;
10. ugrás közben elkövetett tartáshibák.

A fentiekből is érzékelhető, hogy mennyi összetevőnek kell koordináltan együtt hatni ahhoz, hogy helyes végrehajtásu legyen a nyújtott testű szaltó. Pedig ez a mozgás még csak tulajdonképpen a kiinduló alapja a továbbiaknak, a csavaroknak.

Ha ezt a gyakorlatot már biztosan végzi a tornász, akkor következhet a csavar technikájának megtanítása.

Elvként le kell szögezni azt, hogy a csavartechnikát úgy helyes oktatni, hogy a 360^o-os fordulatot önálló egész-

ként fogjuk fel. Tehát semmiképpen nem helyes az, hogy előbb a 180°-os fordulatot tanítjuk meg és utána a teljes csavart. Korábban ez volt a gyakorlat, de bebizonyosodott, hogy aki előbb a félcsavart tanulta meg, az nagyon nehezen sajátította el a teljes csavart. A nyújtott testű csavarszaltónál a szélességi tengely körüli átfordulás közben még a hosszúsági tengely körül is egy teljes fordulatot kell végrehajtani.

Ez akkor következik be, amikor az ugró a talajról felugrott. A csavarszaltónál a láb valamivel közelebb kerül az arabugráskor a kézhez. Ennek oka az, hogy itt szükség van a szélességi tengely körüli gyorsabb forgásra. Azt pedig már korábban leszögeztük, hogy ha a láb a kézhez közelebb kerül, akkor a szélességi tengely körüli forgás gyorsasága növekszik.

Az elugráskor a kar és a váll mozgása nagyon energikus, felfelé irányuló. A hosszútengely körüli forgás megkezdése akkor helyes, ha az elugrás után közvetlenül kezdődik. A forgatómozgást a kar, a törzs és a fej végzi. A gyors hosszúsági tengely körüli forgás érdekében /balra történő csavarás esetében/ a tornász bal karját nagyon gyorsan és energikusan balra lendíti. Ez történhet úgy, hogy a csipő mögé lendíti vagy a melléhez közel tartja a karját. A karnak minél közelebb kell kerülni a hosszúsági tengelyhez, mert így a fordulat sokkal gyorsabb. Ha a tornász a csavarásra alkalmas pillanatot elszalasztja, akkor a fordulat nem következik be teljesen a repülés alatt, hanem egy része már csak a talajon.

Általában az első ugrásoknál előforduló hiba, hogy a tornász még el sem ugrott, máris kezdi a csavarást. Ennek következménye egy rontott ugrás, ami félelmet kelt a tornászban és gyakori az, hogy ezt követően hosszú ideig nem meri még megkísérelni sem a csavart.

De a másik véglet is sokszor előfordul. T.i. az, hogy a csavarás későn kezdődik.

A gyakorlott tornászoknál megfigyelhető az, hogy a törzs forgása gyorsabb a lábénál. Az oldalirányú hajlítás is előfordul s ez a törzs ellazítását jelenti.

A talajfogás a már korábban leírtak szerint történik.

A csavarás technikáját külön kell megtanítani. Hogyan lehetséges ez?

Több módszere is ismert, itt csak néhány olyat ismeretek, ami az én gyakorlatomban bevált.

A forgatást talajon lehet érzékeltetni a következőképpen:

1. felugrás közben piruettet végeztetünk a megfelelő kar-munkával;
2. lehet ugyanezt kézállásba fellendülés utáni talpraugrásból végeztetni /korbett után/;
3. lehet arabugrás utáni felugrásból ugyanezt végeztetni;

4. lehet arabugrás után segítségadással a fordulat megkezdésének érzékeltetését végezni;
5. ezeket a mozgásokat lehet még úgy is érzékeltetni, hogy a talajra ugrószekrény felső részét tesszük vagy ugrózsámolyt és a tornász erre lendül fel kézállásba, majd a már ismertetett mozgásokat végzi el.

A gyűrű is felhasználható a forgatás tanítására úgy, hogy a tornász térdlefüggést végez és ebben a helyzetben a kar a törzs és a fej mozgását tudja jól elsajátítani. Ennek a módszernek még az is az előnye, hogy majdnem abban a helyzetben van, mint a valóságos mozgás közben és ez így a tájékozódást is megkönnyíti.

Ha ezeket a mozgásokat elsajátította a tornász akkor kezdődhet a tulajdonképpeni egészcsavar végrehajtása.

Természetesen figyelni kell arra, hogy előbb könnyített helyzetben végeztessük az egész csavart, majd pedig valóságos körülmények között.

Mit értek könnyített helyzeten?

Elsősorban azt, hogy a tornász segítségadással végzi a teljes csavart.

A segítségadás többféle lehet. Úgy is lehet segíteni, hogy nem azonnal talajon végeztetjük a csavart, hanem pl. rugódeszkáról nyújtott testű szaltó közben két segítő a tornász két oldalán állva a felfelé repülő tornász vállát - amikor már fejjel lefelé a függőleges előtti helyzetet eléri - megfogják és a jobb oldalán álló, a tornász bal vállát maga felé huzza, míg a jobb vállát előretolja. Így a törzset teljes egészében meg lehet fordítani. Ez tapasztalatom szerint nagyon gyors eredménnyel jár.

A másik módszer az amikor - ha nincsen rugódeszka - egy tornász a talajon terpeszülésben ül. A csavart végző ugró a tenyerébe áll és mint az előbb, két segítő az ugró két oldalán. Az ugrót az ülő tornász dobja és a két segítő hasonló módon segíti az ugrást mint az előbb leírtam.

A mozgás megtanulására kiválóan alkalmas a gumiasztal is. Sajnos ez nem minden egyesületben, sportkörben található meg és így olyan módszert kell keresni, hogy e nélkül is eredményes legyen az oktatás.

Ilyen lehet az, hogy autógumi belsőről történik az ugrás. De lehet alkalmazni télen is és nyáron is a műugró ugródeszkát. Ha ezt alkalmazzuk, akkor lehetőleg 1 m-nél magasabbról ne gyakoroltassuk a mozgást.

Ha ezeken a fokozatokon áthaladtunk, akkor következik a talajon történő végrehajtás. Ez már bizonyos számú kísérlet után történhet csak.

Előbb itt is segítséggel végeztessük és ha már segítséggel sok alkalommal jól hajtotta végre a tornász csak akkor következhet a szabadon történő végrehajtás, és a gyakorlatba való beiktatás.

A tanulmány befejezése előtt néhány szóban még a segítségadás módjára szeretnék rámutatni.

A segítségadás nagyon lényeges és fontos, de annyiféle formája ismeretes, hogy egyértelműen kimondani, hogy csak egy fajta a helyes - nem lehet. Éppen ezért véleményem az, hogy a segítségadás bármelyik formája jó, ha a tornász testi épségét megvédi a sérüléstől és e mellett még annak a célnak is megfelel, hogy megkönnyíti a csavarszaltó megtanulását.

A magam gyakorlatában a segítségadás a következőképpen vált be. A nyújtott testű szaltónál a segítő azon az oldalon áll, amelyik oldalra az ugró az arabugrást végzi. Tehát ha az ugró balra végzi az arabugrást, akkor a segítő szemben az ugróval, annak a bal oldalán áll. Így az arabugrás végrehajtásánál az ugró jobb oldala van hozzá közelebb. Segíteni pedig úgy tud, hogy a bal kezével az ugró csipőtájékát emeli és egyuttal alá is támasztja.

A csavarásnál is maradhat ezen az oldalon - ha félcsavart ugrik tanítványa.

De az egész csavarnál célszerű ha a másik oldalon segít az ugrónak. Így az érkezéskor a melle elé és háta mögé tudja tenni kezét megakadályozva az előre, illetve hanyattesést.

Ha nagy gyakorlattal rendelkezik tanítványunk akkor következhethet be a kettős csavar végrehajtása.

A csavarszaltó megtanítása - ahogyan azt a korábbiakban is láthattuk - nagyon komoly feladatot jelent edzőnek, versenyzőnek egyaránt.

A fent vázolt mozgástanulmány nem a teljesség igényével készült, nem tartalmazza az egyes mozgásrészek mechanikai indokolását, hiszen ez egy másik tanulmány tárgya lehet.

Remélem azonban, hogy edzőink foglalkozni fognak ezzel a tanulmánnyal és saját tapasztalatuk hozzáadásával eredményesen fogják oktatni ezt a nagyon szép és értékes mozgást.

BÉRES SÁNDOR
hallgató összeállítása

Sportszerűség és sportszerűtlenség

A sportszerűség és a sportszerűtlenség értelmezése körül sok vita és gyakran ellentétes jellegű vélemény alakult ki a sportolók, sportvezetők és a sportot kedvelő nézők között. A sportszerűtlen magatartás különböző jeleinek, megnyilvánulásainak leküzdése nehéz és fontos feladat. Ezen a területen a legfontosabb lépéseket a versenyzőknek kell megtenni. Az előrehaladás viszont csak akkor lehetséges, ha a versenyzők és a sportvezetők tisztában vannak a sportszerűtlen magatartást kiváltó okokkal és ugyanakkor azt is látják, hogy miként értelmezzük a sportszerű magatartás fogalmát.

Vizsgálatunkban, melyet 1964-ben végeztünk a TF. III. éves tanári szak nappali -, és az edzői szak levelező tagozat hallgatói között, arra törekedtünk, hogy néhány probléma megjelölésén keresztül felvázoljuk a sportszerűsége és a sportszerűtlenségre vonatkozó elképzeléseket és amennyire lehetséges ezeket konkrét vonatkozásban tárjuk fel.

A válaszadók száma összesen 145 fő, ebből 36 nő és 109 férfi. A felvétel lebonyolítása céljából kérdőívet bocsátottunk ki, amely a következő kérdéseket tartalmazta:

1. Mit jelent ön szerint a sportszerűség?
2. Hogyan jellemezné napjaink sportszerű sportolóját?
3. Milyen kiemelkedő szép példáit tapasztalta a sportszerűségnek?
4. Milyen súlyos sportszerűtlenséget tapasztalt vagy olvasott?
Milyen okok váltják ki leggyakrabban ön szerint a sportszerűtlenséget?
5. Találkozott-e olyan esetekkel, amikor a taktika, az edzői utasítás ellenkezett a sportszerűséggel?
Megengedhetőnek tartja-e ezeket?
6. Várhatunk-e tárgyilagosságot a szurkolóktól? Találkozott-e olyan esetekkel, amikor a szurkolók elfogultsága befolyásolta a sportszerű játékot, illetve eredményt?
7. Ismer-e olyan szabályokat az egyes sportágakban, amelyek alkalmat adnak sportszerűtlenségük elkövetésére?
8. Mentheti-e a versenyző sportszerűtlen viselkedését az a körülmény, hogy azt fontos nemzetközi versenyen, a haza színeieért követte el? Ismer-e ilyen eseteket?

A nyolc kérdés összefügg egymással, értelemszerűen az első és a negyedik kérdésre adott válaszokat elemeztük és értékeltük, de a helyes kép kialakítása érdekében minden esetben figyelembe vettük a többi kérdésre adott választ is.

A sportszerűség fogalmát a következő megközelítésben adták meg: nem a mindenáron való győzni akarás; önuralom; fegyelmezettség; a sporttársak megbecsülése; az egyesületért való küzdelem szívvvel, lélekkel; a küzdőszellem töretlensége; az ellenfél tisztelete, esetleges jobb felkészülésének elismerése; a bírók tiszteletben tartása, a társadalomban, magánéletben kifogástalan életmód.

A kérdésekre kapott válaszokat belső tartalmuk szerint kategóriákba foglaltuk. 3 egymástól eltérő, tartalmilag színvonalában különböző kategória kialakítása vált szükségessé. Az első kategóriába tartoznak azok a válaszok, amelyek a sportbeli és a közéleti tevékenység egységének tartják a sportszerű magatartást. Jelzése a mellékelt táblán: teljes válasz. A második kategóriába soroltuk azokat a válaszokat, amelyek a sportszerű magatartást a sportszabályok betartására korlátozták. A harmadik csoportba tartoznak azok, akik a pályán, a versenyzésben a sportszabályok betartása mellett az erkölcsi normák betartását is szükségesnek tartják.

A sportszerűtlenség okai témakör feldolgozása során kiderült az, hogy a válaszadók több okra mutatnak rá, így a válaszok száma több, mint a felvételre került kérdések száma. A válaszokat a következő csoportosításban adjuk meg. A sportszerűtlenség oka: 1/ az egyéniség értelmi, érzelmi és erkölcsi fogyatékosága, 2/ hiányos felkészülés, 3/ a szurkolók befolyása, 4/ anyagiasság, 5/ játékvezető, 6/ edző, 7/ a játék hevéből adódó idegállapot, a mindenáron való győzni akarás.

A vizsgálatban arra törekedtünk, hogy feltárjuk a válaszok jellegét, a meghatározó okokat. Kiderült az, hogy a válaszok jellegét a nemek szerinti különbség, valamint a versenyzésben eltöltött idő /évek száma/ sajátos módon formálja. A táblázatokból megállapítható, hogy alapvető eltérés nincs a férfi és a női versenyzők válaszaik között, a százalékos megoszlást tekintve se mutatható ki lényeges különbség. Érettebb és átfogóbb válaszok jelentkeznek a versenyzésben eltöltött időnek megfelelően. Minél hosszabb versenyzési múlttal rendelkezik a versenyző, annál sokrétűbb, összetettebb a válasza, annál inkább közelíti meg a helyes tartalmat. A megegyező vonásokat a táblázatok alapján még több vonatkozásban nyomon lehet követni, ezért elősorban azokra a tényekre hívjuk fel a figyelmet, melyekben észrevehető eltérés mutatható ki a férfi és a nőversenyzők sportszerűségről alkotott véleményében. Az első két táblázatban a sportszerűség fogalmának meghatározásait találhatjuk:

./.

1.tábla

A sportszerűség fogalmának meghatározása

N ő k /36 fő/					
A verseny- zésben el- töltött évek száma	Teljes értékű válasz	Csak a sport- szabá- lyok be- tartása	Sport és erkölcsi normák betartása a pályán	Össze- sen	%
1 - 5 év	3	1	9	13	36,1 %
5 -10 év	1	6	11	18	50,- %
10 - év felett	1	-	4	5	13,9 %
Összesen	5	7	24	36	100 %
%	13,9 %	19,4 %	66,7 %	100 %	

2.tábla

F é r f i a k /103 fő/					
A verseny- zésben el- töltött évek száma	Teljes értékű válasz	Csak a sport- szabá- lyok be- tartása	Sport és erkölcsi normák betartása a pályán	Össze- sen	%
1 - 5 év	4	8	13	25	24,3 %
5 -10 év	11	15	22	48	46,6 %
10 év fe- lett	8	11	11	30	29,1 %
Összesen	23	34	46	103	100 %
%	22,3 %	33 %	44,6 %	100 %	

A sportszerütlenség okai

3. tábla

N ő k /36 fő 59 válasza/							
A verseny- zésben el- töltött évek száma	Az egyén /ér- telmi, érzel- mi, er- kölcsi/ fogya- tékos- sága	Hiá- nyos fel- készü- lés	A szur- koló befo- lyása	Any- gias- ság	A já- ték- veze- tő	Az ed- ző	Ideg- állá- pot. A min- den áron való győzni- akarás
1 - 5 év	7	3	-	1	2	2	5
5 -10 év	5	2	2	2	4	1	10
10 év fe- lett	4	1	1		1	-	5
Összesen	16	6	3	4	7	3	20
%	27,1	10,1	5,1	6,7	11,8	5,1	33,9

4. tábla

F é r f i a k /104 fő 180 válasza							
A verseny- zésben el- töltött évek száma	Az egyén /ér- telmi, érzel- mi, er- kölcsi/ fogya- tékos- sága	Hiá- nyos fel- készü- lés	A szur- koló befo- lyása	Any- gias- ság	A já- ték- veze- tő	Az ed- ző	Ideg- állá- pot. A min- den áron való győzni- akarás
1 - 5 év	10	8	4	1	3	6	15
5-10 év	16	14	8	5	9	4	23
10 év fe- lett	12	16	3	1	4	3	15
Összesen	38	38	15	7	16	13	53
%	21,	21	8,3	3,9	8,9	7,2	29,5

TARTALOMJEGYZÉK

ELSŐ RÉSZ

	Oldal
1. Kun László: Népidemokráciánk testkulturájának két évtizede	7
2. Gárdos Magda: Az iskolai gyógytestnevelés 20 éve	22
3. Schiller János - Zöld János: A sportolók általános morális arculatának vizsgálata egy sportegyesületben	34
4. Tarnawa Ferdinánd: A fizikai képességek alakulása a röplabdázóknál	45
5. Dr. Ember Lászlóné: Ujabb szempontok és adatok a testnevelés tantervi anyagának vizsgálatához	52
6. Dr. Biró Péterné - Dr. Jáky László: Sport hatása a középiskolai tanulók spontán társas kapcsolataira	63
7. Dr. Büchler Róbert: Tanult mozgások reprodukciójának kísérletes vizsgálata	72
8. Harmati Sándor: Edzésmódszerek a Tókyó-i olimpia mérlegén	78
9. Dr. Miltényi Márta: A kidobás anatómiai elemzése gerelyhajításnál	85
10. Kaszper Lászlóné: A kéziszer és a test mozgásritmusának összehangolása	98

MÁSODIK RÉSZ

11. Dr. Niklai Ferenc: Sport és köztudatformálás	114
12. Kun László: A sporttömegszervezeti munkastilus kialakításának néhány kérdése ...	121
13. Kabos Gábor: Csavarszaltó hátra, fordulattal /360 és 720°-os/	130
14. Béres Sándor: Sportszerűség és sportszerületlenség	138

□□□



TISZTELETBÉLDŐNY

