SPORT ÉS TUDOMÁNY



Tömegsportunk fejlesztésének elveiről

Népstadionunk és a római Colosseum

A labdarúgás irányzata a VB után

2000 év előtti vaskorcsolyák a keszthelyi múzeumban

III. ÉVFOLYAM
1 SZÁM
1959 JANUÁR HÓ
ÁRA 4 FORINT

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 JANUÁR ★ 1. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

Hepp Ferenc: Tömegsportunk fejlesztésének elveiről 3
Olimpia felé 7
Vincze Oszkár: Népstadionunk és a kétezer éves Colosseum 8
Vannak egészen furcsa dolgok 10
A kölni sportcsarnok és az amatőr ökölvívók 10
A síugrás értékelése 11
Magyar újítás az NSZK-ban 11
Tóth Péter: Fél évszázaddal ezelőtt kezdődött 12
Játék-kongresszus Osnabrückben 13
Erdős Jenő: Házi „edzőtábor" a Pasaréti úton 14
P. J.: VB-tanulságok és a magyar labdarúgás 15
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok 16
P. J.: Mi teszi Elliottot oly naggyá? 17
Pálfai János: A TF hallgatói a sport tudományos kutatómunkájában 18
Ligeti Imre: A teljesítményfokozás lehetőségei 20

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Kovács Ilona: Testnevelést tanító nevelők továbbképzése .. 21
Az MTST elnökségének határozata az általános, a középiskolás és az ipari tanulók iskolai sportkörön kívüli sportfoglalkoztatásról 22
Nagy György: Az első lépés, Aliga után az iskolában 23
Somorjai László: Használjuk ki a téli lehetőségeket 24
Nyiri János: Mit kaptak kormányzatunktól az iskolák 1958-ban és mit kapnak az idén? 25
Maróti József: A Vas megyei középiskolák I. oszt. tanulói testnevelési ismereteinek felmérése 26
Tótágas 27
Szijj Zoltán: Általános iskolák versenygyakorlatai 28
Györök Gyula: Több millió forintról van szó 29

o

Sági Károly: 2000 év előtti vaskorcsolyák a keszthelyi múzeumban 31

o

Címképünk: Körmöczi Zsuzsi, az 1958. év legeredményesebb magyar sportolója. (Pobuda felv.)

o

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 30



A sportkarikatúra kiállítás Keszthelyen

A TTT sportkarikatúra kiállításának újabb sikeréről számolhatunk be olvasóinknak. A veszprémi Bakony Múzeum után egyik leghíresebb vidéki kulturális intézményünk, a keszthelyi Balaton Múzeum igényelte az anyagot. Juhász László belső építész, az Iparművészeti Tanács titkára tervei szerint Draxler József grafikusművész és a múzeum munkatársai készítették elő a kiállítást, melyet dr. Hepp Ferenc, a TTT főtitkára nyitott meg 1958. november 30-án.

Dr. Sági Károlynak, a múzeum igazgatójának véleménye szerint kiállításunknak nagy nevelő jelentősége van, új rétegeket vonz a múzeumba s számos hazai és külföldi üdülőnek nyújt majd tanulságos ismeretet s szerez derűs perceket. A kiállítás iránt nagy az érdeklődés.

A bemutatott képek a kiállítás megnyitó ünnepélyéről készültek. (Kozák Lajos felvételei.)







40
419

A SPORT ÉS TUDOMÁNY

1959. ÉVI III. ÉVFOLYAMÁNAK ÖSSZEVONT TARTALOMMUTATÓJA

(A római számjelek jelzik, hogy a cikk az évfolyamnak melyik havi számában jelent meg, az arab számjegyek pedig, hogy az illető számunknak melyik oldalán található.)

ELVI ÁLLÁSFOGLALÁS, SZEMLÉLETFEJLESZTÉS

A Magyar Szocialista Munkáspárt munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelés- és sportmozgalomban .. .. VIII. 3.
ANTAL JÓZSEF: Sportvezető és edzőképzésünk új rendszere .. .. VI. 8., VII. 8.
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Kodály Zoltán a zeneművészek sportolásának szükségességéről .. .. XII. 5.
CZIRJÁK JÓZSEF: Testnevelés — testgyakorlás — testműves — sport .. .. III. 24.
DOBOZY LÁSZLÓ: A sportegyesületi alapszabályokról és a választásokról .. .. V 14.
DOBOZY LÁSZLÓ: A sportmozgalom ötéves tervéről tanácskozott az MTST .. .. XII. 36
DOBOZY LÁSZLÓ: A sport szerepe a falu szocialista átszervezésében .. .. VI. 3.
DOBOZY LÁSZLÓ: A tömegek foglalkoztatásának célja és formái .. .. III. 14.
DOBOZY LÁSZLÓ: Szabadság és felelősség .. .. .. IV. 3.
ERDŐS JENŐ: A társadalom alkotó ereje és a sport XI. 7.
ERDŐS JENŐ: Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei és a szakirodalom .. .. VI. 18.
ERDŐS JENŐ: Távlatok (Alkotmányunk és testnevelésünk) .. .. VIII. 6.
HEPP FERNC dr.: A „tömegsport" fogalmi meghatározása .. .. XII. 12.
HEPP FERENC dr.: A tömegsport vitájához .. .. VI. 5.
HEPP FERENC dr.: Testnevelési Tudományos Kutató Intézet .. .. II. 3.
HEPP FERENC dr.: Tömegsportunk fejlesztési elveiről .. .. I. 3.
HORÁNYI SÁNDOR: Fektessük szilárdabb alapokra tömegsportunkat .. .. IV. 14.
JANISCH GYULÁNÉ: Májusi ünnepek .. .. V. 3.
KÁDAS ISTVÁN: A sportmozgalom és a szakszervezetek .. .. VII. 3.
MEURER H.: Miért életfontosságú a marxizmus—leninizmus tanulmányozása a testnevelő szakemberek számára .. .. XII. 3.
NIKLAI FERENC dr.: A tömegsport, versenysport, élsport viszonyának elvi-pedagógiai alapjai .. .. .. IV. 15.
ROSTÁS GYÖRGY: Tömegsport, vagy tömegek testnevelése .. .. II. 8.
SZABÓ KÁROLY: A testnevelés a művészképzésben VII. 7.
TÓTH DEZSŐ: A testnevelési tudományos munka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében .. .. IX. 3., X. 3., XI. 3.

TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK

BALOGH LAJOS: Eljárás az erőkifejtések megállapítására filmfelvételekből .. .. X. 7., XI. 8.
DOBÓ FERENC dr. Hátszél, ellenszél — matematikai alapon .. .. XII. 15.
GRANGE S. B.: A tudomány szerepe az ausztrál sportsikerekben .. .. XI. 24.
HEPP FERNC dr.: A második jelzőrendszer szerepe a sportmozgások tökéletesítésében .. .. X. 5.
HEPP FERENC dr.: A moszkvai Tudományos Kutatóintézet munkája .. .. V. 7., VI. 23.
HEPP FERENC dr.: A tudomány a gyakorlatért Moszkvában .. .. II. 13.
HEPP FERENC dr.: Az általános mozgásügyesség új fogalma .. .. XI. 5.
HEPP FERENC dr.: Már fiatal korban alakítsuk ki a mozgásügyességet .. .. IX. 24.
KOLTAI JENŐ: Izomerő és teljesítmény .. .. X. 12. XI. 14.
KOVÁCS GÉZA: A munkaszüneti testnevelés .. .. XI. 16.
ÖRMÉNYI IMRE ÉS RIED JÓZSEF: A jól felkészült sportolók teljesítményein kevésbé mutatkozik meg a külső tényezők hatása .. .. VII. 12.
PÁLFAI JÁNOS: A TF hallgatói a sporttudományos kutatómunkában .. .. I. 18.
PÁLFAI JÁNOS: Sportjáték világrangsor — új módszerekkel .. .. III. 8.

SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KÖZLEMÉNYEK

ÁLDOR TIBOR dr.: Fiatal sportolók helyes táplálkozásáról .. .. XI. 23.
BOTÁR ZOLTÁN dr.: A feltételes reflex és a labdarúgó teljesítmény .. .. VIII. 10.
CSINÁDI JENŐ dr.: Iskolai testnevelés és termelőmunka .. .. X. 27
EPER TIVADAR dr.: A szív teljesítőképességének megítélése fiatal, hipertónias sportolókon .. .. .. IX. 21.
HOVORKA GYÖRGY dr.: Hozzászólás a hosszútávon versenyzők táplálásához .. .. II. 19.
KERESZTY ALFONZ dr.: Egészségügyi tanácsok nyári táborok vezetéséhez .. .. VI. 28.
KERESZTY ALFONZ dr.: Hogyan lehet megállapítani, milyen formában van a sportoló .. .. II. 10.
KERESZTY ALFONZ dr.—SZŰLE ÁGNES: Adatok a cyklikus testgyakorlatok terhelésének kérdéséhez IX 10.
KOLBA VILMOS dr.: Az orrlégzés jelentősége sportban .. .. VI. 16.
LIGETI IMRE dr.: A teljesítményfokozás lehetőségei I. 20.
ORSZÁGOS ÉLELMEZÉSI ÉS TÁPLÁLKOZÁSTUDOMÁNYI INTÉZET ÉLETTANI OSZTÁLYA: Hozzászólás a sportolók élelmezésének kérdéséhez .. V. 16.
PÁLFAI JÁNOS: Szabad-e magas vérnyomással sportolni .. .. VIII. 10.
PÁTER JÁNOS dr. Bioritmus és sport .. .. XII. 6.
ZEMPLÉNI TIBOR dr.: A vitaminok szerepe a sportolók élelmezésében .. .. XII. 22.
A vegetariánus olimpiai bajnok „titka" .. .. VI. 7.
Forradalmi változás a gyúrásban (dr. R. Kirsch) .. .. XII. 8.
Hosszútávon versenyzők táplálkozása (S. Izrael) .. .. II. 18.
Születik-e a vágtázó, vagy azzá lesz (T. Nett tanulmánya, hozzászól Nemessuri Mihály dr.) .. .. .. X. 11.
Tudományos irányzatok a sportolók edzésében (F. Carlile) .. .. IX. 13.

MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK, GYAKORLATI TANÁCSOK

BALOGH LAJOS: Ter-Ovaneszján távolugrása .. .. IX. 18.
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Hogyan alkalmazzák az intervall módszert a vízilabdázók .. .. VIII. 19.
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Két új „száraz" gyakorlat mellúszóknak .. .. III. 11.
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Semmi sem új a nap alatt? X. 4.
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Úszásoktatási kísérletek a Császárban .. .. VIII. 20.
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Vita úszásban való lemaradásunkról és az új gyorsúszó technikáról .. .. .. IX. 16.
BÜCHLER RÓBERT dr.: A rajtlázról .. .. VII. 5.
ÉNEKES ÁRPÁD: A részidős edzésterhelés ökölvívásban .. .. XI. 20.
ÉNEKES ÁRPÁD: Az erő fejlesztése ökölvívásban .. XII. 18.
ERDŐS JENŐ: Házi edzőtábor a Pasaréti úton .. .. I. 14.
GRANEK ISTVÁN: A magyar kajak-kenu sikerek „titka" .. .. XI. 18.
HEPP FERENC dr.: Hogyan ugrik Thomas? .. .. .. IV. 35.
KOLTAI JENŐ: 15,75-től nem egészen egy év alatt 18,16-ig .. .. VIII. 19.
LADÁNYI GEDEON: Szakaszos edzés gyorskorcsolyázásban .. .. XII. 20.
LAKATOS GYÖRGY dr.: Új utakon asztalitenisz sportunk .. .. IX. 20.
MÉRAI FERENC: Biztató kísérletek kézilabdázásban X. 20.
OZORAY ZOLTÁN: Hozzászólás a kard-csapat világbajnoksághoz .. .. IX. 5.
PÁLFAI JÁNOS: Az intervall módszer alkalmazása a sportjátékokban .. .. IV. 18.
PÁLFAI JÁNOS: Lesz-e sport az asztaliteniszből? .. VIII. 22.
PÁLFAI JÁNOS: Melyek a korszerű edzésmódszerek? III. 16.
PÁLFAI JÁNOS: Milyen lehet a szakaszos edzés ökölvívásban, kajakozásban és súlyemelésben .. .. .. V. 12.
PÁLFAI JÁNOS: Mi teszi oly naggyá Elliottot? .. .. I. 17.
PÁLFAI JÁNOS: Tollszárfogás, vagy jobb erőnlét.. V. 6.
PÁLFAI JÁNOS: VB-tanulságok és a magyar labdarúgás .. .. I, 15.
SZILVÁSSY ZOLTÁN: Uszonyos versenyhajók beállítása .. .. IV. 8.
ZALKA ANDRÁS: Alkalmazható-e a szakaszos edzésmódszer a labdarúgásban .. .. IV. 14.
ZALKA ANDRÁS: A megterhelés adagolásának ritmusa és az iramedzés .. .. XII. 16.
ZALKA ANDRÁS: Ismétlés és váltizatosság a labdarugók edzésén .. .. VIII. 18.
A csúcsformát nem lehet kierőszakolni (F. Stückelberger ntyomán) .. .. XI. 12.
Hogyan készítsük fel az országúti kerékpárosokat (L. M. Selesnyev nyomán) .. .. XI. 22.
Az elgörcsösödés a sportban .. .. VI. 12.
Amerikai edzésmódszer — magyar szemmel (Antal Gyula) .. .. VII. 18.
Csukarin a tornász állóképességéről .. .. V. 13.
Kisebb módszertani közlemények, hírek, szakmai viták ismertetése, sport-gyakorlati megjegyzések — minden számban.
A személyiség nevelése .. .. III. 11.
A. Konradsok edzéstitka (Dan Talbot nyomán) .. .. II. 15.
A síugrás értékelése (H. Feldmann nyomán) .. .. .. I. 11.
Elvek és eljárások az idősebbek testgyakorlásában III. 11.

SPORTLÉLEKTAN

BAKONYI FERENC dr.: Nagy diadalok és nagy kudarcok lélektani magyarázata .. .. IX. 6.
BÜCHLER ROBERT dr.: Küzdelem a rajtláz káros hatásai ellen .. .. X. 16.
NAGORNIJ V.: Az akaraterő növelése .. .. II. 21.
RUDIK, P. A.: A torna pszichológiai sajátosságai .. XI. 17.
SZABÓ JÁNOS: A labdaérzék .. .. IV. 12.
A sportlélektan, az edzés, a versenyzés .. .. IV. 17.

NEVELÉS

BAKONYI FERENC dr.: A sportoló magatartása és külső viselkedése .. .. VIII. 16.
KOVÁCS ILONA: A testnevelés szerepe a közösségi nevelésben .. .. XI. 26.
NIKLAI FERENC dr.: A sportoktató egyéniségének jelentősége és főbb vonásai .. .. V. 4.
NIKLAI FERENC: Az egyéniség szerepe a testnevelés- és sportoktatásban .. .. VI. 20.
NIKLAI FERENC dr.: Az élsportoló szerepe .. .. .. VII. 15.
OZOLIN, N.: Az erkölcsi akarati tulajdonságok fejlesztése és a sporteredmények .. .. VIII. 14.

BESZÁMOLÓK, JELENTÉSEK, ISMERTETÉSEK

ANTAL JÓZSEF: A tömegsport korszakos ünnepsége Lipcsében .. .. X. 19.
HALÁSZ LÁSZLÓ dr.: A TF legújabb tankönyvéről IX. 8.
HEPP FERENC dr. A chilei kosárlabda világbajnokság tapasztalatai .. .. IV. 4.
ILOVAY SÁNDOR dr.: Vakok sportversenyei .. .. .. II. 11.
MEZŐ FERENC dr.: A Guts-Muths jubileum .. .. .. XI. 11.
MEZŐ FERENC dr. A müncheni kongresszus .. .. VII. 11.
MEZŐFI ANDRÁS: A tömegsport korszakos ünnepsége Moszkvában .. .. X. 18.
ÓCSAI JÓZSEF: A szocialista könyvkiadók V. nemzetközi konferenciája .. .. VIII. 21.
VARGA GYULA: VIT-jelvényszerzők tapasztalatainak feldolgozása .. .. VII. 4.
A TTT új szervezeti szabályai .. .. IV. 9.
Ugrás Kína sportjában .. .. XI. 13.
A bolgár könyvkiadás fejlődése (Grncsarov) .. .. .. XII. 24.
A falusi sport problémái .. .. VI. 13.
Modern sportkönyvillusztrációk (Kertész Dániel) .. VI. 15.
Hírek a TTT életéből — minden számban
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok — minden számban.
Sportkönyvek, szakszövetségi folyóiratok ismertetései — minden számban.
Világhíradó — minden számban.
Kisebb jelentések, olimpiai közlemények — minden számban.

SPORTTÖRTÉNETI CIKKEK, TANULMÁNYOK

ANTAL ZOLTÁN: A testnevelés és a sport a magyar nyelvű hírlapirodalom első évtizedeiben .. .. .. X. 23.
A. Z.: A magyar jégkorongozás múltjából .. .. .. III. 9.
FÖLDES ÉVA: Tervezni! Alkotni! Cselekedni! .. .. III. 3.
GÁRDOS MAGDA és JANISCH GYULÁNÉ: A Tanácsköztársaság hagyományaiból .. .. VI. 25., VII. 32.
H. L:. Sportüdülő és szanatórium .. .. VI. 9.
IRÓFFY KÁZMÉR: Győr sportélete 1919-ben .. .. .. VI. 19.
KÉPESSY JÓZSEF: Az atlétika fejlődése az elmúlt tizenkét esztendő eredményei alapján .. .. .. VI. 18.
KERESZTENYI JÓZSEF dr.: A Sportmúzeum és a sportérmészet .. .. VI. 19.
MEZŐ FERENC dr.: Verses sportfeliratok .. .. II. 5.
OZORAY ZOLTÁN: A magyar vívósport tanítómesterei .. .. IV. 21., XII. 24.
PÉCZELY PIROSKA: Adatok a vitorlázás múltjából IX. 22.
SÁGI KÁROLY dr.: A Tanácsköztársaság hétköznapjaiból .. .. VIII. 13.
SÁGI KÁROLY dr.: 2000 éves vaskorcsolyák a keszthelyi múzeumban .. .. I. 31.
SZABÓ JÁNOS: Sporttárgyú rajzok régi egyiptomi épületek falán .. .. VIII. 25.
TÓTH PÉTER dr.: Fél évszázaddal ezelőtt kezdődött I. 12.
TÓTH PÉTER dr.: Világbajnoki lefekvések .. .. .. XI. 12.
T. L.: Diszkosz, diszkoszvetés, olimpiai játékok .. VII. 22.
Hriszto Botev, a bolgár testnevelés úttörője .. .. V. 9.
Nero sportérmei (Szikszai Dénes dr.) .. .. X. 10.

SPORTLÉTESÍTMÉNYEK, SPORTFELSZERELÉSEK, ÉPÍTÉSZET, KÉPZŐMŰVÉSZET

DOBOZY LÁSZLÓ: Írjanak film-forgatókönyvet sportszakembereink .. .. IX. 8.
ERDŐS JENŐ: A magyar sportszergyártás .. .. .. IV. 10.
ERDŐS JENŐ: A Népstadion szobrai, Kossuth-díjas képzőművész szemével .. .. IV. 6.
ERDŐS JENŐ: Milyen lesz a Népstadion esti világítása .. .. III. 6.
ERDŐS JENŐ: Tattersallból új Nemzeti Lovarda és Sportcsarnok .. .. II. 6.
VINCZE OSZKÁR: Kis stadionok építése a Szovjetunióban .. .. III. 18.
VINCZE OSZKÁR: Népstadionunk és a 2000 éves Colosseum .. .. I. 8.
A sport a művészetben .. .. XI. 2. és 36.

SZÓRAKOZTATÓ KÖZLEMÉNYEK, SZÉPIRODALOM

DÉRI REZSŐ: A Gérce-raj .. .. V. 21.
DÉRI REZSŐ: A vérző ujj .. .. XII. 19.
F. G.: TÚRÁZÁS, AZAZHOGY PORTYÁZÁS A SPORTNYELVBEN .. .. IX. 13.
KISCH E. E.: Kevés rúgás — sok sérülés .. .. .. XII. 13.
LINKLATER, ERIC: Lelki előkészítés .. .. IX. 14.

ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT

BAKONYI FERENC DR.: Néhány gyakorlati szempont a helyes testtartás kialakításában .. .. VII. 30.
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: A párthatározat szellemében XII. 22.
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: A testnevelés és a politechnikai oktatás .. .. IX. 33.
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: Beszámoló a szegedi középiskolások „Hunyadi János" vándordíjas versenyéről IV. 28.
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: Így sportolnak a fiatalok az NDK-ban .. .. VIII. 32.
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Kezdjük az úszásoktatást a tornateremben .. .. V. 23.
BARABÁS JÁNOS: Így segítik a társadalmi szervek a villányi általános iskolát .. .. V. 31.
BARTOS GÉZA: Az MSZMP testnevelési tézisei az iskolai testnevelésben .. .. VIII. 27.
BENCÉDY JÓZSEF DR.: A testnevelés helye és szerepe az iskola munkájában .. .. X. 25.
BENCÉDY JÓZSEF DR.: Az iskolai testnevelés és az igazgatók .. .. II. 23.
BURKA ENDRE: Fejlesszük a tanulók sportszemléletét tervszerűen .. .. XII. 28.
CZABÁNSZKY, BOGDAN: A testnevelés a japán iskolákban .. .. V. 33.
CZIRJÁK JÓZSEF: Alapvető testi képességek fejlesztése .. .. V. 23., VI. 27., VII. 29.
CZIRJÁK JÓZSEF: Alapvető testi képességek meghatározása .. .. IV. 27.
CZIRJÁK JÓZSEF: A tanmenetkészítés néhány kérdése .. .. IX. 27.
ENDERS EDE: A testnevelési követelmények az ipari tanuló iskolákban .. .. V. 32.
EÖRDÖGH JÓZSEF: A házi feladat gyakorlatok jelentősége az iskolai testnevelésben .. .. VI. 31.
FARMOSI ISTVÁN: Adatok a Tanácsköztársaság iskolai testnevelésének történetéhez .. .. III. 33.
GÁRDOS MAGDA és JANISCH GYULÁNÉ: A Tanácsköztársaság hagyományaiból .. .. VI. 25., VII. 32.
GAZDAG JÁNOS: A bajai járásból .. .. VII. 33.
GYÖRÖK GYULA: Többmillió forintról van szó .. .. I. 29.
KERESZTY ALFONZ DR.: Egészségügyi tanácsok nyári táborok vezetéséhez .. .. VI. 28.
KOVÁCS ILONA: A testnevelés szerepe a közösségi nevelésben .. .. XI. 26.
KOVÁCS ILONA: Testnevelést tanító nevelők továbbképzése .. .. I. 21.
KOVÁCS ILONA: Továbbképző tanfolyamok a nyári szünetben .. .. X. 31.
LÉVAY PÁLNÉ: Túllépjük-e a tantervi anyagokat? II. 31.
LÉVAY PÁLNÉ—SZIJJ ZOLTÁN: Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolákban IX. 32., X. 33., XI. 28., XII. 31.
MARÓTI JÓZSEF: A Vas megyei középiskolák I. o. tanulói testnevelési ismereteinek felmérése .. .. .. I. 26.
MÉSZÁROS ISTVÁN: A szakfelügyelői továbbképző tanfolyam után .. .. V. 26.
NAGY GYÖRGY: Az első lépés Aliga után az iskolában .. .. I. 23.
NIKLAI FERENC DR.: Az iskolai testnevelés és a versenysport viszonyának elvi kérdései .. .. III. 26.
NYIRI JÁNOS: Iskolai testnevelés Lengyelországban X. 29.
NYIRI JÁNOS: Mit kaptak kormányzatunktól az iskolák 1958-ban és mit kapnak az idén? .. .. I. 25.
PÉK ANDRÁS: Az OISB tömegtorna pályázatának értékelése .. .. II. 25.
PÜNKÖSTY HUBA: Hozzászólás a Diák Sport Központ kitüntető jelvénye szabályzatához .. .. III. 30
PÜNKÖSTY HUBA: Javaslat a távol- és hármasugrás szabálymódosítására. (Hozzászól: Sir József dr.) XII. 29.
ROSTÁS GYÖRGY—SÓS ISTVÁN: Jugoszláviai tapasztalatok .. .. II. 26., III. 28.
SOMORJAI LÁSZLÓ: Használjuk ki a téli lehetőségeket .. .. I. 24.
SOMORJAI LÁSZLÓ: Néhány tapasztalat az alsó tagozatban .. .. V. 30.
SÓS ISTVÁN: A középiskolai tanterv tanmeneti feldolgozása a számok tükrében .. .. II. 29.
SÓS ISTVÁN: A nevelő kérdez — a tanulók válaszolnak .. .. VII. 33.
SÓS ISTVÁN: A szertorna iskolai oktatása .. .. .. XII. 27.
SÓS ISTVÁN: Ez a helyzet a tornatermekkel Borsod megyében .. .. II. 27.
SÓS ISTVÁN: Játszó gyerekek az utcán .. .. VIII. 29.
SÓS ISTVÁN: Számvetés .. .. VII. 25.
SÓS ISTVÁN: Újabb feladatok előtt .. .. IX. 26.
S. I-né: Gyógytestnevelési ankét .. .. VIII. 31.
SURÁNYI GÁBOR: Nevelési és oktatási célkitűzéseinket csak egészséges gyermekekkel tudjuk megvalósítani .. .. IV. 30.
SZIGETI LAJOS: Úszásoktatás Pécsett .. .. III. 33.
SZIJJ ZOLTÁN: Összefüggő gyakorlatok a középiskolai tantervi anyagból .. .. III. 32.
TIBOLDI TIBOR: Az általános iskolák sportköreinek 1959/60. évi feladatai .. .. IX. 30.
TIBOLDI TIBOR: Szellemi ügyességi és sportversenyek a nevelőotthonok növendékei részére .. .. VIII. 30.
VARGA GYULA: 1200 iparitanuló nyári sátortáborozása .. .. X. 32.
VARGÁNÉ PÉCELI STEFÁNIA: Felmentett tanulók foglalkoztatása .. .. IV. 30.
VARGÁNÉ PÉCELI STEFÁNIA: Játék és fegyelem IX. 31.
VARGÁNÉ PÉCELI STEFÁNIA: Tudatos mozgásra való törekvés .. .. XI. 32.
ZSINGOR LÁSZLÓ: A tanulóifjúság nyári úszásoktatása Budapesten .. .. XI. 33.

Az MTST határozata az iskolai testnevelés 1959. évi feladatairól .. .. IV. 25
A Diák Sport Központ munkájáról .. .. XI. 31.
Az iskolai testnevelés és sport ötéves tervjavaslata .. .. XII. 25.

59. 10061 — Egyetemi Nyomda, Budapest

Tömegsportunk fejlesztési elveiről

Minden ország testnevelési és sportkultúrájának alapját és fejlettségi fokát az jelenti, hogy az összlakossághoz viszonyítva hányan folytatnak önkéntes és rendszeres testedző és sporttevékenységet, s azt milyen színvonalon végzik. A tömegek sportolásának kérdése éppen ezért testnevelési és sportmozgalmunkban alapvető. Kezdve a Magyar Kommunista Párt 1947. évi sportprogramjától, testnevelés- és sportkultúránk fejlődésének irányát megszabó és lendítő erejét képviselő párthatározatok következetesen rámutattak tömegsportunk fejlesztésének szükségességére, s ezt mint egyik legfontosabb feladatot határozták meg.

A tudatos irányító és fejlesztő tevékenység első lépése az, hogy a munka irányát és jellegét megszabó elveket rögzítse. Eme elgondolásból kiindulva az MTST Tömegsport Bizottsága feladatul tűzte ki tömegsportunk fejlesztési elveinek megvitatását, majd a vita tanulságainak leszűrésével azoknak meghatározását.

Az alantiakban a címben megjelölt témára vonatkozó, az MTST Tömegsport Bizottságának 1958. XI. 19-én tartott kibővített ülésén elhangzott vitaelőadás legfontosabb részeit ismertetjük a Sport és Tudomány olvasótáborával. A cikk figyelembe veszi a vita során elhangzott hozzászólásokat. A hozzászólások általában egyetértettek az előadás anyagával. Néhány pontban azonban sok hozzászóló részéről érvekkel alátámasztott ellenvélemények hangzottak el. A vita főleg a tömegsport fogalmi meghatározása, a létesítmények szerepe, a jelvényszerző mozgalom, a szakosztályi munka jellege és a tömegsport társadalmi vonatkozásai körül folyt.

Mindezeket azért kívánom bevezetőben előrebocsátani, mert elsősorban ezekre vonatkozóan szeretnénk a szakemberek és a közvélemény széles rétegeinek álláspontját megismerni. Ez természetesen nem jelenti azt, mintha az anyag többi részével kapcsolatban nem igényelnénk hozzászólásokat. A vitát megindító MTST Tömegsport Bizottsága, valamint a Testnevelési Tudományos Tanács arra kéri a Sport és Tudomány olvasóit, hogy a kérdéshez minél számosabban szóljanak hozzá.

1. A tömegsport fogalmi meghatározása

A tömegsport olyan társadalmi és egyben egyéni tevékenység, melyen az összlakosság minél nagyobb létszámának tudatos (önkéntes) tényleges és rendszeres testedzését, illetve sportolását értjük.

Amint a fenti meghatározásból láthatjuk, a tömegsport rendkívül komplex, sokrétű, változatos tevékenység. Magában foglalja az egyéni reggeli 10—15 perces szobagimnasztikától, s az iskolai testneveléstől kezdve a szórakozásból, üdülésből turistáskodó, evező, teniszező, úszkáló, vadászó, horgászó és ehhez hasonló jellegű más sportot rendszeresen űzők tömegeit, valamint a sportolókat az alsófokú versenyben résztvevőktől a legmagasabb teljesítményt elérő élsportolókig.

A lényeg tehát, amint látjuk, *a minél nagyobb létszámon, a rendszeres részvételen és a tudatosságon van.* A tudatosság kérdésében a vita során sokan más véleményen voltak. Azt tartották, hogy ez nem lényeges meghatározó jegye a tömegsport fogalmának. Tudatosság helyett inkább *az önkéntességet javasolták.* Nagyon sokan vannak ugyanis még olyanok, akik nem a testgyakorlás értékeinek felismerésén alapuló meggyőződésből, hanem szórakozásból, élménykeresésből mozgásigényük kielégítése céljából kapcsolódnak be a tömegsport ilyen vagy olyan formájába. Már emiatt, valamint lehetőségeink korlátai miatt is, tömegsport-szervezésünk még sokáig kampányszerű, élményeket nyújtó akció-programokra fog támaszkodni. Ezek azok a fő érvek, melyek alapján nem helyes a tudatosságot és rendszerességet a tömegsport fogalmi meghatározó jegyévé tenni, — állítják a vitában résztvevők.

A tömegsport fogalmával kapcsolatban különféle *leszűkített értelmezésekkel* találkozunk. Sokan úgy értelmezik a tömegsportot, mintha ennek lényege nagy tömegeknek egy időben és egy helyen történő foglalkoztatása lenne. Egy másik felfogás a teljesítménybeli szintkülönbséget veszi alapul. Úgy vélik, hogy a tömegsportnak az alacsonyabb teljesítmény egyik lényeges meghatározó jegye; így az élsportot szembeállítják a tömegsporttal. E nézet hívei nem veszik figyelembe azt, hogy *a szocialista testnevelési és sportmozgalomnak mind az élsport, mind az úgynevezett tömegsport szerves része.* Nem helyes tehát a kettőt szembeállítani, hanem az alapot jelentő tömegsport és a csúcsot jelentő élsport közötti helyes arányt kell őrizni a fejlesztés és működtetés szempontjából.

Az élsport és a tömegsport között kétségkívül van egy bizonyos belső ellentmondás. Ez az ellentmondás nemcsak a kis és nagy létszámban keresendő, hanem a közvetlen célkitűzésekben is. Az élsport fő célkitűzése a minél magasabb fokú teljesítmény. A tömegsportban szintén bennfoglaltatik a szórakozás, az üdülés és az élménykielégítés mellett a teljesítmény is. Amíg azonban az élsportban a teljesítmény elsősorban abszolút és maximális, addig a tömegsportban ez egyéni és optimális jellegű.

A vita során különféle vélemények hangzottak el magával a „tömegsport" szóval kapcsolatban. Volt olyan javaslat, hogy a tömegsport megjelölés helyett jobbnak tartja a *„tömeges testedzés"* megjelölését. Ez álláspont szerint a szóösszetételben a „sport" szó használata leszűkíti a fogalmat versenyszerű tevékenységre.

2. A tömegsport fejlesztésének feltételei

A tömegsport fogalmi meghatározása után foglalkoznunk kell azokkal az objektív feltételekkel, melyeket a tömegsport fejlesztési elveinek rögzítése szempontjából figyelembe kell venni. Ezek a legfontosabb objektív feltételek a következők:

Az ország társadalmi rendszere s ennek keretében a társadalmi fejlődés adott szakasza

Azt hiszem szükségtelen bővebben igazolni azt, hogy valódi értelemben vett tömegsportról csak szocialista államban beszélhetünk, s *fejlesztésénél mindig figyelembe kell venni a társadalmi fejlődés egyes szakaszainak adott körülményeit.*

Közvetlenül a felszabadulás után a sportban a fő cél a hatalom átvétele, a burzsoá keretek szétzúzása volt. A tömegsportban ezért a kampányszerű akció-programokon volt a hangsúly (mezítlábas bajnokságok stb.). Az 1947—1951-es időszak fő feladata volt a szocialista sportszervezet megteremtése. Ekkor történt a magyar sporttörténelemben először kísérlet az összlakosság részére kiható tömegsport szervezésére az MHK-mozgalom megteremtésével. Az 1952—56-os időszak fő feladata a megszervezett testnevelési és sportmozgalom szocialista tartalommal való megtöltése volt. A tömegsport vonatkozásában ez helytelen irányt vett. A hangsúly az élsport fejlesztésére került. Az állami vezetés merevebb, kötöttebb formái között a több szabadságot igénylő társadalmi öntevékenység s kezdeményezés nem tudott kibontakozni. Tömegsportunk ezért nem a dolgozók igényeinek megfelelő irányúvá vált. A hibát sportvezetésünk is felismerte, a küszöbön álló átszervezést s irányváltoztatást azonban keresztülhúzta az ellenforradalom. Ez utóbbi okozta károk s átmeneti visszaesés után, ismét időszerűvé vált a feladat: megállapítani a jelenlegi társadalmi fejlődési szakaszunk megfelelő tömegsport fejlesztési irányát, illetve annak elveit.

Tömegsport-hagyományok

Ilyenekről országunkban nemigen beszélhetünk, mert nálunk a kapitalista-korszakban csupán szűk rétegeket érintő versenysport fejlődött ki. Csupán a *munkás-sport-egyesületek* tevékenységének volt tömegsport jellege is, de bizonyos tömegekről csak a természetjárással kapcsolatban beszélhetünk. (A katonai célokat szolgáló leventemozgalmat nem tekinthetjük tömegsportnak.) A megfelelő tömegsport-hagyomány hiánya természetesen nehézséget jelent szocialista tömegsportunk kialakításában.

Az általános szemlélet

Társadalmunk sok tagja *szemléletében még nem jutott el odáig, hogy felismerje a testnevelésben, a sportban való tényleges részvételének szükségességét.* Vajon hányan vannak, akik mindennap végeznek testedzést, vagy akik legalább hetenként kétszer-háromszor tervszerűen sportolnak? Ez a szemlélet, ez a kultúrigény nem alakul ki önmagától, ezt a nevelőknek, a sportvezetőknek kell kialakítaniok céltudatos felvilágosítással, ismertetéssel, hírveréssel. A szocialista szemlélet magas fokán álló szovjet emberek fizikai képzésüket éppoly fontosnak tartják, mint szellemi képességeik fejlesztését. Ezt mindenki megállapíthatja, aki találkozik szovjet emberekkel és közelebbről is megismeri őket.

Éghajlat, időjárási viszonyok

Éghajlati és időjárási viszonyaink miatt időszakonként sportolóink terembe szorulnak. Egyetlen szabadtéri sportot sem lehet nálunk egész éven át űzni. Éppen az időjárási viszonyokra való tekintettel *hazánkban a termi sportokra lehet tömegsportunkat alapozni.* Különösen vonatkozik ez iskolai testnevelésünkre. Rendszeres iskolai testnevelést szabadtéri foglalkozásokra felépíteni nem lehet. Az iskolai nevelőmunka éppen nyáron szünetel, amikor pedig a szabadtéri sportágak űzésére legnagyobb a lehetőség. A falun élő tömegek pedig azért nem érnek rá nyáron sportolni, mert a mezőgazdasági munkák dandára éppen akkor van. Télen viszont, amikor jobban ráérnének, megfelelő fedett létesítmények hiánya miatt nem tudnak rendszeresen sportolni.

A lakosság munka- és lakásviszonyai

A dolgozók munkaviszonyai olyanok, hogy *sportolásra többnyire az esti órákban van lehetőségük.* Ez is a termekben, illetőleg a világítható kisebb méretű szabadtéri létesítményekben űzhető sportágak mellett szól. Az ilyeneknek az elhelyezése a munkahelyek, illetőleg a lakóhelyek közelében sokkal könnyebben megoldható, mint a nagyobb létesítményeké.

Létesítmények, felszerelések

Létesítményeken értjük mindazokat a területeket, illetve építményeket, ahol rendszeres testedzési és sporttevékenység folytatható. Ide kell tehát érteni magát a természeti lehetőségeket, valamint a mesterséges úton létrehozott építményeket. *Ha sportlétesítményeink számát nézzük, akkor azt kell mondani, hogy ezen a téren nem állunk nagyon rosszul.* Legutóbbi kimutatás szerint 260 atlétikai, 2200 labdarúgópálya, 539 tornaterem, 145 uszoda — túlnyomó többségben nyitott —, 2190 röplabda-pálya, 337 kosárlabdapálya és 563 teniszpályával rendelkezünk. Ehhez kell még hozzávennünk a turistaházak hálózatát, strandokat, horgásztanyákat stb. Létesítményeink számbeli helyzete a viszonyokhoz mérten kielégítő. Más azonban a helyzet, ha létesítményeink jellegét vesszük figyelembe. Létesítményeink zömét, amint látjuk, a labdarúgó-pályák és a röplabda-pályák alkotják. Ezek *a szabadtéri létesítmények, különösen a labdarúgó-pályák az évnek csak bizonyos részeiben használhatók,* általában kb. 6—7 hónapig. A labdarúgó-pályák elhelyezése is olyan, hogy általában a városok peremén épültek, tehát megközelítésük jelentős időt vesz igénybe. A labdarúgópályák ezért tömegsport szempontjából csak igen csekély mértékben használhatók ki. Az iskolai tornatermek területén rendkívül súlyos a helyzet. Mintegy 6300 általános iskolánknak kb. 6—7%-a rendelkezik tornacsarnokkal. Szocialista tömegsportunk fejlesztése egyik legnagyobb nehézségének eme kapitalista múltbeli örökséget kell tekintenünk.

A létesítmények száma és jellege mellett igen fontos körülmény azok állapota. Piszkos, elhanyagolt létesítményeknek nemhogy vonzó, hanem egyenesen taszító hatásuk van. Ebből a szempontból a helyzet szintén nem kielégítő.

A létesítmények mellett fontos körülmény még a sportfelszerelések beszerzésének lehetőségei. Ezek a felszerelések nálunk még viszonylag igen drágák, így nagy tömegek számára nehezen hozzáférhetők.

Oktató és vezető káderek

Tömegsportunk fejlesztésében fontos feltételt jelentenek a tömegek sportolását irányító vezetők, az oktatást, a foglalkozást vezető szakemberek. Általában az a nézet uralkodik, hogy a tömegek sportját irányítók és vezetők számára nem *elengedhetetlenül szükséges a szakképzettség, a nevelői jártasság.* Helytelen ez a nézet!

A tömegeknek a rendszeres testedzésbe való bevonása és foglalkoztatása felelősségteljes szervezői és nevelői feladat. Éppoly alapos szakképzettség szükséges ehhez, akár az élsportolókkal való foglalkozáshoz.

Sajnálatos, hogy a falu sportjában döntő szerepre hivatott pedagógusok tanulmányaik során *a tanítóképzőben* nem részesülnek megfelelő testnevelési és sport-szakképzésben.

Anyagi alapok

Annak az elvnek alapján, hogy a sport a kultúra és a nevelés szerves része — a kultúr- és nevelési tevékenységet folytató szervek számára *megfelelő anyagi kereteket kell biztosítani a tömegsport céljaira.* A magyar testnevelés és sport általános költségvetésében külön keret legyen tömegsport-fejlesztésre. A kereten belül pedig figyelemmel kell lenni a befektetés és a működtetés céljait szolgáló összegek helyes arányára.

3. Szervezeti keretek

A tömegsport fejlesztésében azokra a szervezeti keretekre kell támaszkodnunk, amelyek társadalmi rendszerünkben, államunkban kultúrtevékenységet folytatnak. Ezek:

a) *Iskolák.* Az iskolai testnevelés és sport az általános tömegsport *elsődleges szervezeti keretét jelenti.* Különösen vonatkozik ez az általános iskolákra, melyek a 6—14 éves magyar ifjúság egészét magukban foglalják. Éppen az az életkor az, amelyben a testi nevelés szerepe a fizikai képességek fejlesztése és a szemlélet kialakítása szempontjából alapvető jelentőségű.

b) *Tömegszervezetek.* (KISZ, szakszervezetek, MHS.) A tömegek sportolása a tömegszervezeti kultúrmunka szerves része. A KISZ és a szakszervezetek tömegsport-munkájának módszereiben azonban — noha célkitűzésük azonos — alapvető különbségek vannak. Az ifjúsági tömegsportban arra kell törekedni, hogy az alapvető fizikai képességeket sokoldalúan fejlesztő sportágak kerüljenek előtérbe, a felnőtteknél viszont inkább a felüdítő, a szórakoztató jelleget kell érvényre juttatni.

c) *Tanácsrendszerünk.* A városi, községi és kerületi tanácsok igen sokat tehetnek a tömegsport fejlesztése terén. A helyi sportolási lehetőségek megteremtésén túl sokat tehetnének a lakosság azon rétegének sportba való bevonása érdekében, *amely kimarad a munkahelyi és az iskolai szervezésből.* Ebben fel lehetne használni a háztömb-, illetőleg házmegbízotti hálózatot is; bevonásukkal házak, háztömbök, utcák, terek közötti játékos vetélkedéseket lehetne rendezni, tanfolyamokat szervezni felnőttek és gyerekek számára egyaránt.

d) *Karhatalmi testületek.* Karhatalmi testületeink (honvédség, rendőrség, tűzoltóság) keretei között a honvédelmi jellegű tömegsport fejlesztése az elsődleges célkitűzés. Ez lényegében folyik is, de még akad elég tennivaló ezek kiszélesítése tekintetében.

4. Szervezési és foglalkoztatási módszerek

A tömegsport, ahogy már szóltunk róla, a legváltozatosabb szervezési és foglalkoztatási formát teszi szükségessé. A feladat éppen emiatt az, hogy a már bevált formákat igyekezzünk javítani, tökéletesíteni, azonkívül igyezzünk új formákat, új módszereket is bevezetni. Tömegsportunk legfontosabb szervezési, foglalkoztatási formái:

Jelvényszerző mozgalom

Hazánkban az MHK jelvényszerző mozgalom bevezetése volt az első jelentős lépés országos méretű tömegsport szervezésére. Ennek a testnevelési mozgalomnak *elévülhetetlen érdemei* voltak; ráirányította a közvélemény figyelmét a rendszeres testedzés fontosságára, s igen sok embert vont be a testnevelési és sportmozgalomba. Mindezen túl érvényesítette a mindenoldalú felkészülés elvét nemcsak a tömeg-, hanem az élsportban is.

A nagy eredmények mellett fogyatékosságok, hibák is mutatkoztak, de megközelítőleg sem akkorák, amekkorákra azokat a szocialista testnevelési és sportmozgalom ellenségei igyekeztek nagyítani.

A legsúlyosabb hiba szerintem az volt, hogy az MHK-t egész *testnevelésünk és sportunk alapjának tekintettük.* Ennek a szemléletnek következtében ugyanis elhanyagoltuk a többi, főleg a kötetlenebb formákat. Ez a hiba más népi demokratikus országban is előfordult. (Például az NDK-ban.) Nem vettük figyelembe azt, hogy a lakosság nagy része még nem emelkedett fel a szocialista öntudatnak arra a fokára, amelynek révén a testnevelésben, illetőleg az MHK-ban való részvételt életszükségletnek tekinthette volna. Ezért azután a szervezők mesterkélt eszközökkel igyekeztek bevonni a dolgozókat az MHK-ba. Eltekintettek nem egy helyen a rendszeres részvételtől, s csak a próbák formális teljesítését kívánták meg. A következmények egyes helyeken nem eredmények, hanem statisztikai adatok lettek, amelyek mögül hiányzott a kellő tartalom. A hamis adatok bizonyos mértékben a sportvezetést is megtévesztették.

Véleményem szerint az összlakosság minden rétegére és minden életkorra kiterjedő testnevelési jelvényszerző mozgalom bevezetése *csak a szocialista fejlődés magasabb fokán* lehetséges. A felnőttek számára a jelvényszerzés nálunk ma még nem jelent olyan vonzóerőt, mint a fiatalabbakra. Ezért a jelvényszerző forma elsősorban a 10—18 éves ifjúság számára alkalmas.

Alsófokú bajnokságok

Az alsófokú bajnokságok a tömegsport-szervezés és foglalkoztatás jelentős alapvető módszerét jelentik. A Szovjetunióban ezt a formát erősen kiszélesítették és az eredmények igen kedvezők.

Alkalmasak-e *a sportköri szakosztályok* a tömegsport-foglalkoztatásokra? Véleményem szerint nem, inkább maguk a sportkörök, mert ezek a testnevelési és sportrendszer alapegységei. A szakosztályok csak egy-egy sportággal foglalkoznak, tehát — egyoldalúak. Minél magasabb szintű eredményekre törekszenek, éppen ezért azok a tagjaik, akik ebben nem tudnak kellőképpen közreműködni, kénytelen-kelletlen lemorzsolódnak. Azonkívül a szakosztályok általában képtelenek is nagyobb létszámú sportoló foglalkoztatására. Mindez, persze, nem jelenti azt, hogy a szakosztályok teljes mértékben kimerítették volna a tömegsport-foglalkoztatási lehetőségeket!

Spartakiádok

A spartakiádok a falusi tömegsport-foglalkoztatás jól bevált, de nem kizárólagos módszerei. Ezt a módszert mindenesetre tovább kell fejleszteni, tökéletesíteni.

Helyi jellegű vetélkedések

A helyi jellegű versenyek és vetélkedések lehetőségeit még korántsem használtuk ki. Ezeknek nagy fontosságára *Hegyi Gyula*, az MTST elnöke 1958. évi programbeszédében is rámutatott.

Mindennapos testgyakorlás

A mindennapos testgyakorlás két fő formája: az otthoni *reggeli torna*, valamint a hivatali, illetőleg *üzemi testnevelési szünetek foglalkozásai.* Ennek a Szovjetunióban már hagyományai vannak s több népi demokráciában, például a Kínai Népköztársaságban is nagyméretű mozgalommá kezd fejlődni. Nálunk még meg sem kezdődött.

Összefoglalás

A helyzet tárgyilagos felmérése során meg kell állapítanunk a helyes arányt a működtetés és a fejlesztés között. Eddig a súlypont a működtetésen volt. Úgy vettük a helyzetet, mintha a tömegek sportolásának tárgyi feltételeivel és lehetőségeivel már rendelkeznénk és fő feladatunk a lehetőségek kellő kihasználása lenne, az, hogy minél több egyént vonjunk be a sportba. Ennek a fejlesztési elvnek alapján azután mindig a különféle szervezési és foglalkoztatási formák alkalmazásában kerestük a feladatok megoldásának lényegét. Ezzel szemben *a fejlesztés alapelvéül a feltételek és a lehetőségek biztosítását kell tekintenünk,* s utána ezekhez megtalálni a legmegfelelőbb szervezési formákat és módszereket. A vita egyes résztvevői szerint viszont — meglevő feltételeink és lehetőségeink maximális kihasználását kell súlypontnak tekintenünk.

Milyenek legyenek a tömegsport formáinak általános jellemzői? *A tömegsport formája egyszerű legyen,* mindenki számára hozzáférhető; lehetőleg *ne igényeljen különleges létesítményeket;* önköltséges alapon, *személyi felszerelésben* űzhessék; játékos jellegű, szórakoztató, *vonzó* legyen; óvja és *fejlessze a résztvevők egészségét; ne legyen életkorhoz, nemhez kötött; alkalmazkodjék a helyi adottságokhoz,* az éghajlathoz,

időjáráshoz stb.; mozdítsa elő a fizikai képességek, a mozgáskészség *sokoldalú fejlődését;* kis egységekben, *változatos formában* űzhető legyen; *fejlessze a közösségi szellemet.*

Javaslatok a tömegsport-fejlesztés elveire

Minden tömegsport-mozgalom csak akkor életképes igazán, ha ki tudja elégíteni a részvevők önkéntes és tudatos igényeit; ha az egész testnevelési és sportkultúra alapja lehet, s biztosítani tudja annak szakadatlan fejlődését; ha nem öncélú, hanem tartalmával az egész társadalom politikai, gazdasági, és kulturális emelkedését, erősödését szolgálja.

Mindez azt jelenti, hogy *tömegsportunk fejlesztésében a hangsúlynak nem a bizonyos mértékig részterületeket érintő és átmeneti jellegű szervezeti formákon, hanem a feltételeket átfogó, fokozatos fejlesztésen kell lennie, szoros kapcsolatban a lakosság politikai öntudata, kultúrigénye fejlődésével, és módszereinek ismeretanyagát.*

A fő célkitűzés megvalósítása érdekében szükséges, hogy 1959-re egyéves átmeneti, utána pedig ötéves perseptivikus fejlesztési tervet dolgozzunk ki.

A fejlesztési terv irányelvéül a következőket javasolom:

1. A testnevelés-elmélet területén tudományos alapokon *ki kell dolgozni a tömegsport elveinek, szervezési és foglalkoztatási formáinak, módszereinek ismeretanyagát.*

2. Mély eszmei tartalmú, meggyőző erejű, tervszerű, *rendszeres hírverést kell folytatni* társadalmunk széles rétegében a testneveléssel, a sporttal kapcsolatos helyes szemlélet kialakítására.

3. El kell készíteni az ország létesítmény-kimutatását, hogy világos képet kaphassunk a létesítmények számáról, jellegéről, befogadóképességéről, elhelyezéséről. A kimutatás alapján *ki kell dolgozni hazánk sportlétesítményeinek fejlesztési tervét* a már ismert szempontok szerint. A súlypont az iskolai tornatermek, valamint a kis területet igénylő, sportjátékok űzésére alkalmas szabadtéri létesítmények építésén legyen. Törvényerejű rendelettel kell biztosítani azt, hogy a sportlétesítmények építésére alkalmas területek — különösen iskolák, üzemek közelében — megmaradjanak a sport számára. Társadalmi mozgalmat kell indítani a KISZ irányításával játék- és sportterek létrehozása érdekében. Ki kell dolgozni meglevő sportlétesítményeink minél ésszerűbb kihasználásának tervét.

4. Harcolni kell azért, hogy a most átszervezés alatt levő tanítóképzők a jövőben *a tömegsport szervezésében és foglalkozásainak vezetésében teljesen jártas pedagógusokat* bocsássanak ki.

5. A magyar testnevelés és sport költségvetésében *külön keretet kell biztosítani a tömegsport-fejlesztés céljaira,* figyelemmel a befektetés, illetőleg a működtetés céljait szolgáló összegek helyes arányára.

6. Szervezeti tekintetben: *a)* ki kell használni *a munkahely, valamint a lakóhely* szervezési lehetőségeit; *b)* irányítás tekintetében *az állami és társadalmi nevelő- és kulturális szervekre* — iskolarendszer, tömegszervezetek (szakszervezetek, KISZ), országos és helyi hatóságok, karhatalmi szervek — *kell támaszkodni; c) a szakszövetségi és sportköri vezetés szemléletét meg kell változtatni* a tömegsport-fejlesztés szempontjainak megfelelően; *d)* az MTSH-ban fel kell állítani a tömegsport-osztályt a különböző szervezetek kezében folyó tömegsport koordinálása és támogatása végett.

7. Szervezési és foglalkoztatási módszerek tekintetében: *a)* jelentős mértékben *növelni kell a helyi* — intramurális — jellegű *vetélkedések számát* (iskolák, ezen belül az osztályok, üzemek, üzemrészek, háztömbök, utcák, terek közti versenyek); *b)* az ifjúság részére *kísérleti jelvényszerző mozgalmat* kell indítani; a hangsúly a sokoldalú fizikai képzésen és a sportban való rendszeres részvételen legyen; *c) tovább kell fejleszteni a falusi spartakiádok rendszerét,* s ezek szervezési módszereit tökéletesíteni kell; *d)* a felnőtt üzemi és hivatali dolgozók részére — helyi szervezéssel — kötetlenebb formájú, *szórakoztató jellegű sportolást* kell biztosítani; *e)* ki kell szélesíteni az *alsófokú bajnokság* és egyéb versenyek rendszerét; *f)* napi otthoni *reggeli torna és* mindennapi *munkahelyi testgyakorlási mozgalmat* kell indítani.

Ahogy a bevezetőben is mondottuk: *egy-egy ország testnevelési és sportmozgalmának színvonalát a testnevelési foglalkozásokban és a sportban önkéntesen, rendszeresen résztvevő fiatalok és felnőttek létszáma mutatja. Ehhez mindenekelőtt meg kell teremteni a feltételeket: az egész lakosságra kiterjedő, mély szocialista eszmei tartalmú nevelő és meggyőző hírverő, felvilágosító munka, a tárgyi feltételek tervszerű, fokozatos biztosítása, s a meglevő adottságok minél nagyobb fokú kihasználása révén. Ehhez kell szabni a szervezési és foglalkoztatási feltételeket. A súlypontot mindenesetre az iskolai, illetőleg az ifjúsági testnevelésre és sportra, valamint a felnőttek szórakoztató jellegű, kötetlen sportolására kell helyezni.*

Hepp Ferenc dr.

●

A BÍRÁSKODÁS LÉLEKTANA címmel érdekes cikket írt Prof. D. Scuri a Basket Ball 1958. évi júliusi számában. A szerző foglalkozik a különböző lélektani megnyilvánulásokkal, a játékosok és a játékvezető közti viszonnyal.

A fitoncidok és a sportolók

Már régen ismeretes, hogy egyes növények olyan anyagokat termelnek, amelyek a szervezetre káros, különböző betegségeket okozó mikrobákat megsemmisítik. *B. P. Tokin* professzor vizsgálatai teljes mértékben igazolták ezt a régi tapasztalatot. A vöröshagyma, a fokhagyma, a retek, a torma és különösen a paprika az antibiotikumnak számító fitoncidokon kívül rengeteg vitamint is tartalmaz, ezért nagy jelentőségűek szervezetünk összes életfolyamataira. A professzor felhívja a sportolók figyelmét a zöldségfélék fogyasztására, mert ezek elősegítik a sportbeli teljesítmény emelését.

Éppen *a fitoncidok miatt olyan egészséges a szabadban, a zöldben folyó edzés.* Javasolja a szovjet professzor, hogy az úttörő- és sporttáborokat feltétlenül nagy kertekben, parkokban, erdőkben rendezzék be, ahol az ember láthatatlan barátai — a fitoncidok — tanyáznak. Parkosítani, zöldesíteni kell a sportlétesítményeket is, minél előbb, annál jobb. *(J. Flerovszkij cikke a Fizkultura i szport 1958. évi 3. számában.)*

●

Lassan behozzák az USA-atlétákat . . .

A svájci Leichtathletik 1958. évi november 15-i számában azt írja, hogy az európai ugrók már behozták az Egyesült Államok évtizedek óta élen levő magasugróit. A világ legjobb 20 magasugrója között 1958-ban már csak öt USA-ugró volt. Íme a rangsor.

Ch. Dumas USA 212,09, R. Dahl svéd 212, J. Sztyepanov szovjet 212, R. Savlakadze szovjet 210, J. Lansky csehszlovák 210, S. Pettersson svéd 210, I. Kaskarov szovjet 210, B. Holmgren svéd 209,55, D. Stewart USA 209,55, G. Dennis USA 208,28, T. Whetstine USA 208,28, P. Reavis USA 208,28, Ch. Porter ausztrál 208, E. Salminen finn 208, K. Fabrikowski lengyel 207, B. Ribak szovjet 207, N. Kazamatsu japán 207, T. Püll német 207, Z. Lewandowski lengyel 206, V. Bulkin szovjet 206.

Erősen felnyomulóban vannak az európai súlylökők is. Különösen nagyot fejlődött az utóbbi időben közülük a szovjet Ovszepjan és az angol Rowe. Az 1958. évi rangsor: O' Brien USA 19,22, Long USA 18,60, Davis USA 18,41, Nieder USA 18,36, Rowe angol 17,95, Ovszepjan szovjet 17,93, Skobla csehszlovák 17,86, Varanauskas szovjet 17,81, Meconi olasz 17,81, Lipsnis szovjet 17,72.

Még egy összehasonlítást közöl a lap. Ebben az északamerikai és a szovjet súlyatléták 1958. évi legjobb eredményeit ismerteti és megállapítja, hogy *a Szovjetunió négyese ezúttal első ízben előzte meg Amerikáét.* A szovjet együttes összteljesítménye 226,57 m (Ovszepjan 17,93, Grigalka 56,94, Kuznyecov 84,90, Krivonoszov 66,80), az amerikaiaké 223,68 m (O,Brien 19,22, Babka 57,42, Fromm 78,36, Connolly 68,68).

OLIMPIA FELÉ

A téli olimpia és az atomrobbaotási kísérletek

A csehszlovák olimpiai bizottság levelet írt Avery Brundage-nek, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság amerikai elnökének és arra kérte: a NOB tegyen meg mindent a nevadai atomrobbantási kísérletek beszüntetésére. Squaw Valley közel fekszik a nevadai kísérletek színhelyéhez, s így az atomrobbantások veszélyeztetik a téli olimpia megrendezését!

★

Olimpiai napok bevezetését javasolja a Magyar Olimpiai Bizottság az olimpiai eszme, továbbá a testnevelés és a sport népszerűsítése érdekében. Olimpiai napokat a tervezet szerint első ízben 1959 elején, azután pedig augusztus 25. és szeptember 12. között rendeznének. Télen asztalitenisz, birkózás, vívás, súlyemelés, torna, cselgáncs, ökölvívás és céllövészet, nyáron valamennyi szabadtéren üzhető sportág szerepelne az ünnepi műsorban a bemutatók és a versenyszámok között.

Innsbrucknak van a legnagyobb esélye az 1964. évi téli olimpia megrendezési jogának elnyerésére, ez derült ki Otto Mayernek, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság főtitkárának legutóbbi nyilatkozatából. Innsbruckon kívül Calgary (Kanada) és Lahti (Finnország) pályázik a jövő olimpia téli versenyeinek megrendezésére.

Azt javasolja a római olimpia rendezőbizottságának a nemzetközi tornaszövetség, hogy az 1960. évi olimpia tornaszámait feltétlenül fedett helyen rendezzék meg.

Érmeink: A Magyar Régészeti, Művészettörténeti és Éremtani Társulat éremtani szakosztályának legutóbbi felolvasó ülésén dr. Kereszteényi József az újkori olimpiák érmeiről tartott numizmatikusok érdeklődését is felkeltő előadást. Igen jó hatást váltott ki a két tárlóban elhelyezett gazdag kiállítási anyag, többek között Csik Ferenc és Kárpáti Rudolf olimpiai aranyérmei. Az érdekes történeti adatokat tartalmazó előadás és dr. Mező Ferenc értékes felszólalása nyomán az éremgyűjtők felajánlották segítségüket a Sportmúzeumnak, sőt adományaikkal is gyarapítani kívánják a Testnevelési Tudományos Tanács keretében működő tudományos intézményt. Igen örvendetes, hogy a testnevelés és sporttudomány e fiatal kutatási ága ilyen hatékony segítséget kap az éremtani társulattól.

Indul a tervszerű olimpiai előkészület!

Alig másfél év múlva kezdődnek Rómában a sport legnagyobb világversenyének, a nyári olimpiai játékoknak küzdelmei.

A magyar sportolók is részt vesznek ezen a világversenyen, noha nyilvánvaló, hogy nem várható a legutóbbi három olimpiáéhoz hasonló sikeres szereplés tőlük. Az ellenforradalom zavarkeltése, az ennek folyományaképpen keletkezett szervezeti bizonytalanság, szakmai zűrzavar és a felkészítési módszerek szemléletében mutatkozó véleménykülönbségek miatt késedelmet szenvedett a tervszerű felkészülés. Mégis ott lesznek legjobbjaink az olasz fővárosban, mert Magyarország sportolói az olimpiai gondolat legrégibb zászlóvivői és valamennyi olimpián részt vettek, ahová meghívták őket.

A magyar sport és testnevelés képviselői nem vallottak szégyent eddig egyetlen olimpián sem, amelyen részt vettek. Különösen eredményes volt sportolóink szereplése a felszabadulás utáni időkben. Az azóta megrendezett három olimpián több aranyérmet nyertünk, mint az előző tízen együttvéve. (69-ből 35-öt!)

A Magyar Olimpiai Bizottság döntése nyomán az egyes sportágakban kijelölték az olimpiai keretet és 1959 elejétől valamennyi számbajöhető sportágban megindul a tervszerű, központi irányítással folyó oktató-nevelő munka. Az 1958. november 28-i ülésen a MOB minden tagja amellett volt, hogy 1960-ra is a jól bevált egységes elvek szerint, egységes terv alapján, központi irányítással készüljenek legjobbjaink. Ez azonban nem jelenti azt, hogy a szakszövetségek, a sportklubok, az ezekben dolgozó szakemberek, valamint a közvélemény ne működjék az előkészületekben közre. Nagy szükség van mindezek segítségére továbbra is. Olimpiai bizottságunk számít erre a segítségre és kéri is ezt. Talán soha nem volt még annyira szükség sportmozgalmunk valamennyi tényezőjének együttműködésére, mint most. A Testnevelési Tudományos Tanács és lapja is minden erejével igyekszik segíteni olimpiásaink felkészülését. Ezt szolgálták az 1957-ben lefolyt ankétok, s ezt szolgálják a lapunkban közölt tudományos kutatásokról, módszertani újításokról, nevelési elvekről és eljárásokról szóló cikkek.

Az MTST elnöksége és a Magyar Olimpiai Bizottság mindent megtesz, hogy a szóba jövő sportolók számára lehetővé váljék a zavartalan felkészülés. A lehetőség egyedül azonban még nem biztosítja a megfelelő eredményeket. Minden érdekeltnek mindent el kell követnie, hogy a keretek tagjai teljes mértékben ki tudják használni ezeket a lehetőségeket.

Sok szó esett a MOB ülésén a nevelés kérdéséről is, mint a felkészülés egyik legfontosabb tényezőjéről. Az elmúlt években egyes élsportolóink életmódja, viselkedése következtében a közvélemény általánosított és ítéletében szinte valamennyi élsportolót egy kalap alá vett. Ennek az általánosításnak meg kell szünnie. A magyar sportvezetés változtatott nevelési módszerein; elitéli és szigorúan megbünteti a fegyelmetlenkedőket, de síkra száll azért, hogy a becsületes sportemberek kellő megbecsülésben részesüljenek és megkapják a lehetőséget magasfokú sporteredmények elérésére.

Államunk most is ott áll sportolóink mögött, támogatja az olimpiai előkészületeket, de lehetővé teszi, hogy a sport iránt érdeklődők nagy tömege is kivehesse részét kedvencei előkészületeinek támogatásából, s így még inkább magáénak érezze azok minden gondját és minden örömét.

Gyenes András, a MOB főtitkára ezekkel a szavakkal fejezte be a felkészülési terv ismertetését:

— Úgy gondoljuk, a felkészülés eredményes lesz és hozzájárul majd hazánk testnevelési és sportmozgalmának fejlődéséhez, felemelkedéséhez, a magyar sportolók sikeres olimpiai szerepléséhez.

Ellentétes hírek Squaw Valley-ból

A téli olimpia falujának igazgatója *Tad Michel*, lemondott, jelentették Squaw Valley-ből. Azért mondott le, nyilatkozta az újságoknak, mert ezzel akart tiltakozni az előkészítő munka vezetőinek tehetetlensége ellen. Amint kijelentette, az öt legfelső vezetőnek semmi tapasztalata sincs olimpiai ügyekben sem, a téli sportokban sem, intézkedéseiket csak a pillanatnyi belpolitikai helyzet és más hasonló szempontok irányítják. A téli olimpia ilyen vezetés mellett csak balsikert hozhat, fejezte be nyilatkozatát *Tad Michel*.

A másik nyilatkozat kedvezőbb képet fest az előkészületekről. Ezt *Heini Klopfer* tette, a nemzetközi síszövetség ugrósáncszakértője. Egy héten át vizsgálgatta Squaw Valley-ben a téli olimpia létesítményeit és mindent rendben talált, mondta Európába való visszatérése után. A Squaw Valley-i síugró sánc a legjobb valamennyi olimpiai ugrósánc között — mondotta. Nagyon tetszett neki az olimpiai falu is, mert barakkok helyett szép épületeket talált. Dícsérte az újonnan létesített autóutakat, valamint a jégpályákat is. *Klopfer* véleménye mértékadó a síugrósánc terén, mert eddig 140 ilyet épített, köztük egészen nagymértékűeket is.

Most aztán igazodjon el az ember a nyilatkozatok között!

★

Ötven éves a téli sport az olimpiákon. Az 1908-as londoni olimpián szerepelt először téli sport: műkorcsolyázás. Október végén rendezték meg a londoni jégcsarnokban. Férfi egyesben a svéd Salchov, női egyesben az angol Syers, pában a német Hubler—Burger dr. kettős, a „különleges figurák" bajnokságában az orosz Panyin győzött.

Eddig közel 50 000 szálláshelyet foglaltak le a római olimpiai játékokra.

Japánban minden erővel törekszenek az 1964. évi olimpia megrendezésére. Bejelentették, hogy a Meiji stadiont 65 000-ről 100 000 néző befogadására teszik alkalmassá; biztosítják valamennyi sportág versenyeinek kifogástalan lebonyolítását, s olimpiai falut építenek az egyik amerikai táborból — 10 000 versenyző és vezető számára.

Népstadionunk és a 2000 éves Colosseum

A budapesti Népstadion megalkotásával a magyar építészet régi jó hírét öregbítette a világban. Építészek, sportemberek százai, ezrei szemlélték meg évek során e hatalmas létesítményünket. Mind a műszaki, mind a sportlátogatók a legnagyobb elismeréssel nyilatkoztak egyrészt a mű külső megjelenési formájáról, másrészt valamennyi funkcionális megoldásáról. A vendégek egyebek között élénken érdeklődtek a létesítmény kivitelezési költségéről. Minthogy erről ezideig itthon is vajmi kevés szó esett, munkatársunk felkereste *Vadász* Mihályt, az Építőipari és Közlekedés Műszaki Egyetem Építésszervezési Tanszékének docensét, aki *a Népstadion építkezésének gazdaságossági vizsgálatáról* apró részletekbe menő elemzést készített.

Külön érdekessége *Vadász* docens tanulmányának, hogy *számításait a legrégibb hasonló jellegű mű, a 60 ezer néző befogadására épített római Colosseum (Flavio amfiteátrum) feltárt maradványaiból szerkesztett és szakszerű becslés alapján kikövetkeztetett adataival veti egybe.* Az összehasonlítás azonban nemcsak építéstörténeti szempontból érdekes.

A Colosseummal való összehasonlítás meglehetős realitással feltárja és igazolja azt a tényt is, hogy

a világ mai építőiparának kézi szerszámai, eszközei évezredek óta alapjában milyen keveset változtak.

Vadász docens munkájából megállapítható továbbá, hogy a kézi szerszámok és eszközök nem az idő és a kor függvényében, hanem *az építőanyag-fajták, építőelemek és a kivitelezési megoldás szükségletei szerint fejlődnek.*

A következőkben a tanulmány egyes részleteit kívánjuk ismertetni.

Eszközök, anyag, munkateljesítmény

A rómaiak a Colosseum építéséhez *olyan jellegű szerszámokat használtak, mint az egyiptomiak,* és túlzás nélkül állítható, hogy *kéziszerszámaik az építőipar mai szerszámaitól sem különböztek lényegesen.* A tanulmány szerint az anyagot *emelőrúddal, csörlővel, erőátviteles emelővel* (taposókerekes vízierőmeghajtás) *mozgatták.* A kivételesen nagyméretű oszlopokat, oszloptörzseket 12 láb magas *kerékrendszeres, áttételezett csigás erőgéppel* szállították. *Ismerték a csörlőerő-kost* is és esetenként jól hasznosították.

A Colosseum építéséhez szükséges kőanyagot

a Tiberisen, mintegy 1.5—2 kilométer távolságról szállították a helyszínre. A Colosseum építői minőségi szempontból is kíváló munkát végeztek.

A követ nyáron fejtették, két éven át védett helyen pihentették és csak a kiszáradás után építették be. A kőanyag tartósságát a jó felületi megmunkálással is növelték. Az időjárási elemek hatásának megfelelően *az exponáltabb helyekre ellenállóbb kőzetfajtákat dolgoztak be: például* Caesar fórumának falazatát a szokásos vulkánikus tufa helyett a sokkal keményebb és mutatósabb édesvízi mészkőből (travertin) építették, mert nagyobb terheléssel, vagy agresszívabb időjárási elemekkel kellett számolniok. *A követ éles homokszemcse-adagolásos kőfűrésszel vágták,* a vékony lapok fűrészeléséhez aetiópiai homokot adagoltak (*Plinius XXXVI. 6.*). A kevésbé ellenálló kőfalakat az időjárás kártevései ellen a helyszínen fűrészelt *tarka, világos vagy sötét márványlapokkal burkolták.* A tufából emelt falat stukkóval volnták be. A falazatot részben habarccsal, részben habarcs nélkül építették. A kövek közötti hézagokat oly tökéllyel dolgozták el, hogy szabad szemmel alig voltak láthatók. *A rómaiak az építőmunkának e korszakban valóságos mesterei voltak.* Építőtechnikájuk eredményei a birodalom bukásával fokozatosan feledésbe mentek. Hosszú évszázadok peregtek le, amíg egy-egy római korbeli technikai megoldást az építőiparban ismét alkalmazni kezdtek. *Így például az öntött-betonszerkezetű boltozatkészítés technológiáját csak mintegy 2000 évvel később, 1900 körül kezdték ismét alkalmazni.* Építési gyakorlatukat a takarékosságra való törekvés is erősen jellemezte.

Pauly—Vissova szerint a Colosseumot i.u. 75—80-ban építették és már 80 tavaszán átadták rendeltetésének. *A Colosseum építése tehát reális becslés szerint öt évig tarthatott.* Ez az építési idő

1506 munkanapnak felel meg.

A negyedik emeletet leszámítva — amelyet Domitianus császár később építtetett rá — összesen mintegy *750 ezer köbméter térfogatot* kellett beépíteniök. Ide kell számítanunk a körülbelül *300 000 köbméter földmunkát,* amely az akkori technikai felkészültség ismeretében reálisan kb. *224 munkanapra* becsülhető.

A Domitianus idejében épült negyedik emelet 45 000 köbméternyi tömegéhez 41 munkanap és + 8 nem munkanap volt szükséges. A teljes építési idő *1879 naptári nap* lehetett.

E számítások természetesen mindig becslésre épülnek. Realitásuk azonban kellő indokkal elfogadható. Ha a kor kéziszerszámait, munkamódszereit az ásatások nyomán feltárt nívós építmények ismeretében értékeljük, megállapítható, hogy

a munkateljesítmény miben sem maradt alatta a mai építőipari szakmunkások átlagos teljesítményének.

A Colosseum építése során 1 köbméter kő fejtésén és előkészítésén 9 fő dolgozott. A rakodás és távolsági szállítás köbméterenként 5 fővel számolható. Minthogy a Colosseum szerkezetébe öntött (beton) anyagot is bedolgoztak, az építési munkában 10 kőfaragó napi teljesítménye egy köbméterre tehető. Élelmezésre, szállásolásra és egyéb szükségletekre köbméterenként 6 fő számolható. Összegezve tehát a szükségletet:

Munkanem	Létszám	Köbméter
Kőbányai előkészítésnél	9	1
Távolsági szállításnál	5	1
Beépítésnél	10	1
Ellátás és egyéb szolgáltatásnál	6	1
Összesen:	30 fő	

(1 m^3 tömör építmény.)

A tanulmány következtetései szerint a Colosseum földmunkáin átlagban 6600 fő dolgozott. A Colosseum teljes foglalkoztatási létszámát *Vadász* docens 8200 főre becsüli. Hagyományos építőgyakorlatunkban a kőműves szakmunkások és segédmunkások aránya körülbelül 20:80. Ez az arány fejlett kézműiparukat figyelembevéve náluk is fennállhatott.

A négy emelet magas létesítménybe 616 000 tömörköbméter, azaz 1278 ezer t súlyú kő- és egyéb anyagot építettek be. E számok alapján egy dolgozó főre



A Flavio amfiteátrum, más néven Colosseum maradványai

74,8 köbméter és 155,1 t beépített anyag jut. Ha a számítást tovább folytatjuk, megállapítható, hogy egy nézőre *10,28 tömörköbméter*, illetve *21,3 t súly jut.*

Költségek

A Colosseum építési költségeiről érzékelhető képet csupán napjaink költségmérési módszerei révén kaphatunk.

Ha *a beépített kő* köbméterenkénti bruttó árát mai értékben 1000 forintnak vesszük és a beépített kőmennyiséggel szorozzuk, 345 millió forintot kapunk. A római rabszolga és szakmunkás együttes napi bérét óránként három forinttal és napi 10 órára (30 Ft/nap) számíthatjuk. A 8250-es létszám szorozva napi 30 forinttal = *247 000 Ft/nap. A munkabér 1226* munkanap × 247 500 Ft = = 303 500 000, a földmunka és elszállítással együtt 6600 × 30 Ft = 198 000 Ft/nap. A teljes földmunkáért 280 munkanap × 198 ezer Ft = 55 500 000 Ft. Az építmény körüli járda költsége becsülhetően 6 millió forint.

A teljes építési költség tehát mai forintértékben becsülve mintegy 710 millió forint, amely összeg nézőként 12 000 forintnak felel meg, egy nézőhely építésére eső részidő pedig 15 perc volt. A dolgozónként 5 év alatt termelt teljes érték 86 100 Ft, a havi termelési érték pedig 1435 Ft volt.

A Népstadion

Ifj. *Dávid* Károly építészmérnök, a Népstadion tervezője eredeti elgondolását a szakemberek széles köre vitatta meg, amíg a mű végleges formája és szerkezete kialakult. Az első ütem 80 000 néző befogadására alkalmas megoldás volt. Ezt pótlelátókkal kb. 94 000-re emelték. A második ütem szerint a befogadóképesség 100 000 főre, a pótlelátókkal együtt 114 000-re növekednék.

A teljes Stadion ülőhossza 45 000 méter, amely *a Colosseum ülőhosszának több mint kétszerese.* A teljes Stadion alapterülete kereken 72 800 négyzetméter, ebből az aréna 16 200 négyzetméter, a beépített nézőtér 56 100 négyzetméter (a Colosseumnak mintegy háromszorosa.) A teljes nézőtér kész alapterületéből a földstadion szakaszának alapterülete 29 300 négyzetméter. A beépített vasbetonlelátó alapterülete 26 800 négyzetméter a (Colosseum 1,5-szerese). A vasbetonlelátó legfelsőbb, külső homlokzati konturhossza 960 méter, belső homlokzati konturhossza 700 négyzetméter. A földstadion nézőterének (körüljáró perem nélkül) külső homlokzati hossza 535 méter, belső homlokzati hossza 457 méter (a Colosseuméának kétszerese). A tervező vállalat adatai szerint a

földlelátó kereken	660 000 légkbm
a vasbetonlelátó	400 000 „
az öltöző és toronyépület	40 000 „
összesen:	1.100 000 légkbm

Ebből, az egy nézőre eső beépített légköbméter (a park nélkül) kereken 11 légköbméter (a Colosseumé 13,25 légköbméter).

Az egész Népstadionba beépített mindenféle anyag összsúlya — a tervező vállalat adatai szerint — 1.250 000 tonna, amelyből *az egy nézőre jutó beépített teljes súly 12,5 tonna.* (A Colosseum 21,3 t).

Az eredetileg 80 ezer főre készült Stadionunk 900 munkanap, azaz 432 000 perc alatt készült el. Ha ezt elosztjuk az eredeti férőhelyek számával, 80 ezerrel, akkor *az egy néző férőhelyének építési ideje 5,5 percnek felel meg.* (A Colosseumban 15 perc.)

A Colosseum és a Népstadion építésének egybevetése során a *létszámkérdéssel* csak általánosságban foglalkozhatunk. *A magasfokú gépesítés miatt a dolgozók számának összevetése semmiképpen sem volna reális.* E körülményt okvetlenül mérlegelnünk kell, mert az építőipar fejlődése csak a gépesítés mértékében mutatja a fejlődés egyik leghatásosabb tényezőjét éspedig azt, hogy *ma lényegesen kevesebb az emberi munkaerő szükséglet és gazdaságosabb az építkezés.*

Az üzembe helyezett Népstadion építkezésen az 1. sz. Építésvezetőség adatai szerint (a földmunka kivételével) az építés egész időtartamára elosztva, *naponta mintegy 500 főnyi szakmunkás dolgozott* körülbelül 130 százalék normateljesítménnyel. Ami érzékelhetőbben elmondva annyit jelent, hogy kereken 37 percenként érkezett a helyszínre és került teljes beépítésre egy-egy 10 tonnás vagonnyi anyag. (E létszám 100 százalék teljesítményre visszaszámítva átlag 675 főnek felel meg.) Ide kell számítanunk a kereken 660 ezer köbméter földmunkát, ami három éven át (900 munkanap) napi 740 köbméter teljesítménynek felel meg. Hiteles adatok szerint *az egy dolgozó főre eső anyag súlya óránként 42 kilogramm volt.* (Colosseum 13 kg.)

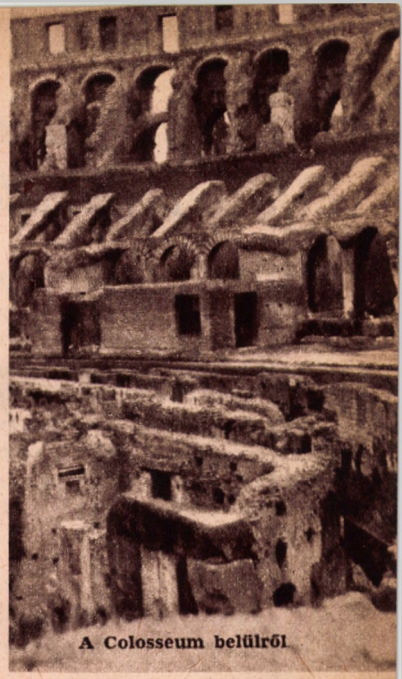
Pénzügyi összefüggések

A teljes építési költség két összetevőből pontosan megállapítható.

A kész Stadionra elszámolt teljes költség 148 millió forint. A pótlólag építendő rész, az úgynevezett II. ütem — amelynek alapozási munkálatai készen vannak — költségvetési előirányzata 62 millió forint. A teljes építési költség tehát 210 millió forint volna. *Ebből 100 ezer nézőhely esetén, az egy nézőre eső költség 2100 forint, amely a Colosseumra kiszámított költségnek mindössze egyharmada.*

Ha a Stadion építése során átlag 400 fő foglalkoztatását veszik alapul, az egy dolgozóra eső össztermelés értéke 525 ezer forint, *az egy főre eső havi össztermelés értéke 8750 forint, ami a Colosseumra vonatkozó termelési adatok négyszerese.*

Az építkezés során szerzett tapasztalatok szerint tervszerű szervezéssel és zavartalan folyamatossággal Népstadionunkkal azonos méretű és szerkezetű létesítmény két év alatt is

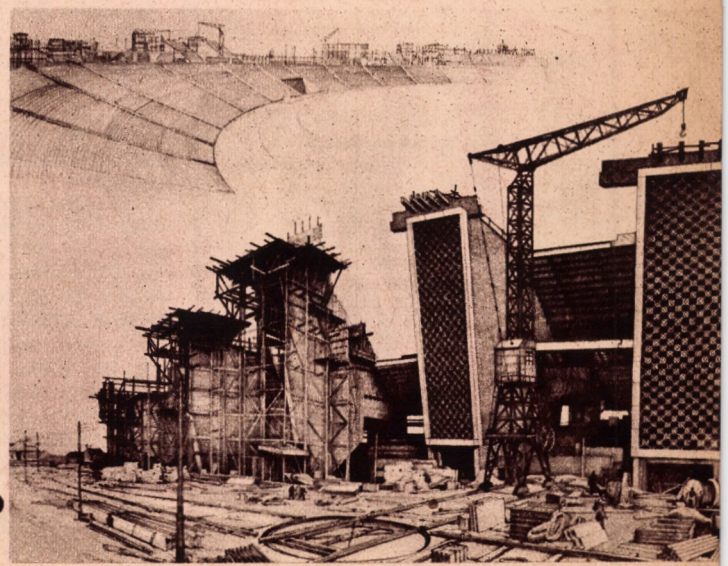


A Colosseum belülről

megépíthető volna. Így *egy-egy 10 tonnás vagonnyi anyag 11 percenként épülne be és egy nézőhelynyi hányad felépítési ideje kereken 3 perc volna. A megállapítást teljesen igazolják a Stadion építésének összes műszaki és teljesítményi adatai. Ha pedig e számítás reális, akkor az egy néző-főre jutó költség a kedvezőbb adottságok között szükségképpen csökken.*

Minthogy az ismert irodalmi adatok szerint a Népstadion egy néző-főre jutó költsége már 2100 forint színtjén is minden hasonló külföldi létesítményhez viszonyítva igen előnyös, megállapítható, hogy a *Népstadion egyike a leggazdaságosabb módszerekkel megépült ilyen jellegű építményeknek, amelynek alap*elképzeléseivel nemzetközi versenypályázatokon is bármikor igen számottevő eséllyel indulhatunk.

Vincze Oszkár



Vannak egészen furcsa dolgok...

...például, amikor a labdarúgóedzők számára a tudományos eredményeknek a gyakorlatban való felhasználásáról tartanak előadást és csak hatvanan vannak a régi városháza hatalmas tanácstermében, s ugyanakkor a közeli vendéglőben kétszer ennyi edző beszéli meg a forduló tapasztalatait...

★

...vagy például, amikor az embernek egy NDK-ból jött vendég azt mondja:

— Azért a magyar labdarúgás jobb helyzetben van, mint bármelyik másik ország labdarúgása!

— Miért?

— Hát... rengeteg jó edző lehet ott, ahol az NDK-ból visszatért kiváló magyar edzőnek csak egy NB II-es csapat jut!...

★

...vagy például, amikor a sportjátékokban működő edzők arról panaszkodnak, hogy nem érnek rá az utánpótlással foglalkozni, nem érnek rá nevelni, mert minden áron eredményt kell hajszolniuk; ha ugyanis nem nyernek bajnokságot, vagy nem érnek el tisztes helyezést, akkor vehetik is a kalapjukat...

Mivel pedig a csapatok legalább hetven százaléka nem lehet bajnok, sem második vagy harmadik helyezett, az edzők nagyobb része állandóan idegesen nézhet a kalapja felé...

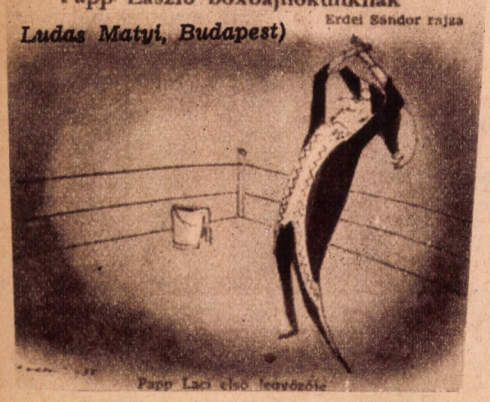
★

...vagy például, amikor...

Ausztria nem adott beutazási engedélyt Papp László boxbajnokunknak

Erdei Sándor rajza

Ludas Matyi, Budapest)



Papp Laci első leavatója

A kölni sportcsarnok és az amatőr ökölvívók

Kölnben azon fáradoznak, hogy az egyik vásári csarnokból sportcsarnokot létesítsenek. Ez mind szép, írta a kölni Sportkurierben *W. Martens*, a középrajnai ökölvívó szövetség egyik vezetője, de használhatjuk-e majd mi amatőrök is a csarnokot?

— Amikor arról beszéltem hivatásos rendezőkkel — folytatta —, *hogy mennyi lesz majd a bér egy-egy estére, 300 vagy talán 500 márka, a szemembe röhögtek. Szóval ennyiért nem... Akkor pedig a mi versenyzőink aligha jutnak el az új sportcsarnokba. Maradunk tehát továbbra is a mi marhakiállítási termünkben...*

Befejezésül ezt fűzte hozzá az NDK-ban megjelenő Sport im Bild című lap:

„Hogyan is mondta Daume DSB-főnök a hamburgi gyűlésen? A sport nagyon egyszerű dolog nálunk... Hogyne, csak nem Nyugat-Németország amatőrjei számára!..."

ELLIOTT páratlan eredménysorozata

(1 a mrf = 1609 m)

1958. január 25, Melbourne: 3:59,9.
Január 30, Melbourne: 3:58,7 (1500-ra 3:44,1).
Február 15, Perth: 3:59,6 (1500-on 3:44,8).
Május 16, Los Angeles: 3:57,8.
Május 31, Modesto (USA): 4:02,7.
Június 6, Compton (USA): 3:58,1 (1500-on 3:43,4).
Június 20, Bakersfield: 4:01,4.
Június 21, Bakersfield: 3:57,9.
Július 24, Cardiff: 4:07.
Július 26, Cardiff: 3:59.
Augusztus 6, Dublin: 3:54,5, világcsúcs.
Augusztus 25, Stockholm: 3:41,7 (1500-on).
Augusztus 28, Göteborg: 3:36, 1500-as világcsúcs!
Augusztus 29, Malmö: 3:58 (1500-on 3:42,2).
Szeptember 3, London: 3:55,4.
Szeptember 5, Oslo: 3:37,4 (1500-on).

A kolozsvári sportorvosi központ

Tíz esztendővel ezelőtt kezdődött, akkor — írja a bukaresti Igazság című lap —, amikor a különböző klinikákon dolgozó orvosok és egyetemi hallgatók megalakították az ország első sportorvosi rendelőit... Egy évvel később, a sport és testnevelés fejlesztéséről szóló párt- és minisztertanácsi határozat nyomán létrejöttek az egészségügyi minisztérium felügyelete alatt működő állami sportorvosi rendelők, s a Kolozsvár tartományi sportorvosi központ is. Erről beszél *Crisan Titus dr.* igazgató:

— Jelenleg két főosztállyal működik a központunk: gyógytestnevelés- és sportorvosi ellenőrzőosztállyal. Az elmúlt tíz esztendő során évente mintegy 2000 felnőttet részesítettünk gyógytestnevelésben, kondicionáló testnevelésben. Természetesen igen sok gyermek is látogatta gyógytestnevelési óráinkat. Korszerűen berendezett tornatermünkben több ezer gyermek részesült gyógykezelésben az elmúlt évek folyamán. Fizikoterápiai rendelőnk is nagyszámú beteget és sérültet részesített kezelésben évről évre. A rendelőket látogató sportolók száma meghaladja az évi huszonötezret. A központi rendelőben 6, a különböző területi kirendeltségeken 7 orvos, valamint 18 főnyi segédszemélyzet és 10 gyógytestnevelésre kiképzett testnevelő tanár dolgozik.

Nagy gondot fordítanak az orvosok, a testnevelők és a segédszemélyzet megfelelő továbbképzésére is. Ez tanfolyamokon, előadásokon és tudományos ülésszakokon történik.

A legjobb védekezés a támadás!

Az olasz labdarúgásban mostanában sok szó esik arról, hogy a csapatok túlzottan védekező játékmodorban játszanak és ezen változtatni kellene.

Persze, a mindenáron való támadás-erőszakolás éppúgy nem helyes, mint a kapu elé való beállás. Ezt a tételt igazolja a zürichi Sport című lap alábbi híre.

Dr. Sárosi György, az egykori magyar labdarúgó-kiválóság, jelenleg az AS Roma edzője, kiadta a játékosoknak a jelszót: „A legjobb védekezés a támadás!" Két héten át ennek a jelszónak a jegyében gyakorolták napról napra a támadójátékot a római labdarúgók, aztán bajnoki mérkőzésre álltak ki a Napoli ellen.

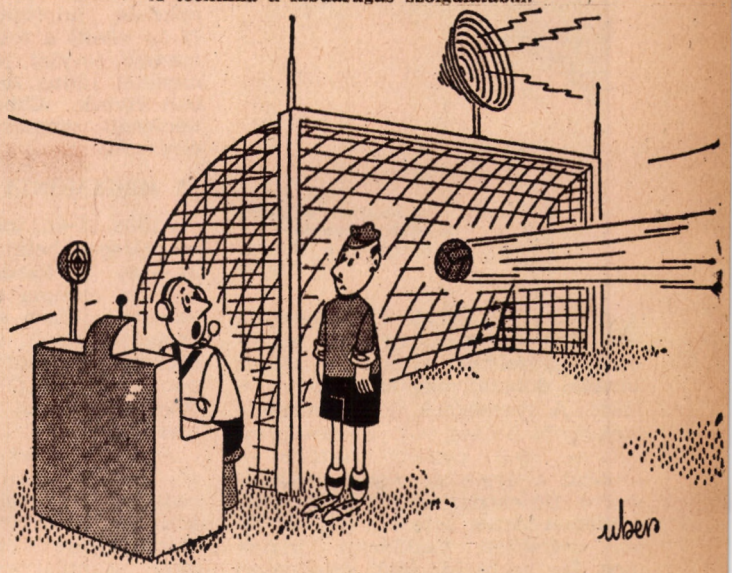
A nápolyiak 3:0 arányban győztek. Azért csak ennyire, mert csatáraik rengeteg gólhelyzetet kihagytak. Nem voltak ugyanis hozzászokva, hogy ilyen tömérdek gólhelyzet nyíljék előttük...

Magyar újítás az NSZK-ban



A kétrészes sorfal a labdarúgásban — magyar újítás. A TF-en kísérletezte ki jó néhány évvel ezelőtt Pálfai János a játéktanszék munkatársaival együtt. Több klub edzésén kipróbálták; dicsérték, hogy kevesebb játékost köt le és sokkal jobb, mint a régi, mert a kapus is jól látja a labdát stb. Aztán elfelejtődött az egész. A jelek szerint azonban másutt felfigyeltek rá, mert íme: a barsinghauseni sportiskolában ezt gyakorolják — fenti kép — az NSZK ifjúsági labdarúgó-válogatott keretének tagjai Hartmann edző közreműködésével. *(Der Fussball-Trainer)*

A technika a labdarúgás szolgálatában



— Vigyázat, balról támadást jelez a készülék!...
(France Football, Párizs)

A síugrás értékelése

Hans Feldmann a züricbi Sport tavalyi 54. számában érdekes rajzsorozatot közölt a világ legjobb síugróiról s egyben megjegyzéseket is fűzött az ugrások keresztülviteléhez. Nézzük tehát: mit tartanak a szakértők, köztük a síugrás pontozói, a legjobb teljesítmény ismérvének.

1. A testnek a lehető legmélyebben a sílécek felett kell feküdnie, annyira, hogy a fej lehetőleg közel kerüljön a lécekhez. Ennek a követelménynek legjobban Recknagel (NDK) ugrása felel meg, utána a finn K. Kärkinené.

2. A felsőtestnek és a sínek párhuzamosnak kell lennie. Ezt Yggeseth (Norvégia) túlzásba viszi, csípője magasabban van, mint nyaka és feje. Recknagel és K. Kärkinen törzse teljesen párhuzamosan fekszik. Däscher (Svájc) sem rossz, de csípőben — mint mindig — túlzottan behajlik.

3. *A csípőhajlás lehetőleg ne legyen nagy.* Ennek a követelménynek J. Kärkinen és Recknagel testtartása felel meg leginkább. Utánuk Glassé és K. Kärkinené.

4. *A kartartás.* Az összehasonlítottak közül Recknagel az egyetlen, aki karját előre viszi; eredményei azt bizonyítják, hogy aerodinamikai szempontból ez a tartás is megfelelő. A biztonság szempontjából azonban helyesebb, ha az ugró hátravezeti a karját (a testhez simítva), mert ezáltal a felsőtest „szárnya" megnagyobbodik. Ebben a vonatkozásban K. Kärkinen és Valkama (Finnország) a legjobb, de jó Glass és Styf kartartása is.

5. Amit, sajnos, nem értékelhetnek: *a sí repülési szöge* a röppályához.

Az egyes ugrók jellemzői (felülről lefelé):

Valkama. Határozottan nem rossz. Ha sarkát jobban emelné, felsőteste teljesen párhuzamos lehetne a léccel, s feje közelebb kerülhetne a léc hegyéhez. Mintaszerű kartartás.

Vitikainen. Túlságosan tompa szög a lábszár és a síléc között. Kartartása nem jó, mert nem a testhez zárva tartja.

Juhani Kärkinen. Egészen kitűnő ugrás. Mintaszerű a kis hajlás csípőben. Egyetlen kis hibája van: a felhúzott könyök, ami örvénylést okoz és így fékező hatású.

Däscher. Feje nagyon távol van a sí hegyétől. Túlerősen hajlik csípőben.

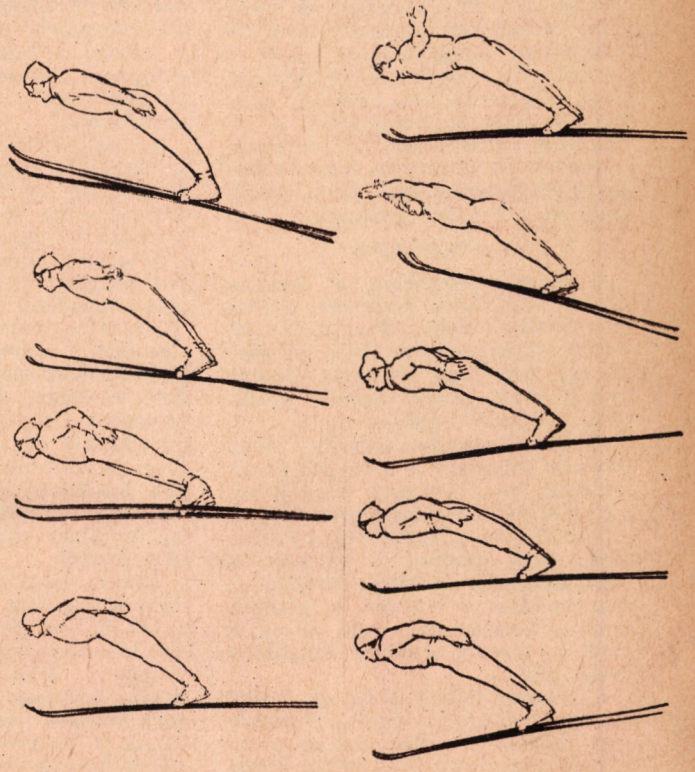
Yggeseth. A fiatal norvég jó képességeket mutat, bár csípőhajlítása túlzott, s helytelen karja oldalt-nyújtása (mert a szélkavarás és a levegőellenállás befolyásolja ugrása hosszát és biztonságát).

Recknagel. Szinte tökéletes, talán csak az kifogásolható, hogy a homorított derék túlzottan érvényre jut a felemelt karok miatt.

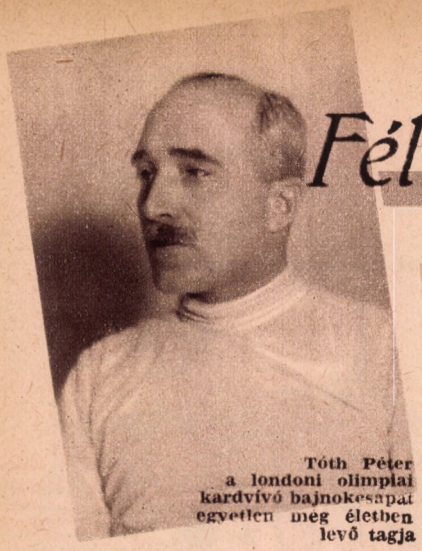
Glass. Igen jó stílus. Egy kissé közelebb kellene feküdnie a síléchez.

Kalevi Kärkinen. Az elkapott „repülőszakaszban" hibátlan.

Styf. Túlnagy szög a sí és a lábszár között, ezért kerül a fej messze a léctől. Erős fékezőhatás a meglehetősen egyenes testtartás miatt.



Fél évszázaddal ezelőtt kezdődött



Tóth Péter a londoni olimpiai kardvívó bajnokcsapat egyetlen még életben levő tagja

Millenniumi évünk vívóversenyén 1896-ban az olasz vívás lenyűgöző győzelmet aratott a nehéz karddal dolgozó magyar csuklóvívók felett. A vereségnek üdvös, megtermékenyítő hatása volt: az ország vívói — igen csekély kivétellel — azonnal áttértek az olasz vívórendszerre. De módosították! Erős védőszellemet vittek bele s a régi vívásból mérsékelt csuklózást őriztek meg. Így rövid idő alatt megteremtették a kardvívás új stílusát. Ez az új vívás már elhagyja az olasz iskola játékos, felesleges mozdulatait, — s a vívásnak bizonyos harcias jelleget ad. Így hozta meg a magyar kardvívás újjászületését a Millenáris versenyen elszenvedett vereség. A régi, helyben topogó, védésre, elővágásra szorítkozó magyar és a tüneményes gyors mozgású, főként támadó olasz iskola egybeolvasztásából kialakuló új magyar kardvívás tizenkét esztendő alatt olyan csodálatos fejlődésen ment át, hogy az 1908-as londoni olimpián az egész világ bámulatára megszerezte a világuralmat, a hegemóniát.

Ennek a szédületes fejlődésnek lelke, mozgatója két ember volt: *Santelli Italo* és *Nagy Béla*. A vívás iránti érdeklődést és szeretetet állandóan ébrentartó és fokozó munkájuknak köszönhető, hogy megszületett a londoni győzelem.

LONDONBAN

A verseny színhelye a Franco-British Exhibition területén, a Stadion tövében volt. Lehengerelt kavicsos talajon kellett vívni. Az esőtől egy hatalmas, az egyik oldalán nyitott sátor védett. Sajnos, az öltöző a pályától messzire esett.

Az utolsó percben sikerült *Nagy Bélának* kiharcolnia azt a döntő változtatást, hogy a tussok elejétől végig csak övön felül számítsanak.

Közvetlenül a versenyek megkezdése előtt érkezett az az utasítás, hogy az elnök a zsüri többségének akarata ellen is dönthet, kiegészítve azzal a kérelemmel, hogy az elnök ezzel a jogával különös megfontolással éljen.

A verseny július 17-én az egyéni kardversennyel kezdődött. Tizenhárom csoportba voltak osztva a vívók, mindegyikből 3—3 került a második selejtezőbe. Az első nap a magyarok közül csak én vívtam és elég nehezen jutottam tovább. Július 18-án vívott a többi magyar s valamennyi tovább jutott. A második menetet július 20-án nyolc csoportban vívtuk. Ebben a menetben a nyolcadik csoportba osztott *Apáthy* elvérzett.

A HEGEMÓNIA KIHARCOLÁSA

Július 21-én, tehát még az egyéni mérkőzések befejezése előtt, megkezdték a kardcsapatversenyt. Ez volt az olimpia egyik legfontosabb versenye. Ezen a napon az olasz verte az angolt, a francia a belgát, a cseh a hollandot. A következő napon a magyar *(Fuchs, Gerde, Tóth, Werkner)* csapat 9:0-ra verte a német csapatot.

A németek legyőzése után az angol *Sovrigi* honfitársához, *Caves* ezredeshez e szavakat intézte: *„Have you ever seen in your life such things before?" Múzsa Gyula*, a magyar olimpiai vezető szerénykedve jegyezte meg, hogy hátra van még a fekete leves az olaszokkal. A hivatalos angol olimpiai beszámoló erről a mérkőzésről így emlékezik meg:

„Ez igen figyelemre méltó meccs volt, mert amilyen messzire csak visszagondolunk, ez az első eset, hogy egy nemzeti csapat úgy vívott, hogy egy vereséget sem szenvedett."

Idézzük a Sporting Life *„A magyarok nagyszerű vívása"* című cikkéből: *„A tegnapi vívás, amely jelentős tömeget vonzott... emlékezetes lesz a magyarok csodálatos tudásáról és ügyességéről a kardcsapatversenyben. A németek kitűnőek a fegyver forgatásában, mégis a magyarok oly módon hagyták őket maguk mögött, hogy egyetlen tusst sem kaptak."*

A csapatverseny elődöntőjében július 22-én a cseh csapat legyőzte a franciát, a magyar az olaszt 11:5-re, július 23-án pedig a magyar a csehet 9:7-re.

A kardcsapatverseny győztese tehát Magyarország lett, második az olasz, harmadik a német csapat.

Az olasz csapat vezetője magába roskadtan, nemzeti szerencsétlenségnek mondotta a tőlünk elszenvedett vereséget. Mindenki legyőzhetetlennek tartotta az olaszokat. De mi tizenkét év lázas, lelkes munkájával készültünk erre a találkozóra. Már néhány évvel a Millennáris verseny után éreztük, hogy túlszárnyaltuk az olaszokat, de ezt kimondani nem mertük.

Tudtuk, hogy jobbak vagyunk, de mint *Nagy Béla* írja: *„Nem volt alkalmunk ezt bebizonyítani. Olaszországban idegennek versenyt nyerni majdnem lehetetlen. Az 1906-os athéni olimpia rossz szabályaival még kevésbé volt alkalmas erre. Végre a londoni olimpián elfogadták a nálunk is érvényes szabályokat, jó rendezést, pártatlan bíráskodást nyújtottak, s így, amire oly régóta vártunk, sikerült. Bebizonyítottuk a magyar kard dicsőségét."*

A perdöntő, hegemónia-szerző magyar—olasz mérkőzés asszói így peregtek le:

Bertinetti—Földes 3:2, Fuchs—Ceccherini 3:2, Gerde—Olivier 3:2, Tóth—Biroli 3:1, Bertinetti—Fuchs 3:2, Gerde—Ceccherini 3:0, Tóth—Ceccherini 3:0, Olivier—Földes 3:1, Fuchs—Biroli 3:0, Tóth—Bertinetti 3:1, Földes—Ceccherini 3:2, Olivier—Fuchs 3:0, Biroli—Gerde 3:1, Tóth—Olivier 3:0, Földes—Biroli 3:1, Gerde—Bertinetti 3:2.

A kardcsapat-győzelemről *Nagy Béla* így ír: *„A küzdelem megbámult hőse Tóth Péter volt. Mind a négy ellenfelét játszva verte, tiszta, vitán felülálló akciókkal. Csak két tusst kapott tizenkét adott tuss ellenében. Elmondhatjuk, hogy ez is világrekord. Gerde nagyszerűen vívott, csak Bertinetti verte. Az olaszok elleni győzelem Tóthnak és neki köszönhető."*

A GYŐZELEM VISSZHANGJA

A magyar kard világraszóló diadala az olaszok körében érthető fájdalmat, az egész világon pedig méltó bámulatot váltott ki. Mi, magyarok, persze, mámoros örömben úsztunk, mert ilyen fölényes győzelemre gondolni sem mertünk. Még pár héttel a verseny előtt *Nagy Béla* úgy írt a verseny esélyeiről, hogy az olasz csapatot papírforma szerint megverni lehetetlen. De valóra váltak álmaink, bebizonyítottuk, hogy jobbak vagyunk az olaszoknál. A hegemónia immár fél század óta — az 1924. évi párizsi csorbától eltekintve — háborítatlanul a miénk.

Mi lettünk a kardvívás művészetének letéteményesei. Ez jogos büszkeséggel tölthet el bennünket, de egyúttal nagy kötelezettséget is ró ránk. Mi a világnak ne csak legerősebb kardvívói legyünk és maradjunk, hanem tartsuk is fenn és őrizzük meg a művészi vívás erényeit!

AZ EGYÉNI KARDVERSENY

Július 23-án az egyéni kardverseny az elődöntővel folytatódik. Az elődöntőt két nyolcas csoportban vívták. Az első csoportból *Fuchs, Szántay, Werkner* és *De la Falaise* ment tovább, kiesett *Földes, Notley* (angol), *Lesseps* (francia), *Bertinetti*. A második csoportból 4—4 győzelemmel a döntőbe jutott *Tóth, Zulavszky, Doorman, Goppold*, kiesett *Gerde, Ceccherini, Voodt* (belga),

Ostrup (dán). *Ceccherini* 4 vereség után visszalépett és ez okozta *Gerde* kiesését, mert így egy győzelme elesett, míg *Doorman*, akit *Ceccherini* megvert, egy vereségtől megszabadult.

Az elődöntő napján bonyolították le a magyar—cseh csapatversenyt. Egész nap zuhogott az eső. Az elődöntő első csoportját délelőtt vívták, a magyar—cseh mérkőzést délután háromra tűzték ki. Utána az elődöntő második csoportjának levívása következett. Ebben a csoportban vívtam. Hét órakor ért véget s utána *Nagy Béla* kérésére *Zulavszkyval* együtt tőrbemutatóra kellett mennem. A bemutató teljes letörésemet okozta.

„Tóthot — írja *Nagy Béla* — *a Foil display törte le. Az ő elődöntője csak 7-kor ért véget. Este 1/2 9-kor volt a tőrakadémia. Rendkívüli felelősség terhelt, hogy azon fáradtan Tóthot és Zulavszkyt engedtem vívni. A tőrakadémiára azonban óriási súlyt helyeztek az angolok. Úgy reklámozták, mint a nemzetek vívóművészetének bemutatóját. A velünk oly figyelmes rendezőség iránt nagyfokú tapintatlanság lett volna, ha — amíg minden nemzet vív — éppen a csapatversenyt nyerő magyarok maradnak távol. Nem lehetett mást tenni, autóba ültem velük és azon fáradtan, étlen-szomjan 11-ig vívtak. Ez a fizikai és szellemi túlerőltetés nagyon meglátszott Tóthon. Zulavszky egy öreg katona edzettségével tűrte a fáradalmakat és jó kondícióban szállott sikra."*

A marathoni futás napján, július 24-én volt az egyéni karddöntő.

A döntőben legjobb erőben *Fuchs* volt. Az életrendi változásokat is ő bírta legjobban. Az első mérkőzések után már látszott, hogy a verseny *Goppold, Fuchs* és *Zulavszky* közt dől el. Hosszú ideig mindegyiknek csak egy-egy veresége volt. *Fuchs* és *Goppold* úgy jutott vereséghez, hogy *túlvívták a nyolc percet.* Később *Goppoldot Tóth* és *Zulavszky* verte és így *Fuchs* és *Zulavszky* 6—6 győzelemmel vezetett. *Szántay* és *Tóth* 4—4 győzelemmel holtversenyben volt. A holtversenyt egy elővágással *Szántay* nyerte.

A világbajnoki döntőről *Nagy Béla* a következő leírást adja: *„A döntőben Fuchs tercben állt fel. Némi kémlelés után Fuchs általmadást csinált, Zulavszky belső arcot vágott közbe. Fuchs primvédésbe ment át, aztán riposztozott Zulavszky bal vállára; a kardja közben — éspedig alsó harmadában — eltört és a penge Zulavszky mögé esett. A zsüri tanácskozásba fogott. Két úr nézete az volt, hogy Fuchs elegendően védte az ellenakciót és riposztja érvényes. A harmadik azt vitatta, hogy a vágás Fuchsot érte, így a tuss neki számít. A negyedik ugyanehhez a nézethez csatlakozott, de még úgy is érvelt, hogy ha védett is Fuchs, riposztja nem érvényes, mert kardja Zulavszky védésén tört el és csak a letört penge esett Zulavszky testére. Az elnök hosszas és kínos habozás után Fuchs javára döntött. A zsüri döntéséről sokat beszéltek, különösen arról, hogy egy világversenyen nem kellett volna-e az ily vitás tuss miatt a küzdőket újabb tussra bocsátani."*



Fuchs Jenő kétszeres olimpiai egyéni és kétszeres csapatbajnok

A döntő jóformán magyar verseny volt, csak a cseh *Goppold* mutatkozott méltó ellenfélnek, a franciák büszkesége, *De la Falaise* és a holland *Doorman* az utolsó helyet döntötte el egymás között.

Az egyéni verseny eredménye: *1. Fuchs Jenő, 2. Zulavszky Béla, 3. Goppold, 4. Szántay Jenő, 5. Tóth Péter, 6. Werkner Lajos, 7. Doorman, 8. De la Falaise.*

„Hét napi rettenetes küzdelem után lezajlott az olimpiai vívóverseny. Eredménye a magyar kardvívás teljes és tökéletes győzelme a világ minden nemzete felett. Megnyertük a kardcsapat-versenyt, az egyéniben pedig az 1., 2., 4., 5. és 6. helyet foglaltuk el. Ehhez fogható diadalt soha még nemzet világversenyben el nem ért."

Tóth Péter dr.

Játék-kongresszus Osnabrückben

Októberben a játékról értekeztek Osnabrückben. *Buytendijk* holland tanár *„A játékosság és a játékos"* címmel tartott előadásában kifejtette, hogy az ember éppúgy játékos is, mint ahogy munkás, művész, filozófus, mérnök vagy kereskedő. Az ember a természetben sok példát talál a játékosságra, a különböző játékformákra. Elemi formájában a játék megtalálható az állatok küzdő- és társasjátékaiban is; az állatok azonban nem a játékért játszanak, az ember viszont már gyermekkorában kiképzi magát játékossá. Vannak a játéknak veszedelmes formái is, ilyen például a szerencsejáték. Ebben az ember nem ritkán eljátssza emberiességét is. *H. Scheuerl* docens (Hamburg) *„A játék jelentőségei"* című előadásában a játék jellemzőivel foglalkozott. *H. Bohnenkamp* professzor *„Játék és nevelés"* című előadásában azt fejtegette, hogy a játék a nevelés teljesértékű eszköze lehet, főleg fiatal korban, amely a játék igazi időszaka, noha az ember élete későbbi szakaszaiban is szívesen játszik. Fontos feladatnak tartja az előadó, hogy a játékot az akaraterő fejlesztőjévé tegyék. A játékot úgy kell irányítani, hogy *az átéléseken keresztül* neveljen, mert így hatása maradandó. A játéknak komoly látszatúnak kell lennie, a sikernek és a balsikernek egyaránt elő kell fordulnia benne, mert mindkettő erőteljes nevelő hatású lehet. Éreznie kell az embernek játék közben az ellenállás erejét, hogy érdemesnek tartsa küzdeni a legyőzéséért. A közösséggel való együttműködés a legnagyobb haszon a játékban; a nevelő ebbe lehetőleg ne avatkozzék bele.

A. Petzelt professzor *„Játék és személyiség"* címmel tartott előadást. Fejtegetései közt szerepelt, hogy a játékokban az ember viselkedjék kifogástalanul, a szabad tevékenykedés nem csaphat át fegyelmezetlenségbe. Az embernek — tanulnia kell játszani is.

A nagygyűlésen mintegy hatszázan vettek részt. A különböző részletkérdésekkel 14 bizottságban foglalkoztak. *(ASKÖ, 1958—11.)*

●

A gengszterekkel szemben könnyebb volt...

Carl Nelson annak idején rendőrként szolgált és nagy küzdelmeket vívott a gengszterek ellen. Joe Louis, a néger nehézsúlyú ökölvívó világbajnok a 30-as évek végefelé magas fizetéssel maga mellé vette a híres rendőrt testőrnek. Nem is volt baja a gengszterekkel. Nelson később annyira belejött az ökölvívóüzletbe, hogy felcsapott menedzsernek. Legutóbb egy újságíró megkérdezte tőle: mik a tapasztalatai a boxvilágban. Nelson búsan felelte:

— Hát annak idején nyugodtabban éltem... A gengszterekkel szemben könnyebb volt!...

(Wochenpost, Berlin)

●

Szamár az őszvér ellen

Az USA Benson nevű városában (Észak Karolina) az 54 éves Paul Simpson fogadott, hogy futóversenyben legyőzi egy barátja őszvérét. 18 mérföldes (közel 30 km-es) távon versenyzett az ember és az őszvér, nagy közönség előtt. Az őszvér ért először a célba. Simpson nem törődött bele a veszteségbe. Kijelentette, hogy szamár volt, amikor belement ilyen rövid távba. Legközelebb nem lesz ilyen szamár, akkor majd — 30 mérföldön versenyez az őszvérrel. *(Szovjetszkij Szport)*

●

SZÁZ ÉVES a svájci tornatanítók egyesülete. Az évforduló alkalmából Magglingenben nemzetközi értekezletet tartottak. Az értekezleten a testnevelés különféle mai problémájával foglalkoztak.

Házi edzőtáborok a Pasaréten

Az edzőtáborokról eltérők a vélemények. Vannak, akik szerint hasznosak, szükségesek, vannak, akik szerint többet ártanak, mint használnak. Általában az a vélemény: *ha nem hosszabbak két-három hetesnél, s ha nincsenek benne idegesítő, lélekölő „üres járatok", azaz kitöltetlen időszakok — akkor hasznosak.* Főleg az alapozás munkájában, vagy egy-egy nagyobb verseny előtti formaidőzítéskor. Mindenesetre egész embereknek kell lenniök az edzőknek, a vezetőknek, hogy megfelelően foglalkoztassák sportolóikat, hogy elkerüljék az „üres járatokat".

Nem olyan régen új úton indult el *Garay Sándor*, a Vasas atlétikai edzője és *Szűcs Endre dr.* sportorvos:



úgynevezett *házi edzőtáborozást* igyekeznek megvalósítani a piroskékek Pasaréti úti sporttelepén.

A kísérletezés annyira új, hogy a biztató eredmények ellenére sem szívesen beszél róla *Garay Sándor.* Még korai, mondja, majd ha több lesz a bizonyíték. De ahogy beszélgetünk, kiderül, hogy az új eljárás elvei és módszerei annyira kialakultak már, s olyan biztatók az eredmények, hogy mindezt nyugodtan a nyilvánosság elé lehet tárni: sok érdekeset, sok hasznosat találhatnak benne a különböző sportágak szakvezetői. Most, a kísérlet alapján is.

— *Azt számítgattuk jó ideig, azon töprengtünk* — kezdte *Garay* —, *ha egy sportoló egész évben táborozna, a napi edzéseken, étkezésen, fürdésen és alváson kívül még körülbelül hat órája maradna naponta kitöltetlenül. Ezt teljesen sem televízió, sem időnkénti mozielőadás, sem eszpresszó, sem más nem tölthetné ki, többé-kevésbé*

„ÜRES JÁRAT"

maradna. Márpedig az üres járat nemcsak a gépeknél, az embernél is hátrányos. Főleg az idegrendszerre...

— És a házi, két-három hetes edzőtáborozásban ilyesmi nincs?

— *Úgy igyekszünk, hogy ne legyen. Több mint kétszáz ifjú jár a házi edzőtáborozásra. Ezek a napi négy órájukat, ami elfoglaltságuk mellett ilyen üres járat lenne, hasznosan töltik el. Legalább is megítélésünk szerint... Már az is nyereség, ha ez idő alatt nem duruzsolja a fülükbe valamelyik rosszra hajló társuk: „Ti már érmet is nyertetek és még autótok sincs?!" De mi az egyszerű elvonásnál többet teszünk. Itt persze semmi olyan nincs, ami önhittséget keltene a fiatalokban, ami valami kiváltságos állapotra szoktatná őket. S amint a négyórás „edzőtáborozásnak" vége, nem maradnak itt, nem különülnek el családjuktól, sem az életre előkészítő tanulás, sem az esetleges üzemi munka, a napi kenyérkereset színhelyétől. A nálunk töltött napi edzési idő nemcsak testi, hanem lelki kinyújtózás is, tanulással fűszerezett edzés — utána életük fonalait kipihenten vehetik ismét kézbe, s kellemes változatossággal pergethetik életük gombolyagát. Nem zökkennek ki megszokott életritmusukból, nem hagyják el sem lakóhelyüket, sem iskolájukat, sem üzemüket — ezért hívjuk az egészet házi edzőtáborozásnak.*

A Vasas fiatal atlétáinak nemcsak gyorsaságát, ügyességét, állóképességét és erejét fejlesztik, nemcsak mozgását csiszolják ezeken a négy órákon, hanem szellemét is. A szívbéli szárazságot, a lelki üresség et az ital helyett jobban betölti például a rendszeres könyvolvasás.



A házi edzőtáborozásban résztvevő Vasas-atléták egy csoportja szökdelő gyakorlatokat végez súlyzóval. (Vikman István felvétele.)



— *Itt arra eszméltetjük rá a mieinket* — folytatta *Garay* —, *hogy a mai időkben az emelkedhet csak ki, aki*

AZ ÉLETRE VALÓ FELKÉSZÜLÉS

gondosságára, pontosságára törekszik... A táborozáson napról napra szüntelen a vetélkedés, de a verseny húrját nem feszítjük túl!... A lelkesség az ifjakban magától értetődően megvan, az önellenőrzés, önuralom már kevésbé... Ügyelni kell rájuk..

Az egészségre, az idegrendszer és az egész szervezet harmonikus fejlődésére *Szűcs dr.* vigyáz. A fiatal atléták napról napra ellenőrző lapokat töltenek ki, s ezek adatai világos képet mutatnak a testi-idegrendszeri állapotról. Túlterhelés, túledzettség tehát nem következhet be...

— *De nehogy azt gondolja valaki, hogy itt unalmas statisztikázás folyik* — emelte fel a kezét elhárító mozdulattal *Szűcs dr.* — *A számok, az adatok mögött is mindig az embert keressük, azt látjuk. Ha például rossz alvásról, helytelen táplál-*

kozásról, vagy olyan nyugtalanító jelenségekről szólnak az adatok, amelyek a családi tűzhely felől jelzik a bajt — a szülőkhöz fordulunk. Nem, dehogy is kívánjuk, hogy otthon becézzék őket, kivételes bánásmódot kapjanak!... Itt sem kapnak! Mi az életre nevelünk... Nem győzzük például ráébreszteni a házi edzőtáborozás részvevőit egy döntő dologra: arra, hogy a tehetség szép adomány, de aki pusztán ebből akar megélni, az hamar el is fecsérli azt...

AZ ADOTTSÁGOT FEJLESZTENI KELL,

nem felélni... A tehetség sohasem kész: küzdeni, törni kell mindig a még jobbra; nincs megállás, az élet sem áll meg soha... A magyar sport továbbvitelének, az új nemzedék felnevelésének csak ez az erkölcsileg felemelő tudat lehet az alappillére. Hogy társadalmunk idáig fejlődött, ezért nemzedékek harcoltak, szenvedtek, nem ritkán életüket áldozták... Mindezt gyakran felidézzük a küzdelmes múltról emlékekkel, élményekkel nem rendelkező fiatalok előtt...

Persze, nem mindig folyik ilyen elvi síkon az edzés, kapcsolódott a beszélgetésbe újból *Garay Sándor:*

— Megtartani mindig az önkéntelenül alakuló érdeklődés egyéni vonalát: ez a tábor vezetésének belső parancsa. Csak akkor avatkozunk be, ha valaki valamiben eligazítást vár tőlünk. Aki hosszú ideig bánik emberekkel, könnyen beletanul ebbe. De ha segítségre van szüksége, lapozzon csak bele Makarenkóba, tőle is megtanulhatja. Egyébként nálunk ki-ki az elért, saját maga kialakította belső fegyelemezettsége szerint osztja be az idejét Pasaréten. Ha tanulni akar, segítünk. Van itt idő arra. Aki olvasni akar, olvas, senki sem zavarja. Az edző a személyes foglalkozás idején éppen abban igazítja el a fiatal sportolót, amiben az várja is, amiben rászorul.

Az edzőtábor két vezetője minden iránt érdeklődik, minden kérdésre igyekszik megfelelő választ adni. Tanítanak és buzdítanak, felvilágosítanak és nevelnek, feladatokat adnak és megkövetelnek. Gondosan ügyelnek arra, hogy túl ne terheljék a fiatal szervezeteket,

NEM FOLYTATNAK RABLÓGAZDÁLKODÁST

a rájuk bízott értékekkel.

Eddig tart az ismertetés egy új, egy érdekes kísérletről. Minden jel arra mutat, hogy az új módszer hatásos, eredményt hozó lesz. A nevelésben is és sportteljesítményekben is. Nagyképűsködés, dobverés nélkül folyik a munka a Pasaréti úti pályán. Aprómunka folyik. Olyan aprómunka, amely a test érverését épp úgy kihallgatja, mint ahogy a lélek érverésének csendesebb, halkabb rezdülésének meghallására is van füle...

Erdős Jenő

VB-tanulságok és a magyar labdarúgás

A labdarúgó világbajnokság ugyan már jó fél éve lezajlott, de hatása még egyre gyűrűzik. 1954-ben Nyugat-Németország váratlan győzelme megszakította a magyar labdarúgás forradalmasító hatását. Nem egy országban kételyek támadtak: hátha mégsem a magyarok mutatják a fejlődés helyes útját!? A brazilok és a franciák az általunk mutatott úton haladtak tovább, a többi országban megoszlottak a vélemények; voltak klubok, amelyek a magyar játékmódot utánozták, voltak amelyek kitartottak az erő — a lendületi labdarúgás mellett, voltak amelyek keverték a kettőt. Így érkezett el az 1958. évi VB. Ezen mi a már ismert okok miatt rendkívül gyengén szerepeltünk, de helyünket átvették a brazilok és játékmódunkhoz nagyon hasonló stílusban győztek. Váratlanul jól szerepeltek a labdarúgást többé-kevésbé „játszó" svédek és franciák is.

Az elmúlt fél évben mindenfelé sokat foglalkoztak a világbajnokság tanulságaival, s most már eléggé világosan látszanak a jövő eredményes játékmódjának körvonalai. Talán nem is véletlen, hogy ezek a körvonalak nekünk magyaroknak igen ismerőseknek tűnnek. Kövessék csak kedves olvasóink figyelemmel két szakembernek, a szovjet G. Kacsalinnak és a francia G. Hanotnak az alábbi megállapításait.

Kacsalin a következőket írja a *Die Neue Fussball-Woche* című szaklap novemberi számaiban.

Minden világbajnokság a labdarúgás fejlődésének mérföldkövét jelenti. Sokfelé és sokféleképpen értékelték az ott látottakat. Most *az értékelések átértékelésére van szükség,* hogy meghatározhassuk az irányt, amely felé a labdarúgásnak haladnia kell, hogy még szebb, még eredményesebb lehessen. A világon semmi sem áll meg, a labdarúgás sem. A VI. világbajnokság után kétségtelenül

a technika nyomul az első helyre

a problémák közül. Elsősorban hát erről beszéljünk.

Leszögezi Kacsalin, hogy a labdarúgóknak — most már bebizonyosodott — *sokrétű technikával* kell rendelkezniük, mert csak így lehet játékuk színes, változatos, az ellenfél számára váratlan megoldásokat hozó. Ennek *a labdakezelésnek természetesen gyorsnak kell lennie,* mert a támadóknak rendszerint kevés az idejük, mondhatni: állandó időhiánnyal küszködnek. Az a világ viszavonhatatlanul a múlté, amikor a játékosok még szabadon mozoghattak és zavartalanul átvehették a labdát. A világ labdarúgása gyorsabb lett és *még a mainál is gyorsabb lesz holnap.* Ezért manapság és nyilván a jövőben is, csak olyan labdarúgók kerülhetnek az élre és maradhatnak tartósan ott, akik gyorsan „kapcsolnak" és a labdával is gyorsak.

Gyorsak és pontosak. Mert *a labdakezelésnek mindig pontosnak* kell lennie, bármily gyorsan kell is kezelni a labdát.

A VB legjobbjai azonban nemcsak a labdakezelés minden csínját-bínját tudták, hanem *értettek szándékaik álcázásához* is. Az akciók gyorsítása mellett a technikának ebben a részében legnagyobb az előrehaladás.

Willy Meisl, az angolok újságírószakembere szerint a brazilok labdarúgók voltak *tetőtől-talpig* és — ez a siker titka ebben a játékban. Kacsalin szerint a brazilok fontos fegyvere volt a *külsővel való rúgás,* és hogy ezt a rúgásmódot el kell sajátítania valamennyi szovjet élvonalbeli és főleg utánpótlás-játékosnak.

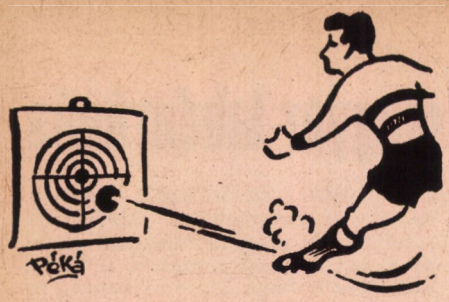
A kérdés megoldása náluk, fejtette ki, a gyermek- és ifjúsági labdarúgásban van, itt kell lefektetni a technikai, taktikai és erőnléti képzés alapjait.

Játékrendszer tekintetében

az a helyzet, hogy az egész világ labdarúgása tele van a brazilok *4—2—4 felállásával.* (Ami egyébként nagy sikereket elért válogatott együttesünk játékrendszere is volt.) *Kacsalin* vitába száll azokkal, akik azt állítják, hogy ez a játékrendszer „védekező" jellegű volna. Nem az, mondja *Kacsalin.* Nem szabad az alapfelállásból és pusztán a számokból kiindulni. A 4—2—4 valóban négy csatárt jelent, de *egy játékrendszer lényege nem az alapfelállás, hanem az annak alapján kialakítható játék,* azaz a védekezés és a támadás. Márpedig a 4—2—4 játékrendszerben a szilárd védekezésből gyorsan lehet átmenni támadásba — akát hét támadóval is —, s gyorsan vissza lehet vonulni védekezésbe — akár kilenc mezőnyjátékossal is. A lehető legrugalmasabb játékrendszer lehet a 4—2—4, ha megfelelő játékosok vannak hozzá, és ha azok technikailag, taktikailag és erőnlétben is kellően felkészültek. Mert ez mind kell hozzá!

Nagyjából ugyanezt a véleményt hangoztatja *Gabriel Hanot* is a





Szportnyivnije igri októberi számában megjelent cikkében.

Hanot szerint a döntőbe ezúttal valóban azok a csapatok kerültek, amelyek megérdemelték, nem úgy, mint 1954-ben. (Ezzel nyilván a nyugatnémet válogatottra célzott a cikkíró.) Két iskola állt itt szemben egymással: *a finom játék és az erőfutball.* Az elsőt Brazília, Franciaország és Svédország képviselte, a másodikat az angol szigetország csapatai, különösen pedig az NSZK csapata. A labdarúgó-művészet diadalmaskodott az erő felett, s ez világosan jelzi az ezután követendő utat. De a sokoldalú technika mögött is

ott kell lennie az erőnek,

a gyorsaságnak és az állóképességnek, a művészi játékosságot csak a tökéletes testi-idegrendszeri felkészültség biztosíthatja.

Hanot is elsőnek említi a labdakezelést, mint alapkövetelményt. Felhívja a figyelmet a brazilok sokoldalú, művészinek nevezhető technikájára. És főleg arra, hogy a brazilok nem ezzel a technikával *születnek*, hanem kora ifjúkoruktól kezdve gyakorolják, azaz *kemény munkával szerzik* azt meg! Megemlíti Didinek azt a nyilatkozatát, amely szerint csavart szabadrúgásait például hosszú éveken át gyakorolta, hetenként több órán át, amíg a VB-n megcsodált tökéletességet elérte bennük.

A játékrendszerben az tűnt fel a francia szakembernek, hogy a brazilok tulajdonképpen *két középcsatárral* játszanak. Az egyik „foglalkoztatja" a középhátvédet, a másik pedig hol egyik, hol másik szélsőjével játszik össze. Ezt a játékrendszert persze csak olyan képzettségű labdarúgók játszhatják igazán eredményesen, amilyenek a brazil csatárok voltak. *És hatalmas munkabírás, átlagon felüli gyorsaság is szükséges hozzá.* Mert tessék csak a játéktérre nézni: középen nagy pusztaság, alig lézeng ott valaki, a játékosok zöme a két tizenhatos körül van. Nagy terület áll tehát a támadás rendelkezésére, nagy a „nekifutó"... Ezt a nagy területet oda-vissza befutkározni, ehhez átlagon jóval felüli, különleges állóképesség és erő kell...

A VB tapasztalatai arra mutatnak, szögezi le *Hanot*, hogy a labdarúgók erőnléti felkészítésének problémája egyszer s mindenkorra megoldódott. A magas testi felkészültség elérésének módja többféle lehet, szerinte az a leghelyesebb, ahogy a brazilok csinálják: a technika és a taktika gyakorlatainak, játékainak segítségével. Mert így változatos, érdekes az edzés, így nagyobb megterheléseket elbírnak a játékosok.

A magyar labdarúgásra

nem lehet azt mondani általánosságban, hogy erőnléti problémái végleg megoldódtak. Sőt, éppen ebben vannak a legnagyobb hiányok. *Lassú a magyar labdarúgás, erőtlen a játék.* Gondos alapozás kellene az idén és tervszerű formábahozás, valamint formában tartás. Éppen ezt célozza a labdarúgó-edzőtestület edzésrendszer-frissítő terve: *Volentik Béla* szövetségi vándoredző révén az erő és a gyorsaság növelésére sorozat-gimnasztikai és sorozat-vágta gyakorlatokra ad mintákat az edzőknek. De *fokozni kell technikában is*, hiszen megdöbbentően sok a „féllábas" játékos még az élvonalban is. A súlypontot nekünk is a fiatalok tömegeire kell helyeznünk, úgy, ahogy Kacsalin kifejtette cikkében. Mindent meg kell tennünk, hogy az ezután következő években minél képzettebb játékosok kerüljenek ki a tömegekből. Természetesen, mindent meg kell tenni a jelen és a közeljövő minél eredményesebb nemzetközi szereplése érdekében is. Erre az MLSZ széleskörű tervet dolgozott ki. Most már minden azon múlik, hogy a tervet mikor és hogyan valósítják meg.

P. J.

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturü, 1958. 10. sz. Moszkva

B. V. Kononov: A munkaerőtartalékok-egyesület munkájából. **Sz. J. Cserepinszkij:** A tornászok bemelegítésének módszere. **A. I. Kaplan:** A gyermekek és serdülők ophthalmológiai ellenőrzésének feladatai. **A. T. Kopecki:** A dinamikus sztereotipek kialakulása kezdő tornászoknál. **A. V. Csogovadze:** Úszó és korcsolyázó gyermekek lábfejének fejlődése. **Sz. F. Olejnyik és J. I. Rjabuha:** Szívzörejek a rajtelőtti állapotban. **M. I. Vinogradov:** Aktív pihenés. **I. A. Knyazov:** Elvonalbeli ökölvívók felkészítése. **A. I. Szlavnov:** A nagy teljesítmények útján. **J. P. Vaszilijev:** A hajlékonyság megállapítása. A sportlövészet szervezetek VI. nyári spartakiádja. Össz-szövetségi diáksportjátékok. A „Spartak" sportegyesület spartakiádja. A „Dinamo" V. spartakiádjának 37. világbajnokságainak szakelemzése.

Teorie a Praxe Telesné Vychovy a Sportu, 1958. 10. sz. Prága

J. Malinka: A Csehszlovák Ifjúsági Szövetség és a testnevelés. **J. Hvalni:** A szlovák testnevelési ünnep elemzése. **J. Marek:** A Szokol szerepe 1918—1920-ban. **M. Szpacsil:** 16—17 évesek műlkorcsolyázása. **M. Choutka:** A játék elméleti alapjai. **M. Prokeschova:** A szovjet sífutó-iskola és hatása reánk. **I. Pokorni és J. Matejkova:** Foglalkozhatnak-e a nők hegymászással?

Die Leibeserziehung, 1958. 10. sz. Schorndorf

Arnold Kaech: A magglingeni szellem. **Liselott Diem:** Magglingen. **Prof. dr. A. Portmann:** A nevelés jelentősége a mai időkben. **C. Diem:** A személyiséggé nevelés. **L. Chalivoy:** A ritmus és a testnevelés. I. nemzetközi testnevelési szimpozium Varsóban. **Prof. I. Heuser:** A futás az iskolai tornában. **T. Nett:** Távolugrás. **Dr. K. Wiemann:** Az iskolai játékok módszeréről. **Dr. O. Hanebuth:** Ritmus és teljesítményfokozás. **H. Krämer:** Bíróképzés gyakorlati példákkal.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1958. 10. Lipcse

R. Reichert: Szocialista sportmozgalmunk építésének tíz esztendeje. **G. Wieczisk:** Guido von Mengden — a polgári sport „sötét alakja", I. rész. **H. Pönisch:** A moszkvai XIV. tornavilágbajnokság értékelése. **P. Haesselbarth:** Kajakozók bemelegítése. **E. Schramm és L. Oelmann:** A vízilabda technikájának iskolázása versenyszerű feltételek között. **dr. J. R. Pros:** A nő sportja. **H. Noack, Schwartze—Köhler:** A nemi hormonok teljesítményfokozó befolyásának kérdéséről. **I. Wonneberger:** A sportjelvény „ismétlő-jelvényéről". **K. Tittel:** A teljesítménysportolók izomzatában előforduló mészvagy csontképződmények. **G. Ehmke:** Küzdelem az antifasiszta-demokratikus sportmozgalomért 1945—49-ben. **I. Müller:** Tapasztalatok új sportjelvényünkkel kapcsolatosan. **G. Schrabbach:** Tanulunk a szovjet öttusázóktól.

Körpererziehung, 1958. 10. sz. Berlin

L. Schwarz: A falusi sport fejlesztése az iskolai testneveléssel kezdődik. **P. Marschner:** A mi vörös sporttáborunkból. A barátság spartakiádja. **W. Meier:** Magasugró gyakorlatok. **J. Schopp:** Meghülés okozta süketség. A tantervi vitához: **H. Bäskau:** Tornatanítás, iskolán kívüli sport és termelő munka. **A. Herrmann:** Erő, ügyesség, fegyelem, öröm. **G. Diessner:** A szocialista iskola rakja le a minőségi sport alapját. **Renning:** Az úszástanítás.

Nastava Fizickog Vaspitanja, 1958. III. n. é. Novi Sad

Labat Olga: Az iskola feladata a gerincoszlop fejlődésében. **P. Momcilo:** A kirándulás. **V. Miodrag:** Testnevelés a svájci, belga és francia elemi iskolákban. **B. Luka:** Egyensúlygyakorlatok. **V. Miodrag:** Hogyan használjuk a tornaszereket az általános iskolában.

Leibesübungen, 1958. 10. sz. Frankfurt—Main

Dr. Schneider: A gimnasztika kapcsolata az orvostudománnyal. **Medau:** Brüsszeli testnevelési világkongresszus és müncheni gimnasztikai hét. **Frucht:** A mozgás lénye a beszéd visszhangjában. **Grauerholz:** A stadion és a művészi játékok. **Lehman:** Sportoljunk? De mit? **Schnizler:** A brüsszeli testnevelési világkongresszus — fiatal sportiskolások szemével.

Kultury Fizyczna, 1958. 10. sz. Varsó

A. Wohl: A testnevelés fejlődésének útjai. **J. Grus, J. Matyna, L. Pawlaczyk, S. Szmyt, M. Tuliszka:** A poznani testnevelési főiskola hallgatóinak úszáskészsége. **Z. Drozdowski:** Poznan birkózói A. Wanke tipológiájának fényében. **J. Szmyt és L. Pawlaczyk:** A láb íveltsége és az úszó-gyakorlatok. **K. Czarkowski:** Az Egyesült Államok ifjúsági súlyemelői. **W. Klyszejko:** Sport és csapatjátékok előkészítő gyakorlatainak tanítási formája. **W. Wiro-Kiro:** A jégkorong játék fejlődésének értékelése Lengyelországban. **A. Baranski, S. Maksymowicz, R. Antkowiak:** Evezős dinamográf. **R. Przeweda és R. Trzesniowski:** A fiatalok testi fejlődésének értékelő módszerei.

Die Körpererziehung — L'Education Physique, 1958. 9/10. sz. Bern

A. Etter: 100 éves a svájci tornatanítók egyesülete. **L. Lederrey:** Gyakorlatrészlet a mozgékonyság, ügyesség tárgykörből,

Mi teszi oly naggyá Elliottot?



Minden sportágban szakadatlanul folyik a versengés a minél jobb eredmények eléréséért. Az utóbbi években mindenfelé rátértek az egész éven át folyó edzésekre. Vannak sportolók, akik egyes időszakokban naponta kétszer, sőt nem ritkán háromszor is tartanak edzést. A teljesítmények javultak is. De a sportolók már az igénybevétel felső határának közelébe érkeztek.

Hála az intervallumos edzésmódszernek, vélik a sportorvos-kutatók, *a sportolók vérkeringése alkalmazkodik a legnagyobb igénybevételhez is.*

A vérkeringés igen, *de az ízületek, ínak és szalagok nem annyira!* Egyre több az ínhüvelygyulladás, az achilles-ín fájdalom, az ízületi fájdalom... *Az idegrendszer nem bírja a nagy megterhelést,* a túledzettség oka legtöbbször idegrendszerbeli eredetű...

Mit lehetne tenni,

mégis hogyan fokozhatnánk a teljesítményeket?

A kérdés valamennyi sportágat érinti, de különösen a közép- és hosszútávfutókat, a kerékpárosokat, a gyorskorcsolyázókat és az úszókat.

— *Igen nagy megterhelést elbír az emberi szervezet* mondja *Nöcker dr.* lipcsei professzor —, *ha igénybevétele változatos, ha a gyakorlatok érdekesek. Az ötletes edző elkerüli az egyhangúság szirtjeit. Az egyhangúság a legnagyobb veszedelem, ez okozza legtöbbször az ún. túledzettséget.*

Változatos legyen a terep, ahol az edzések folynak, szórakoztatók a sportolók gyakorlatai... Ezt közép- és hosszútávfutásban meg lehet oldani, még országúti kerékpározásban is, de úszásban? Vagy korcsolyázásban?

Percy Cerutty — Herbert Elliott edzője — a változatosságot úgy oldja meg, hogy tanítványait hegyes-völgyes terepen futtatja, azonkívül erdőben és golfpályák gyepén, parkok útjain és a tengerpart homokjában. Csak salakos pályán nem. Éppen az ízületek, az ínak, a szalagok kímélése végett. Salakon csak versenyben fut a híres ausztrál mérföldes és 1500-as világcsúcstartó. Ott muszáj.

Versenyórával sohasem méri az idejét (kötetlen, kimeretlen terepen nem is volna sok értelme), időre sem futkos, váltakozó iramú futásainak mértéke az *érzése.* Úgy fut, ahogy neki jól esik. Legalábbis ezt írta *Cerutty* a World Sports novemberi számában megjelent *„Elliott — a legnagyobb kísérletem"* című cikkében.

Az idegrendszer tehermentesítését

még más módon is eléri az ausztrál edző. (És ezt valamennyi sportág űzője figyelembe veheti, mert mindegyikben megvalósítható.)

Az ausztráliai Portseá-ban levő edzőtáborában *Cerutty* aféle szabadegyetemet rendezett be sportolóinak.

Minden tárgykör előadója maga az edző. Beszél növendékeinek filozófiáról és pszichológiáról, művészetekről és biomechanikáról, történelemről és atomfizikáról, relativitáselméletről és világűrhajózásról, anatómiáról és élettanról, csillagászatról és a különféle vallásokról, illemtanról és a világtörténelem nagyjairól... Különösen erről az utóbbiról beszél sokat *Cerutty,* ezt tehát különösen jelentősnek tartja.

Tanítványai olvassák is szorgalmasan a nagy gondolkodók, művészek, tudósok, hadvezérek élettörténetét, tanulmányozzák módszereik, eljárásaik, sajátságait.

„Együtt élni a nagyokkal — írja *Cerutty* —, *ez fontos része a nevelésnek... megismerkedni a különböző korok nagy szellemeivel, nagy gondolkodóival, olyannyira, hogy szinte megszokássá váljék nagynak lenni testben és lélekben, hogy a nagyság, a nemes példa elérése, felülmúlása az ember természetes rendeltetésének tűnjék..."*

Ez egyúttal arra is jó, hogy ösztökélje a sportolókat, s emelje műveltségüket. *Cerutty* szerint manapság, különösen pedig a jövőben *igazán kiemelkedő teljesítményeket sportban is csak értelmes, művelt ember érhet el.* Az emberek általában hajlanak arra, hogy a világcsúcsokat merőben az izomerőnek tulajdonítsák — írja fentebb említett cikkében —, pedig éppen ellenkezőleg van. Semmit sem ér az erő, ha a sportoló nem elég értelmes!

Joe Galli, ismert ausztráliai atléta-szakértő a Sydney-ben megjelenő Sport Magazinban írt *„Mi teszi Herb Elliottot oly naggyá"* című cikkében hangsúlyozza, hogy

az érzelmi erő

is jelentős szerepet játszik *Elliott* sikereiben. A fanatikus Cerutty érzelmileg forrpontra futtatja futóit egy-egy nagyobb verseny előtt. Nyilván ezért mondogatta *Elliott* amerikai—európai portyája végefelé nem egy versenyen:

— *Elegem van már... Legjobban szeretnék hazamenni és kikapcsolódni!...*

Végtelenségig *Elliott* sem bírja.

Talán majd most az otthoni továbbképzés során még nagyobb állóképességet nyer érzelmi életében is, sikerül majd továbbfejlesztenie érzelmi erejét.

Persze, *Elliott*nak nemcsak érzelmi, hanem fizikai ereje is van. Öröklött és kifejlesztett fizikai ereje.

— *Ha összehasonlítom Herbet az olimpiai bajnok Ron Delaney-vel, Brian Hewsonnal és a többiekkel* — jelentette ki nemegyszer *Cerutty* —, *azt kell mondanom, hogy Elliott nem ilyen klasszis futó. De győz és csúcsokat fut, mert testsúlyához képest nagy a fizikai ereje!... Viszonylag nagy a mellkasa, erős a felsőteste, amelyet 1956 óta súlyemeléssel kifejlesztettem... Érzelmi ereje és ez az általános testi erő emeli őt a többiek fölé...*

Cerutty sohasem titkolta, hogy szerinte a felsőtest — kialakított rendkívüli ereje a kulcsa középtávfutói nagy teljesítményeinek. *Elliott* az első, akit ennyire felkészített. A mérföldes világcsúcstartó ezzel a felkészülésével

új korszakot nyitott a távfutásban.

Csúcsai, valamint a kistermetű *Albert Thomas* eredményei révén Ausztrália középtávfutói most elsők a világon, de biztosra vehető, hogy hamarosan utánuk érednek a világ többi futói. Ellesik a módszert, s ők is jobb teljesítményeket érnek majd el az eddigieknél. *Cerutty* azonban úgy véli, hogy *Elliott előnyét nem tudják behozni,* mert közben továbbfejleszti tudását, s képes lesz a közeljövőben 55-ös négyszázakat futni. Ez azt jelenti, hogy 3:40 körüli mérföldes időket érhet el!

Tanulságos *Cerutty* módszerében az is, hogy futóival *sok „ellenállásos" edzésgyakorlatot végeztet.* Emelkedőkön, homokos talajon és lábszárközépig érő tengervízben is futtatja őket, s nem utolsósorban súlyokkal, súlyzókkal gyakorolnak.

Mindezzel egyre ellenállóbbá teszi tanítványait a távfutókat gyakran gyötrő fájdalmakkal szemben. Mert verseny közben sok mindenféle

kín gyötri a távfutókat,

s aki ellankad, nem szerepelhet sikeresen.

Cerutty újfajta edzése következtében *Elliott nem lankad el a leggyorsabb verseny közben sem.* Olyan erőben volt 1958 első felében is, hogy kevésbé érezte a távfutók ismert szenvedéseit táv közben és a jövőben még kevésbé érzi, mint eddig, nem egészen kétéves edzés után, s valószínűleg még jobb eredményeket ér el 1959-ben és 1960-ban.

Cerutty azt várja, hogy Elliott vereitenül érkezik el a római olimpiáig és majd ott is diadalt arat. Mindketten mindent megtesznek, hogy így legyen.

*

Cerutty módszere érdekes és tanulságos, *Elliott* és *Albert Thomas* (valamint előttük *Landy* és *Stephens*) sikerei elgondolkodtatók. *Cerutty* elvein, módszerein és edzéseljárásain már az eddig megjelent közlemények alapján is élénk vita indult meg szakembereink, versenyzőink, az atlétika barátai közt. A fentiek bizonyára további anyagot adnak szakembereinknek.

P. J.

A TF hallgatói a sporttudományos

Már az is örvendetes lenne, ha a Testnevelési Főiskola hallgatói érdeklődnének a testnevelés, a sport tudományos vonatkozásai iránt. De a TF hallgatói nemcsak érdeklődnek, nemcsak behatóan foglalkoznak a sportra vonatkozó tudományos eredményekkel, hanem maguk is végeznek kutatómunkát tanáraik irányításával. Különösen örvendetes, hogy egyes területeken teljesen új utakon próbálkoznak. Ilyen például a mechanikai diákkör kutatása, valamint a testneveléselméleti kör kísérletezése a reflexszkóppal. Mindkét kutatás úttörésnek számít. Igen hasznosnak ítélhetők az izomtónus-vizsgálatok (élettan-egészségtan kör) közben előforduló mozgáshibák és ezek kiküszöbölésének módozataival foglalkozó munkák is (atlétikai kör). Nyilván elősegítette az iskolai testnevelés osztályozásának kérdésével, valamint a sportolók légzési mechanizmusának vizsgálatával való foglalkozás is a TF-hallgatók elmélyülését a különböző problémákban, ha maguk a vizsgálatok nem is hoztak egészen új eredményeket.

Az alábbiakban a Magyar Testnevelési Főiskola tudományos diákköreinek novemberben megtartott szakkonferencián elhangzott előadások közül négyet ismertetünk.

Hibák és hibajavítás a súlylökés-oktatásban

Az atlétikai diákkör négy tagjának, *Bácsalmási Mihálynak, Détár Lászlónak, Szabó Jánosnak* és *Szűcs Bélának* ez a tanulmánya, legalábbis annak általános része, valamennyi sportmozgás oktatásában érvényes.

Mi a hiba valamely sportmozgás végrehajtásában? Minden eltérés az egyén sajátosságainak megfelelő legcélszerűbb, leggazdaságosabb szerkezettől és végrehajtási módtól. Súlylökésben szerkezeti hibának számít például, ha a jobbkezes dobó balra elhajlik, s bal válla leesik. Végrehajtási hibának számít, ha az erőközlés szakaszos, nem állandóan növekvő.

A súlylökés végrehajtása egyszerűnek látszik, de a látszat ebben az esetben csal; a súlylökés tulajdonképpen igen bonyolult mozgássorozat, s ezt még nehezíti, hogy a szer felgyorsításához csak igen kis terület áll a dobó rendelkezésére.

A mozgástanulás első szakaszában,

az un. irradiációs szakaszban az alábbi hibák lehetségesek:

1. Hiányos megértés. A legtöbb hibát itt az oktató okozhatja. Például nem elég érdekesen, magávalragadóan ismerteti az anyagot; magyarázata szóbőségben elvész a lényeg; nem mutat rá fontos mozzanatokra; előadás-felépítése, gyakoroltatása nem felel meg tanítványai életkorának, előképzettségének; túl sokat követel, vagy túl keveset (nem állítja megoldandó feladat elé tanítványait); stb. A hiányos megértés mindig az oktatás hibáinak következménye.

2. A mozgás helytelen elképzelése. Legtöbbször hiányos, nem kielégítő bemutatás az oka. Ha jó a bemutatás, akkor — rossz síkból látták a növendékek. Előfordul, hogy nem megfelelő eszközökkel történik a bemutató.

3. A testi képességek hiánya. Elég gyakran előfordul, hogy a tanítványok azért nem sajátítják el jól az új mozgásokat, mert különböző testi képességeik fejletlenek. De általában ez sem a tanítványok hibája. Az oktatónak úgy kell felépítenie az oktatást, hogy tanítványai kellőképpen előkészítve kezdjék meg a mozgástanulást. A testi képességek hiányából eredő hibákat az erő, az ügyesség, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésével kell kijavítani.

4. Helytelen izom-ideg koordináció. Talán ez az egyetlen hibaforrás, amelynek okát a tanítványban kell keresni. A tanítvány mozgása görcsös, rendezetlen (koordinálatlan); nem érzi mikor melyik izomcsoportját kell bekapcsolnia és milyen mértékben. A koordinálatlanság bizonyos mértékig természetes a tanulás kezdeti fokán; előfordul jó oktatási módszer és eljárás ellenére is, a tanítványok megfelelő testi képességei ellenére is, legfeljebb a mértéke kisebb. A koordinálatlanság annak következménye, hogy a magyarázat és a bemutatás ingereket kelt, s ezek az ingerek a mozgató központokban (a nagyagykéregnek elülső központi lebenyében található, a mozgások részére szolgáló központjaiban) általános ingerfolyamatot keltenek; ezek azonban olyan agymezőkre is kiterjednek (irradiálnak), amelyek egyáltalán nem szükségesek az elsajátítandó, végrehajtandó mozgáshoz. Ez az irradiáció az oka a mozgások rendezetlenségének, koordinálatlanságának.

5. Interferenciás jelenségek. Hasonló szerkezetű, de eltérő vezetőmozzanatú mozgásokat nem szabad párhuzamosan tanítani, mert zavarják egymást, s az eredménye az lesz, hogy a tanítvány egyik mozgást sem tudja megfelelően végrehajtani. Így például helytelen gerelyhajítást és súlylökést együtt tanítani, de helytelen kézi- és röplabdát is...

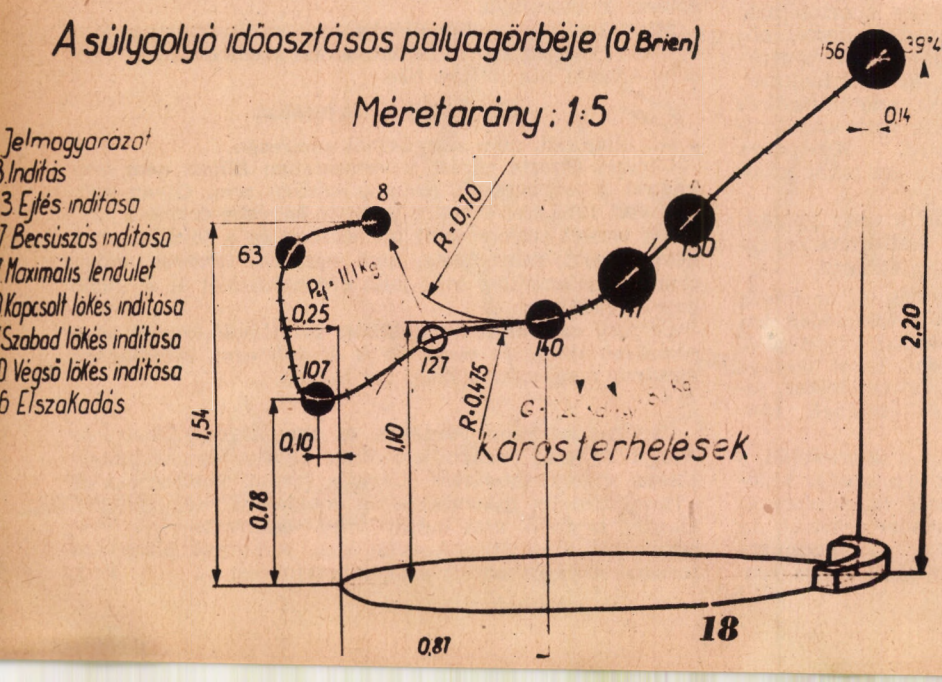
6. A nem megfelelő súlyú szer szintén sok hibát okozhat.

A mozgástanulás második szakaszában,

a koncentrációs szakaszban, a mozgásfolyamat minőségi javításának szakaszában a dinamikus sztereotip, a mozgásbeidegzettség már kiépült, de nem eléggé szilárd még, zavaró körülmények hatására könnyen megbomlik. Így jönnek létre a megtanult mozgásban különböző zavarok. Ezek figyelmes gyakorlással megszüntethetők.

A harmadik szakaszban,

a stabilizációs, a mozgásmegszilárdítás szakaszában a dinamikus sztereotip már megszilárdul, zavaró külső körülmények nem bonthatják meg könnyen. Hibák ebben a szakaszban csak a rossz erőnlét következtében adódhatnak. A dinamikus sztereotip feltételes reflexek láncolata, ami azt jelenti, hogy a mozgás hosszú időre való kihagyásával vagy hosszabb időn át tartó hibás gyakorlással megváltozik. *A rendszeres gyakorlás tehát nem hagyható abba hosszabb ideig;* ha a sportolónak hosszabb időn át rossz az erőnléte, akkor könnyebb szerrel gyakoroljon. Ha még így sem tudja hibátlanul végrehajtani a mozgást, inkább hagyja abba egy időre a gyakorlást. (Könnyebb ugyanis egy dinamikus sztereotipiát új-



kutatómunkában

ból kialakítani, mint egy elrontottból jót faragni.)

Az általános rész után a kutatók részletesen foglalkoztak a súlylökés mozgásában előforduló legjellegzetesebb hibákkal és ezek kijavításának módjával.

Különleges biomechanikai vizsgálatokat

végzett ugyancsak súlylökésben a mechanikai szakkör nyolc tagja: *Babits László, Bodor Barna, Chao Ven-jüen, Fehér Ferenc, ifj. Kerezsi Endre, Németh Béla, Pintér Márta* és *Stumpfhauzer Éva.* A világcsúcstartó Parry O'Brien mozgásán tanulmányozták a golyó pályáját, haladásának sebességét stb. A vizsgálódás igen sok segítséget ígér a gyakorlat számára, hiszen ilyen úton bármely dobó mozgását, dobása nyomán a golyó haladását, a különböző pontokban rá ható erőt vizsgálni lehet és pontosan felfedezhető az esetleges hiba helye és milyensége. A súlylökő-mozgást egyébként filmre vették és a gyorsított filmfelvétel kockái alapján hatalmas méretű grafikont készítettek, s ezen mutattak rá a súlygolyó pályájára és a pálya egyes pontjain ható erőkre.

(Meg kell jegyeznünk, hogy a szakkör tagjai olyan újításnak számító eljárás alapján végezték munkájukat, amelyet a főiskola biomechanikai tanszékének tanárai — Balogh Lajos és Horváth Sándor mérnökök, egykori kiváló atléták — dolgoztak ki.)

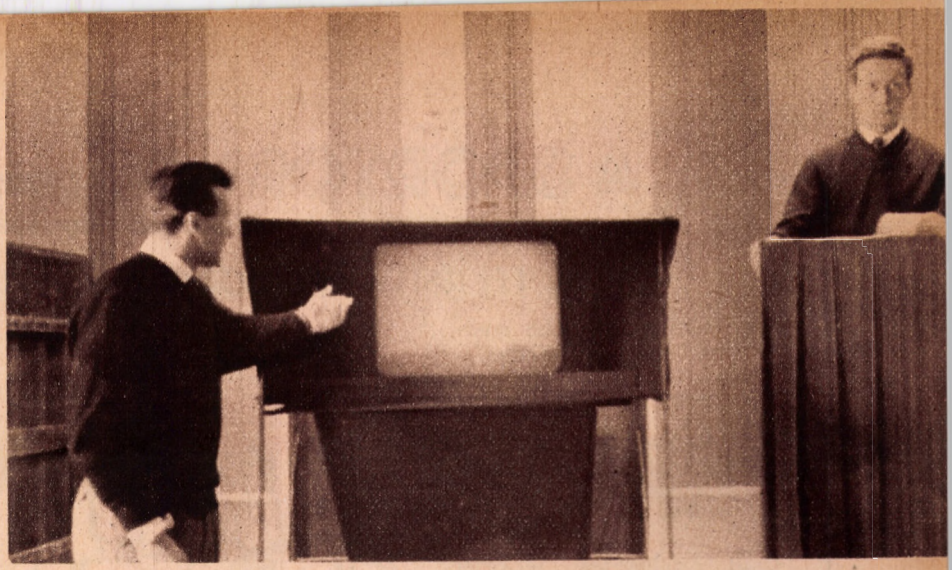
Izomtónus vizsgálatok

Ismeretes, hogy izmaink állandóan mérsékelten feszült állapotbar tónusban vannak. Ezt a tónust nem tudjuk megszüntetni, nem tudjuk izmainkat teljesen elernyeszteni. Az izomtónust az izomrostok egy részének, mintegy 10 százalékának váltakozó összehúzódása tartja fenn.

A testnevelés, a sport területén az izomtónus vizsgálata igen fontos, hiszen az izmok állapota valamennyi testgyakorlatban, valamennyi mozgásban jelentős szerepet játszik.

Bagoly Ildikó, Kellermayer Sándor és *Molnár Júlia,* az élettani-egészségtani diákkör tagjai az izomtónusvizsgálatokat Szirmai-féle miotonométerrel végezték. A műszert a megfelelő izomra, izomcsoportra helyezve olvasták le az izomtónusban mutatkozó eltérést. A sportolót *testgyakorlat* előtt lefektették, ellazíttatták vele izmait, majd megmérték izomtónusát. Gyakorlat után ugyanilyen körülmények között végezték a méréseket. A beszámolóig 708 mérést végeztek, lányoknál 360, fiúknál 348 mérést, torna-, atlétika, kosárlabda- és birkozó-foglalkozás után.

A vizsgálatok eredményeit a növendékek a következőkben foglalták össze:



A reflexszkóp bemutatása a TF előadó termében. A gépnél Szakály Ernő, az előadó asztalnál Sykó Attila. (Vikman István felv.)

1. Testgyakorlatok végzése után az izomtónusban változások találhatók.

2. A változás mértéke minden jel szerint függ a testgyakorlat jellegétől is, meg az egyén edzettségi fokától is. Dinamikus jellegű testgyakorlatoknál az izomtónus csökkenése gyakoribb. Statikus jellegű gyakorlatoknál az izom tónusa többnyire emelkedik.

3. Az a körülmény, hogy azonos izomterhelés hatására edzetteknél ritkábban jön létre az izomtónus fokozódása, arra utal, hogy a miotonometriás vizsgálat alkalmas az izomterhelés nagyságának megállapítására.

A beszámoló végén a diákkutatók bejelentették, hogy vizsgálataikat tovább folytatják.

Hasznos segédeszköz a sportoktatásban

A testneveléselméleti diákkör három tagja — *Márton Jenő, Sykó Attila* és *Szakály Ernő* — azt vizsgálták: hogyan lehet minél eredményesebben tanítani mozgásokat, mozgássorozatokat.

A mozgások megértését megkönnyíti — írják dolgozatukban —, ha *minél több érzékszerv működik* ebben közre. A mozgások nagy része nem lassítható le, s felbontani is legfeljebb elméletben lehet — teljes egészükben kell azokat bemutatni. A mozgásbemutatásra kétségtelenül a film a legalkalmasabb, mert teljes egészében mutatja be a mozgást, s tetszés szerint ismételhető, ha szükséges — lassítható.

Örömmel vállalták, hogy olyan készülékkel kísérletezzenek, amelynek segítségével világos nappal és aránylag kis helyen is lehet filmet vetíteni. Ez a készülék *a reflexszkóp.* Megfelelő távolságról belevetítik a képet a reflexszkópba, s annak tükörrendszeréről jut az egy 80×40 cm-es képernyőre.

A kísérleteket a Kiss János altábornagy utcai tanítóképzőben végezték, az ottani általános iskola felsős tanulóin. A tanulókat előképzettségük szerint két csoportba osztották és mindegyik csoport két mozgást a reflexszkóp segítségével, kettőt pedig anélkül tanult meg.

A vizsgálatok során feltűnt a három tanárjelöltnek, hogy *reflexszkóp segítségével sokkal jobb tartással tanulták meg a fiatalok az egyes gyakorlatokat,* mint kizárólag a „klasszikus módszerrel". Egyben *gyorsabban elsajátították a mozgások ritmusát is* a készülék segítségével.

A hátrahenger-kézállást a tanulók a következőképpen hajtották végre: a reflexszkóp segítségével tanuló csoport a mozgás elsajátításában két ellenőrzés között 4.1 pontot javult, a reflexszkóp nélküliek csak 2.3 pontot.

A kézenátfordulás tanulásában a reflexszkóposok 4.7 pontot javultak két ellenőrzés között, a kizárólag a régi módszerrel oktatottak mindössze 0.6 pontot.

Fejenátfordulásban is elég nagy volt a különbség, mert a reflexszkóposok 3.2, a másik csoport 1.6 pontot javult.

Tarkóbillenésben a reflexszkóppal oktatottak 3.8 pontot javultak, a másikak mindössze 1 pontot.

Mindez világosan mutatja, hogy *a reflexszkóp igen jó segédeszköz a mozgások oktatásában.* Persze, vannak mozgások, amelyek tanításában nincs vagy nincs nagy szükség erre a segédeszközre. A reflexszkóp elsősorban gyorsabb vagy összetettebb mozgások oktatásában jelent előnyt, valamint olyanokéban, amelyek ritmusának megérzése nem könnyű.

Bebizonyosodott az is, hogy reflexszkóp segítségével a jó mozgású fiatalok éppúgy hamarabb és jobban elsajátították a különböző mozgásokat, mint a gyengébbek. Kétségtelen: akadtak szórványosan olyan tanulók is, akiknél nem mutatkozott különbség a kétféle módszerben elért eredmények között.

A reflexszkópos módszer tehát jobb minden eddiginél. Igaz, hogy a szerkezet — vetítőgép és reflexszkóp — nem áll minden iskola rendelkezésére, de a fejlődés során egyre több intézet beszerezheti. A készülék még olcsóbbá is tehető. **Pálfai János**

A SPORTORVOS *szemszögéből*

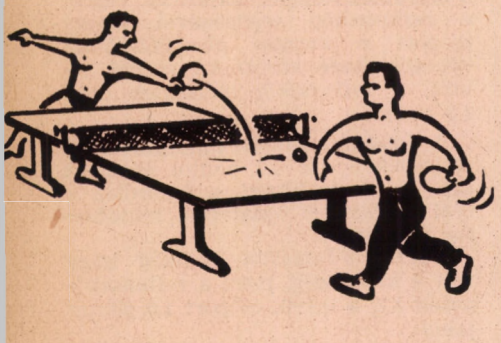
A TELJESÍTMÉNYFOKOZÁS LEHETŐSÉGEI

A versenysport minél jobb eredményekre törekvése, a teljesítményfokozás számos tényezőtől függ. Egy-egy kiváló eredmény vagy csúcsteljesítmény mögött rengeteg munka és sok tényező kedvező összejátszása rejlik. Sportolónak, edzőnek, szakvezetőnek minden igyekezete az, hogy e tényezőket fel- és kiismerje, kiaknázza.

A teljesítményfokozás tényezői két csoportra oszthatók: külső és belsőkre.

Külső tényezők: *a)* pálya, *b)* felszerelés, *c)* sporteszközök, *d)* klimatikus hatások. Ezek hatása nagyon is érthető és ismert. Módunkban van ezeket módosítani, javítani, tökéletesíteni (kivéve a klímát a szabadtéri sportágakban).

A teljesítményfokozás lehetőségeinek belső tényezői: *a)* tehetség vagy egyéni adottság, képesség, *b)* szorgalom vagy akarat, *c)* gyakorlás — edzés, *d)* erőnlét.



a) A *tehetség* nem mindig „tör ki s kér eget". Sokszor utána kell mennünk, fel kell kutatnunk. A korszerű sportmozgalomban ma már a sportiskolák, sportegyesületek edzői hivatottak a tehetségek kiválogatására, kiemelésére. A négy alapképesség (erő, gyorsaság ügyesség, kitartás) alapján, továbbá testalkatuk és kedvük-hajlamuk alapján a nekik legmegfelelőbb sportág felé irányíthatják őket.

b) A mai fokozott sportkövetelmények idején a tehetség egymagában *szorgalom*, akaraterő nélkül nem elegendő. Az akaratot pedig elsősorban neveléssel fokozhatjuk.

c) Ha a tehetség szorgalommal párosul, akkor a nagy eredmények kivívásához még korszerű edzés is szükséges. A korszerű edzésnek a ma már egész évre kiterjedő négyszakaszos edzésidőn keresztül fel kell használnia a tudományos megfigyelések alapján a technikát, a stílust, a taktikát. Az edzés tudományát a szakedzőnek tökéletesen kell ismernie. A haladással, fejlődéssel is lépést kell tartania, hogy eredményét állandóan növelje. Az edzés



élettanára vonatkozóan a sportorvos, mint biológiai edző sok hasznos tanáccsal szolgálhat. Kétségtelen, hogy a sporteredmények fokozására, a fejlődésre a leghatásosabb eszköz az edzés.

d) Nagy eredmények elérésében lényeges szerepet játszik az *erőnlét*, pontosabban a legjobb kondícióbahozás és annak fenntartása.

Az egyén erőnléte sokféle összetevőből áll: pihenés, szórakozás, táplálkozás, életmód. Mindig tartsuk szem előtt: a legtökéletesebb *pihenés* az alvás. Szükséglete különböző, de a versenysportolónak a legkevesebb 8 órás zavartalan alvást mindenképpen biztosítania kell. A további pihenés a *szórakozás*. Ez kikapcsolódást, szórakoztató jellegű figyelem-összpontosítást jelent. A szórakozás aszerint különbözik, hogy mihez van hajlama, mihez jut hozzá (olvasás, zene, film, színház). A pihenés további fokozata a tevékeny pihenés. Ez már nemcsak szellemi, hanem testi munkával jár. Célja az, hogy az edzéssel elért erőnlét színvonala ne essék, vagyis az eddig erősen igénybe vett mozgásszervi csoportok helyett más csoportok működtetése szolgálja az optimális kondíció fenntartását. Aktív pihenés lehet a séta, úszkálás (rövididejű strandolás), asztalitenisz. Ezeknél az enyhe izommunka mellett a gyönyörködtető-szórakoztató, felfrissítő jelleg domborodik ki.

A *táplálkozás* nem kis szerepet játszik a jó erőnlét elérésében és fenntartásában. Minden versenysportolónak ismernie kell saját legjobb versenysúlyát. Ezt elsősorban a táplálkozással tudja megszabni. Nemcsak jót, hanem jól, beosztással kell étkezniök. Lehetőleg tág teret kell adnunk az egyéni ízlés kívánalmainak. A vitaminokról sem szabad megfeledkeznünk. Ehhez nem egy versenyzőnek szuggesztív érzése fűződik. A részletek meghaladnák e mű kereteit, ezért azokba nem bocsátkozhatom bele.

A mértékletesség elve vonatkozik a táplálkozásra is, de érvényes a versenyzők egész *életmódjára*. A sportszerű életmód alapja, a mértékletesség még szigorúbban szabja meg az élvezeti cikkek (alkohol, kávé, dohány) arányos fogyasztását. Némi megkülönböztetést azért kell tennünk: ugyanis közülük a nikotin a legerősebb méreg, ezt kell eltiltani. Ahol mértéktartásra számítani lehet, ott egy-egy zsírosabb étkezés után kevés, nem-tömény szeszesital fogyasztását megengedhetjük. Az egyre jobban tért hódító koffeinre is áll a mértékletesség. Élénkítő, fáradtságot elűző hatása kétségtelenül van. Doppingszerek használata tilos, nem a sportszerűtlenség elve miatt, hanem mert a szervezetre határozottan károsak. Az ajzó- (dopping) szerek izgatnak, nemegyszer kimerítik a szervezet erőtartalékait, a szervezetben nyomot hagynak. Izgató hatásuk után egyébként is depressziós szak következik: az erőnlétet rontják és végeredményeképpen a teljesítményt, főleg annak koordinációs részét csökkentik.

A *testápolás* is hozzátartozik a sportoló erőnlétének fenntartásához. A sportolás körülménye és környezete (szennyeződés, por, gomba stb.) egyenesen megkívánja a test és az azt borító ruházat vagy felszerelések fokozottabb tisztán tartását.

Hogy az egyes belső tényezők közül melyik a legfontosabb, azt nehéz eldönteni. Mindenesetre az edzés fontosságát megint kiemelhetjük. Túlnyomó többségben csak a 4 tényező összhatása és maximális igénybevétele esetén várható sporteredmény.

A sportorvosnak elsősorban az erőnlét fokozásában lehet legfőbb segítő szerepe. Ezzel közvetve hozzájárulhat a teljesítmények fokozásához, csúcseredmények eléréséhez. Ám a teljesítő képességhez mindenkor figyelembe kell vennie az élettani határokat. Ezek túllépése esetleg helyrehozhatatlan szervezeti károsodást okozhat.

Összefoglaló referátumként a teljesítmény-fokozás rövid elvi alapjait szándékoztam tárgyalni, bizonyos csoportosítással, rendszerezéssel. A benne foglaltak a sportismeretekben járatosaknak nem újak. A teljesítményt fokozó ismeretek külön-külön jól átmentek a sportköztudatba. Igyekeztem az egyes ismeretek lényegét hangsúlyozni (elsősorban természetesen a sportorvosi vonatkozást) és aláhúztam a tényezők arányos összetartozását.

Ligeti Imre dr.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Testnevelést tanító nevelők továbbképzése

A testnevelő tanárok szervezett továbbképzése a felszabadulás után indult meg az OHS felállításával, de 1951 óta már semmilyen átfogó jellegű és központilag irányított tervszerű továbbképzés nem folyt. Azóta pedig komoly és mélyreható változások történtek az iskolai testnevelésben: új tantervek jelentek meg, a testnevelés elmélet is végleg szakított az idealista irányzattal. Megváltozott az óra felépítése, az egyes testgyakorlási ágak technikájában, módszertanában is változások történtek. Változások történtek a sportkörök szervezési, irányító munkájában is. Mindezek nagy feladatokat rónak a testnevelőre és ezért mindinkább sürgető probléma *a tervszerűen irányított rendszeres továbbképzés.*

A nagy feladatok megoldásának emellett objektív nehézségei is vannak. Az iskolákban testnevelést tanító nevelők nagyon heterogének, a középiskolákban rendszerint TF-et végzett testnevelők működnek, de az általános iskolában annál tarkább a helyzet. Az alsó tagozatban tanítóknak semminemű szakképzettségük nincs, miután a tanítóképzőkben nem tanulták a testnevelés módszertanát. A felső tagozatban testnevelést tanítóknak is csak 40—50%-a rendelkezik valamilyen szakképesítéssel és ez is igen különböző: részben TF-et végzettek, részben PF-et, vannak szakosító tanfolyamot, vannak testnevelési gimnáziumot végzettek és vannak, akik még a Polgári Iskolai Tanárképzőben kiegészítő szakon tanulták a testnevelés oktatását. A nem szakosoknak tárgyi tudása nem kielégítő, a szakosoknak végzettségük arányában hiányos és jóformán valamennyi tanárnak nagy hiányai vannak nevelés terén, *nem tudják kihasználni a testnevelési óra nyújtotta számtalan nevelési lehetőséget.*

1958 szeptemberben a Központi Pedagógus Továbbképző Intézetben felállították a testnevelési tanszéket és erre hárul a nagy feladat, hogy a testnevelő tanárok továbbképzésével a fennálló hiányokat pótolja.

Miután az előképzettség nem egyforma és nem is ugyanolyan típusú iskolában tanítanak, ezért a továbbképzés nem lesz teljesen egységes, bár a célkitűzés azonos, de kivitelben a kb. egyforma alapokról indulók kerülnek egy csoportba, tehát

1. középiskolában tanítók,
2. ált. isk. felső tagozatában tanító testnevelés szakosok,
3. ált. isk. felső tagozatában tanító nem testnevelés szakosok,
4. ált. isk. alsó tagozatában tanítók.

A szaktárgyi továbbképzés perspektivikus tervének főfeladatai, hogy a testi nevelés nagyobb helyet kapjon az iskolákban.

Ezért szükséges:

1. *A szakmai tudás fokozása* a tanterv alapján. A nem szakosokkal a legminimálisabb alapfogalmak megismertetése, melyek lehetővé teszik a tantervi anyag elvégzését. A szakos nevelőkkel az újabb módszerek, valamint az egyes testgyakorlási ágak újabb technikájának elsajátíttatása.

2. *Az MSZMP művelődési politikája irányelveinek* megfelelően *a nevelés elsőlegességének tudatosítása* a nevelőkben, előtérbe helyezve az erkölcsi nevelést.

E célok elérésének legegyszerűbb módja az volna, ha rövid időn belül valamennyi testnevelést tanító nevelő legalább kéthetes tanfolyamra kerülne, de ez nem megoldható. Ma már az összes tantárgyaknál az a gyakorlat mutatkozik célravezetőnek, ha 20—30 résztvevővel történik a továbbképzés. Ha azonban csak központi tanfolyamokon akarnánk lebonyolítani a továbbképzést, nagyon hosszú ideig tartana, az idő pedig sürget. Ezért központi tanfolyamra a testnevelési előadók, középiskolai és megyei általános iskolai szakfelügyelők, valamint járási segédszakfelügyelők részére lesz először — lehetőleg még ebben az iskolaévben — tanfolyam. A következő iskolaévben oktatókáderek kerülnek központi tanfolyamra, a középiskolaiak közül megyénként 1, általános iskolaiak közül járásonként 1 fő. Még ez iskolaév második felében, valamint a következő években is a továbbképzés elsősorban megyei, illetve járási szinten fog történni addig, míg valamennyi testnevelő tanfolyamra kerülhet.

A megyei, illetve járási 1 hetes vagy 3—4 napos tanfolyamokon, külön az alsó tagozatos és külön a felső tagozatos nem testnevelés szakos nevelők, vesznek részt.

Ezek a tanfolyamok a szakfelügyelők, illetve a járási szakfelügyelők, majd később az oktatókáderek segítségével kerülnek lebonyolításra.

A továbbképzési napokon való részvétel mindenki számára kötelező, külön a középiskolai, külön az általános iskola felső tagozati testnevelő szakos, külön a felső tagozati nem szakos és végül az alsó tagozatosok részére központi, előre kidolgozott tematikával. A középiskolaiak részére általában megyénként, de ha van több nagyobb város, akkor lehet 2—3 helyen is lebonyolítani. Az ált. isk. részére járásonként a szakfelügyelők, segédszakfelügyelők és oktatókáderek lebonyolításával. A továbbképzési napokon előadások és bemutató tanítások szerepelnek.

A *munkaközösségek* megszervezése az oktató-nevelő munkát nagymértékben fogja javítani. Még ebben az iskolaévben megalakulnak, egyelőre csak nagy városokban, ahol több középiskolai, illetve ált. iskolai szakos testnevelő tanár van. A munkaközösségeket külön a középiskolai tanároknak és külön az ált. isk. tanárok részvételével kell megalakítani, miután problémáik nem azonosak. Ezek a munkaközösségek elsősorban helyi problémákkal kell, hogy foglalkozzanak, de azon ne csak új technikákat, szabályokat és versenyek, ünnepélyek rendezését beszéljék meg, hanem nevelési kérdéseken kell, hogy hangsúly legyen és így kapcsolódjanak be a *tapasztalatcsere mozgalomba,* mely már a többi tárgynál régebben megindult. Irányadó a KPTI és a PTI együttes kiadványa: „Tájékoztató a pedagógiai tapasztalatcsere mozgalomról". *A tapasztalatcsere dolgozatok formájában történik,* a jó dolgozatokat a KPTI jutalmazza. Miután az előbb említett füzet még testnevelési problémákat nem vet fel és elsősorban nevelési területen van nagy lemaradás, tehát ebből a tárgykörből a KPTI testnevelési tanszéke javasol néhány problémát feldolgozásra:

Középiskolai testnevelőknek:

1. Hogyan kapcsoltam be a sportkör munkájába az iskolai KISZ-szervezetet és hogyan építettem ki a jó kapcsolatokat, az együttműködést a kerületi (városi) KISZ sportbizottságával?

2. Hogyan harcoltam a nacionalizmus ellen a testnevelési óra keretén belül?

Felső tagozati testnevelőknek:

1. Hogyan teremtettem meg a figyelmet a testnevelési órákon?

2. Hogyan alakítottam ki jó kapcsolatokat az Úttörő Szövetség és a szakkör között?

3. Hogyan alakítottam ki elsődleges közösségeket?

Alsó tagozati nevelőknek:

Hogyan használtam fel a testnevelési kézikönyvet?

Természetesen lehet ezenkívül bármilyen olyan problémát feldolgozni, amely a nevelők oktató-nevelő munkájában felmerül.

A KPTI testnevelési tanszéke megfelelő sokszorosított kiadványokkal is segíteni fogja a szakfelügyelőket, hogy az előirányzott előadásokat sikeresen megtarthassák.

Kovács Ilona
KPTI testnevelési tanszék vezetője

Az MTST Elnökségének 24-2/b/1958. (X. 2.) MTST sz. határozata
az általános, a középiskolai és az iparitanulók

iskolai sportkörön kívüli sportfoglalkoztatásáról

Az általános, a középiskolai és az ipari tanulók (továbbiakban tanulók) iskolai sportkörön kívüli sportfoglalkoztatásával kapcsolatban — a művelődésügyi és a munkaügyi miniszterrel egyetértésben — a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége az alábbiakban rendelkezik:

1. A tanulók elsősorban iskolájuk sportkörében, illetve az iskolájuk szerinti területi sportiskolában sportolnak. A tehetséges és kiemelkedő képességű tanulók számára azonban az egyéni képességek fejlesztésére, az utánpótlás érdekében engedély adható az iskolai sportkörön kívüli sportszervezetekben (szakszervezeti és testületi sportegyesületekben, sportkörökben, sportklubokban, sportegyletekben) való sportfoglalkoztatásra,

a) ha az iskolai sportkör, vagy a sportiskola a tanuló sportolási igényét valamelyik sportág szakosztályának hiányában nem tudja biztosítani vagy

b) ha a tanuló további sportfejlődését sem az iskolai sportkör, sem a sportiskola már nem tudja kielégíteni.

2. A tanulók iskolai sportkörön és sportiskolán kívüli sportfoglalkoztatása a sportegyesület kérésére, akkor engedélyezhető,

a) ha a tanuló képességének megfelelő tanulmányi eredményt ért el (de legalább elégséges rendű), illetve, ha a tanuló képességeihez viszonyítva visszaesés nem tapasztalható és magatartása ellen sem merül fel kifogás,

b) ha az iskola igazgatója — a testnevelő-tanár javaslata alapján a szülői beleegyezés után — engedélyezi,

c) ha az egészségügyi követelményeknek megfelel.

A tanulók kiadatásával kapcsolatban a megyei (budapesti) Diák Sport Tanácsot, illetve az Iparitanuló Sport Tanácsot ellenőrzési jog illeti meg.

3. A tanulókat foglalkoztató sportszervezetek kötelesek:

a) a tanulók erkölcsi, politikai, világnézeti nevelésére a legnagyobb gondot fordítani, a tanulmányi előmenetelt az osztályfőnöknél rendszeresen ellenőrizni, a szülőket vagy a Diákotthon igazgatóját meglátogatni,

b) a sportág űzéséhez szakmai és egészségügyi szempontból alkalmas gyakorlóhelyről és felszerelésről, valamint megfelelő pedagógiai érzékkel rendelkező edző beállításáról gondoskodni,

c) a sportfoglalkoztatásokon a tanuló iskolájának nevelői, a DSK, az ISK, a helyi TST-k, a megyei (budapesti) DST-k, IST-k, megbízólevéllel ellátott társadalmi munkásai és igazolvánnyal ellátott munkatársai részére az ellenőrző látogatásokat lehetővé tenni,

d) a tanuló tanulmányi munkáját a sportfoglalkoztatásnál előbbrevalónak tekinteni,

e) a tanuló utazással egybekötött foglalkoztatása esetén alkalmanként az iskola igazgatójának engedélyét kikérni,

f) az igazgató, vagy a DSK, illetve a megyei (budapesti) DST-k esetleges edzéstől, versenyeztetéstől való eltiltó rendelkezéseit tudomásul venni és azokat szigorúan betartani,

g) a tanuló sportfoglalkoztatásainál az iskolai sportköri versenyeket előnyben részesíteni, — kivétel ez alól a nemzetközi versenyeken, az országos vagy megyei válogatott csapatokban való szereplés,

h) az iskolai versenyek után legalább egy pihenőnapot biztosítani, versenyen való indulásnál pedig legalább négy pihenőnapot — a két verseny között — betartani,

i) 15 éven aluli tanulók számára az öltözködést, mosakodást a felnőttektől lehetőleg elkülönített helyiségben, vagy külön időben biztosítani.

4. Egy tanuló számára csak egy sportszervezetben való foglalkoztatás engedélyezhető.

5. A tanulók az iskolai sportkörön kívüli sportszervezetben való sportolás iránti kérelmüket minden év szeptember hó 15-ig kérhetik az iskolájuk igazgatójától. A jóváhagyást okt. hó 15-ig kell lebonyolítani. A jóváhagyásig a tanulók feltételesen foglalkoztathatók. Az engedély a következő tanév elejéig (szept. 1-ig) érvényes, tehát minden tanév elején meg kell újítani.

Az 1958/59-es tanévben az engedélyezéseket 1959. febr. 1-ig kell lebonyolítani és ez az iskolai sportkörön kívüli sportszervezetekben már működő tanulókra is vonatkozik.

6. A tanulókat az egységes iskolai sportköri igazolványban rendszeresített betétlappal kell ellátni. Ilyen jóváhagyott betétlap nélkül a tanulók iskolán kívüli sportszervezetben nem versenyezhetnek és az egyes sportszövetségek sem adhatnak ki részükre igazolást.

7. A tanulók sportszervezetekben országos bajnokságokon történő szereplése esetén (díjkiosztás, sajtóközlemény stb.) neveik után a sportegyesület nevének feltüntetése mellett az iskolájuk nevét is fel kell tüntetni.

Hegyi Gyula s. k.
MTST-elnök

HIREK * KÖZLEMÉNYEK

Meghalt Safrankó Mihály dr., az eperjesi pedagógiai főiskola tanszékvezető tanára, a főiskola rektora. Safrankó dr. 1942-ben a budapesti Testnevelési Főiskolán szerzett tanári oklevelet, kiváló szakember és igen jó kolléga volt. November 26-án temették el Eperjesen.

*

Határozatot hozott a sportiskolák működési szabályzatáról az MTST elnöksége. A határozat értelmében a sportiskola felállítására a megyei (Bpesti) Diák Sport Tanács javaslata alapján a helyi tanács határozata szükséges, **amely a fenntartási költségekről is gondoskodik.** A megalakulást be kell jelenteni a DSK-nak és a területi TST-knek. A határozat részletesen kitér a szervezeti, működési kérdésekre is. Az anyagi gazdálkodásról később történik intézkedés. A határozatot az érdeklődő szerveknek a DSK megküldi.

*

A bolgár minisztertanács 1958. július 29-i ülésén határozatot hozott a nevelés és sport továbbfejlesztéséről. Ebben az iskolai testnevelést illetően hozott határozat így szól: „Fordítsanak különös gondot a tanulók testnevelésére, sportlelepek építésére, az iskoláknak és az ifjúsági sportiskoláknak sporteszközökkel, meg sportfelszerelésekkel való ellátására. Az Oktatásügyi Minisztérium, a Testnevelési és Sportbizottság közreműködésével a közép- és felső iskolákban építse meg az elemi berendezéseket, ott pedig, ahol az iskolaudvarok nem megfelelőek, építsen ilyet az iskolák közelében. Szófiában és a megyei városokban diák-stadionokat kell építeni". Az 1959/60. tanév kezdetétől az általános meg a szakiskolák és tanítóképzők felső osztályaiban be kell vezetni a testnevelés önálló oktatását, szétválasztva a fiúk és lányok oktatását.

*

Az NDK-ban a gyermek- és ifjúsági sport megjavítása érdekében hozott határozat kimondja, hogy a kötelező iskolai testnevelési órák mellett további két óra sport-foglalkozást kell biztosítani **valamennyi** iskolásnak. Valamennyi iskolában létre kell hozni a sportközösségeket, ugyanakkor meg kell szervezni valamennyi sportegyesület, sportkör gyermek- és ifjúsági szakosztályát is. Csak életképes szakosztályokat szabad megalakítani. Fontossági sorrend: torna, atletika, úszás, játékok, egyéb sportok. Átszervezték a bajnokságok rendszerét is. A legmagasabb fokú iskolai bajnokság a körzeti (Kreis) bajnokság lesz. Megyei, kerületi, országos bajnokságot többé nem rendeznek. A körzeti bajnokságokat a szövetségek rendezik és anyagilag biztosítják. A minisztérium olyan atlétikai tömegversenyeket rendez, amelyen minden 5—12 osztályos tanulónak részt kell vennie. A küzdelem a legjobb átlageredményért folyik. A körzeti sportünnepélyek szintén csak csapat- és tömegverseny jellegűek lehet. (Körpererziehung, 1958. 2. sz.)

*

Minisztertanácsi határozat értelmében állították fel az NDK-ban 1953-ban a sportiskolákat. Ma már 21 ilyen iskola működik.

Az első lépés: Aliga után az iskolában

Minden rendelkezés csak annyit ér, amennyit végrehajtanak belőle, — szokták mondani, s ez így igaz. Ezen az alapon mi is állíthatjuk, hogy a DSK által rendezett ifjúsági sportvezetőképző táborának is csak abban az esetben volt és van értelme, ha egyrészt az ott elsajátított ismeretek a sportköri munkában felhasználhatók, másrészt pedig a sportkör szervezeti felépítése olyan, hogy módot és lehetőséget ad a kiképzett ifjúsági vezetőknek az irányításban és vezetésben való aktív részvételre. Amennyiben akár a kiképzési anyagban, akár a megvalósításhoz szükséges feltételekben eltérés mutatkozik, úgy az egész munka csak formálissá válik, a gyakorlatban nem sok valósítható meg belőle, s a célkitűzés nem érhető el.

Az előbbiekből természetszerűen következik, hogy a sportvezetőképző táborban végzett munka és a tananyag értékelése előtt a DSK által kidolgozott és a gyakorlatban megvalósításra került sportköri szervezeti szabályzatot, a sportkör szervezeti felépítését kell — ha csak röviden is, de vizsgálat tárgyává tennünk ahhoz, hogy a tábor munkáját helyesen tudjuk értékelni.

A DSK iskolai sportköreinek szabályzatát gyakorlati szakemberek, — mondhatni az ország minden részében működő testnevelők bevonásával készítették el, tehát az a legszorosabb kapcsolatban áll a mindennapi iskolai élettel, s a jelenlegi lehetőségeket is figyelembe veszi.

Nem kis feladatra vállalkozott a DSK akkor, amikor ezt a szabályzatot kidolgozta, mert sok jól dolgozó sportkör működött már a DSK megalakulása előtt az országban, bár ezek nem egységes elgondolás alapján dolgoztak. A közös alap pedig nem nélkülözhető, ha egységes fejlődést akarunk elérni, ezért a sokféle tapasztalatból le kellett szűrni azokat a szempontokat, amelyek általánosan jellemzőek voltak, és hozzá kellett tenni azokat a tapasztalatokat, amelyek a KISZ munkájából, speciális és ifjúságunkat átfogó célkitűzéséből eredtek.

Ezek alapján az egységes sportköri szabályzatot az alábbiak jellemzik:

1. A sportkör az iskola KISZ-szervezetén belül működik.

2. A sportkör és az iskola vezetőségének, tantestületének szoros kapcsolatban kell lennie egymással.

3. Országos viszonylatban átlagosan és speciálisan vett lehetőségeket kell felhasználni a működési és versenyprogramhoz.

4. Az ifjúságnak széleskörű, de a tanári segítséget nem nélkülözhető vezetőszereppel kell rendelkeznie.

5. A helyi jó hagyományokat és kialakult szokásokat segíteni kell, sőt ösztönzést kell adni ezek kialakítására.

Ezekhez hozzá kell tennünk még azt is, hogy a sportkörök szervezeti felépítése és működési szabályzata az iskolák speciális követelményeihez, ezen belül pedig a tanulók értelmi színvonalához alkalmazkodik. A sportköri feladatok követelményrendszere a szervezeti élet folyamatosságát, továbbá a káderek fejlődését is elősegíti és ez lényeges kérdés, mert ilyen körülmények között nemcsak a sportnak, hanem a sportvezetésnek (egyesületi vonalon) az utánpótlását is biztosítani lehet.

A forma tehát adva volt, most már csak megfelelő aktívákat kellett kiképezni, akik a munkájukkal életet visznek e szervezeti keretek közé. Ezt a célt — a sportvezetők kiképzésének célját — szolgálta az aligai tábor.

Tábor! — és itt álljunk meg egy pillanatra és feleljünk arra a ki nem mondott kérdésre, amely sokakban felmerülhet: miért éppen táborban kellett ezt a kiképzést elvégezni, miért nem talált a DSK esetleg más megoldást ennek az ügynek a lebonyolítására? Egyáltalában helyes-e, hogy táborban történt ez a munka?

Lehet, hogy nem merül fel ilyen kérdés, mert annyira természetesnek tűnik mindenki előtt ez a tény, mégis rá kell mutatnunk ezzel kapcsolatosan több dologra.

Az első és legfontosabb ezek közül az, hogy a tanulóifjúság roppant fogékony az élmények iránt, jóval nagyobb mértékben, mint a felnőttek. Nem csupán egyoldalúan tudást kell tehát nyújtanunk nekik, hanem ezen keresztül nevelnünk is kell őket. A nevelés hatását pedig maradandóvá teszi, megsokszorozza az élményszerűség s ezt csak a tábor nyújthatja. Nemcsak azért, mert az ország minden részéből egybegyűlt tanulók hasznos tapasztalatcserét folytathatnak egymás között, még csak azért sem, mert gyakorlatban kipróbálhatják a tanultakat, — mindezek csak részben magyarázzák meg a dolgot. A döntő tényező ebben a kérdésben összetett, és külön-külön nem részletezhető, — talán így foglalhatnánk össze egyszerűen: tábori élet.

A tábori életbe az előbb felsoroltakon kívül beletartozik a közös étkezés, a különböző versenyek, a Balaton partján lefolytatott viták, a közös kirándulások stb. Mindezek együttesen teremtik meg az együvétartozás és a közösségért végzett munka jóleső tudatának élményét, amely alapja, de egyben biztosítéka is annak, hogy az általuk végzendő munka helyes irányba haladjon. A tanulók nemcsak azt látják és tudják, hogy mit kell majd csinálniuk, hanem egyúttal azt is, hogy mit — miért végeznek?! Az előbbi csak tudást jelent, az utóbbi pedig olyan tudást, amelynek világnézeti alapja van!

A kettő közötti különbséget bárki felmérheti, aki már valaha is szerzett tapasztalatokat ifjúsági sportolók körében.

Az előző cikkben (Sport és Tudomány októberi száma) már foglalkoztak a tananyag vázlatos ismertetésével. Az atlétika, torna és sportjátékokon kívül az úszással is megismerkedtek a tanulók, továbbá a sportágak speciális adminisztrációja mellett a sportköri adminisztráció végzését is elsajátították. Úgy sajátították el ezt a tananyagot, hogy a „saját bőrükön" tapasztalhatták annak szükségességét, tehát megfelelő

A DSK balatonaligai ifjúsági táborból. A tábor hallgatói gyakorlatban sajátították el a tornaversenyek rendezésével, lebonyolításával járó tudnivalókat. (Ardai László felv.)



élménnyel rendelkezhetnek velük kapcsolatban.

Az iskolai sportköri munka ugyan nem táborozás, viszont *közösségi élet*. Legalábbis, hogy jó munka folyjék a sportkörben, közösséggé kell szervezni a tanulókat és ehhez az iskolai tömegversenyek nyújtják a legjobb lehetőséget. *Ezen a területen kell elsősorban a kiképzett ifjú sportvezetőknek hasznosítaniuk magukat,* ez az első akadály, amelyet le kell győzniük a sportkör és saját továbbfejlődésük érdekében. *A testnevelőknek irányítaniuk kell a kiképzett ifjakat,* — nevelésüket és tanításukat tovább kell folytatniuk, hogy minél teljesebb értékű segítőtárssá válhassanak.

Nem álomkergetés, vagy utópia ma már a jól felépített és megszervezett iskolai sportkör, mert megfelelő program van és a testnevelő segítőtársakkal is rendelkezik annak megvalósításához, a kiképzett ifjú sportvezetők személyében.

Arra nincs mód, hogy az ország valamennyi középiskolájából 8—10 tanulót lehessen táborokban kiképezni a következő évek folyamán, de ez nem is szükséges. Ahogy az ifjú sportvezető fejlődik a testnevelő segítségével és irányításával, úgy fejlődnek őmellette tanulótársai az ő segítségével és irányításával. A jól megszervezett versenyek és az ezeket előkészítő edzések megteremtik ennek a feltételét.

A sportkörökben pedig váljék mind világosabbá a célkitűzés — a miért?-re adott válasz —, hogy e munka nyomán az ifjúság olyanná legyen, amely megfelel társadalmunk végső célkitűzésének.

Nagy György
testnevelő-tanár

Használjuk ki a téli lehetőségeket



Az első lépések...

Sokat segít a testnevelés mostoha körülményein, ha a nevelőnek jó elképzelése, jó tervezete van. De nemcsak a testnevelés mostoha körülményeit csökkenti a nevelő színes képzelete, tervszerűsége, hanem segíti az iskolai testnevelési órák, sportköri foglalkozások anyagának kiszélesítését is. Igen sokan vélekednek helyesen, amikor azt tartják, hogy a legjobb tantervi anyag is elszürkül, ellaposodik egy-egy sötét, zsúfolt, levegőtlen teremben. *Menjünk ki tehát minél többször a szabadba a téli időszakban is.* A nevelők nem nagyon használják ki a helyi lehetőségeket. Inkább bent szoronganak a tantermekben, semmint kimennének tanítványaikkal a szabadba. Ebben az országban több száz olyan község van, ahol télen a foglalkoztatásokat sízéssel, -szánkázással, korcsolyázással lehetne eltölteni. A mi hajdúnánási gyermekeink saját gyártmányú síléceiken vidáman sízhetnek a nánási „havasokon" (két-három méter magas buckákon). Debreceni tanár koromban majd minden növendékemnek volt saját készítésű síléce.

A falusi gyerekekben rengeteg önálló tevékenység, fúrás, faragási hajlam él. Sokan minden irányítás nélkül is fabrikálnak maguknak sporteszközöket. A síléc, szánkó készítésével nemcsak a téli szabadban való egészséges időtöltést, szórakozást biztosítjuk, hanem a politechnikai képzéshez is hozzájárulunk, illetve helyes lenne, ha politechnikai foglalkozásokon ilyen hasznos sporteszközöket is készítenének a tanulók maguknak.

Ha szabadba visszük ki a gyermekeket, akkor sok mindent előbb a teremben beszéljünk meg: ki lesz a húzó, hányan húznak, hányan ülnek egy szánkón, merre megyünk, hol lesz a váltás? stb. A teremben tanítjuk meg a sí felkötését, hordását. Szárazon gyakorolják a térd, a kar mozdulatait, a fordulatokat, a lesiklás helyes test- és bottartását, a helyes légzést (orron át), minden olyan szabályt, amelyet kint már csak alkalmazni kell.

Az iskolai sieléshez nem szükséges hegyes-völgyes vidék. Iskolám tanulói vidáman elszórakoznak a sík iskolaudvaron is, ahol salakból „hegyet" építettünk. Véleményem szerint az ilyen módszerrel átalakíthatjuk a gyermekek szemléletét, különösen vidéken, ahol télen nem szívesen tartózkodnak emberek a szabadban. De szélesítjük vele tanulóink testi felkészültségét, érdekesebbé tesszük a testnevelési foglalkozásokat. Ezzel azt érjük el, hogy több embert indítunk el az egészséges sportélet felé.

Somorjai László
szakfelügyelő



Vidám szánkózás a domboldalon

A tél örömei: jókedvű hógolyócsata a tízperces szünetben
(Kozák Lajos felvételei)



Mit kaptak kormányzatunktól az iskolák 1958-ban és mit kapnak az idén?

A testnevelés tervszerű és eredményes tanításának egyik fontos feltétele a felszerelés. A korszerű tantervek előírásait a legképzettebb testnevelők sem valósíthatják meg megfelelő felszerelések nélkül. Ezért a testnevelés színvonalának emelése érdekében szükséges a tantervek megvalósítását szolgáló legfontosabb felszerelések biztosítása.

Az óvodai általános, és középiskolai testnevelési tantervek nemcsak célkitűzéseikben és jellegükben térnek el a felszabadulás előttiektől, hanem igényeikben is. Az igény természetesen elsősorban a testnevelést tanítók felkészültsége, szaktudása tekintetében nyílvánul meg. De ugyanilyen fontosságú a tárgyi és dologi szükségletek mennyisége, minősége és állapota is.

A sokoldalú felkészítés minimális felszerelés igényét a tantervek tartalmazzák. Ezeknek egy része iskolai viszonylatban is előállítható, illetve házilag elkészíthető. Nagy részük azonban csak a tervszerű sportszergyártás útján biztosítható.

A Művelődésügyi Minisztérium már 1956 és 1957-ben is nagy értékben juttatott felszereléseket az iskolákba.

1958-ban kormányzatunk — iskolapolitikánknak megfelelően — *igen számottevő anyagi keretet biztosított erre a célra.* Ez a keret lehetővé tette, hogy ebben az évben tervszerűen hozzákezdjünk a szükségletek fokozatos kielégítéséhez. A remélhetőleg 3—4 évig rendelkezésre álló hasonló értékű kerettel 1962-ig biztosítani tudjuk valamennyi iskola legfontosabb felszereléssel történő ellátottságát.

A tervszerű ellátottság érdekében 1958-ban a minisztérium az alábbi nagyobb értékű felszereléseket juttatta az iskoláknak:

1000 db tornaszőnyeg (ugró-, talaj-, óvodai szőnyeg).
300 db ugrószekrény
500 db tornapad
100 db falinyújtó
300 pár gyűrűhinta
500 db ugrózsámoly
300 db tornalétra
800 db mászókötél — mászórúd
100 db csőgát
3800 db különböző felfújt labda (kézi-, kosár-, rúgó-, röplabda)
500 db hajszalabda
900 db acélmérőszalag
2500 db plasztik labda (óvodai)
300 pár magasugró állvány, valamint több tucat verseny-nyújtó, felemáskorlát, olimpiai gerenda, hordozható kosárlabda-palánk.

A fentieken kívül még több százezer forint értékben juttattunk egyéb, központilag beszerezhető felszereléseket.

A központi (minisztériumi) előirányzaton kívül változatlanul az iskolák rendelkezésére állt a megyéknél előirányzott felszerelési keret.

1959-ben az előző évhez hasonló keret áll a minisztérium rendelkezésére, melyből a megyék igényei alapján az alábbi fontosabb felszerelések beszerzését tervezzük.

750 db tornaszőnyeg
350 db ugrószekrény
50 db korlát (felemás és párhuzamos)
70 db olimpiai gerenda
650 db bordásfal
150 db rugós dobbantó
200 db csőgát
15 pár hordozható kosárlabda palánk
450 db aluminium ugróléc
2000 db különböző felfújt labda
2500 db különböző súlygolyó (3—4—5 kg)
250 pár gyűrűhinta
700 db mászókötél és mászórúd
60 pár kézilabda kapu
150 pár magasugró állvány
400 db tornapad
400 db tömött labda (3—4—5 kg)
200 db acélmérőszalag.
200 pár síléc

A fentieken kívül több kisebb-nagyobb értékű felszerelést (húzókötél, tornalétra, korlátkarfa stb.) is juttatunk közvetlenül az iskoláknak.

A központi juttatás tehát olyan felszerelésekre terjed ki, amelyeknek házilag való elkészítése, nem igen lehetséges. A központi juttatást ezenkívül döntő mértékben a *sportszergyártás tervszerűsége is igényli.* A gyártó vállalat kapacitásának időben való lekötése (kb. félévvel a gyártás előtt) biztosítja a szükségletek zavartalan gyártását.

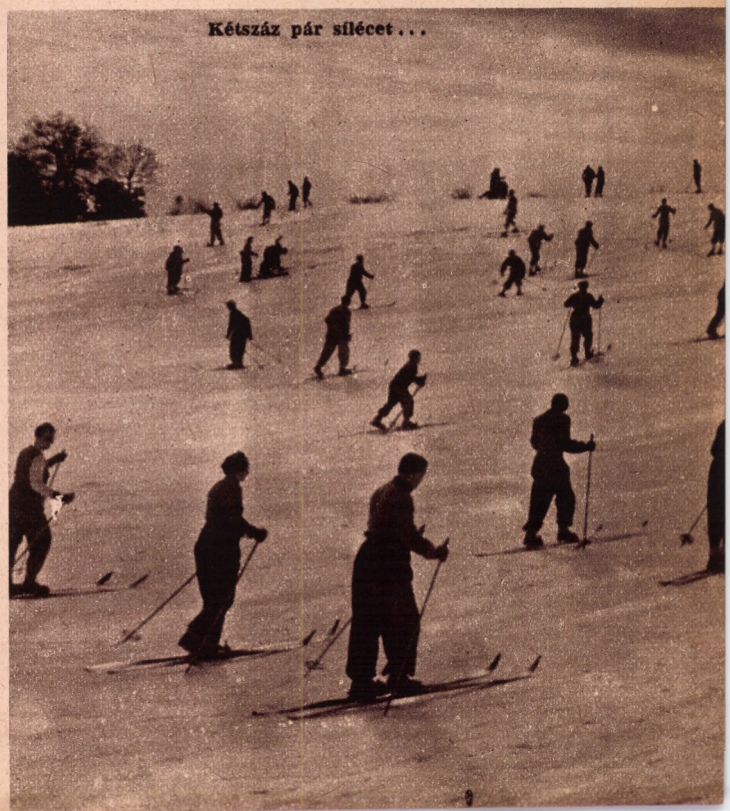
A felszereléseknek ilyen nagyarányú juttatása sok iskolában azt a helytelen szemléletet eredményezte, hogy most már nem kell gondot fordítani a beszerzésre, hiszen *mindent az állam ad.* Ez azonban nagyon hibás és megalkuvó álláspont. Az állami támogatásnak ilyen mértékű kiszélesítése nem csökkentőleg, hanem serkentőleg kellene hogy hasson az iskolákra. *Ne várjunk mindent az államtól.* Számtalan példát láttunk arra, hogy lelkes, ügyszerető tanárok és tanítványok a szülők és a társadalom segítségével nem karba tett kézzel várták a felszereléseket, hanem maguk fogtak hozzá azok tervezéséhez és kivitelezéséhez.

Egy másik jelenség a *túlzott luxusigény.* Voltak iskolák, ill. megyék, akik a művészi torna tanításához magnetofont, a térdelőrajt tanításához rajtgépeket stb. kértek. Ilyen igények kielégítésénél még nem tartunk.

A testnevelés eredményes tanításához szükséges felszerelések biztosításának egy másik fontos feltétele a *meglevők állagának a megóvása,* illetve *karbantartásának* a szükségessége.

Ezen a téren sajnos komoly mulasztások, hanyagságok tapasztalhatók. A felszerelések szakszerű tárolása sok helyen még ott sem történik meg, ahol arra alkalmas szertár van. A szereket használat után, mint elhasznált holmikat egyszerűen bedobálják a szertárba, vagy a terem sarkába. A szerek karbantartása még több mulasztást, hanyagságot árul el. A nagyobb és *értékesebb felszereléseket állandóan kezelni kell.* Vonatkozik ez elsősorban a bőrrel bevont szerekre, különösen a labdákra. Kevés munkát igénylő kezeléssel hosszú ideig jó állapotban tarthatjuk a felszereléseket.

Az iskolai testnevelés fejlődését elősegítő felszerelések már ma is, de az elkövetkező években még inkább hozzájárulhatnak az eredményes testneveléshez. Ehhez azonban nem elégséges csak az állami támogatás, az iskoláknak is több gondot, fokozottabb felelősséget és lelkiismeretesebb munkát kell vállalniok saját kezdeményezéssel elkészíthető felszerelések készítésére és a meglevők állagának minél gondosabb megőrzésére. **Nyíri János**



Kétszáz pár sílécet . . .

A Vas megyei középiskolák I. oszt. tanulói testnevelési ismereteinek felmérése

Az 1957/58. iskolai évben a megye középiskoláinak testnevelési és sportmunkájáról és ezek színvonaláról felmérést végeztünk. A felmérés kiterjedt a testnevelési és sportmunka általános adatainak összegyűjtésére, a tantervi anyag torna és atlétikai részének felmérésére, illetve néhány szám megyei szintjének megállapítására. E felmérést a Sport és Tudomány 1958 októberi száma is közölte.

Az 1958/59. iskolai év szeptember hónapjában a testnevelési órákon újból adatokat gyűjtöttünk a *megyei középiskolák I. oszt. tanulóinak testnevelési ismereteiről. Nem* az volt a célunk, hogy az általános iskolai testnevelést értékeljük és megállapítsuk annak színvonalát.

A felméréssel meg akartuk ismerni a középiskolák I. osztályos tanulóinak testnevelési ismereteit, meg akartuk állapítani azt a szintet, ahonnan középiskoláinknak el kell indulniuk. A felmérést szeptember hónapban a testnevelési órákon végeztük — a tanmenet erre módot nyújt —, és csupán abban tért el a szokásos év eleji felméréstől, hogy ebben az évben központilag írtuk elő a teendőket.

A felmérésnél az ált. iskolai tantervet vettük alapul, főleg a VIII. oszt. anyagát. A felmérendő anyagot a megye ált. iskolai szakfelügyelőkkel értekezleten megbeszéltük. Az ált. iskolai szakfelügyelő kartársak igen értékes észrevételeikkel és javaslataikkal egészítették ki anyagunkat.

A munka megkönnyítésére adatgyűjtő-íveket sokszorosítottunk, ezzel sok adminisztrációs munkától mentettük meg nevelőinket.

Az általános iskolai tantervből összeállított anyagot 3 csoportra osztottuk.

Az eredmény a következő:

I. csoport.

Az itt felsorolt gyakorlatokat a tanulóknak meg kellett csinálniuk. Az elbírálás szempontjait az év eleji szakmai tanácskozáson alaposan megtárgyaltuk. Lásd az 1., 2. sz. kimutatást.

II. csoport.

Ebbe a csoportba azokat a gyakorlatokat soroltuk fel, melyekre a tanulónak felelnie kellett: hallott-e róla, tanult-e? Az év eleji szakmai tanácskozáson az elbírálás szempontjait szintén megvitattuk. Lásd a 3., 4. sz. kimutatást.

III. csoport.

Néhány atlétikai szám megyei átlagát is megállapítottuk I. oszt. tanulóinknál. Lásd az 5., 6. sz. kimutatást.

A fenti adatok világosan mutatják az I. oszt. tanulók testnevelési ismereteinek azt a szintjét, ahonnan el kell indulnunk testnevelés-tanításunk alkalmával. A táblázatokra való rátekintés mutatja, hogy melyik anyagrészben állunk jól, hol állunk gyengén, és a tantervi anyag melyik részén állunk rosszul. Úgy gondoljuk, hogy nevelőink az itt felsorolt megyei átlagok, adatok és szintek birtokában sok segítséget kapnak, melyet az I. oszt. tanulók testnevelési ismereteinek fejlesztésénél, gyarapításánál, oktató-nevelő munkájukban felhasználhatnak. Ilyen cél vezetett elsősorban a felmérésnél.

Tervünk az, hogy a megyében működő testnevelési munkaközösségek részére összevont értekezletet tartunk, melyre a megye ált. isk. szakfelügyelőit is meghívjuk. Az értekezleten részletesen ismertetjük a felmérés eredményeit, a megállapított átlagokat, és megbeszéljük a követendő eljárást.

Maróti József

szakfelügyelő

A) **Leányok.** *1. sz. kimutatás*

A tantervi anyag megnevezése	A tanulók hány %-a tudja a gyakorlatot megcsinálni?		A tanulók hány %-a nem tudja a gyakorlatot megcsinálni?
	Egészen jól	Gyengén	
Gurulóátfordulás előre	59,2 %	28,4 %	12,4 %
Gurulóátfordulás hátra	32,8 %	32,9 %	34,3 %
Fejállás	15,2 %	24,6 %	60,2 %
Kézállás fal mellett	29,9 %	20,3 %	49,8 %
Tigrisugrás zsámolyon át	22,8 %	18,3 %	58,9 %
Négyrészes szekrény hosszában: macskaugrás	34,4 %	26,7 %	38,9 %
Magasugrás: átlépő techn.	45,9 %	30,1 %	24,—%
Távolugrás: guggoló techn.	33,9 %	33,9 %	32,2 %
Súlylökés helyből	15,9 %	31.8 %	52,3 %
Kislabdadobás keresztlépéssel	16,3 %	22,1 %	61,6 %
Átlag:	30,6 %	26,9 %	42,5 %

B) **Fiúk** *2. sz. kimutatás*

A tantervi anyag megnevezése	A tanulók hány %-a tudja a gyakorlatot megcsinálni?		A tanulók hány %-a nem tudja a gyakorlatot megcsinálni?
	Egészen jól	Gyengén	
Gurulóátfordulás előre	56,4%	35,4%	8,2%
Gurulóátfordulás hátra	40,6%	40,6%	18,8%
Fejállás	22,1%	32,1%	45,8%
Kézállás fal mellett	27,8%	37,1%	35,1%
Tigrisugrás zsámolyon át	22,6%	33,5%	43,9%
Négyrészes szekrény hosszában: átterpesztés nekifutással	22,2%	34,7%	43,7%
Négyrészes szekrény széltében: guggoló átugrás	13,6%	27,6%	58,8%
Magasugrás: guggoló technikával	20,9%	35,7%	43,4%
Távolugrás: guggoló technikával	29,8%	48,4%	21,8%
Súlylökés helyből	16,4%	52,7%	30,9%
Kislabdadobás keresztlépéssel	25,2%	34,9%	39,9%
Átlag:	27,1%	37,5%	35,5%

A) **Leányok** *3. sz. kimutatás*

A tantervi anyag megnevezése	A tanulók hány %-a tanulta a gyakorlatot?	A tanulók hány %-a nem tanulta a gyakorlatot?
A helyes futótechnika	19,2 %	80,8 %
Fokozó futás	9,2 %	90,8 %
Állórajt	33,9 %	66,1 %
Térdelőrajt	49,3 %	50,7 %
Vadászlabda	11,6 %	88,4 %
Zsámolylabda	3,9 %	96,1 %
Tűzharc	28,7 %	71,3 %
Kézilabda	47,2 %	52,8 %
Átlag:	25,4 %	74,6 %

B) **Fiúk** *4. sz. kimutatás*

A tantervi anyag megnevezése	A tanulók hány %-a tanulta a gyakorlatot?	A tanulók hány %-a nem tanulta a gyakorlatot?
A helyes futótechnika	22,1 %	77,9 %
Fokozó futás	16,2 %	83,8 %
Állórajt	36,5 %	63,5 %
Térdelőrajt	61,7 %	38,3 %
Vadászlabda	11,2 %	88,8 %
Zsámolylabda	10,7 %	89,3 %
Tűzharc	16,2 %	83,8 %
Kézilabda	70,1 %	29,9 %
Átlag:	30,6 %	69,4 %

A) **Leányok** *5. sz. kimutatás*

Megnevezés	60 m	Távolugrás	Kislabda-dobás távolba
1. A leggyengébb iskolai átlag	14,8	250,—	17,94
2. A legjobb iskolai átlag	9,8	326,8	25,—
3. Megyei átlag	10,9	291,5	20,99
4. Ált. isk. VIII. oszt. tantervi átlaga	11,—	280,—	20,—

B) **Fiúk.** *6. sz. kimutatás*

Megnevezés	60 m	Távolugrás	Gránátdobás*
1. A leggyengébb iskolai átlag	10,3	327,8	30,34
2. A legjobb iskolai átlag	9,4	400,5	40,81
3. Megyei átlag	9,7	358,5	35,44
4. Ált. isk. VIII. oszt. tantervi átlaga	10,6	340,—	28,—

* (Az általános iskolák számára végleges formában kiadott tantervben gránátdobás nem szerepel. Lásd: „Tanterv az általános iskola V—VIII. osztálya számára" című könyvet [Tankönyvkiadó 1958]. E könyv az V—VIII. osztály minden tantárgyának a tantervét magába foglalja, így a testnevelését is. Az 1957. évben a 48/1957. M. M. számú utasítás 11. mellékleteként kiadott „Testnevelés" tehát már érvényét vesztette. — *A szerk. megjegyzése*).

A szovjet Össz-szövetségi Testnevelési és Sportbizottság rendeletet bocsátott ki, amelyben kötelezi a sportlétesítmények igazgatóit arra, hogy a nap bizonyos órájában díjmentesen bocsássák az úttörők rendelkezésére a pályákat és tornatermeket. (Szovj. Sport 1958. szept. 14.)

*

Moszkva város rendeletet bocsátott ki ifjúsági sportegyesületek alapításáról. A „Junoszty" (Ifjúság), rövidítve „JU" sportegyesülethez a tanuló ifjúság tömegei tartoznának. Az egyesület szervezése folyamatban van. (Szov. Szp. 1958. IX. 19.)

*

A lengyel sajtó arról ír, hogy a lengyel középiskolai labdarúgó bajnokcsapat a nyáron majd a magyar bajnokkal játszik nemzetközi mérkőzést. Magyar bajnokjelöltek — tehát készüljetek a találkozóra! — . . . bár a DSK erről még nem tud.



„Lovaslabda" mérkőzés az iskola udvarán — egy szép, őszies napon
(Kozák Lajos felv.)



Az egyik fővárosi szakfelügyelő kartársnővel történt az alábbi eset.

Iskolalátogatásai során mindig végez óralátogatásokat az alsó osztályokban is. Így történt ez Csillaghegyen is, az egyik általános iskolában. A tanító néni annak rendje, módja szerint tartott is egy testnevelési órát. A gyerekek szemmelláthatólag igen jól érezték magukat az órán, jókedvűen játszottak.

Történt pedig, hogy néhány héttel később a szakfelügyelő kartársnőnk újból elvetődött Csillaghegyre — hogy folytassa az iskolalátogatásait a többi iskolában is. Útja egy szabadtér mellett vezetett el, ahol fiúk kergették vidáman a labdát.

Egyszer csak rákösz̈ön a fiúk játékát sóvárogva nézve — egy kislány.

— Kezét csókolom, néni!

— Szervusz. De honnan ismersz Te engem? —

— Hát ott tetszett lenni, amikor tornaóránk volt. — Amikor játszottunk!

— Nagyon ügyesek voltatok — bizonyára azóta még ügyesebbek lettetek!

— Áh, dehogy — legyint a kislány —, azóta sem volt tornaóránk!

*

Így történt az eset. Tipikus, nem tipikus, ne firtassuk. Csak idézni szeretnénk a Rendtartás 63. §-ából néhány sort, ahol a tanítók és tanárok feladatairól van szó. „Az iskola előtt álló nevelési célok sikeres megvalósítása minden tanítótól és tanártól megköveteli, hogy a rábízott tantárgyak tanítását a szocialista oktatástan és neveléstan alapelveinek legteljesebb érvényesítésével végezze. Tehát az általános iskolai tanulók oktatása és nevelése eredményezze az előírt ismeretek és készségek tartós elsajátítását, testi és szellemi erőik és képességeik fokozatos fejlődését, esztétikai ízlésük finomulását, valamint a kommunista erkölcs alapján álló magatartás kialakulását."

Szép szavak. De hogyan fejleszti a tanulók testi erőit és képességeit a tanító néni, ha az órákat meg sem tartja? — Kérdezzük mi. Sajnos nem kérdezi ezt az igazgató, akinek pedig ilyen irányú kötelességéről és felelősségéről szintén olvashatunk a Rendtartásban.

Inkább ne olvashatnánk — de látnánk.

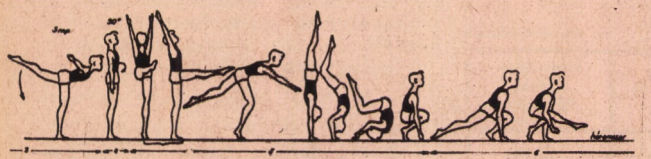
ÁLTALÁNOS ISKOLÁK VERSENYGYAKORLATAI

Az általános iskolák sportversenyeinek gyakorlatanyagát a Művelődésügyi Közlöny szept. 15-i száma tartalmazza. Folytatjuk a gyakorlatoknak rajzban való bemutatását: most a fiúk műszabadgyakorlatait közöljük. A rajzokat Szijj Zoltán készítette.

MŰSZABADGYAKORLAT I.

I. osztály.



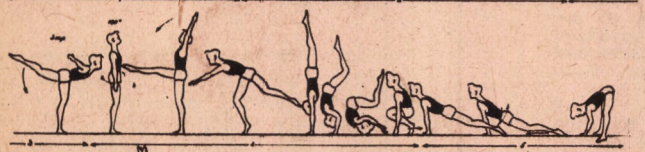


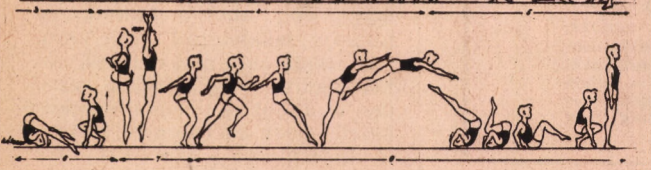




II. osztály.







III. osztály.



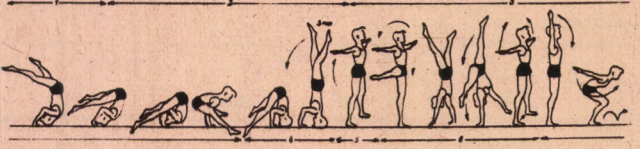


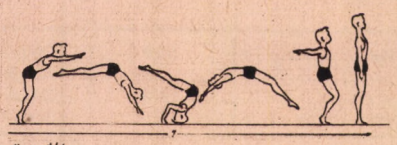


MŰSZABADGYAKORLAT II.

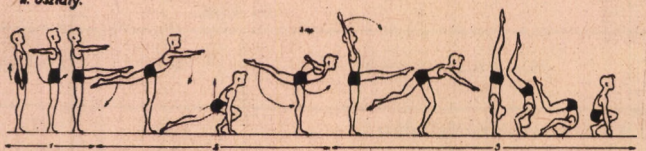
I. osztály.

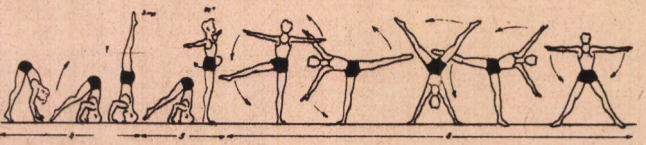


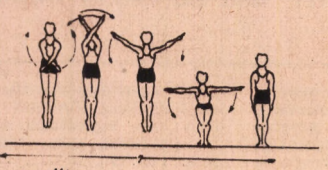




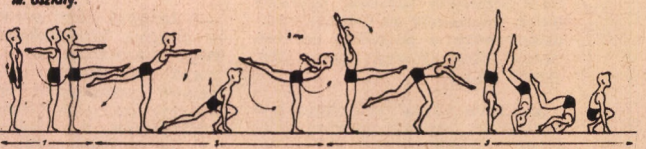
II. osztály.

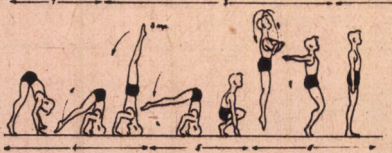






III. osztály.





A TSU politikai nevelőmunkája

A román testnevelési és sportunió határozata értelmében október elsejétől politikai tömegtanfolyamokat indítottak a sportaktívák számára. A tanfolyamokon a sporttárgyú kérdések mellett azokkal az elvekkel és eljárásokkal foglalkoznak, amelyek alkalmasak a vezetőknek és a sportolóknak a szocialista hazafiság, a haladó hagyományok és a proletár nemzetköziség szellemében való nevelésére. A TSU tanfolyamain megtartandó előadások keretében súlyt fektetnek a sportolóknak a közösség iránti szeretet, a szervezeti és sportfegyelem, valamint a munkahely iránti hűség szellemében történő nevelésére is. (Új Sport)

★

Svédországban az a szokás, hogy a végzett testnevelőket a főiskola első emeleti ablakából kidobják az „életbe". Arra azonban ügyelnek, hogy a kidobott új tanár a lent álló tanárjelöltek által kifeszített mentőponyvába essék. A svéd lapok erről a szokásról abból az alkalomból írtak, hogy Brigitte hercegnőt is így dobták ki az ablakon. A 20 éves hercegnő ugyanis az idén végzett és nyerte el testnevelő tanári oklevelét...

Többmillió forintról van szó!

(Egy tornateremben használható tornaszer újításról)

A nagykőrösi tanítóképző gyakorló iskolájában három éven keresztül tanítottam testnevelést olajos padlójú tantermekben.

Saját munkám közben tapasztaltam és meggyőződtem róla, hogy a szabványos tornatermi felszerelés (ugrószekrény, ugrószőnyeg, 4,5 m-es tornapad stb.) nem való a kis légterű, berendezési tárgyakkal és gyermekekkel zsúfolt, olajos padlójú iskolai tantermekbe, mert ezek a zsúfolt iskolai osztálytermekben *a testnevelési foglalkozások akadályaivá válnak!* A felszerelési tárgyak túl nagyok, nehezek, és szinte meg sem lehet tőlük mozdulni az osztályteremben.

Miután a gyermekek panaszkodtak, hogy nehéz a szőnyeg, és bepiszkolja őket, másrészt, mert kímélni akartuk a drága felszerelési tárgyakat az olajos talpú cipőkkel való összetaposástól, és mert nem győztük őket kerülgetni, elhatároztam, hogy megkísérlem a tanterv mozgásanyagát más tantermi használatra alkalmasabb eszköz segítségével elvégezni.

Előkerítettem két, iskolai rendezvények alkalmával használatos, kb. 2 m hosszú közönséges házi ülőpadot. Ezt leterítettük a gyermekek által levetett nagykabáttal. (A pad két végére használt rajzlapot szegeztünk, hogy fellépéskor az olajos cipő ne szennyezze be a padot.)

Az így előállított új tornaszer úgyszólván egy fillérbe sem került. Könnyen kezelhető volt, és nagyszerűen fel lehetett rajta dolgozni mindazt a mozgásanyagot, melyet a testnevelési tanterv a szőnyegen, szekrényen és padon írt elő. *Tehát három drága testnevelési felszerelést helyettesített kitűnően!* Pénzben kifejezve pontosan 3221 Ft értékű testnevelési felszerelést lehetett vele egyetlen iskolánál megtakarítani. Országos viszonylatban ez az egyszerű eljárás, *újítás* sok százezer, esetleg több millió forint megtakarítást jelentene!

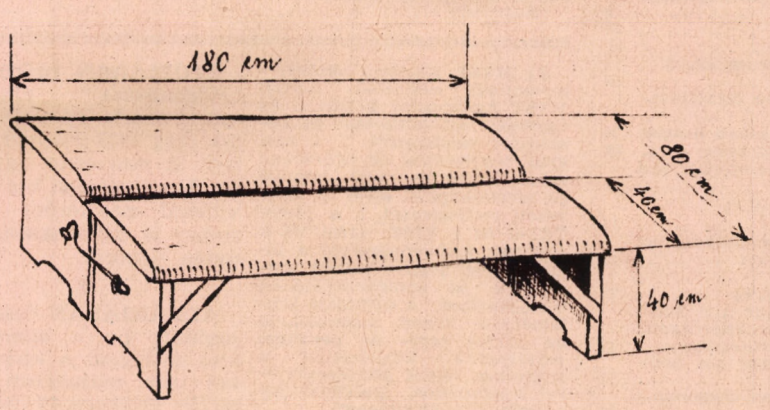
A párnázott padokat külön-külön szekrény, zsámoly vagy tornapadként lehet használni. Összekapcsolva 40 cm magas, összefüggő szőnyeget alkotnak.

A magasszőnyeg v. tornaasztal a következő előnyökkel rendelkezik:

1. Nem igényel tornaszertárt. Tárolás alkalmával a két pad párnázott részével egymásra borítva kis helyen elfér, akár a tanteremben is. Nem akadályozza a takarítást. A padok alja könnyen kisöpörhető.
2. Iskolai rendezvények alkalmával és más alkalmakkor felhasználható közönséges ülőpadként is.
3. Amikor a párnázott padokat szőnyegként használja a nevelő, segítségnyújtáskor nem kell letérdelnie a piszkos, olajos padlóra.
4. Megtakarítható a szőnyeg alsó felének vászon- vagy műbőrborítása. (Ez tantermi használat alkalmával az olajos padlón rendszerint úgyis tönkremegy.)
5. Szétkapcsolva könnyen hordozható, és nem piszkolja be a gyermekek testét és tornaruháját.
6. Házilag is könnyen elkészíthető.

Ha a padok párnázott része nem műbőrből készül, tanácsos a padok két végére kb. 30 cm-es sávban viaszos vászon vagy más olyan anyagból való borítást alkalmazni, melyről a rárakódó olaj és piszok könnyedén lemosható.

Győrök Gyula
testn. tanár
orsz. isk. gyógytestn. felügyelő



Két párnázott padból összeállítható magasszőnyeg vagy tornaasztal



Útban a — tömegsport felé, a budai hegyekben
(Kozák Lajos felv.)

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Ф. Хепп. О принципах развития нашего массового спорта 3
По пути к Олимпиаде 7
О. Винце. Наш народный стадион и двухтысячилетний коллизей 8
Бывают очень странные вещи 10
Оценка прыжков на лыжах 11
Венгерские новаторства в ФГР 11
П. Тоот. Это началось полвека тому назад. (Первые крупные успехи венгерского фехтования) 12
Е. Эрдэш. «Домашний лагерь по тренировке» на ул. Пашарети 14
И. Лигети. Возможности повышения достижений 20
Й. Палфаи. Выводы из наблюдений мирового первенства и венгерский футбол. (Направление игры в футбол после мирового первенства) 15
П. Й. В чем великое значение ЭЛЛИОТ-а? 17
П. Й. Студенты Института Физической культуры в спортивной научно-исследовательской раоте 18

ШКОЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

И. Ковач. Повышение квалификации учителей-воспитателей физического воспитания 21
Решение президиума МТШТ о спортивных занятиях внешкольных спортивных коллективах начальных, средних и ремесленных школ 22
Д. Надь. Первые шаги. После возвращения из Алиги — в школе. (Опыт на оснований наблюдений в летних студенческих лагерях) 23
Л. Шоморьяи. Следует использовать возможности зимнего сезона 24
Двухтысячилетние жекезные коньки в музее г. Кестхей..... 31

INHALTSVERZEICHNIS

DR. F. HEPP: Über die Prinzipen der Förderung unseres Massensportes 3
Den Olympischen Spielen entgegen 7
O. VINCZE: Unser Volksstadion und das zweitausendjährige Colosseum 8
Es gibt ganz eigentümliche Dinge 10
Die wertung des Schispringens.. 11
Ungarische Neuerung in der Bundesrepublik Deutschland .. 11
P. Tóth: Es fing vor fünfzig Jahren an 12
(Die ersten grossen Erfolge des ungarischen Säbelfechtens) .. ..

2000 év előtti vaskorcsolyák a keszthelyi múzeumban



Az északi népek mondái szerint a korcsolya is az ősidőkből és természetesen az istenektől származik, mint annyi minden más. Az őskori leletek tanulsága szerint az első korcsolyákat csontból készítette az ember. 5—10 000 év előtti csontkorcsolyákat sokfelé találtak Európában. A sporttörténelem adatai szerint vaskorcsolyáról először a holland *Olaus Magnus* tesz említést a XVI. században. Nos, a Balaton Múzeumban két sokkal régebbi vaskorcsolya van, az egyik több mint kétezer éves a becslések szerint, a másik mintegy 2000 éves. Erről a páratlan érdekességű leletről szól *dr. Sági Károly* múzeumigazgató alábbi közleménye.

A legrégebbi korcsolyák marha-, vagy ló lábszárcsontból készültek. A régészeti leletek azt mutatják, hogy már a rézkorban is használtak ilyen korcsolyákat. A csontkorcsolya igen hosszú életű; használták a középkorban is, sőt a néprajzi gyűjtő szórványosan még ma is találkozik ilyenekkel.

A korcsolyának kiválasztott csontokat nem alakították, csupán elől és hátul átfúrták a felerősítő kötés átfűzése céljából. Az *1. számú képen Győrffy István* nyomán mutatjuk be a csontkorcsolya használatát.

A korcsolya fejlettebb formája a fakorcsolya. A korcsolyának szánt fát élesre faragták, hogy ne széles felületen csússzon a jégen. Egy népszokás mondókája is megőrizte a fakorcsolya emlékét. A csíki székelyeknél a falu legényei aprószentekkor (december 28-án) kora reggel sorra járják a lányos házakat, „megkorbácsolják" a lányokat és a képletes korbácsolás közben mondják:

Aprószentek,
Dávid-Dávid korcsolyázik,
Elromlott a korcsolyája,
Van bükkfája, megcsinálja . . .

Hasonló mondókát a bukovinai csángók is ismernek. Ez azért érdekes, mert a bukovinai csángók a XVIII. század második felében kivándorolt székelyek, tehát a mondókát még a csíki hazából vihették magukkal. Ez arra utal, hogy a XVIII. században a fakorcsolya használata Csíkban általános volt.



A fakorcsolyát néha vas éllel látták el, ami a jégen való közlekedést meggyorsította, biztonságosabbá tette és a korcsolya élettartamát is megnövelte. *Feldhaus* a korcsolya említett fejlődési szakaszával kapcsolatban egy 1565-ben készült metszetet mutat be, amelyet mi a *2. számú képen* közlünk.

A vas éllel ellátott fakorcsolya már használható sporteszköz. Szintén *Feldhaus* nyomán mutatjuk be a *3. számú képen* azt az 1675-ből származó holland metszetet, amely olyan jéglabda, vagy inkább jégteke játékost ábrázol, akinek vas éllel ellátott fakorcsolya van a lábán. Hasonló fakorcsolyák népi használatban ma is gyakoriak még. Egy ilyet *Győrffy István* nyomán mutatunk be a *4. számú képen*. Jól megfigyelhető, hogy a fa rész a felerősítő kötés számára két helyen át van fúrva.

A keszthelyi Balatoni Múzeumnak két olyan — tudomásunk szerint egyedülálló — vaskorcsolyája van, amely azt mutatja, hogy a fakorcsolyák vas éllel való szerelését már a késői vaskorban (időszámításunk előtt 370 és 9 között) feltalálták a kitűnő technikai érzékkel rendelkező kelták.

Az *5. kép, felső ábráján* bemutatott korcsolyát a Kapos folyó völgyében települt Nagyberki községhez tartozó Szalacska pusztán találták. Szalacskán a század elején nagyméretű szőlőforgatás kezdődött, ennek során évről évre sok száz tárgy került be *Darnay Kálmán* sümegi magángyűjteményébe. *Darnay* az általa kimagaslóbbnak ítélt leleteket évenként ismertette is, a szóban forgó korcsolyáról azonban, sajnos, nem tett említést. *Darnay* gyűjteményét az állam megvásárolta, a ritka darab így került aztán a keszthelyi Balatoni Múzeum tulajdonába.

A korcsolya teljes hossza 21.3 cm, amiből csupán 16.6 cm érintkezett a jéggel. Az érintkezési felület 0.4 cm széles és a sok használattól meglehetősen gömbölyűre kopott. A méretek azt mutatják, hogy a korcsolya gyermek számára készült. A hozzá tartozó fa részek természetesen elpusztultak az eltelt századok alatt, a megmaradt vas részek azonban világosan elárulják, hogy két kampó és a korcsolya visszahajló orra fa talpat tartottak. Ehhez az elpusztult fa talphoz lehetett aztán erősítve a korcsolya felerősítő szíjazata is.



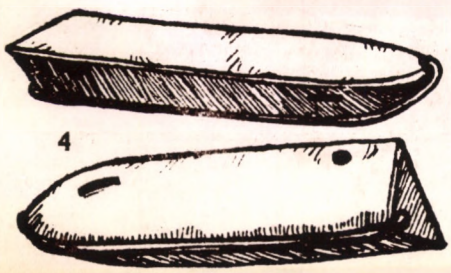
A Balatoni Múzeum másik késővaskori korcsolyáját a keszthelyi apátdombi őstelep egyik földbeásott putri lakásában találták. Az ásatás rövid ismertetésében a korcsolya nem szerepel. Ezt a korcsolyát az *5. kép, alsó ábráján* látjuk.

A korcsolya teljes hossza 24.7 cm, amelyből azonban csak 21.3 cm érintkezett a jéggel. Az érintkezési felület 0.5 cm széles és a korcsolya orra felőli részen a mai korcsolyáknak megfelelően élezett is. A korcsolya végén a szalacskai darabhoz hasonló zárókampó lehetett, ez azonban letört. Ez a kampó és a korcsolya visszahajló gömbölyű orra szorította aztán rá a vas testre a fa részt.

Érdekes, hogy az a korcsolyatípus, amelyhez a szalacskai és a keszthelyi darab is tartozik, milyen hosszú életű. *James Cobbing* csak 1829-ben szabadalmazott egy olyan fakorcsolyát, amelynél hátul elhelyezett vas csavar által mozgatott pofák szorították a cipőhöz a korcsolyát. Egy 1853. évi szabadalom említi először a teljesen vasból készült korcsolyát. A korcsolyacipőre csavarozott műkorcsolyák 1862-ben Amerikában jöttek divatba.

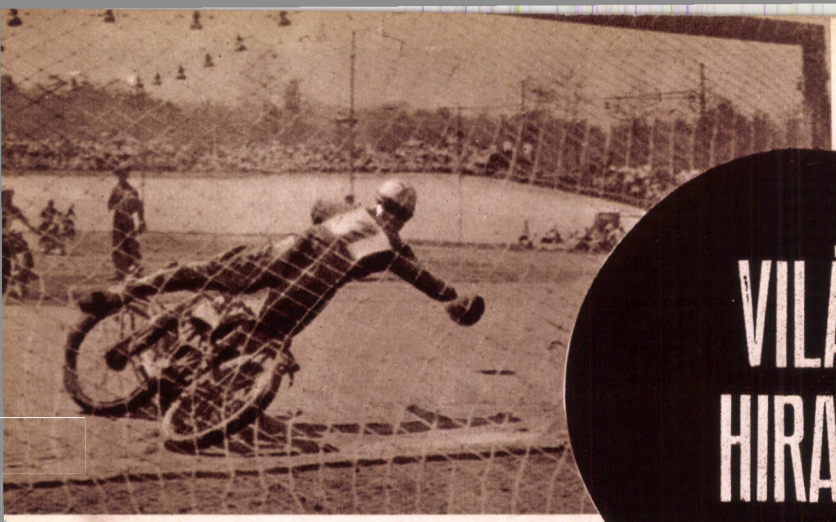
Dr. Sági Károly

Forrásmunkák: F. M. Feldhaus: Die Technik usw. Leipzig-Berlin 1914. — Herman Ottó: Természettudományi Közlöny 1902, 1—36. l. — Győrffy István: A magyarság néprajza, 208. l. — A szerző kéziratos gyűjtése az MTA kézirattárában. — Darnay Kálmán: Arch. Ért. 1906, 416 skk.; Arch. Ért. 1908, 137 skk.; Arch. Ért. 1909, 334 skk.; Arch. Ért. 1910, 130 skk.; Múz. és Könyvt. Ért. 1910, 26 skk.; Arch. Ért. 1911, 311 skk.; Arch. Ért. 1912, 153 skk. — Ságl János: Arch. Ért. 1909, 342 skk.





1. kép. A csont-korcsolya használata
2. kép. Korcsolyázó, 1565-ben
3. kép. Korong-játékos 1675-ben
4. kép. Fakorcsolya vas éllel
5. kép. Késővaskori korcsolyák a Balatoni Múzeumban



VILÁG HIRADÓ

Nadom-játékok a Nadom-stadionban

A Nadom-versenyek a mongol nép olimpiai küzdelmeit jelentik már régi idők óta. Valaha három évenként rendezték meg, de már több mint fél százada évről évre összecsapnak a férfiak e verseny három számában: birkózásban, lovaglásban és íjászatban.



Motoros labdarúgó-mérkőzés Szófia és Plovdiv között

Egy idő óta újfajta labdajátékot játszanak Bulgáriában, a moto-ballt, azaz motorkerékpáros labdarúgást. Szófia—Plovdiv bemutatómérkőzéssel kezdődött a bolgár főváros motorkerékpár-pályáján. Ezt 6:3 arányban a szófiaik nyerték meg. A visszavágó 3:3 arányban döntetlenül végződött... A sportszerető közönségnek nagyon tetszik az új játék, bár még gyermekcipőben jár.

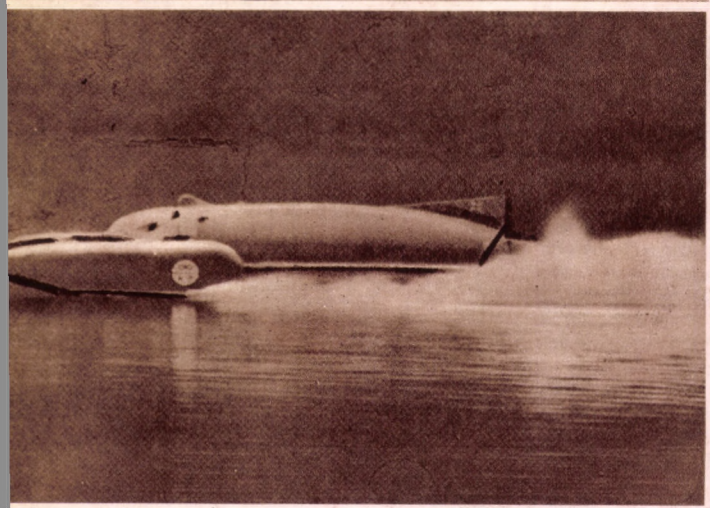
(Zentralbild-felvétel)



Felső kép: földbeszúrt zászlócskák felvétele galopp közben.

Alsó kép: hagyományos övbirkózás a mongol főváros zsúfolásig megtelt stadionjában.

(Zentralbild, Berlin)



400 kilométeres sebesség motorcsónakon

Több kísérlet után nemrég az angliai Coniston tavon sikerült Donald Campbell-nek megjavítania a motorcsónak sebességi világcsúcsot. Az új világcsúcs: óránként 400.120 km. Képünk a léglökéses motorokkal működő motorcsónakot mutatja be.



SPORT ÉS TUDOMÁNY



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

III. ÉVFOLYAM
2
SZÁM
1959
FEBRUÁR
HÓ
ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 FEBRUÁR ★ 2. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 3
MEZŐ FERENC: Verses sportfeliratok 5
ERDŐS JENŐ: Tattersallból — új Nemzeti Lovarda és sportcsarnok 6
ROSTÁS GYÖRGY: Hozzászólás a tömegsport kérdéshez . . 8
KERESZTY ALFONZ: Hogyan lehet megállapítani, milyen formában van a sportoló? 10
ILOVAY SÁNDOR: Vakok sportversenyei 11
ÚJÍTÁSOK — UJDONSÁGOK. Homokzsák „súlyzók". A jövő gépesített stadionja. 800-as versenyek újfajta rendezése 12
HEPP FERENC: A tudomány a gyakorlatért — Moszkvában 13
A Konradsok edzéstitka (Don Talbot közlése alapján) . . . 15
A mozgásérzetek fejlődésének törvényszerűségei (Puni professzor cikkének ismertetése) 17
Hosszútávon sportolók táplálása (Dr. S. Israel cikke és Howorka dr. hozzászólása) 18
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok 20
VILÁGHÍRADÓ. Az akaraterő növelése (V. Nagornij cikke) 22

ISKOLAI TESTNEVELÉS
ROSTÁS GYÖRGY: Felvétel a Testnevelési Főiskolára . . . 23
Szerkesztői üzenetek 24
PÉK ANDRÁS: Az OISB tömegtorna pályázatának értékelése 25
SÓS—ROSTÁS: Jugoszláviai tapasztalatok 26
S. I.: Ez a helyzet a tornatermekkel Borsodban 27
SÓS ISTVÁN: A középiskolai tanterv tanmeneti feldolgozása a számok tükrében 29
LÉVAY PÁLNÉ: Túllépjük-e a tantervi anyagot? 31
SZIJJ ZOLTÁN: Általános iskolák versenygyakorlatai . . . 32
HÍREK — KÖZLEMÉNYEK

△

Vidám híradó 35
A hula-hoop az iskolában 36
Címképünk: Téli sport (Kozák Lajos felv.)

△

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 30

A világ legjobban megvilágított stadionja

— Igen, az lesz az idén a miénk! — mondotta Németh Imre igazgató. — Az első lépések már meg is kezdődtek. Az egész Népstadion és a küzdőtér korszerű megvilágításához szükséges anyagokat a csepeli Szerkezetemelőgépgyár már szabja is. A reflektorokat — olyanokat, mint amilyenek a Műjégpályán már beváltak — az EKA készíti. A betonozást és egyéb munkákat a Népstadion saját maga, az elektromos szerelést pedig a VIESZ végzi.

A külső világításban a kandeláberek oszlopait megtartják. A lámpákat azonban a fővárosi utcákon annyira bevált neontestekre cserélik ki: ezekkel olcsóbban jobb fényt árasztanak! A küzdőteret négy oszlopon „szöcskeszerűen" támaszkodó szerkezettel világítják meg. Ez a különös szerkezet a lelátóról befelé dőlve mintegy 50 méter magasról káprázásmentesen vetíti a fényt a játékosokra. Azért is lesz Népstadionunk a világ legjobban megvilágított pályája, mivel 450 reflektor árnyékmentesen az egész pályát besugározza.

Előadás a sporttudományos eredmények gyakorlati felhasználásáról

A Testnevelési Tudományos Tanács elhatározta, hogy a sport gyakorlatának segítése végett előadásokat rendez a különböző sportágak szakemberei számára, és ily módon is ismerteti a legújabb tudományos kutatások és vizsgálatok eredményeit, valamint ezek felhasználását a gyakorlatban.

Az első előadást *Pálfai János*, a Sport és Tudomány munkatársa tartotta a labdarúgó-edzőknek. Ebben az előadásban szó volt a korszerű edzésmódszerekről — az intervallumos (résztávos) és a továbbfejlesztett intervallumos, valamint a Fartlek-edzésmódszerről —, a bemelegítés legújabb módozatairól, az erő fejlesztésének jelentőségéről és eljárásairól, valamint arról: hogyan állapíthatja meg az edző versenyzője, játékosa várható teljesítményét; szó esett a sérülések megelőzéséről és a leggyakrabban előforduló ártalmak és sérülések korszerű gyógyításáról, a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlesztéséről, a helyes táplálkozásról, a vitaminok szerepéről, oktatási és nevelési elvekről és eljárásokról és még sok más jelentős kérdésről.

Az előadáson a fővárosi labdarúgó-edzőknek csak mintegy 15—20 százaléka jelent meg. Nem egy edző, ahogy hallottuk, azért maradt távol, mert úgy vélte, hogy „már labdarúgásból is tudományt akarnak csinálni", Nincs erről szó. A labdarúgás nem tudomány és nem is akar senki azt csinálni belőle — mintahogy a többi sportágból sem —, csak éppen a tudomány segítségét ajánljuk a meglévő gyakorlati tapasztalatok, módszerek mellé, mert a fejlődés ezt ma már megköveteli.

Az előadásokat folytatjuk, és ebben az évben nemcsak a fővárosban, hanem vidéken is tartunk ilyen ismertető előadásokat.

AZ MTST KÖZLÖNY

1958. december 20-án megjelent száma a tanács elnökének határozatát közli a sportegyesületek, sportklubok, sportkörök könyvvitelének szabályozásáról, valamint a tanács elnökségének határozatát az általános, a középiskolai és az ipari tanulók iskolai sportkörön kívüli sportfoglalkoztatásáról. A hivatalos közlemények között a következők szerepelnek: tájékoztató az évvégi beszámolók elkészítéséről, az MTST szakoktatási és minősítési bizottságának döntése az adományozott segédoktatói minősítés megerősítéséről, értesítés edzői minősítések megvonásáról, az OTSI közleménye a sportgyűrókról.

OLIMPIA FELÉ

Miért ne indulhatnának profi sportolók is az olimpián? Cristopher Brasher, a melbournei olimpia 3000 méteres akadályfutásának győztese tette fel ezt a kérdést. Válaszában kifejtette, hogy semmi ok sincs a profik távoltartására, mert hiszen az ún. amatőrök sem igazán amatőrök. Olyan amatőrök, amilyeneket az olimpiai eskü megkíván, csak elvétve találhatók. Az olimpia akkor lesz igazán a legjobbak viaskodása, ha hivatásos versenyzők is részt vehetnek rajta.

Ernst Jokl professzor, a Kentucky egyetem élettan-tanára, amint az angol nyelvű Coaching Newsletter c. edzői szaklapból értesülünk **„Az erőnlét és helyreállításának élettana"** címmel könyvet adott ki. A könyvről nagy elismeréssel írt Sir Adolphe Abrahams sportorvos az említett folyóiratban.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59/7700 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 2

Testnevelési Tudományos Kutató Intézet

Testnevelési és sportmozgalmunk régi igénye s vágya valósult meg a Minisztertanácsnak azzal a döntésével, amelyben elrendeli Testnevelési Tudományos Kutató Intézet (TTKI) megalapítását.

Már a felszabadulás előtt állandóan felmerült egy testnevelési tudományos szerv létrehozásának gondolata, társulat, társaság vagy más formában. Történtek is ilyenirányú kezdeményezések, de ezek mindjárt a kezdet kezdetén elakadtak, és az igény továbbra is csak óhaj maradt. A felszabadulás után azonban a magyar testnevelés és sport szocialista átszervezésével együtt a párt kezdeményezésére 1954-ben megalakult a Testnevelési Tudományos Tanács (TTT). Ez a szerv megteremtette a feltételeket a kutatóintézet megalakításához: tudatosította az intézményes tudományos kutató munka szükségességét a szakemberek között és a sportközvéleményben; jelentős számú szakembert mozgósított társadalmi formában tudományos munkára; létrehozott tudományos munkához szükséges alapvető műveket (bibliográfia, szótár, Szakirodalmi Tájékoztató); felvette a kapcsolatot külföldi, elsősorban a baráti államok testnevelési tudományos szervezeteivel; tapasztalatokat szerzett tudományos módszerek alkalmazásában; önálló tudományos szaklap kiadásával elősegítette a tudományos módszerek alkalmazását a testnevelés és sport területén.

A magyar testnevelési és sportmozgalom nagyarányú fejlődésének tudományos vonatkozású igényeit azonban a TTT, mint társadalmi szerv nem tudta volna a továbbiakban megfelelőképpen kielégíteni. A magyar testnevelési és sportmozgalom fejlettségének jelenlegi fokán, illetve a további fejlődés biztosítására szervezett, intézményes, elsősorban kísérleti kutatómunkára van szükség. Ezt csakis főfoglalkozású kutatókkal rendelkező intézet tudja biztosítani. Ezért volt szükség a TTKI megalapítására. A Testnevelési Tudományos Tanács továbbra is megmarad mint a testnevelés és sport területén folyó tudományos kutatómunka elvi irányító és koordináló szerve. A Testnevelési Tudományos Tanács másik jelentős feladata továbbra is a tudományos ismeretek és módszerek terjesztésének és gyakorlati alkalmazásának elősegítése lesz.

A szervezett és intézményes kutatómunka végzése a testnevelés és sport területén nem könnyű feladat. A testnevelés és sport rendkívül sokrétű tevékenység. A testneveléstudomány az élettan és pedagógia egymással érintkező határterületein fekszik. Problémái komplex tartalmuknál és jellegüknél fogva olyanok, hogy nem is utalhatók külön sem az élettani, sem pedig a pedagógiai tudományok körébe. Maguknak a szakembereknek kell megteremteniök — a pedagógiai és élettani tudományokra alapozva — a testnevelés és sport önálló szaktudományát. Ez az önállóság nem jelent az előbb említett tudományágaktól való elszakadást, hanem csupán szervezeti különállást. A testnevelés és sport területén folyó tudományos kutatómunkának mindig, minden vonatkozásban a pedagógiai és élettani tudományokra kell támaszkodnia és ezenfelül igénybe vennie más tudományágak, így a műszaki tudományok segítségét is. A TTKI a fenti alapelvnek megfelelően szorosan együtt fog működni az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézettel, valamint a Pedagógiai Tudományos Intézettel is.

Az intézet alapvető célja: A szocialista magyar testnevelés és sport céltudatos fejlődésének elősegítése a marxizmus-leninizmus tudományának elvi alapján álló tudományos kutatómunka végzése által. Az intézet munkájának elvi alapját a materialista világnézet adja, és munkájában a következetesen dialektikus materializmus módszereit alkalmazza.

A fenti célkitűzésből fakadó konkrét feladatok:

a) a testnevelés és a sport területén az elmélet és a gyakorlat szempontjából fontos problémák tudományos feltárása és rendszerbe foglalása;

b) a testnevelés és a sport átfogó elméleti és módszertani kérdéseinek tanulmányozása és a gyakorlat szempontjából leghelyesebb eljárásaink tudományos kidolgozása;

c) az előző pontban említettek érdekében szükséges adatgyűjtések, megfigyelések, vizsgálatok, kísérletek végzése és értékelése;

d) az intézet problémakörébe vágó kérdésekben a hazai és a külföldi tudományos kutatómunka eredményeinek figyelemmel kísérése és feldolgozása;

e) a kutatómunka eredményeinek rendszeres irodalmi közreadása;

f) a tudományos elvek és módszerek széleskörű gyakorlati alkalmazásának elősegítése;

g) illetékes szervek felkérésére testnevelési és sportvonatkozású szakkönyveknek, szakcikkeknek, tanterveknek, munkaterveknek stb. tudományos szempontból történő *bírálata,* illetve *segítségnyújtás azok elkészítéséhez;*

h) a nemzetközi és külföldi testnevelési tudományos szervezetekkel és intézményekkel kapcsolat tartása, az MTST által ráruházott hatáskörben és viszonylatban.

Az intézet az MTST elnökségének felügyelete alatt, a TTT elnökségének elvi irányításával a Magyar Testnevelési Főiskola mellett működik.

Figyelemmel a magyar testnevelés és sport jelenlegi helyzetére és igényeire, továbbá az OTSI kutatólaboratóriumának, valamint a Testnevelési Főiskola tanszékeinek szervezeti kereteire, és az ott folyó tudományos munka sajátosságaira, az intézet a következő négy osztállyal kezdi meg a munkáját:

a) iskolai testnevelési és sport osztály,

b) tömegtestnevelési és tömegsport osztály,

c) edzésmódszertani osztály,

d) szakirodalmi és dokumentációs osztály.

A magyar testnevelés és sport további fejlődésének szakmai feltételeit három alapvető területen kell elsősorban tudományosan alátámasztani: az iskolai testnevelés és sport, a tömegsport és az élsportolók felkészítésének területén. A szakirodalmi és dokumentációs osztály feladata a tudományos kutatómunka szakirodalmi és dokumentációs szükségleteinek kielégítése. Ez az osztály foglalkozik a külföldi szakirodalom értékelésével, szemlézésével, a Szakirodalmi Tájékoztató szerkesztésével, külföldi anyagok fordításával, alapvető szakirodalmi művek (enciklopédiák, lexikonok, szótárak, bibliográfiák) elkészítésével.

Az intézet osztályainak munkáját az átszervezett Testnevelési Tudományos Tanács illetékes szakbizottságai támogatják.

Az intézet munkájának egyik fontos alapelve a gyakorlati élettel való szoros kapcsolat. A tudományos kutatómunkában a gyakorlatból kell kiindulni és oda visszatérni. Ez az út azonban távolról sem olyan egyszerű, mint amilyennek látszik. Az első feladat, összegyűjteni és rendszerezni azokat a legfontosabb kérdéseket, amelyek megoldása a gyakorlati munka szempontjából a leglényegesebb. A gyakorlatban működő szakemberek igényeinek megismerésén felül át kell tanulmányozni az illető szakterületre vonatkozó összes eddigi eredményeket és ismereteket, továbbá a jelenleg folyó tudományos kutatómunkát. Az igények felvetésekor a gyakorlatban működő szakemberek sok esetben elfogultak saját maguk szakterületével, illetve sportágával szemben. Azt várják, hogy egy ilyen tudományos kutatóintézet közvetlen napi részletproblémáikhoz nyújtson segítséget. Az intézet legfőbb feladata most a magyar testnevelés és sport fejlődésének megfelelő kiindulási szint megteremtése. Ezt a helyzet felmérése, a problémák összegyűjtése és szintetikus értékelése útján kell megvalósítani. Ezzel párhuzamosan azonban foglalkozni fognak az intézet osztályai azokkal a leglényegesebb részlettémákkal is, amelyeknek mielőbbi megoldása a gyakorlati munka szempontjából égetően szükséges. A gyakorlati szakemberek közül sokan az eredményeknek a gyakorlatban való mielőbbi alkalmazását sürgetik. Nem veszik figyelembe azt, hogy ez nemcsak az intézet munkájától, hanem elsősorban tőlük is függ. Az intézet a maga kutatómunkájával elérheti a tudományos eredményeket és ismereteket. Ezek alkalmazása azonban a gyakorlati munkában dolgozó szakemberek feladata. A gyakorlati szakembereknek az igények felvetésén kívül maguknak is törekedniök kell arra, hogy az intézettel kapcsolatot tartsanak fenn. Ezen túlmenően azután számoljanak be munkájuk eredményeiről s tapasztalataikról, hogy ezzel is elősegítsék az intézet eredményes működését.

Az intézet szerény keretek között, 12 főből álló létszámmal kezdi munkáját. Ezzel szemben viszont a kérdések tömege vár megoldásra. Az intézet csekély létszámú főhivatású munkatársai ezeket önerejükből megoldani képtelenek lennének. Elengedhetetlenül szükséges, hogy a testnevelés és sport szakemberei szoros munkakapcsolatba lépjenek velük, és az intézetet feladatainak megoldásában közreműködésükkel segítsék. Ez nemcsak az intézet munkájának eredményessége szempontjából alapvetően fontos, hanem a szakemberek szakmai továbbfejlődését is szolgálja.

Nagy segítséget jelent intézetünk számára a baráti államok testnevelési kutató inézeteinek eddigi munkája. Külön feladatot jelent számunkra az, hogy ezek eredményeit feldolgozzuk és mielőbb felzárkózzunk munkaszintjükhöz.

A szocialista társadalom építése tudományos alapokon, tudományos módszerekkel történik. Ez alól a testnevelés és sport területe sem lehet kivétel. A magyar testnevelési és sportmozgalom csak akkor tudja megvalósítani a szocialista állam építésében és megvédésében reá eső feladatokat, ha a többi területekhez hasonlóan maga is tudományos alapokon áll és munkájában tudományos módszereket alkalmaz. A testnevelés és sport területén folyó tudományos munka végzése, illetve e feladat megvalósítását szolgáló kutatóintézet létrehozása szocialista társadalmunk fejlődésének természetes velejárója és feltétele. Azt kérjük tehát a magyar testnevelés és sport dolgozóitól, híveitől, szakembereitől, a rokon tudományágak és területek munkásaitól, hogy a most megalakított intézet munkáját támogassák. Ez szocializmust építő társadalmunk ügye, azaz mindnyájunk ügye.

Hepp Ferenc dr.

A világ gyorskorcsolyázó csúcseredményei

A Szovjetszkij szport december 13-i számában érdekes összehasonlítást közöl a régi és az új gyorskorcsolyázó-világcsúcsok között. Nem is olyan régen az volt az általános vélemény, hogy a 41,8-as és a 2:13,8-as világcsúcsokat aligha javítják meg. Nos, először Szergejev és Silkov, majd 1956-ban Grisin javította meg ezeket a nagyra tartott világcsúcsokat (500-on 40,2-re, 1500-on 2:08,6-ra).

De ezek a kiváló eredmények sem lesznek tartósan világcsúcsok, jósolja a cikk két szerzője, Piszkarev sportmester és Fapfel sportorvos, mert folyton bővül az edzők és más szakemberek tudása, a tudományos kutatások egyre újabb és újabb eredményekkel segítik a gyakorlati munkát. Úgy vélik, hogy az elkövetkező évtizedben 500-on 38,5-re, 1500-on 2:02,3-ra, 5000-en 7:21,3-ra, 10 000-en 15:37,2-re javul majd a világcsúcs.

VERSES SÍRFELIRATOK

Írta: dr. Mező Ferenc

A győzelem sokféleképpen születik, de megszámlálhatatlan a módja annak is, ahogy a győztest évezredek óta ünneplik.

Ám a taps tiszavirágnál is rövidebb életű, de a szó is csak szellő. Az ókor sokezer győztes szobra elporladt, múlandó az érem, a tiszteletdíj is, de friss a zamatja, üde a hangja ma is — és nyilván az lesz időtlen idők múlva is — annak az alkotásnak, amelyet költőlélek pengetett a lantján.

Az ilyen művészi, rövid, legtöbbször kétsoros hexameterből és pentameterből álló versnek szülőföldjén, görög honban epigramma volt a neve. Mintegy harmadfélezer évvel ezelőtt jelentkezik először ez a máig is kedvelt, bájos költői alkotás. Eredetileg csak felirat volt művészeti alkotásokon, fogadalmi tárgyakon. Első nagy művelője a Keos szigetére való *Simonides* (556—468) volt. Az ő lantján fakadt ez a ma is szívbemarkoló búcsúszó:

Ó idegen, vidd meg hírét a
spártaiaknak,
Itt nyugszunk, miután megfogadók
a szavuk.

Az i. e. 480 augusztusában, a thermopylai szorosnál hazája védelmében vezérével, Leonidas-sal együtt hősi halált halt 300 spártai vitéz emlékét örökítette meg vele a világirodalom mindmáig legnagyobb epigramma-művésze.

Milon-nak, az ókor világszerte ismert hatszoros olimpiai bajnok birkózójának tiszteletére az olimpiai szent ligetben emelt emlékszobrát is az ő sorai ékesítették:

Szép Milón szép szobra, ki egykor
Olympia pástján
Hét ízben[1] *győzött, s térdire sohsem*
esett.

Világraszóló diadalt aratott Milón tanítványa, a szintén krotoni Phayllos is: i. e. 498-ban, a delphi játékokon 55 lábat, vagyis a mi mai mértékünkben 16,31 m-t ugrott.[2] Erről egy ismeretlen költő így tudósít:

Ötven s öt láb hosszt ugrott
Phayllos,
S öt híján százig szállt el a
diszkosza is.[3]

Hérodotos közlése szerint Phayllos volt az egyetlen a hazájuk határain kívül élő görögök közül, aki mint lelkes szabadságharcos, maga felszerelte hadihajóján a Salámisnál végveszedelemtől szorongatott testvéreinek segítségére sietett. (Hex. VIII. 47)

Ám nemcsak a remek atlétának, az ókor kiváló versenykocsisának is nagy volt a becsülete, mint ahogy egy Konstantinos nevű kocsis szobrára írt felirat is mutatja:

Hogy Konstantinos lekerült Hades
pitarába,
Véle a jó kocsisok híre egész oda
lett.
(Görög Anth. XV. 42)

A görög világ egyik legtöbbet emlegetett atlétája volt a spártai Ladas. A 85. olimpián, i. e. 440-ben megnyerte a hosszútávfutást, de utána összeesett és röviddel reá meghalt. Az agrosi Apollón templomban felállított szobrát ez a pár vers magyarázta:

Ladas a stadionba futott-e,
repült-e, ki tudja?
Róla csak egy bizonyos, isteni,
ritka csoda..."
(Csengeri János ford.)

Letűnt az óvilág, a középkor főleg a lélek kultuszát szolgálja, a testedzés csupán a lovagi játékokra szorítkozik.

Nürnbergben 1579-ben versenylövészetet rendeznek és a városi tanács a versenyek díjazására 100 darab aranyforintot veret. Egyik oldalukat a városi címer ékesítette, a másikon ez a felírás volt olvasható:

Ez évben a lövésztéren
Versenydíj volt száz ily érem.

A mi lövészsportunkban is találni rövid, szellemes — stílszerűen — csattanós feliratokat. Az eperjesi lövészek 1874-ben selyemzászlójukra aranybetűkkel hímezik:

Szívünk, kezünk legyen acél,
Midőn a hon java a cél.

Nem jegyezték fel, kiknek a lelkében fogantak ezek a kedves feliratok. De találkozunk olyanokkal is, amelyek nagy költőink lantján születtek. A Budai Polgári Lövész Egylet egyik cégtábláját 1872-ben *Kisfaludy Károly* pentamétere tette klasszikussá:

Küzdve honért bizton nézzen előre
szemünk.

A múlt század elején a lóversenydíjakat szinte kivétel nélkül jeleseink egy-egy szép sora díszítette. Így *Kisfaludy Károly* pompás epigrammája teszi emlékezetessé az 1830. évre kitűzött Károlyi-Széchenyi serleget:

Félve a gyönge kiáll, versenyt fut
sorssal a bátor.

Aztán az 1830. évi „először kitett" Sándor billikomot:



Az olimpiai alagút. Ezen át vonultak be a stadionba az atléták. (Jean Ketzeas, a görög NOB tagja felvétele)

Hol nincs versenyzés, nincs küzdhelye bátor erőnek.

De találó hexametert költött 1834-ben a Széchenyi István adományozta 100 arany értékű Széchenyi kardra is:

Engem erő szüle, nyer s egyedül az
bírhat, azért győzz!

Többször találkozni *Vörösmarty* lantjáról származó felírásokkal is. Az 1830. évre Széchenyi István által „Parasztok számára" adott egyik serlegre ő írta:

Síkra ne vígy tehenet, ló kell oda s
férfi ügyesség.

Az 1833. évi pesti billikomon *Kölcseynek* ez a remek sora ragyog:

Minden pálya dicső, ha belőle
Hazádra derül fény.

Idők folytán, még a görög világban gúnyos epigrammába öntötte a költő rosszalását.[4] Egyszer a gyomor szertelen örömeit hajhászó versenyzőt pellengérezte ki:

Gyors vagy, hogyha eszel, de nagyon lassú a futásban,
Tán lábaddal egyél, száddal viszont iramodj.

Említsük meg a sírfeliratokat is. Hadd hódoljon ebben a fajtában Erdély híres bajnok-atlétájának, a századfordulón Zalaegerszegen működő tanárunknak, Borbély Györgynek ez a szerény megemlékezés:

Hív magyar ember volt, csupa szív,
tele honszerelemmel,
Hű férj, drága tanár, jó apa, ritka
barát.
Erdély bajnoka volt, majd itt hirdette igéjét:
„Edzzed tested, agyad, hogy vegye
hasznod a Hon"

---

[1] Milón a valóságban csak hatszor győzött, hetedszer már egyik földije bizonyult jobbnak.

[2] Világcsúcs lett volna ez, csak az a baj, hogy a Phayllos ugrásáról szóló évezredes adat a bűbájos mesék világába tartozik. (Vö. Dr. Mező: Geschichte der Olympischen Spiele 1930. p. 111—12.)

[3] A delphi láb 29,66 cm volt, tehát rövidebb a 32,04 cm hosszú olimpiai lábnál. (Vö. Mező: Gesch. d. Olympischen Spiele 111—11.)

[4] Erre találó a magyar „bökvers" elnevezés.

TATTERSAALBÓL —
ÚJ NEMZETI LOVARDA ÉS SPORTCSARNOK

A Nemzeti Múzeum mögé húzódó egykori Nemzeti Lovarda tükrös pályája nagyúri kényelmet biztosított annakidején a „felső tízezer" úrlovaglóinak és úrhölgyeinek. A tükörrel felszerelt fordulóknál saját magukat és lovaikat kecsességében gyönyörködve sem feledkeztek meg azonban arról, hogy nemcsak úrlovaglás van, hanem ló-export is!

Erre a célra állították fel a régi Tattersaal területén, az egykori marha és lóvásár telepen 1935—36-ban az új csarnokot. Úgy csináltatták meg, hogy a lovassportra is alkalmas legyen. Emberi sportokra nem gondoltak, ezt a kis befogadóképesség is mutatta. Amikor munkásmozgalmi, szervezkedési, politikai gyűlésekre adták oda — rendesen annak is „lovas-sport" — lovas rendőrattak — lett a vége...

„Túlélte önmagát!" — mondták a Tattersaal csarnokra a felszabadulás után. Talán tovább is elél még, ha az ostrom alatt a tetőzete meg nem sérül. A megsérült tetőszerkezetet nem tudták azon nyomban helyreállítani, viszont a nedves fában ijesztő gyorsasággal végzi pusztítását a gomba. S ha nem is érte lövés mindenütt a szerkezetet, az egyes alkatrészek kicseréléséhez minden ízében át kellett volna vizsgálni s ki kellett volna cserélni az egész tetőt.

Ekkor, 1954-ben az OTSB mérlegelte, vajjon fölújításra érdemes-e a Tattersaal, vagy teljesen új megoldást követel.

Az IPARTERV megbízást kapott, hogy olyan sportcsarnokot tervezzen a helyébe, amely a megváltozott társadalmi szükségletek szerint ne csak a lovassportot szolgálja, hanem az embersportot is.

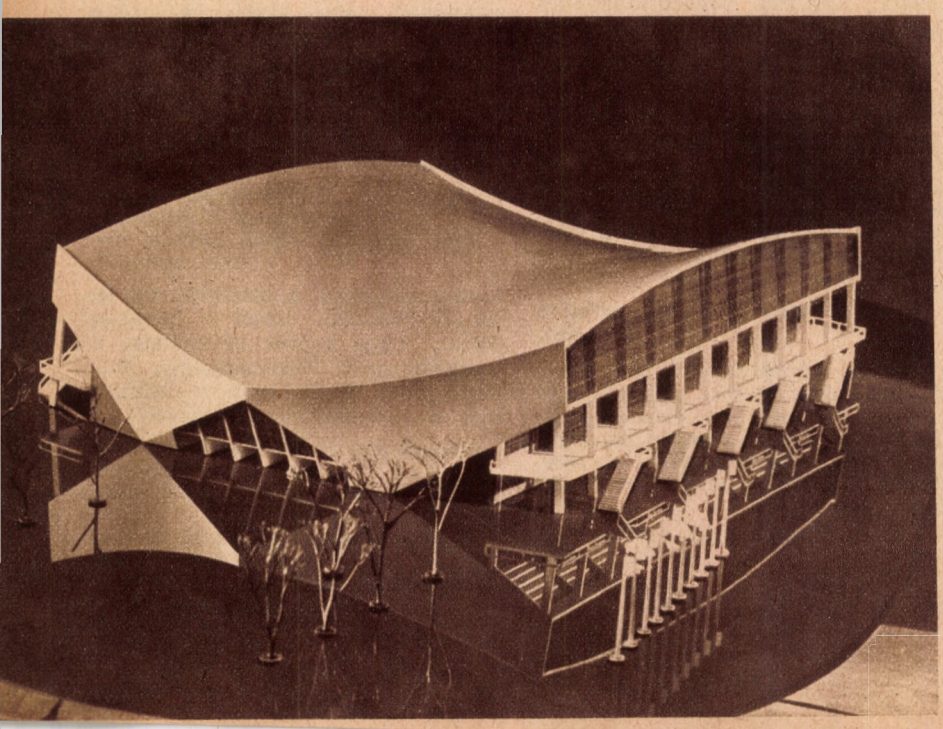
A mérnökök nem a rajzlap síkjához, a papír-adatok, a falak tartóerejének kiszámításához kötötték magukat. Egy percre sem vették szem elől a csarnoknak a társadalomra gyakorolt hatását. Tervezés közben az a vezérgondolat is lelkesítette munkájukat, hogy olyan reprezentatív lovasbemutató csarnokot keltsenek életre, amelyben az időnytől függetlenül, télen-nyáron felvezethessék állami gazdaságaink, tsz-eink kiváló jószágtenyésztő parasztjaink lovait. Ezzel az új, nagyobb arányú és korszerűbben megépített csarnok növelheti az állam valuta bevételét. De mivel olyan, 7000 személyt befogadó nézőteret is megalkottak, amelynek közönsége sportbemutatók esetén is készséggel megfizeti a belépőjegy árát, a beruházás ebből a forrásból is visszatérül.

Sok külföldi példát is latba vetettek a versenyzők. A dortmundi csarnokra is gondoltak, amelyet a világkiállítástól lovasjátékig, a hangversenytől a revűig, a politikai nagygyűléstől a vásári bemutatóig gazdaságosan kihasználnak, sőt még kerékpárversenyekre is jó. Ám ceruzájuk, tervező agyuk — s nem utolsó sorban a dolgozó nép államának hűséges szolgálata — arra ösztökélte a mi mérnökeinket, hogy több megoldás terv után a legjobbat, legelfogadhatóbbat készítsék el. Munkájukat az OTSB azzal is segítette, hogy külföldi tanulmányútra küldte ki a tervezőket, akik egyébként a torontói, karlsruhei, berlini arénák példáihoz is igazodtak.

Az MTSH és az illetékesek elfogadta végső terv szerint az új Tattersaal-ban, illetve most már: *Nemzeti Lovardá*-ban a lovaglás, a lovasiskola, a vadászugratás éppúgy megoldható, mint ahogyan — padló beillesztésével — a terem-kézilabda, a kosárlabda, a röplabda, az asztalitenisz, a birkózás, az ökölvívás és a vívás!

Utólag még kerékpár versenypálya is beépíthető, olyan magas a mellvéd! Kerékpározóink nagy előnyére szolgálna ez a megoldás is, mivel másutt nincs versenyterületük. Csak az atlétikára nem ad módot az új Nemzeti Lovarda, mert esetleges lovaglás után ugyanazon a terepen nem lehetne csaknem fedetlen emberi testtel atletizálni hosszabb időt igénylő, legalaposabb fertőtlenítés nélkül.

A tribün 7000 nézőt fogad be ülőhelyen, állóhelyen még 1000—1000 fér be. Ám a tervezők az arányokkal úgy bántak, hogy a férőhely 12 000-re emelhető, ha sok belső tér marad szabadon, tehát amikor a csarnokban éppen birkózás, vagy vívómérkőzés zajlik. Társadalmi, politikai nagygyűléseken 15 000—16 000 néző is befér s még akkor sincs a csarnok dugig A forgalom abban az esetben is jól megoldható, ha 7000, akkor is, ha 12 000 néző befogadásáról, közle-

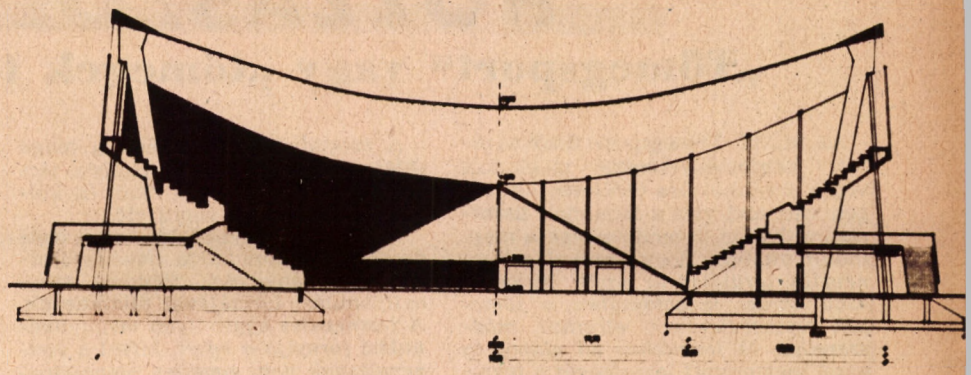


kedéséről van szó. Az úgynevezett pilon-rendszerű közlekedést alkalmazták itt is, mint a Népstadionban, ez a torlódást megakadályozza, az ülő- és állóhelyek és a mosdóhelyiségek egyaránt megközelíthetők.

A pálya a rövid oldalain elhelyezett nagyméretű kapukkal közvetlenül a szabadba nyílik. A két hosszoldalon elhelyezett lelátókat tömör betonfalak fogják alá. Az így kialakult osztott térben — pilonban — vannak a közlekedő terek, székraktárak, az emeleten pedig 4,5 méteres szint — a büfék, a nézőtérből kiemelkedő irányító, kapcsoló, közvetítő helyiségek. A lelátók alatt fennmaradó terek a „zsibongó" céljait szolgálják.

A lovas- és kerékpársport követelményeit figyelembevéve a lelátó mellvéd-magassága a lenti küzdőtér színtjéhez viszonyítva 2,85 méter magas. A büfésorok mellett nyertek helyet az általános nézővonalba beillesztett közvetítő fülkék és a rádió, televízió, világítás és hangszóró helyiségek. A különleges tetőszerkezetre lámpatesteket felfüggeszteni nem volna esztétikus s kezelésük is bajos lenne. Ezért 44 db isolux sugárzót az erre a célra különlegesen kiképzendő vasbeton panelokba helyeznek el, úgy, hogy azokat a tetőkről kezelhessék. A lámpatesteket a tetőn haladó vörösréz kábelek táplálják. A lámpatestek jó lehűléséről és a páralecsapódás megelőzéséről gondoskodnak. Ez az elhelyezés esztétikailag is kifogástalan, a lámpatesteket könnyen kezelhetik, a tetőnyílások szigetelése is megbízhatóan oldható meg. A fényvetőket a szükséges magasságban a pilléreket kitámasztó rudakon járható pódiumokra helyezik el. Mindez az irányító fülkéből kapcsolható. Az egész csarnok megvilágítására egyébként kb. 160 kw teljesítmény szükséges. Ha a filmfelvételeket és televíziós adásokat is számbaveszik, akkor 400—500 kw teljesítménnyel kell számolni.

A hideg időben a nézőtér élettani melegérzetét is biztosítják. A központi fűtést sugárzó és konvenciós melegátadással oldják meg. A szükséges magasabbnyomású gőzt vagy a kazánüzemből, vagy egy később megépülő energiabázis útján lehet majd biztosítani. A fűtőtesteket az ülések alatti mélyedésekbe rejtik.



A fűtőtestek betöltésére szolgáló gőz- és kondenzvezetékeket a vasbeton pilonfalakba építik be.

Az „Amit csak lehet megragadni!" takarékosság elve szerint készül a tető is. A régi tetőszerkezet fájából 250—300 köbméternyi zsaluzó-anyagként kitűnően megfelel: ezzel is mintegy félmillió forintot takarítanak meg az állampénztárnak a mérnökök.

Az új Nemzeti Lovarda makettje egyébként már a brüsszeli világkiállításon osztatlan érdeklődést keltett a szovjet, svájci, német, olasz, angol, amerikai építészek körében. Már az is feltűnt, hogy ez a makett nem a szokványos naturalista aprólékosságig menően volt élethű, hanem markáns, nagy vonalakban *hangulatilag* s nem részlet-apróságokkal fogta meg a nézőket.

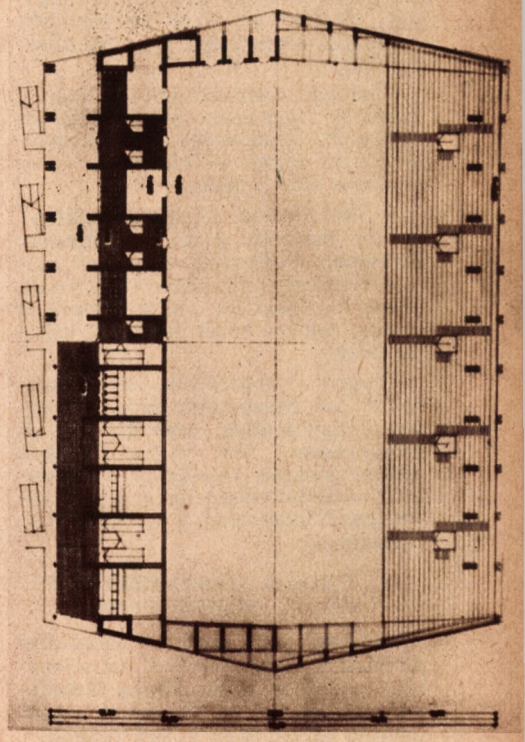
Mint a kiállításon járt magyarok és a külföldi sajtóvisszhang jelzi: új Nemzeti Lovardánk a legmodernebb építészet kikristályosodása, „A kevesebb az több" elvének megvalósítása. A csarnok hatalmas terét egyetlen nagy felülettel határolják le. Függesztett kábelszerkezetű teteje nemcsak olcsó, hanem szép is, látványos is. Új építészeti technológia szerint készül s a városképet is megkapóan színezné.

Ez a függesztett tető pókként „fonja be" függesztő és hossz (feszítő) irányban az egész tetőhéjat. A furcsa alakú héj parabolikus hiperbola, alakjánál fogva szinte kihívja, hogy a szél kapaszkodjék bele. Azonban csak laikus szemnek mutat úgy a tetőhéj, mintha a szél ernyőként ki akarná fordítani. Egész szerkezete olyan, hogy azt önsúlyával és a feszítő kábelrendszerrel leküzdi.

Takarékosság, új szerkezet, csín, célratörő forma és újra csak takarékosság! Ezzel a jelszóval készült a terv a korszerűen, sportszerűen gondolkodó három mérnök: Emődy Attila, Zentai Zoltán és Bányász Péter — körzője szerint. „Mindent a dolgozók kényelmére, testi-lelki gyönyörködtetésére, az államkassza hasznára!" — ez volt a második jelszavuk.

Mint a közölt rajzok, metszetek, fotók mutatják — a budapesti városképet is megszépíti a brüsszeli világkiállításon először nyilvánosság elé vitt gyönyörű, impozáns terv.

Erdős Jenő



HOZZÁSZÓLÁS

„Tömegsport" vagy „tömegek testnevelése"?

Az MTST Tömegsport Bizottságának kezdeményezésére megindult végre a testnevelés területén oly régen várt elvi vita a fogalmak tisztázására. Külön örvendetessége a megindult vitának, hogy azonnal *a testnevelés területén az egyik legfontosabb kérdés megoldásához, a tömegek testnevelésének elveihez, módszereihez és formáihoz ad alapot* és ezzel megteremti lehetőségét a fogalmak nyilvánosság előtt történő tisztázásának és a közvetlen és távlati feladatok meghatározásához.

A bevezető előadást *Hepp dr.* tartotta és beszámolójához, illetve a Sport és Tudományban megjelent rövidített anyagához kívánok néhány észrevételt tenni azzal, hogy ezt a cikket a vita folytatásának tekintem.

Véleményem szerint a beszámoló is, a megjelent rövidített cikk is számos érdekes megállapítást tartalmaz, de néhány alapvető fogalom meghatározása kifogásolható benne. Emiatt az elvek és az elvekből levont következtetések nem megfelelők.

A vita során többen is felvetették, hogy a testneveléselmélet — mint a testneveléstudomány egyik ága, amelynek feladata a testnevelésre vonatkozó ismeretek rendszerezése — *keretében tisztázásra várnak olyan fogalmak, mint a „testnevelés", „tömegsport", „testedzés", „sport" stb.* Ez a feladat részben már megoldódott, mert a fogalmakkal kapcsolatban igen sok vita zajlott le és a marxista ideológia kritikai feldolgozása alapján az egyes kérdésekben nagyjából kialakultak a helyes álláspontok.

Hiba van azonban abban, hogy a kialakult fogalmak publikálása és széleskörű ismertetése nem megfelelő. Ennek tárgyi — kiadványi — és személyi okai voltak.

A Testnevelési Főiskola tankönyvei és jegyzetei s az oktatómunka keretében megtartott előadások számos kérdést már régen tisztáztak, mégis ma még úgy folyik ezekről is a vita, mintha most fedeztük volna fel őket.

Többen kifogásoltuk a „tömegsport" szó használatát és a „tömegsport" fogalmának *Hepp dr.* szerinti értelmezését. Vita volt a tömegek testnevelésének szerepéről a szocialista társadalomban, és a soron következő feladatokról, a szervezeti keretekről stb.

I. „Tömegek TESTNEVELÉSE" VAGY „TÖMEGSPORT"

Véleményem szerint kiindulási alapnak kell tekintenünk azt a kapcsolatot, amely a szocialista társadalom építésének célkitűzései és a testnevelés célkitűzései között fennáll.

A szocialista testnevelés a maga sajátos eszközeivel a szocialista társadalom gazdasági, politikai, és kulturális törekvéseit segíti elő.

A szocialista társadalomban a testnevelés a kommunista nevelés szerves része, amelynek többféle megnyilvánulási formájával találkozunk. *A testnevelés egyik* ilyen *megnyilvánulási formája a sport. Mivel a testnevelésnek nem egyetlen megnyilvánulási formája a sport, helytelennek kell tartani Hepp. dr. megfogalmazását a „tömegsportról", mert számos ellentmondást rejt magában* és több fogalmat nem tisztáz s így, következtetései több kérdésben nem helytállók.

Hepp dr. szerint „a tömegsport olyan társadalmi és egyben egyéni tevékenység, melyen az összlakosság minél nagyobb létszámának tudatos (önkéntes) tényleges és rendszeres testedzését, illetve sportolását értjük."

A *Hepp dr.* cikkében felsoroltak szerint a „tömegsport" magában foglalja a 10—15 perces szoba-gimnasztikában, az iskolai testnevelésben résztvevőket, a turistákat, vadászokat, horgászokat stb., alsófokú versenyeken résztvevőktől egészen az élsportolókig.

Ez a csoportosítás önkényes, elméletileg nincs alátámasztva, teljesen figyelmen kívül hagyja a testnevelés elmélet eddigi megállapításait, a kötelező iskolai testnevelést egy szintre hozza a turistáskodással stb....

Ezért idézem a Testnevelési Főiskola Testneveléselméleti tanszékének meghatározásait, amelyeket a magam részéről elfogadok, és úgy vélem, e fogalmak segítségével világossá válnak az ellentmondások.

A testkultúra fogalma (mint legszélesebb fogalom):

A testkultúra az általános kultúrának egyik része; jelenti mindazokat a tartós anyagi és szellemi értékeket, amelyeket a társadalom a testi nevelés területén létrehozott.

A testi nevelés fogalma:

A felnövekvő nemzedék és a felnőttek testi nevelésén azoknak a tervszerűen kiváltott intézkedéseknek és tevékenységeknek összességét értjük, amelyek az egészség megőrzésére és megszilárdítására, a szervezet normális növekedésének biztosítására, a fejlődés ütemének meggyorsítására és a lelki tulajdonságok, valamint a mozgáskultúra fejlesztésére irányulnak.

A testi nevelés fenti feladatainak a megoldásáról részben a család, részben a szocialista társadalom különböző szervei és intézményei gondoskodnak.

A testi nevelésnek — mint tágabb fogalomnak — csak egy része a *testnevelés*, amely a maga szervezett tevékenységével a testi nevelés feladatainak egy részét megoldja.

A testnevelés fogalma (mint a testi nevelésnek egy része):

A testnevelés olyan szervezett, célra irányuló, rendszeresen megismétlődő tevékenység, melyre:

a) az előre meghatározott nevelési célok elérésére irányuló törekvés, (továbbá)

b) a mozgások, mozgásos játékok és a különböző testgyakorlati ágak mozgásanyagának felhasználása jellemző.

A cél és eszköz alapján határolhatjuk el a testnevelést a különböző nevelési vagy mozgásos tevékenységektől.

A sport fogalma:

A sporton olyan önként vállalt testnevelést értünk, amely a rendszeresen megismétlődő versenyekben (vetélkedésekben, versengésekben) nyilvánul meg és az e tevékenységben elért eredmények fokozására, illetve a saját vagy mások által elért eredmények túlszárnyalására irányul.

A sportra jellemző tehát:

1. *a cselekvés önként vállalása;*
2. *a rendszeresen ismétlődő verseny;*
3. *saját vagy mások eredményének túlszárnyalására irányuló törekvés.*

Ha a fenti jegyek közül bármelyik hiányzik, sportról nem beszélhetünk!

A sport a testnevelés egyik megnyilvánulási formája, vagyis a sport ugyan testnevelés, de nem meríti ki a testnevelés összes formáit.

*A fentiek alapján úgy vélem, hogy az a helyes, ha a társadalom szempontjából (a „tömegsport" helyett a jövőben) a tömegek testnevelésé*r*ől beszélünk.*

II. A TESTNEVELÉS HELYE A TÁRSADALOMBAN

Úgy gondolom, azt is *bizonyítani kell, hogy a szocialista társadalom építésében, az adott fejlődési szakaszban, miért válik fő kérdéssé a tömegek testnevelése, nemcsak nálunk, hanem minden országban, ahol a szocializmust építik.*

Ezért meg kell vizsgálni az egyén és a társadalom kapcsolatát.

Marx „A politikai gazdaságtan bírálatához" írt előszavában így fogalmazza meg az egyén és a társadalom kapcsolatát:

„Életük társadalmi termelésében az emberek meghatározott, szükségszerű, saját akaratuktól független viszonyokba, termelési viszonyokba lépnek egymással, amelyek anyagi termelőerőik meghatározott fejlődési fokának felelnek meg. E termelési

viszonyok összessége alkotja a társadalom gazdasági szerkezetét, azt a reális *alapot*, melyen egy jogi és politikai *felépítmény* emelkedik, s amelynek a társadalmi tudat meghatározott formái felelnek meg." (A továbbiakban még ezt mondja:) „Az anyagi élet termelési módja határozza meg általában az élet társadalmi, politikai és szellemi folyamatát. Nem az emberek tudata az, ami létüket, hanem megfordítva: létük az, ami tudatukat meghatározza." (Marx, Engels vál. I. 339. old.)

A szocialista társadalomban a termelési viszonyok megváltoztak, a társadalmi tulajdonba vett gyárak, üzemek munkásai, a dolgozók nem kizsákmányoltak többé. Az „állam" mint jogi és politikai felépítmény a dolgozók állama és ezért a gazdasági alap lehetőségeit — így a testnevelést is — felhasználva, igyekszik a kulturális, szellemi javakat, lehetőségeket a dolgozó társadalom minden tagja számára elérhetővé tenni, a nevelésben életigénnyé változtatni a felnövekvő generáció számára.

A gazdasági *alap* és a *felépítmény* közötti kapcsolat bonyolultabb, de a testnevelés területén is hatnak törvényszerűségei, amelyek között kiemelkedő, hogy *„a felépítmény* visszahat a gazdasági alapra". Tehát amilyen eredményt elérünk a szocialista testnevelésben (mint a felépítmény egy részében), az ennek megfelelően hat vissza a gazdasági alapra (termelésre stb.).

A testnevelés tehát a szocialista társadalom „kulturális felépítményének" része, amelynek jellege, iránya és feladatai mindenkor összhangban vannak a proletárdiktatúrában vezető, irányító szerepét betöltő kommunista párt programjával, politikájával.

A társadalmi fejlődés adott szakaszaiban (1945, 1948, 1956) tapasztalhattuk, hogyan érvényesültek a termelési viszonyokban bekövetkezett változások a testnevelés területén. (Felszabadulás, földreform, államosítások, mint pozitív tényezők és az ellenforradalom, mint hátráltató, romboló tényező.) Ezek bővebb taglalása, úgy vélem, most nem szükséges.

Összegezve tehát: *a tömegek testnevelése társadalmi ügy mindenütt, ahol a szocializmust építik. Ezért a társadalom fejlődésének adott szakaszában felvetődik a probléma: milyen módszerekkel, hogyan és milyen szervezeti keretek között elégítsék ki az állami és társadalmi szervezetek a tömegeknek ezt az igényét. Ez egyik alapvető különbség a kapitalista testneveléssel szemben.*

III. SZERVEZETI KERETEK KÉRDÉSE

A szervezeti keretek felsorolásánál *Hepp dr.* azt mondja, hogy „azokra a szervezeti keretekre kell támaszkodni, amelyek társadalmi rendszerünkben, államunkban kultúrtevékenységet folytatnak". A felsorolás szerint az iskolák, a tanácsrendszer, a tömegszervezetek és a karhatalmi testületek alkotják a szervezeti kereteket.

Ez a megállapítás így nem fogadható el, mert több ellentmondás és átfedés is jelentkezik a kérdéscsoporton belül:

a) *Nem tekinthető testnevelési szervezeti keretnek sem az iskola, sem a tanácsrendszer vagy a szakszervezet.* Ezeknek a szerveknek feladatuknál fogva foglalkozni kell a testneveléssel (nem csak sporttal), de ennek a feladatnak az ellátására létrehoznak *külön testnevelési szervezeteket* (kereteket).

E szervezeti keretek pl.:

Iskolákban:

testnevelési órák,
iskolai sportkörök,
gyógyító testnevelési foglalkozások.

Üzemekben:

sportkörök,
MHS-csoportok stb.,
üzemszüneti tornacsoportok.

Karhatalomnál:

kötelező testnevelés,
sportkörök.

b) Nem a KISZ mint tömegszervezet adja a keretet, hanem az irányítása alatt működő iskolai sportkör.

Véleményem szerint ez nemcsak szemlélet kérdése, hanem alapvető különbség, ami az egyes szervezetek feladatainak meghatározásában nagy eltérést jelenthet. *Az egyes állami és társadalmi szervek a külön létrehozandó testnevelési* (és ezen belül levő sport) *kereteket használják fel arra, hogy a legmegfelelőbb formák és módszerek alkalmazásával minél nagyobb számban vonják be a tanulókat, állampolgárokat a testnevelés valamilyen formájába.*

IV. „A FEJLESZTÉS ALAPELVÉNEK" KÉRDÉSE

„A feltételek és lehetőségek biztosítását kell a fejlesztés alapelvének tekinteni" mondotta *Hepp dr.* Ez a megállapítás nem fogadható el és következtetéseiben leginkább félrevihet. Ezt az alábbiakkal indokolom:

a) Nem lehet figyelmen kívül hagyni azokat az eredményeket, amelyeket 1945 óta elértünk. Sok hiba és rossz intézkedés mellett azért tényszámok bizonyítják, hogy hatalmas fejlődés történt az elmúlt 14 év alatt; éppen ezért nem lehet figyelmen kívül hagyni:
   — az eddig elért eredményeket,
   — a nagyszámú becsületes, „szürke", társadalmi munkatársat,
   — a sok helyes, jó módszert.

b) Az ország társadalmi-gazdasági viszonyait figyelembe kell venni és azokat a jó kezdeményezéseket, módszereket kell továbbfejleszteni, amelyek eddig tíz- és tízezer egyén bevonását tették lehetővé a jelenlegi tárgyi és személyi feltételek mellett. Ha most arra várunk, hogy „majd építenek", akkor minden kezdeményezést elfojtunk.

c) A tömegek testnevelését nem lehet leszűkíteni a fedett létesítményeken belüli tevékenységre, mert annyi fedett létesítmény még 50 év múlva sem lesz, ahány egyént mi a testnevelésen belül foglalkoztatni szeretnénk. (Ez az óhaj figyelmen kívül hagyja az ország gazdasági helyzetét és helytelen irányt szab a munkában. Jogos igény a fedett létesítmények építtetése, de nem ettől kell függővé tenni a tömegek testnevelését.)

E kérdéscsoport összegezéseképpen az a véleményem, hogy *a meglevő (és fokozatosan fejlesztendő) létesítményekre alapozva kell a tömegek testnevelését megoldani. Nem az a hiba, hogy nincs megfelelő „új formánk", hanem az a hiba, hogy az agitáció és a nevelés még nem elég eredményes. A fő feladat tehát továbbra is a szervezés és az agitáció, ami a nevelőmunkával párhuzamosan biztosítja a megfelelő eredményt.*

A *Hepp dr.* cikkében felvetett javaslatok többségét a fentiek módosításával helyesnek tartom.

Javaslom, hogy az MTSH elnöksége a vita eredményét összegezze, hivatalos állásfoglalását rögzítse és hozza nyilvánosságra. A testnevelés területén vitatott fogalmak rögzítése alapján szabja aztán meg az MTSH valamennyi érdekelt szervezet feladatát.

Rostás György

A szurkoló és a játékvezető



— Emlékszik? A múltkor azt mondtam, csak találkozzam egyszer azzal a játékvezetővel!...

— Igen, emlékszem. És?...

— Képzelje, találkoztunk!

KÉRDEZZEN — Olvasóink

Hogyan lehet megállapítani, milyen formában van a sportoló?

Kérdez: Laurencz László tanár, kézilabda edző, — *válaszol:* Kereszty Alfonz dr., a Magyar Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára

Mit értünk „formá"-n és milyen tényezőktől függ a jó forma kialakulása?

E téren három tényező látszik különösen fontosnak:

1. A megfelelő edzettség.
2. A jó erőnlét.
3. A szükséges diszpozíció.

Közismert tény, hogy megfelelő edzettség nélkül nem érhető el magasfokú teljesítmény, de az is igaz, hogy ez csak jó erőnlét mellett bontakozhat ki. Ha pl. a sportoló táplálkozása mennyiségileg vagy minőségileg nem kielégítő, az edzés hatásai nem érvényesülhetnek kellő mértékben. Ha betegség, vagy sportszerűtlen életmód rontja az erőnlétet, jól edzett sportoló sem tud legjobb formájához eljutni. De ha megvan a megfelelő edzettség és a jó erőnlét, az adott esetben nyújtott teljesítmény nagymértékben a sportoló diszponáltságától is függ. Különböző indiszponáló tényezők, pl. a munkahelyen, vagy családban előforduló nyugtalanság, izgalom, gond, vagy rossz alvás és egyéb idegrendszeri tényezők kedvezőtlenül befolyásolhatják a jól edzett és a jó erőben levő sportoló eredményeit is.

Vajon eddigi vizsgáló módszereinkkel hogyan tudunk választ kapni a fenti három, formát befolyásoló tényező mértékére? Az edzettségi állapot és az erőnlét meghatározására az utóbbi három évtizedben igen nagy előrehaladást tett a sportorvosi tudomány. Számos olyan vizsgáló módszer látott napvilágot és nyert polgárjogot, amelyekkel ma már csaknem pontosan megítélhető a sportoló edzettségének és erőnlétének foka. Értékes adatokat kaphatunk már a sportoló vizsgálatakor nyert nyugalmi értékekből is, így például a pulzus, a vérnyomás, az EKG, a laboratóriumi vizsgálatok stb. eredményeiből. De sokkal pontosabb tájékozódást kapunk, ha valamilyen izomtevékenység után vizsgáljuk meg a szervezet rekacióit, mert ezúton bepillantást nyerhetünk különböző szervrendszerek működésébe is. E vizsgálatokat általában terheléses vizsgálatoknak nevezzük. A terhelés lehet adagolt, vagy magának az edzésnek vagy egy körülhatárolt részének, pl. a bemelegítésnek terhelése.

A terheléses vizsgálatok során rendszerint a pulzust és vérnyomást figyeljük meg, mert ez a legkönnyebben hozzáférhető. De megfelelő berendezés esetén EKG, röntgen, reakcióidő mérő, kronaxia, laboratóriumi stb. vizsgálatokkal is ellenőrizhetjük a szervezetben létrejövő változásokat. Adagolt terhelések esetén 10—30 térdhajlítást, 3 perces futást, két emelet lépcsőjárást, 1—5 percig tartó zsámolyra lépést (step test) vagy manométerbe való fújást szokás leggyakrabban végezni. Pontosabb az ergográfon, mkg-ban meghatározható terhelés alkalmazása.

Az elmondottakból is látható, hogy kint a pályán, az edzésterhelés regisztrálására nem minden módszer alkalmas, mert ha meg is van a készülékek szállítására a lehetőség, legtöbbje olyan költséges, hogy az általános gyakorlat számára nem jöhet szóba.

Milyen egyszerű módszerek állnak rendelkezésünkre a pályán az edzésállapot és erőnlét meghatározására?

Erre háromféle könnyen keresztülvihető objektív regisztrálási mód lehetséges: a pulzus, a testsúly és az izomerő mérése. Az utóbbira a kéz szorítóerejét mérő és aránylag olcsó kézi dinamométert használhatjuk fel. A sportorvos ezeket vérnyomásméréssel egészítheti ki.

Hogyan tudunk ezekkel az eljárásokkal a sportoló edzettségi fokára és erőnlétére választ kapni? Legalább 5 percnyi nyugodt ülés, vagy fekvés után meghatározzuk, lehetőleg ugyanabban a napszakban, a sportoló pulzusát, a kéz szorító erejét és megmérjük testsúlyát. Ismert tény, hogy az edzettséggel a percenkénti pulzusszám csökken, ami az első két évben gyorsabban, majd lassabban fejlődik ki. Így pl. ha valakinek a rendszeres edzés megkezdése előtt percenként 70-es pulzusa volt, egyké't év alatt 50—60-ra süllyedhet. A csökkenés állóképességi jellegű sportágakban a legkifejezettebb. Lassanként kialakul tehát a sportolók egyéni, jellegzetes nyugalmi pulzusszáma, ami rendes körülmények között csak kis eltéréseket mutat. Amennyiben az edzés előtt a szokásostól nagyobb eltérés mutatkozik, pl. 56 helyett 74-et számolunk, az arra utal, hogy az erőnlétben zavar lépett föl, amit számos ok idézhet elő. Ilyen lehet az előző edzések fáradtságának maradványa, vagy valami betegség, illetve az életmódban beállott változás stb. Nagyjából ugyanez mondható el a kéz szorító erejéről és a testsúlyról is. A testsúly, mint ismeretes, a rendszeres edzés első két hetében kissé csökken, majd újra emelkedik, aztán nagyjából állandó szinten marad. Egy-egy edzés alkalmával a testsúly a terhelés nagyságától és a külső hőmérsékleti viszonyoktól függően 0,3-tól 2—3 kg-ig csökkenhet. Ezt a testsúly-veszteséget a sportoló rendszerint 24 óra alatt visszaszerzi. Amennyiben a testsúly tartósan csökken — ez ugyancsak kedvezőtlen jel a sportoló erőállapotára.

Nagyon értékes útmutatásokat kaphatunk, ha edzés után is figyeljük ezeket az értékeket. Persze, ez csak úgy hasznos, ha azonos terhelések hatására figyeljük az eltéréseket. A nyugalmi értékekhez hasonlóan a terhelés utáni változások is megfelelő stabilizálódást mutatnak, sőt idővel az edzésállapot javulásával párhuzamosan ezek is javuló irányzatot mutatnak. Pl. kezdetben edzés után 66-ról 120-ra emelkedik a pulzus és egy óra múlva nyugszik meg. Az edzés-időszak negyedik hónapjában 56-ról már csak 100-ra emelkedik és megnyugvása fél óra alatt következik be... A kéz szorítóerejének változásai is kisebb eltéréseket mutatnak és ugyanolyan nagy terhelés, amely pl. előzőleg csökkentette a kéz szorítóerejét, most már nem változtatja meg a kézi dinamometriás értékeket. Ez nemcsak olyan sportágra vonatkozik, amelyben a kéz jelentős szerepet játszik, hanem olyanoknál is, ahol a kéz izommunkája alárendelt jelentőségű. Ha a megszokott változások feltűnő és kedvezőtlen eltéréseket mutatnak azonos edzésterhelés után, az erőnlétben beállott rosszabbodást tükrözik.

Az edzésben és erőnlétben bekövetkező javuló vagy rosszabbodó változásokat ezek az egyszerű objektív regisztráló módszerek rendszerint hűségesen mutatják. Értékelésükhöz azonban nagy gyakorlat és tapasztalat szükséges. Jól kiegészítheti ezeket az objektív értékeket a sportolón észlelhető *szubjektív jelek*, pl. a hangulat változása, az alvás milyensége, a közérzet, a mozgáskedv és mozgások végrehajtásának módja stb. Meg kell azonban jegyezni, hogy éppen mert szubjektív jelek, *csak igen nagy körültekintéssel és a létrehozó okok figyelembevételével szabad azokat felhasználni.*

Sokkal nehezebb a dolgunk a pillanatnyi diszpozíció meghatározásával. Bár az utóbbi időben biztató kezdeményezések indultak meg olyan idegrendszeri vizsgálatok elvégzésére, amelyekkel a pillanatnyi diszpozíció is megítélhető, ezek az eljárások még nem jelentik a kérdés teljes megol-

VAKOK sportversenyei

A csehszlovák rokkantszövetség 1953-ban azzal a javaslattal fordult a magyar vakok és csökkentlátók szövetségéhez, hogy rendezzenek

levelező-versenyt

a vak ifjak között. *A verseny 1954-ben létre is jött* a csehszlovák, a lengyel és a magyar együttes között. A 14—16 éves fiúk helyből távolugrásban, kislabda-dobásban, súlylökésben, 60 és 100 m-es síkfutásban versenyeztek. Tizes csapatversenyben másodikak lettünk a csehszlovákok mögött, az egyéni versenyben a mi fiataljaink két számot nyertek, a helyből távolugrást és a labdahajítást.

1955-ben a fiúk mellett már leányok is részt vettek a levelező-versenyben, a versenyszámok ezek voltak: 50 m-es síkfutás, helyből távolugrás, súlylökés (fiúknak 4, leányoknak 3 kg-os súllyal), labdahajítás kislabdával, vagy füleslabdával. Ezen a versenyen már az NDK sportolói is részt vettek és mindjárt meg is nyerték a csapatversenyt. A magyar együttes harmadik lett. A magyar fiúk azonban négy egyéni szám közül háromban győztek.

1956-ban Prágában már személyesen is találkoztak a fiatal versenyzők.

Itt leánycsapatunk első lett, s az egyéni összetett versenyben az első két helyet magyar versenyző foglalta el, sőt a mieink nyerték meg a súlylökést és a füleslabda-dobást is. A versenyen jelen volt a Szovjetunió és a Kínai Népköztársaság küldöttsége is. A szovjet küldöttség 1958-ra meghívta a részvevőket Leningrádba.

1957-ben a lengyelek tervezte nemzetközi találkozó elmaradt, így hat baráti ország (az eddigieken kívül a Szovjetúnió és Kína is) fiú- és leányversenyzői megint levelező-versenyben mérték össze erejüket. A korhatárt már 18 évig tolták ki, viszont két korcsoportot állítottak fel. A pontversenyben vak fiataljaink a második helyre kerültek a Szovjetunió mögött. A fiú- és leánycsapatok versenyében is második helyezést értünk el. Az egyéni versenyekben egy győzelmet, három második és négy harmadik helyet szereztünk.

1958 júniusában Leningrádban

minden eddiginél nagyobb szabású nemzetközi verseny folyt le. Itt már 19 évesek is indultak, s a helyből távol helyett bevették a távolugrást, s az értékelésben a tízpróba-táblázatot alkalmazták. Pontosan meghatározták a látásfokot is. *Különválasztották a teljesen vakokat és az aliglátókat,* s külön értékelték eredményeiket. Újítás volt az is, hogy bevezették az egyéni versenyt is minden kategóriában és korcsoportban. Hat ország — Szovjetunió, Csehszlovákia, NDK, Lengyelország, Románia és Magyarország — indította 12-es fiú- és leánycsapatait; ezek két csoportra — 17—18, valamint 19 évesekre — oszlottak. Minden csoportban külön versenyeztek a vakok és az aliglátók 60 m-es síkfutásban, távolugrásban, súlylökésben (3 és 4 kg-os golyókkal), kislabda-hajításban (fiúk) és füleslabda-dobásban (leányok). A távolugróknak kétméteres sávon belül kellett dobbantaniok, s a távot az elugrás helyétől mérték.

A pontversenyt a Szovjetunió nyerte meg. A leány-csapatversenyben *a mieink harmadikak lettek.* Az idősebb vak fiúk csoportjában a magyar együttes győzött. Az egyéni négytusában csupa szovjet győzelem született, csak a magyar *Rapcsó Ferencnek* sikerült győznie a vak fiatalok versenyében. A fiúk egyéni versenyében 13 győzelmet aratott a Szovjetunió, hármat nyert meg Magyarország, a többi négy győzelem a többi ország részvevői között oszlott meg. Valamennyi győzelmünket *Rapcsó Ferenc* aratta. Eredményei: négytusa 2420 pont, súlylökés 12,88, labdahajítás 69,85 m. A szovjet leányok 19 számban diadalmaskodtak, a huszadik győzelmet a magyar *Pethő Ágnes* szerezte meg 33,16 m-es füleslabda-dobásával, a fiatalabbak csoportjában.

Érdekességképpen közöljük

a versenyen elért legjobb eredményeket:

Vak fiúk: 60 m Vaszijev és Rajna 7,3, súlylökés Rapcsó 12,88, labdahajítás Rapcsó 69,85, távolugrás Levcsenkov 533; *aliglátó fiúk:* 60 m Szolodovcsenko, és Szedugin 7,2, súlylökés Sztaroverov 15,88, labdahajítás Sztaroverov 83, 70, távolugrás Szolodovcsenko 576.

Vak leányok: 60 m Kahova 8,5, súly V. Romanova 815, füleslabda Nedobeskina 30,43, távol Kahova 413; *aliglátó leányok:* 60 m Elistratova 8,3, súly Kovaleva 997, füleslabda Kovaleva 37,29, távol Lukjencsenkova 449.

A sportversenyek idején az egyes országok együttesei kultúrműsorokat adtak. A magyar lányok nagy sikert arattak táncaikkal, igen mély benyomást tett a hallgatóságra *Rédai Józsefnek,* a Bartók Béla zenei gimnázium tanulójának zongorahangversenye.

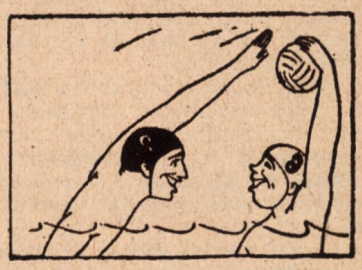
*

A vak versenyzőket

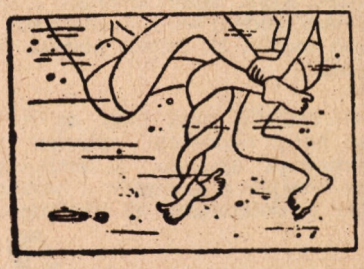
edzőik hangjelekkel irányítják.

Például futás előtt az egyik edző irányba állítja a versenyzőket, a másik a pálya közepén ad irányjeleket, egy harmadik pedig befutáskor „vezeti célba" őket. Különösen nehéz edzői feladat a távolugrás irányítása. A magyar versenyzők némi hátrányban voltak Leningrádban, mert csak egy edzőjük volt és — egyszerre két versenyszámot is rendeztek a Dinamo-stadionban. Ilyenkor a kísérők segítettek.

Ilovay Sándor dr.



Fent . . .



. . . és lent

(Szovjetszkij szport, Moszkva

---

dását. A készülékek igen költségesek, úgy, hogy szélesebb körben való elterjedésük belátható időn belül nem valószínű. Éppen ezért a pillanatnyi diszpozíció meghatározásában főképpen a szubjektív jelekre vagyunk utalva, amelyekre — mint fentebb is megemlítettem — nem támaszkodhatunk mindig biztosan. Az edzők hosszú gyakorlati tapasztalata és a sportolókkal való állandó kapcsolat azonban kifejlesztheti azt a képességet, hogy a sportolók szubjektív jeleiből megfelelő következtetéseket vonjanak le pillanatnyi diszpozícióra. Az mindenesetre kétségtelen, hogy minél jobb edzettségi és erőnléti állapotban van a sportoló — ha nem lépnek közbe gátló tényezők — annál jobb teljesítmény és forma elérése várható tőle.

ÚJÍTÁSOK • ÚJDONSÁGOK

Homokzsák-„súlyzók"

A súlyzókkal végzett edzésgyakorlatokat manapság már valamennyi sportágban alkalmazzák, mégpedig úgy, hogy ne menjenek a gyorsaság és ruganyosság kárára, azaz — gyors keresztülvitelben.

Gyakran okoznak azonban nehézséget a megszokott súlyzók, mert a vállon vagy a lábfejen nem maradnak meg, rendszerint kötözgetni kell őket. Nehézséget okoz az is, hogy időről időre emelni kell a súlyokat, mert ugyanannak a súlynak állandó emelgetése nem gyarapítja megfelelően az erőt.

Hogyan lehet ezen segíteni? Úgy — írja *B. Pivovarov* a Szportyivnije igri 1958. évi 11. számában —, hogy zsákba töltött homokot használunk súlyként. A homok mennyiségét tetszés szerint lehet változtatni, azonkívül a homokzsák jól elhelyezhető akár a nyakban, akár a lábon.

D. Flock amerikai labdarúgó-edző azt javasolja, hogy kezdetben a játékos akkora teherrel dolgozzék, hogy a gyakorlatokat nyolcszor-nyolcszor végre tudja hajtani. Ezzel addig dolgozik, amíg fokozatos emeléssel az egyik edzésnapon eljut a 15-szöri végzésig. Akkor emelik a súlyt, azaz több homokot tesznek a zsákba (annyit, hogy megint kb. nyolcszor tudja csak végezni vele a gyakorlatot a játékos) és így folyik tovább a gyakorlás.

A homokzsákkal a nyakban különféle lábgyakorlatokat, szökdelő- és ugrógyakorlatokat, valamint törzsgyakorlatokat végeztethetünk sportolóinkkal. De alkalmas a homokzsák mindenféle más gyakorlat végeztetésére is.

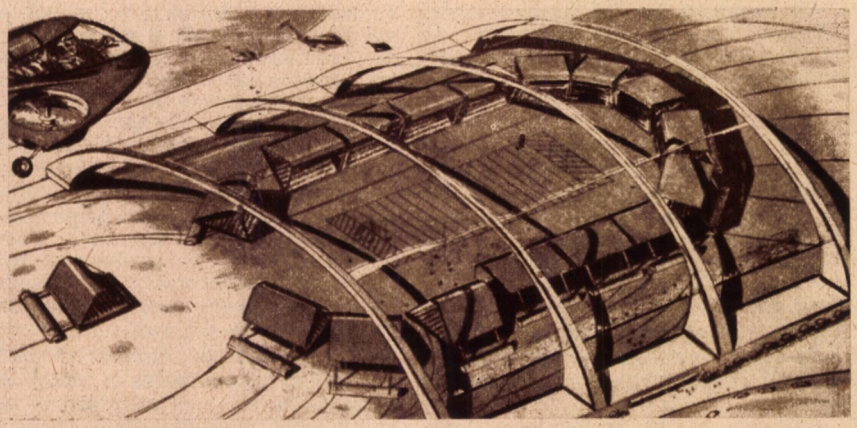
A szerző szerint ezeket a gyakorlatokat hetenkint három alkalommal kell végezni. A felkészülés időszakában kb. 45 percig, az idényben 20 percig minden alkalommal. Igen jó hatású. Egyik ismert amerikai kosárlabdázó például — B. J. Stephens — ilyen módon 22 cm-rel növelte felugrását.

*

Itt említjük meg, hogy az NDK-ban *hátra csatolható súlyokat* alkalmaznak újabban. A fémlapokat úgy hordják a sportolók a hátukon, akár a kisiskolások az iskolatáskát.

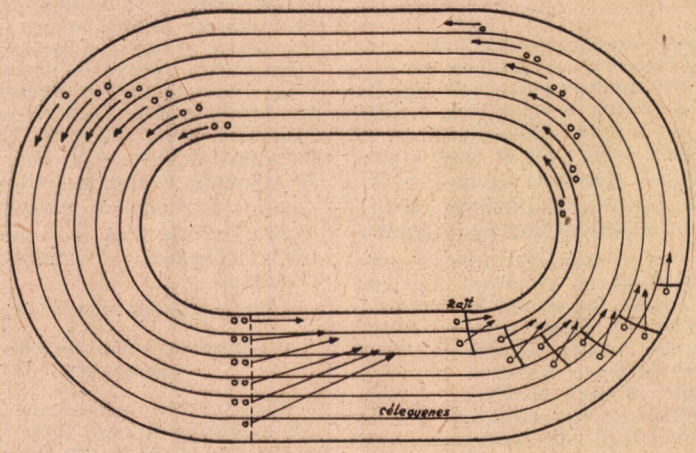


A JÖVŐ GÉPESÍTETT STADIONJA



A holnap stadionja többféle verseny rendezésére lesz alkalmas, mint a mai — közli a Chicago Tribune közleménye alapján az *Edmonton Journal* —, mert *síneken mozgatható lelátói* közelebb vagy távolabb viszik majd a nézőket. Ökölvívó vagy birkózóverseny esetén egészen közel nyomulnak ezek a gombnyomásra működő lelátók, atlétikai verseny vagy labdarúgó-mérkőzés alkalmával visszahúzódnak. Ezek a mozgó lelátók azonban nemcsak odaviszik a nézőket, ahol a sportesemény folyik, hanem védik is vendégeiket az időjárás viszontagságai ellen. Valamennyi lelátónak könnyen mozgatható, felszerelhető műanyag-teteje is van.

800-as versenyek újfajta rendezése



Minden atléta tudja, hogy 800-on történik a legtöbb összeütközés és bukás. A stockholmi EB alkalmából már volt szó erről és elhatározták, hogy gondolkodnak újfajta rendezésmegoldáson. A *Der Leichtathlet* című, az NDK-ban megjelenő szaklap egy német edző, *J. Kranz erre* vonatkozó javaslatát ismerteti. A megoldást 1958 szeptemberében a drezdai nemzetközi versenyen sikerrel alkalmazták.

A megoldás lényege az, hogy *két kanyart, tehát mintegy 300 m-t kimért pályán futnak a versenyzők.* A rajz szerint helyezkednek el, hat pályán összesen 11-en. A legkülső pályán egy, a többin két-két futót indítanak. (Ha Rómában — mint hírlik — hét futópálya áll majd rendelkezésre, akkor ezzel a módszerrel egyszerre 13 futót indíthatnak.) A befutás a belső pályára 300 méter után történik, addig legfeljebb két-két versenyző fut egy-egy pályán. (A befutás helyét sárga színű szaggatott vonal jelzi.) A pályabírák munkájának megkönnyítése végett a futók mezükön a pályajelzést is — római I., II. számot stb. — viselik.

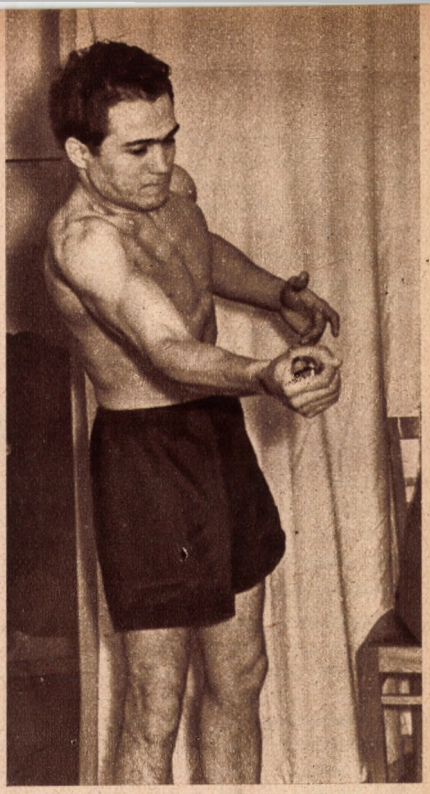
A versenyzők a szokásos 400-as pályaelőnyöket kapják, a párok külső tagjai ehhez még külön 20—25 centiméternyi „ráadást".

A tudomány a gyakorlatért – MOSZKVÁBAN

Nemrég ünnepelte fennállásának 25. évfordulóját a szovjet testnevelési tudományos kutatás világhírű fellegvára, a moszkvai Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet. Az intézet tudományos munkatársai az eltelt negyedszázad alatt ezernél több tudományos és módszertani munkát dolgoztak ki és tettek közzé a Szovjetunióban és külföldön. Ennek *a nagyértékű tudományos munkásságnak a hatása kézzel foghatóan megmutatkozik abban a páratlan fejlődésben, amelyet a szovjet testnevelési és sportmozgalom minden vonatkozásban elért.*

Az intézet a moszkvai Testnevelési Főiskolával egy épülettömbben van elhelyezve. Ez az épület nem főiskola, illetve kutató intézet számára épült, éppen ezért nem is biztosít megfelelő munkakörülményeket. Az Intézet dolgozói szűk helyiségekben összezsúfoltan dolgoznak, sokszor hatannyolcan egy szobában. A zsúfoltságot mutatja az is, hogy néhány munkatársnak csak a folyosón jut hely. Mindez csak mégjobban emeli munkájuk eredményének nagy értékét. Azt, hogy ilyen mostoha körülmények között ilyen kíváló eredményeket tudtak elérni, *az a nagy erkölcsi erő és hivatásszeretet tette lehetővé, amely a szovjet tudományos munkások, szakemberek jellemző sajátsága.*

Azt hiszem, nem lesz érdektelen, ha a következőkben foglalkozom az intézet munkájában alkalmazott módszerekkel, az ott készült legfontosabb munkákkal, az intézet szervezeti felépítésével, majd részletesebben az egyes osztályok munkájával.



Jengibarjan olimpiai és világbajnok ökölvívó szorítóerejét mérik a tudományos kutató intézetben

A kutatók és a gyakorlat

Az intézet az utóbbi években arra törekedett, hogy tökéletesítse a testnevelési tudományos kutató munka szervezési és tervezési módszereit, erősítse a kísérleti módszerek szerepét a testnevelés és sport elméleti és módszertani kutatásaiban. Arra törekedtek, hogy minél szorosabb kapcsolatot teremtsenek a gyakorlati élettel. Ezeket a célkitűzéseket a következőképpen valósították meg:

A tudományos munka szervezésének elvi alapjául a széleskörű, átfogó témák kollektív megoldását tekintették. A munkatervben csökkentették a múlttal szemben a témák számát; kevesebb témát dolgoznak ki, de ezek komplex jellegűek. Míg azelőtt egyéni témákkal egyénileg foglalkoztak, most az egyes komplex-jellegű témákon munkabrigádok dolgoznak. A közös munkafeladaton kívül természetesen minden tudományos munkatársnak *megvan a maga egyéni munkafeladata* is, tudásának, érdeklődésének megfelelően. Ez elvnek megfelelően minden tudományos munkatársnak évente rövid beszámolót kell készítenie egyéni munkájáról még akkor is, ha több munkatárssal együtt közös témán dolgozik. Az intézet tudományos munkatársai *a kutatómunka mellett gyakorlati oktató- és edzőtevékenységet is folytatnak.* Az, hogy ez milyen mérvű és természetű, mindig a körülményektől függ. Így például a sport elméleti és módszertani osztályának munkatársai nagy többségükben a válogatott csapatok edzői. Az intézet szorosan együttműködik a sportszövetségek edzőtanácsaival. Velük együtt dolgozzák ki az egyes sportágak válogatott kereteinek fölkészülési terveit. Szorosan együtt dolgozik az intézet a Központi Lenin Stadionban működő ifjúsági, valamint az általános testfejlesztő és az idősebb korosztályú csoportokkal. Ugyancsak *szoros az együttműködés a sportorvosokkal is.* A sportorvosok tagjai az egyes témákat kidolgozó komplex brigádoknak, vagy pedig maga az intézet sportorvosi osztálya vesz részt az egyes témák kidolgozásában.

Az eldobbantás erejének mérése az intézet versenypályáján



A sport és a nevelés

Magát az intézetet úgy tekintik, mint pedagógiai jellegű tudományos kutató intézetet, mert hiszen a testnevelés az általános nevelés szerves része. Régebben a testnevelési tudományos kutatómunka irányításában nagyobb szerepet kaptak az orvosok. Ez most egyenlőségi alapon, szoros együttműködéssel történik. Régebben erre azért nem volt meg a lehetőség, mert a pedagógusok zöme nem foglalkozott testneveléssel tudományos alapokon, illetőleg maguk a testnevelési szakemberek sem vetettek súlyt a tudományos kutató munkára. Ma már más a helyzet. A *testnevelést elsősorban nevelési tevékenységnek tekintik,* amelyben döntő szerepet játszanak az élettani vonatkozások; a testnevelés azonban mégis jóval több, mint biológia. Ez a Szovjetunióban eldöntött kérdés.

A munkatársak kiválasztásakor elsősorban a széleskörű tudást, az átfogó szemléletet veszik alapul és azt igyekszenek még tovább fejleszteni, még akkor is, ha a tudományos munkatársak szűkebb témákon dolgoznak. Mindehhez természetesen megfelelő tapasztaltság és érettség szükséges.

Az intézet tudományos munkája tervezésének, illetőleg szervezésének alapja *az ötéves problématerv.* Ennek alapján készül el az intézet tudományos tematikai terve. A tematikai tervben szereplő tudományos témáknak megvan a maguk önálló munkatervük, illetőleg a témamunkaterven belül még az egyéni munkaterv is. A tématerveken kívül elkészítik az intézet egyéves munkatervét, amely a tudományos feladatok mellett tartalmazza a tudományos

munka viteléhez szükséges szervezési, adminisztratív és gazdasági teendőket is. Az intézeti komplex munkaterv az egyes osztályok munkaterveire épül fel.

A tudományos munka eredményeit hivatalos tankönyv, tansegédlet, módszertani levél, brosura, program, tervezet, illetőleg monográfia és tudományos szakcikk formájában közlik. A tudományos munkát úgy kell megírni, hogy az a tervezett formában közölhető és kiadható legyen.

A tudományos munkát az intézet tudományos tanácsa ellenőrzi. A tanács tagjai az intézet osztályvezetői és legtapasztaltabb munkatársai, összesen 21 fő. Ezek közül csupán egy olyan tag van, aki nem az intézet főhivatású dolgozója.

Könyvek, edzéstervek, kísérletek

Most pedig nézzünk néhányat azokból a legérdekesebb munkákból, amelyek egyrésze már napvilágot látott, másrésze pedig a közeljövőben jelenik meg.

Ezekhez tartozik *J. A. Babajeva* könyve, az *„Üzemi tornáról"*. Ebben a szerző azokat a tudnivalókat ismerteti, amelyek az üzemi torna szervezéséhez és a foglalkoztatások vezetéséhez szükségesek. Nyomás alatt van a *„Sport az iskolában"* című tankönyv. Ez a mű több iskolában végzett kísérletek alapján, a legjobb testnevelési tanárok tapasztalatainak összegezésével készült, pedagógusok számára. Hasonló jelentőségű *„Az ifjúsági sport problémái"* című munka.

A sport elméleti és módszertani osztály kidolgozta *a sportolók felkészítésének tervét*. Ez az anyag a római olimpiára való felkészülés elősegítését szolgálja. Igen érdekesek azok a munkák is, amelyek az élsportolók felkészítési módszereinek tökéletesítésére vonatkoznak. Külön ki kell itt emelni *Volkov* munkásságát, aki a tízpróbázók edzésmódszereit dolgozta ki. *Volkov* vezetésével edzenek a legjobb szovjet tízpróbázók, köztük *V. Kuznyecov* is. Az intézet az edzésmódszertan sok, eddig nem elég világos és vitás kérdésére adott már választ. Megállapította például azt, hogy *élsportolóknak feltétlenül szükséges az aktív pihenéssel egybekötött átmeneti időszak*. Igazolta azt is, hogy verseny előtti utolsó héten helyes az erőteljes edzés, csökkenteni kell azonban az edzések számát. Igen hasznosak azok a kísérletek, melyeket az intézet a válogatott úszók edzőivel közösen végez. A kísérletek célja az volt, hogy megállapítsák az évi egyciklusos edzés hatásosságát a mostani kétciklusos helyett. Az intézet munkatársai több értékes tudományos tanulmányt tettek közzé a Szovjetunió Tudományos Akadémiájának fiziológiai folyóiratában és az Orosz Szövetségi Köztársaság Pedagógiai Tudományos Akadémia beszámolóiban is. Igen nagy az érdeklődés az intézet által kiadott *külföldi szakirodalmi ismertetők* iránt. Az Intézet sportépítési osztálya nagy segítséget nyújtott a sportépítészet gyakorlati kérdéseinek megoldásában.

Az intézet többezer példányban küldte szét az ország minden tájára az intézet munkatársai által kidolgozott könyveket, többek között a következőket: V. M. Djacskov *„Az ugrások technikájáról, oktatásáról és módszereiről"*. Sz. P. Letunov *„A sportolók szívének elektrokardiográfiai és röntgenvizsgálatai"*, R. J. Motiljanszkaja *„Sport és életkor"*, N. D. Grajevszkaja és M. G. Sajeva — *„A labdarúgók orvosi ellenőrzése"* és több gyűjteményes kiadást az orvosi ellenőrzés problémáiról.

Mint e rövid áttekintésből is láthatjuk, az intézet hathatósan járul hozzá a szovjet testnevelési és sportmozgalom fejlődéséhez. Az intézet vezetői és munkatársai mindent elkövetnek a testnevelési tudományos munka színvonalának további emeléséért.

Legközelebb az intézet szervezeti felépítésével és az egyes osztályok munkájával foglalkozunk majd.

Hepp Ferenc

A fiatalság megőrzéséért, a hosszú életért. I. Szárkizov-Szerazinyi, az ismert szovjet tudós cikket írt a Fizkultura i szport novemberi számában a fiatalság minél további megőrzésének módszeréről. Igen sok példával világítja meg, hogyan lehet megőrizni sokáig a fiatalságot. Legfontosabb követelménynek a rendszeres testedzést tartja; ezt fiatal és idősebb korban egyaránt végezni kell. A testedzés legyen alkotó része mindennapi életünknek — hangsúlyozza a professzor. A sportnak, a testedzésnek nem szabad hiányoznia a vállalatok és a hivatalok munkaműsorából sem.

*

Ősszel se csökkentsék az edzésmegterhelést — ajánlja N. Ozolin, a Legkaja Atletyika tavalyi 9. számában —, különösen a fiatalabbak ne, mert szervezetük ezt egyáltalán nem kívánja meg. Az ifjú atléták az őszi időszakot elsősorban technikájuk javítására használják fel. Heti háromszori edzést javasol ebben az időszakban.

*

A mozgásgyorsaság és az életkor címmel írt cikkében B. Koreckij ismertetést közöl a moszkvai 310. számú iskolában végzett kísérletek eredményeiről. A különböző életkorú gyermekeken azt vizsgálták, hogy milyen korban fejlődik legnagyobb mértékben erejük, valamint mozgásgyorsaságuk. Azt találták, hogy a gyermekek ereje 14—16 éves korban fejlődött legjobban, mozgásgyorsaságuk pedig 10—12 éves korban. Ezek szerint a vágtázók felkészítését már ebben az életkorban meg lehet kezdeni. (Legkaja Atletyika, 1958. 9.)

Német lap az angol sportszerűségről

A nyugatnémet Fussball-Trainer című folyóirat elítélően ír a híres angol sportszerűségről. Először is furcsálja, hogy az angol szövetség nem engedte indulni a klubcsapatok Európa Kupájában a repülőszerencsétlenség-sújtotta Manchester Unitedet. De mindezen messze túltett az angolok eljárása a szovjet rádióval a legutóbbi Anglia-Szovjetunió válogatott labdarúgó-mérkőzés alkalmával. Az esetről a német lap a következőket írja:

„Az angolok az orosz labdarúgókat látták vendégül. A szovjet rádió tudósítást akart adni Moszkvának, Leningrádnak, Tiflisznek, Karkovnak és más szovjet vidéknek. Ez ellen senki sem szólhat semmit, ez mindenfelé így szokásos országok közötti mérkőzések alkalmával. Természetesen minden ország a saját riportereivel, akiket a mérkőzés színhelyére küld. Olyan magától értetődő ez, hogy senki sem vesztegetne erre egy szót sem. Nem így az angolok. Megengedték volna a szovjet riportereknek a közvetítést, de csak úgy, hogy ugyanakkor a BBC orosznyelvű adását nem zavarják.

Ebbe az oroszok — magától értetődően — nem mentek bele. A nemzetközi sportérintkezésben ugyanis egyáltalán nem szokásos, hogy a vendégcsapat riportereivel együtt a vendéglátó is közvetítést adjon a vendégek országa felé — a vendégek nyelvén. Más szavakkal: a franciáknak például eszükbe sem jutott, hogy a francia-német mérkőzésről német nyelven közvetítést adjanak. Az angolok azonban ilyesmit akartak tenni. Miután az oroszok ehhez nem járultak hozzá, megtagadták tőlük a közvetítési lehetőséget Wembleyből. Kommentár? Ezt képzelje el mindenki maga!"

A semmire sem alkalmas kisfiú

Az amerikaiak elleni találkozóra készültek a szovjet atléták, írja a német Leichtathlet című lap, amikor egy nap Nyina Dumbadze látogatta meg őket egy magas, feketehajú fiú kíséretében. *„Ez a fiam"*, mutatta be Dumbadze a 196 cm magas „kisfiút". Amikor kíváncsian kérdezték, hogy mit tud a fiú, szerényen válaszolta, hogy bizony *„semmire sem alkalmas"*.

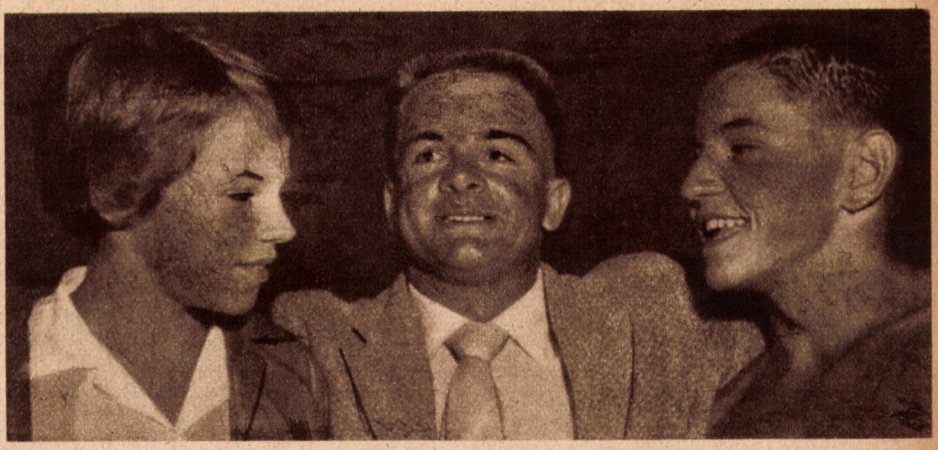
Alig néhány héttel később a fiú 14.9-et futott 110 gáton, majd 24.7-et 200 gáton és 190-et ugrott magasba. Elindult az ifjúsági tízpróba bajnokságban is és 6012 ponttal győzött úgy, hogy rúdugrásban megsérült és gerelyt már csak helyből tudott dobni, 1500-at pedig nem is futott...

Mit ért volna el, ha alkalmas lenne atlétikára?...

A KONRADS-ok edzéstitka

Don Talbot, a Konradsok edzője az ausztráliai Sport Magazine című folyóiratban megírja — ahogy a lap hozzáfűzi most első ízben —, **hogyan készült John és Ilsa Konrads, a két világhírű fiatal úszó a versenyeire.** Cikke bevezetőjében az edző arról beszél, hogy rengeteg fiatal fordul hozzá levélben és ezt kérdezi: **„Ha a Konradsoknak sikerült, nem sikerülhetne-e nekem is?"** A válasz lényege mindig az: megfelelő szervezettel, képességekkel, akaraterővel bármelyik fiatal nagy előrehaladást érhet el úszásban, ha rendszeresen edz, még ha nem is éri el a Konradsok szintjét. Ausztráliának mindig voltak kiváló úszói, folytatja **Talbot,** bár az is kétségtelen, hogy ennyi kiváló egyszerre még soha. De miért van most ennyi? Azért, mert kiváló ausztrál szakemberek — mint például **Cotton** professzor, **Forbes Carlie, Frank Guthrie** és mások segítségével megjavították az ausztrál úszás edzésrendszerét, s új módszereket vezettek be. Ezek egyike az intervallumos (résztávos) edzésmódszer. Megemlíti **Talbot,** hogy a japánok, akik 25 évvel ezelőtt a világ legjobbjai voltak úszásban, azért maradtak le a versenyben, mert nem alkalmaztak új edzésmódszereket. Csak most kezdik a kísérleteket az intervallumos módszerrel...

A két Konrads, írja az edző, **az intervallumos edzésmódszer „terméke".** Aztán így folytatja:



Mester és tanítványok. A két Konrads gyerek között Dan Talbot

Úgy vélem, hogy minden későbbi edzésmódszer az intervallumos gyökérből terebélyesedik majd ki. Érzésem szerint a további javulást inkább az egyes távok leúszásának erőssége, gyorsasága hozza majd, mint sem az edzéstávok növelése.

A Konradsok esetében az edzések műsora és módszere tulajdonképpen kényszer következtében fejlődött a most említett irányban. A Bankstown-uszoda nyilvános, így a Konradsok kénytelen-kelletlen annyit végeztek a rendelkezésre álló napi két óra alatt, amennyit más úszó kétszer annyi idő alatt.

Nem vagyok rabszolga-hajcsár és eleget tudok ahhoz, hogy ne égessem ki őket. Sőt. A Townsville-i tartózkodás alatt, amikoris a Brit Birodalmi Játékokra készültünk, kísérletképpen emeltem John és Ilsa edzésadagját. Ez a különleges kísérlet nem volt rossz hatású rájuk, most mégis úgy érzem, hogy kissé túl keményen dolgoztak — különösen John — és a rengeteg utazás nem adott nekik elég alkalmat fáradtságuk kipihenésére. Van egy felső határ, ameddig az emberrel el lehet menni, de őszintén szólva, senki sem tudja biztosan, hol végződik ez... Természetesen egyetlen edző sem hajszolja bele szándékosan versenyzőjét a kemény munkába, még csodálatos fizikai adottságok esetén sem, mert ennek hátrányos következménye lehet.

A Konradsok edzésterve

Most vegyünk ízelítőnek *egy mintát a Konradsok műsorából.*
(Az idény első hetében mindkettő ugyanazt a munkát végzi.)

Reggel: 16 hossz lábbal, 64 hossz úszva. Ez csak egyszer történik egy héten és nem nagy erőbeadással. Közben gyakorolják a kétoldalas légzést is.

Ez csak egyszerű alap-edzés, a nehéz anyag csak ezután következik. Körülbelül egy hétig megy így, azután egyről kettőre emelem a napi edzést. Ez újabb héten át folyik. Egy gyenge vagy átlagos úszó számára ez a második hét igen keménynek látszik: *32 hossz lábbal, 128 úszva, napról-napra,* hozzá még légzőgyakorlatok. Ilsának és Johnnak, valamint más klasszikus úszónak ez gyerekjáték, még csak meg sem izzasztja őket.

A második hétre a Konradsok tele vannak energiával. Ezt valahogy fel kell használni. Hozzáadok tehát az edzéshez *még egy sorozat légző-vágtát, 90 százalékos erőbeadással.* (A „légző-vágta" azt jelenti, hogy az úszó addig megy el egy légzéssel, ameddig csak tud. Ez segít megszokni „az oxigén-adósságot". Ennek jó hatása később mutatkozik meg. A gyakorlás során az úszó mind távolabb és távolabb jut el egy-egy légzéssel.)

Ez különösen értékes a gyorsúszók számára, de manapság a távúszóknak is kell vágtázniok. Tehát helyes, ha ők is végzik.

De vigyázat! Ha az ember nincs elég jó erőben, vagy ha gyenge úszó — ne próbálja meg ezt a légző-vágtát. Várnia kell addig, amíg eléri erőnléte csúcsát.

Az idény derekán

Az említett két könnyű hét után egyre erősödik az úszás, egészen addig, amíg — az idény közepére — Ilsa és John kemény sorozatokban kavarják fel az uszodát. Ekkor már kevés az alapmunka, már csak a végén van lassú úszás, levezetésül.

Az idény közepén ilyen John műsora:

Reggel: 32×55 yard nem teljes erejű vágta, 10 mp-es pihenőkkel; 16 hossz csak lábbal; 20×110 yard gyorsúszás (1 perces pihenőkkel); 3 hossz lassan, 8 hossz összekötött lábbal. *Délután:* 10×440 yard (5—5:10-esek), köztük 1—1 perc pihenővel.

Ilsa műsora:

Reggel: 32×55 yard (40 mp alattiak), 10—10 mp-es pihenőkkel; 15×110 yard (1:20-on belüliek) 1—1 perc pihenőkkel; 16 hossz csak lábbal, 16 hossz összekötött lábbal. *Délután:* 8×440 yard (5:40 alattiak), 1 perces pihenőkkel.

Ebben az időszakban *gondosan figyelem a versenyzőket,* pontosan mérem idejüket, hogy lássam, hogyan bírják, mint javul az erőnlétük. Megkérdezhetnék: miért ez a sok hossz összekötött lábbal? Azért, mert ez fontos a karok számára; manapság gyorsúszásban sok függ a karoktól, fontosak minden tekintetben, erőseknek kell lenniök. Elismerem, az ilyenfajta edzésmunka unalmas lehet, ezért tehát időnként versenyt rendezek belőle. John például így úszva igyekszik az iramot tartani szabadon úszó gyengébb képességüekkel és verseny közben nem gondol a bokáján lévő gumiszalagra.

Újból hangsúlyozom:

Mindez a Konrádsokra vonatkozik, nagyon kérem, ne vegyék, bárhol, bárkinél alkalmazható kaptafának.

Az említett délutáni 10×440 yard például igazán csak Johnra érvényes; ha igazi vágtázó lenne, akkor 220-as vagy 110-es távokat adnék neki.

Az edzés későbbi műsorában fokozatos csökkentés következik. A Konrádsoknál ez is eltér a szokásostól. Náluk elég későn kezdem és rendszerint nem is tart tovább két edzésnapnál. Ezt a csökkentést időnként meg szokták ismételni, különösen akkor, ha a versenyzőtől csúcsteljesítményt várnak. John ilyen edzést a Birodalmi Játékok előtt tartott.

Az idény után

A fokozatos csökkentést az idény után a következőképpen hajtja végre a két Konrads: úsznak 2×440 yardot mintegy 90%-os erőbeadással, majd 2×110 yardot hasonlóképpen. Befejezésül 8—10 hosszat lassan. Az átmeneti időszakban, amely véleményem szerint egyike a legfontosabb időszaknak, *a pihenést feltétlenül össze kell kötni egy kis úszással.* Nem zavarja a pihenést, s nem árt, ha időnként egy kis erőt adnak az úszásba. Ebben a tekintetben megoszlanak a vélemények, szerintem — kívánatos az időnkénti nagyobb erőbeadás. Nálunk azonban ez sohasem keményebb 80%-osnál és távja sohasem hosszabb 440 yardnál. Ha ezt a színtet túllépik a versenyzők, visszaeshetnek.

Megfigyelések, megjegyzések

Az a tapasztalatunk, hogy *a versenyszámok gyakori teljes erőbeadású leúszása edzésben nem jó hatású.* Elárulok egy titkot: John Konrads az előkészületei során egy-egy idényben csak egy 1500-at úszik teljes erőbeadással!

Én is tartok időre-úszásokat, un. „időpróbákat". De az általános felfogással ellentétben az én időpróbáim sohasem 100 százalékos erőbeadással történnek. Az én próbáimnak az a célja, hogy 1. megvizsgáljam, az úszó megtanulta-e már a helyes időbeosztást, 2. milyen az előrehaladása, 3. az elért eredmény buzdítólag hasson az úszóra.

Mivel a kimerítő erőfeszítéseket károsnak tartom, mindent elkövetek, hogy John Konrads legfeljebb egy 100 százalékos erőbeadást végezzen havonta, viszont számtalan 90 százalékost hajt végre.

Mindkét Konrads rendszeresen végez súlyhúzó-edzést is,

hogy erősítse a vállövét, karját, nyakát. A súlyedzés — kényes pont. Ha nem vigyáz az ember, elvesztegetheti az idejét. A súlyzókkal folyó edzés is csak annyit ad vissza, amennyit az ember belefektet. Nem az a lényeg, hogy az ember nehéz súlyokat emeljen és hatalmas izmokat növesszen. A Konrádsok a fali csigákra szerelt súlyzókkal gyakorolnak, ezek megfelelően erősítik törzsüket, karjukat és vállövüket...

Ilsa még egy kicsit vékony, neki fel kell szednie valamit, mert 165 cm magas és mindössze 56 kg. Remélem, hogy ebben az idényben sikerül őt felerősítenem.

A Konradsok szerencsés természetűek, mert nem idegesek verseny előtt; ez megkönnyíti számomra a versenyre-előkészítésüket.

Ha versenyük van, reggel 7-kor elmegyünk az uszodába, ott a gyerekek bemelegítésül 1/4 mérföldet úsznak, majd utána a verseny távját, kb. 85%-os erőbeadással. Utána még egy-egy 33 yardos vágtát teljes gyorsasággal, aztán levezetésül kilenc hosszat könnyen. Szerény ebédet esznek — egy sültet vagy hasonlót —, majd ágyba bújnak és pihennek, vagy alusznak. 4—5 órával a verseny előtt már nem isznak folyadékot. *Egy órával a verseny előtt az uszodában újabb könnyebb úszások következnek.* Rendszerint 1/2 mérföldet úsznak. Akkor *száraz ruhákba bújnak* és addig pihennek, amíg az indító a rajtkőhöz nem hívja őket. (A száraz ruha rendkívül fontos a kényelem érzése és az elernyedés miatt.)

A pihenés és az étrend is nagy szerepet játszik a Konradsok sikereiben. Mindkettő rendszerint már este 8-kor ágyban van, csak kivételes esetben maradnak fenn tovább (ha a barátaikkal beszélgetnek vagy televíziót néznek, hanglemezeket hallgatnak, stb.) Erre az életmódra nem kell kényszeríteni őket, mindkettő tudja, hogy úszó-pályafutása érdekében ez szükséges. Mindkettő tisztában van vele, hogy a célt csak megfelelő pihenéssel és — lemondások árán érheti el.

Evés tekintetében nem vagyok túlzottan szigorú, de nincs is szükség rá, egyikük sem szereti túlzottan az édességeket; mindkettő tudja, hogy mi jó és mi nem jó neki. *Szigorúan megszabott vitamin-étrendet tartanak.* Ez nem serkentő szer-szedés, mint egyesek gondolják. Egy élvonalbeli úszó annyi energiát ad ki, hogy szüksége van rendszeres vitaminadagolásra, akár tabletták, akár élelmiszer formájában. A tabletta szedése egyszerűbb, nem terheli meg úgy az emésztést, mint a nagymennyiségű étel, ezért inkább ezt alkalmazom.

Szerencsés vagyok a Konradsokkal abban a tekintetben is, hogy *nincs nagy szükség változatosságra az edzésükben.* Persze, azért nem kockáztatom meg azt, hogy idegileg elfáradjanak és igyekszem annyi változatosságot belevinni az edzésükbe, amennyit csak tudok.

Például sokat gyakorolja Ilsa és John a rajtokat és a fordulásokat a többi úszóval, noha ezekben nincs szükségük már további fejlesztésre. Mégis kellenek ezek a közös gyakorlások, mert frissítőleg hatnak, az idegeket készenléti állapotban tartják.

Szeretne Ön is Konrads lenni?

Nos, itt a megfelelő út ehhez, az én egyéni edzésműsorom, melyet a szokásos idénykezdet után kell alkalmazni. A többi teljesen az Ön tudásától, képességeitől és szorgalmától függ. Az alábbi műsor rövid- és középtáv-úszók számára alkalmas. A kettő között nincs lényeges különbség, egészen a felkészülés utolsó három hetéig.

I. *Reggel:* 8 hossz úszás bemelegítésül; 20×110 yard; 10×55 yard összekötött lábbal; 10×55 yard gyors; 8 hossz folyamatosan. *Délután:* 10×220 yard (1 perces pihenőkkel); 16 hossz csak lábbal (gyors és lassúbb hosszak váltakozása); 8 hossz.

II. *Reggel:* 32×55 yard kifújásokkal (10 mp-es pihenőkkel); 16 hossz lábbal; 16 hossz összekötött lábbal; 10×110 yard (1—1 perc pihenővel); 8 hossz levezetés. *Délután:* 8×440 yard (6 perc alattiak, köztük 1—1 perc pihenőkkel).

III. *Reggel:* 6 hossz (gyorsabbak és lassúbbak, 45 és 50 mp-en belüliek); 8×110 yard lábbal; 8×55 összekötött lábbal; 8 hossz levezetés. *Délután:* 10×110 yard (1:10-en belüliek, 2 perces pihenőkkel); 1 mérföldes (1609 m) úszás lassan; 4×220 yard vegyes; 16 hossz levezetés.

Három héttel az első verseny előtt ilyen terveket adnék a gyorsúszóknak és a középtávúszóknak:

Gyorsúszók. *Reggel:* 8 hossz bemelegítés; 32×55 yard megszakításokkal; 10×55 yard vágta; 4 hossz lazító; 10×110 yard 90%-os erőbeadással (3 perces szünetekkel); 8 hossz levezetés. *Délután* 10×220 yard (3 perces pihenőkkel); 8 hossz lazító; 10×55 yard (95%-os erőbeadással); 8 hossz levezetés.

Középtávúszók. *Reggel:* 32×55 yard gyorsúszás megszakításokkal; 20×110 yard; 8 hossz levezetés. *Délután:* 2×880 yard (1 perces pihenőkkel); 2×440 yard (1 perces pihenőkkel); 8 hossz levezetés.

Edzéselvek

Befejezésül hadd mondjam el azokat az elveket, amelyeket a Konradsok edzésében alkalmazok. Ime:

1. Elfogulatlanul *figyeljük a módszerek változását* és mindig mérlegeljük: mi lehet hasznos, vagy káros.

2. Mindig vegyük figyelembe, hogy *mit birnak* el a versenyzők.

3. *Sohasem szabad túlságosan távoli terveket készíteni,* mert sokmindenféle történhet időközben és okozhat változást.

4. Ne legyen több az edzéstervben *havonta egy teljes erőbeadású úszásnál,* de szabályos időközökben tartson próbákat a versenyző kisebb erőbeadással.

5. *Inkább az edzés erősségét fokozzuk,* mint a táv hosszát növeljük.

6. Tegyük olyan *változatossá* az edzést, amennyire csak lehetséges.

7. *Hagyjuk a versenyzőket,* hogy úgy javítsák eredményeiket, ahogy tudják.

8. Ne csak az edzés felépítése, hanem *levezetése is legyen gondos;* kellően tapogassuk ki, hogy az idény után milyen levezetés a legmegfelelőbb.

9. *Összpontosítsunk az úszás minden részletére,* a rajtokra és a fordulókra is.

10. Nem szabad elmerülni a hivatalos gondolkodás szövevényében, *mindig keresni kell az újat, a haladót.*

A tömegesség és a helyes nevelési ráhatás

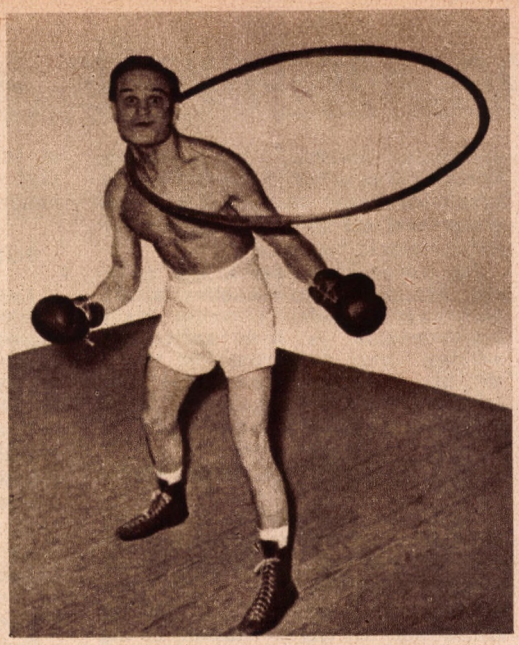
VI. Serbus a Teorie a praxe telesné vychovy tavalyi 9. számában ismerteti a Csehszlovák Kommunista Párt XI. kongresszusának a testnevelésre és az ifjúság problémáira vonatkozó határozatait.

A párthatározat célja minél nagyobb tömegeket bevonni a testnevelésbe, különösen az ifjúság köréből. Jelenleg ugyanis az a helyzet, hogy a sportegyesületek egy millió tagja közül csak mintegy 200 000 a 18 éven aluli. A testnevelés jelentősége egyre nő, mert a termelés gépesítésével egyre több szabad ideje lesz az embernek. A testnevelésbe bevont nagyobb tömegek előmozdítják a sportteljesítmények további emelkedését is.

Az ideológiai nevelés tekintetében a szerző szükségesnek tartja, hogy széleskörű kutatásokat végezzenek a testnevelés keretében folyó eszmei nevelés helyes módszereinek kialakítására. Azt javasolja, hogy a tömegek testnevelésére vonatkozó problémákat minden korosztályra külön-külön dolgozzák ki.

*

Róma mellett, egy ősteme-tőben nemrég új etruszk polisban nemrég új etruszk sírt tártak fel. Az ott talált sírkövet „olimpiai sírkőnek" nevezték el, mert felületén sporttárgyú festmények vannak. A freskó alakjai között található egy diszkoszvető, egy ugró atléta, három futó alak és két ökölvívó (az egyik elmosódott állapotban). A freskót szétszedik és az olimpiai sportművészeti kiállítás helyén rakják majd össze.



A francia ökölvívók a lehajlás gyakorlására használják a hula hoop-ot. A képen a marseillei G. Limperti (A Miroir-Sprint felvétele)

Sportorvosok és testnevelők értekezlete Szegeden. A Csongrád megyei és a Szeged városi Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet 1958. dec. 11-én a sportorvosok és a testnevelő tanárok részére közös értekezletet tartott. Az értekezleten megvitatásra került az iskolai testnevelés felmentési és gyógytestnevelési problémája. A bevezető előadást **Jász Tivadar dr.,** a megyei intézet vezető főorvosa tartotta. A gyakorlati testnevelést közelről érintő kérdéshez hozzászólt **Zsedényi István, Vida Zoltán, Nacsa Imre, Balogh Imre, Medgyes Jenő, Gábor Imre, Palásti Pál, Szekszárdi Boldizsár,** valamint **Kovács Ilonka Györök Gyula** és **Sós István.** Szegeden a B) jelzésű tanulókat külön foglalkoztatják, ezek tehát nem vesznek részt a rendes testnevelési órán. Az ilyen B-s tanulókat csak kellő előkészítés, szegedi kifejezéssel „feledzés" után teszik át a rendes testnevelési foglalkozásokra. Délután gyakorlatban is láthattak a megjelentek ilyen „feledzési" órát. Ezt **Szekszárdi Boldizsár** tanár tartotta középiskolás lányok számára. Az értekezlet eredményes volt, mert több kérdést tisztázott, azonkívül hozzájárult a sportorvosi és a testnevelői munka további jó összehangolásához.

A FINN FIATALOK *síugró-oktatása*

L. Juhansson a Fizkultura i szport tavalyi 10. számában megírja, hogy a finn síugrók azért olyan kiválók, mert egészen fiatal koruktól módszeres oktatást kaptak. A finn síszövetség csoportokba osztja a fiatal síelőket és a legjobbakat minden évben kétszer is táborba viszi. Nyáron előkészületi táborba mennek a fiatalok, télen pedig szakedzéseket folytatnak a legjobb oktatók irányításával. (Nyáron például igen sokat gyakorolnak a fiatalok a vízi ugrósáncokon.) Gondosan ügyelnek a szakvezetők arra, hogy a lehető legjobb technikát és a legszebb mozgást tanulják meg a fiatal síugrók. Nagy gondot fordítanak a pszichikai tényezőkre is, igyekeznek önbizalmat önteni a fiatalokba. Az az elvük, hogy a helyes ugrást mindenki megtanulhatja...

Második Poltavának nevezik a svéd öttusázók a szovjet öttusázóktól a világbajnokságban elszenvedett nagy vereséget — írja a Fizkultura i szport c. folyóirat 1958. évi 9. számában O. Logofet. Eddig a svédek uralták az öttusa világbajnokságokat, tizenhat VB közül tizenkettőn győztek, de ennek már 1957 óta vége. A szovjet öttusázók úgy megverték őket immár két alkalommal, mint Nagy Péter cár 1709-ben Poltavánál XII. Károly svéd hadseregét. A cikk további részében a szerző ismerteti azokat a módszereket, amellyel V. Volkov vezeti a szovjet válogatott keret előkészületeit.

A Konrads fiú jellegzetes hosszú karcsapásaival „eszi" a távolságot...



A mozgásérzetek fejlődésének törvényszerűségei

A. Sz. Puni professzor fenti címmel írott cikkét ismerteti a Teorie a praxe telesné vychovy 1958. évi 11. száma.

A sportmozgások gyakorlása közben nagy jelentőségük van azoknak a mozgásérzeteknek, mozgásképzeteknek, amelyek a sportolóban a megtanulandó gyakorlat végrehajtása közben keletkeznek — írja a szovjet professzor. — Ezek a jelzések a sportoló mozgásapparátusából indulnak ki és a tudatban mozgásérzetekként, mozgásképzetekként jelentkeznek. (Ezeket *Szecsenov*, az orosz élettan atyja „izomérzéknek" nevezte.) A vizsgálatok során a mozgásképzetek számos törvényszerűségét sikerült meghatározni:

1. A mozgásképzetek pontosságát az edzés fejleszti.

2. A mozgásképzetek különösen a jól edzett sportolókban érnek el magas fejlettségi fokot.

3. A különböző sportágakban a szakosodástól függően alakul ki a mozgásképzetek pontossága.

4. Ez a pontosság szorosan összefügg a sportág technikájának elsajátításával — a mozgáskészség kialakításának idején.

5. Az edzés során elért pontosságnak bizonyosfokú tartóssága van.

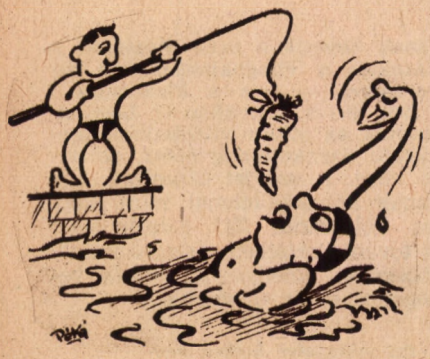
6. A gyakorlás során elérhető és eléggé tartós mozgásképzetek tökéletesebb fejlettsége előfeltétele a mozgáskészségek gyors elsajátításának.

Hosszútávon versenyzők táplálása

Siegfried *Israel* dr., az NDK atlétikai szaklapjában, a Der Leicht athlet-ben cikket írt arról: *hogyan élelmezzék a hosszú távokon versenyző futókat és gyaloglókat.*

Azt írja cikke elején, hogy az éhség okozta gyengeség a hosszú távon futó vagy gyalogló sportoló legmaradandóbb emléke mindig a versenyről. A sportolók „farkaséhségről" beszélnek ebben az esetben, az orvosok bizonyos fokú hipoglikémiás állapotról. És ez kínzó érzést jelent, az éhségérzeten kívül gyengeséget, hideg verítékezést, lelki depressziót, kábultságot. Azzal magyarázza ezt a cikkíró, hogy a tevékenység alatt *a vércukor fokozatosan csökken*, mert a tartalékok lassan kimerülnek.

Az éhség okozta gyengeség veszélye, írja, a szénhidrát-készletek felhasználódása után, ami kb. egy órai



versenyzés után következik be — mindig fennáll. Nem ölt mindjárt súlyos formát, de az általános fáradtság jelentkezésében jelentős tényező lehet. Tehát: *a csökkenő fűtőanyag-készlet ronthatja a sportoló teljesítményét.*

Ez az oka annak, hogy hosszútávú versenyeken a sportolóknak *szénhidrátot adnak, mindenekelőtt cukor formájában.* A cukor nemcsak a legjobb, leggazdaságosabb energiaforrás a keményen dolgozó szervezet számára, hanem az az előnye is megvan, hogy gyorsan juthat az emésztőszervekből a felhasználási helyekre.

Israel dr. szerint 20 km lefutása még csak megy verseny alatti élelmezés nélkül, de 25 km és marathoni táv már aligha. De nemcsak fűtőanyag-pótlásra van szükség, hanem vitamin — elsősorban B_1- és C-vitamin —, valamint konyhasópótlásra is. Szükséges foszforsó bevitele is. (Ezt rendszerint tojássárgájával intézik el.) Elengedhetetlenül szükséges a vízpótlás is. Bizonyos, hogy egy jól edzett sportoló a folyadékveszteséget minden különösebb károsodás nélkül elviseli, mégis ajánlatos nagyobb folyadékmennyiség bevitele, mert a verejtékezés hiánya a test hőmérsékletét a kívánatos határ fölé emelheti, ami a szervezet számára előnytelen munkafeltételeket teremt.

Ha folyadék pótlására van szükség, édesített és mérsékelten sózott, nem nagyon meleg, citromos víz a legcélszerűbb. A sóra azért van szükség, mert a kiválasztott verejték kb. 12 százalék konyhasót tartalmaz, s mert a sószegénység izomgörcsöket okozhat, főleg a lábon.

MIT ADJUNK ÉS HOGYAN?

Különféle összeállítású folyékony táplálékot adhatunk, *Israel* dr. szerint azonban az alábbi két recept a legmegfelelőbb:

1. recept: 3 citrom leve, 200 gr szőlőcukor, 500 mg C-vitamin, 25 mg B_1-vitamin, 1—2 gr konyhasó, s mindebbe 4 tojássárgája belekeverve. Az egészet vízzel 400 köbcentire, azaz négy decire kell felhígítani.

2. recept: 300 köbcenti zabnyák (25 gr zabpehely szitán áttörve, vagy 15 gr zabliszt), 150 gr szőlőcukor, 500 mg C-, 25 mg B_1-vitamin, 4 tojássárgája, 1—2 gr konyhasó.

Az első folyadékot 25—30, a másodikat 30—35 fokosan kell adni. Az első meleg időjárásban ajánlatos, a második hűvösben. Az első savanykás ízű és magas cukortartalma ellenére is csillapítja a szomjúságot; a második édes ízű.

A maratoni futóknak elég az említett mennyiségű táplálék, 50 km-t gyaloglók bátran vehetnek magukhoz többet is.

Természetesen a versenyzők egyéni kívánságait is tekintetbe kell venni, a megadott receptek szerinti tápanyag azonban mindig legyen alapja a versenytáplálkozásnak. Szilárd vagy pépes élelmiszerek elvben nem jöhetnek számításba, legfeljebb egy kevés dextrin, csokoládé, narancs vagy banán.

A Stockholmban sikeresen szerepelt szovjet maratoni futók mind vettek magukhoz verseny közben valami italt. Közülük *Popov* egészen kiváló időeredményt ért el. Ez a körülmény azoknak a figyelmét is rairányította a verseny közben adandó folyadékra, akik eddig úgy gondolták, hogy maratoni verseny közben ilyesmit nem szükséges adni.

Vannak, persze, olyan versenyzők is, akiknek a gyomra nem bírja az ajánlott összeállítású folyadékot. Egyes érzékeny gyomrú sportolók éppen azt az anyagot nem tudják elviselni, amire leginkább szükségük van, a cukrot. Ezeknek a sportolóknak *Israel* dr. banánt ajánl. Bár ez kalóriában meglehetősen szegény, mégis alkalmas arra, hogy helyrehozza a futót vagy gyaloglót.

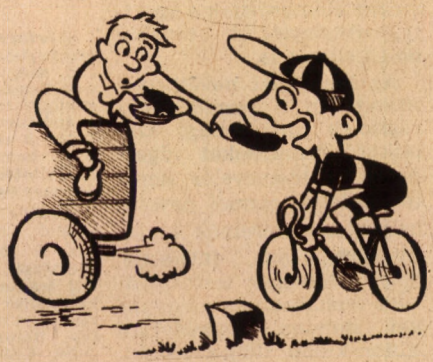
A sportoló vigye magával a versenyélelmét, vagy pedig ott készítse el. (Erre néha szükség van, mert hiszen a zabnyák elég hamar megsavanyodik.)

MIKOR?

Legáltalánosabb a verseny megkezdése után egy órával felvenni először táplálékot, mert ekkor kezd fellépni az éhség-érzés, vagy az éhség-gyengeség. A maratoni futó újabb háromnegyed vagy egy óra múlva vegyen másodszor táplálékot magához. A felvett mennyiség nem fedezi hosszú időre az energiaveszteséget, csak átmeneti segítséget nyújt az energiaháztartásnak.

Az élelmező állomásokat úgy kell megszervezni, hogy a sportolónak 15 km után 5 km-enként legyen módja táplálékfelvételre.

Érdekességként megemlíti *Israel* dr., hogy országúti kerékpárosaik



egy ötórás versenyen körülbelül másfél liternyit isznak meg az ismertetett folyadékból, de ezt úgy készítik, hogy csak 200 gr cukrot tartalmazzon. Meleg időjárásban az elsőt veszik magukhoz, hűvösebb időjárásban a másodikat. Fogyasztanak pépes és szilárd élelmet is, ami semmiféle nehézséget nem jelent, mert kerékpározásban a légzés nem annyira fokozott, mint futásban. Számításba jöhet narancs, banán, aszalt gyümölcs, csokoládé, kockacukor, rizskalács, fekete kenyér vajjal, sajt stb.

A kerékpárosok többnyire már félórával a rajt után kezdenek táplálékot magukhoz venni és ezt kis mennyiségekben rövid időközönként végzik. Így igyekszenek elkerülni az éhség okozta gyengeséget.

Befejezésül hangsúlyozza a német sportorvos, hogy a legtudományosabb alapon felépített versenytáplálkozás sem helyettesítheti, természetesen, az edzést. De vizsgálatok és a tapasztalatok szerint szükség van rá, mert aki hosszabb távokon nem táplálkozik helyesen, sohasem érhet el edzettségi állapotának megfelelő teljesítményeket.

A lényeg: ***egyék a versenyző,*** *mondja Hovorka György dr.*

Felkérésünkre hozzászólt a kérdéshez *Hovorka* György dr. is, a Sportklinika munkatársa, akinek különösen a hosszútávúszók táplálásában van sok tapasztalata. *Hovorka* dr. véleményét az alábbiakban fejtette ki:

— A verseny közben fellépő gyöngeséget nem szabad az éhséggel, közvetve a vércukor-egyensúly fokozatos csökkenésével magyarázni. Alapvető élettani kísérletek (ilyen volt többek között *Donhoffer* 1930-ban végzett d-sorbit kísérlete) kimutatták, hogy a szervezetbe bejuttatott cukor először a májba raktározódik el, s a véráramba kerülő cukor nem ugyanaz, mint amit a kísérleti egyén elfogyasztott!

— Azt, hogy tulajdonképpen nem a verseny közben felhasznált táplálék kalóriatartalma a döntő, maga *Israel* dr. is alátámasztja, hiszen megemlíti a banánfogyasztást. A banán viszonylag kevés kalóriát tartalmaz.

— *A lényeg itt magában az evésben van.* Ez az idegrendszeri állapotok megváltoztatásával és az egyoldalú vérkeringésben is kifejtett hatásával az emésztőszervek, elsősorban a máj, azonkívül a vese, főleg pedig a mellékvese vérkeringését javítja. Így lehetővé teszi a szervezet tartalékerejének és a kiadós izommüködéshez szükséges cukron kívül a hormonok további mozgósítását is.

— Az evés ingere az idegrendszeren keresztül megteremti a szükséges vérkeringés-kapacitást, ami szükséges az izommüködés közben keletkezett tejsav újból glikogénné alakításához.

— Tehát *nem az a lényeges, hogy mit eszik a hosszútávon versenyző futó, gyalogló, sielő vagy kerékpáros, hanem az, hogy egyék.* A kalóriaérték, szerintem, inkább csak az öt óránál hosszabb igénybevétel esetén döntő: országúti kerékpárversenyen, természetjáró- vagy sziklamászó-versenyben és hosszútávúszóversenyben. Ez utóbbiban még a hideg víz hatásának „kivédése" is fontos.

— A tartós sporttevékenység megkezdése után legalább egy órával vagy még korábban (ahogy a kerékpárosok is teszik) *azért kell megkezdeni az étkezést, mert a rajtláz és a kezdetben mindig gyorsabb sportmozgások miatt túlzottan sympathycotóniássá vált szervezetet már a rágás, a nyálkiválasztás és a nyelés megindulása is némileg visszabillenti a parasympaticotóniás állapotba,* és így hullámzással ugyan, de visszaáll egy olyan egyensúlyi helyzet, amely lehetővé teszi a sportolónak a nagy mennyiségű kalóriát fogyasztó sportmozgás végzését; egyben lehetővé teszi a további kalóriák, hormonok és ásványi anyagok mozgósítását is.

— Tehát nem a bevitt kalóriamennyiség a fontos a verseny első óráiban, ismétlem, hanem *maga az evés mechanizmusa.* Azaz: ekkor elsősorban a szervezetnek azokat az erőit kell támogatni, amelyek munka közben is előállítják a sporttevékenységhez szükséges energiát. *(Ha nem így volna, akkor az „éhezőművészek" nem bírnák hosszabb ideig a koplalást. Pedig nem egy közülük, akiket orvosok is ellenőriztek, 40—50 napig koplalt. Ha csak napi 1000 kalóriát fogyasztanak is ezek a kiváló koplalók, ez 40—50 nap alatt 40—50 000 kalóriát jelent. Ha a szervezet ennyit elő tud teremteni saját háztartásából, akkor nyilván verseny alkalmával is elő tudja teremteni ennek az egy tizedét.*



— Csak részletkérdés, de jelentős, hogy étkezés után különféle idegrendszeri és hormonbehatásra esik a vérnyomás értéke és ez kedvező alapot teremt a szervezet sejtjeinek, hajszálereinek a kémiai és fizikai anyagcsere-folyamatok lebonyolításához.

— Végül érdekességként megemlítek néhány tapasztalatot, amelyeket hosszútávúszókkal kapcsolatban szereztem.

— A Dunán végzett 100 km-es csúcsjavítási kísérletek az első két alkalommal elsősorban a hideg — 17—18 fokos — víz miatt nem sikerültek, de *nyilván része volt benne annak is, hogy az úszók táplálkozását a régebbi meggondolások meleg és cukortartalmú folyadékokra alapoztuk.* Ezt a hideg vízben úszó sportolók gyomra nem bírta. A meleg kávé vagy tea rendszerint gyorsan visszajött... A későbbiek folyamán *erősen fűszerezett — sós és paprikás — húslevessel, valamint cukortalan feketekávéval kísérleteztünk.* Ez bevált. Sőt, utána még az édes tea és csokoládé is lement és — nem jött vissza.

— *Szénási* Imre 51 km-es, 21 órás balatoni úszása alatt például az étrend a következő volt:

az esti indulás után egy órával kb. 2 deci savanyú tojásleves, erősen megpaprikázva; újabb egy óra múlva egy deci enyhén cukrozott feketekávé, három szendvics (kolbászos, szalámis, sajtos; savanyú uborkával, nyersparadicsommal, zöldpaprikával), majd 3 deci édes tea. Hajnalig minden órában egy kis folyadékot, valamint tartalmasabb, az ízérzékre ható, fűszeres ételeket kapott a versenyző. Nappal, amikor meleggé vált az időjárás és a víz hőfoka is 23—24 fokos volt, a jelentős sóveszteség miatt a savanyú és sós teát részesítettük előnyben. A célbaérkezés után versenyzőnk jó étvággyal megette a maradékokat és gyomrán semmi kellemetlen utóhatást nem tapasztaltunk.

— Még csak annyit: *a nagy teljesítményt kívánó sportfeladatok közbeni táplálkozás kérdését nem lehet sablonosan megoldani. Ennek az egyéni sajátságokhoz, az időjáráshoz, a felkészültséghez, a pillanatnyi egészségi, idegrendszeri és emésztőszervi állapothoz, a verseny állásához stb. kell alkalmazkodnia.* Eljárásunkban természetesen tekintetbe kell venni a tudományos kísérletek, valamint a különféle tapasztalati eredményeket.



Görgős sítalpak! A műhó után itt a műsí! Betonutakon, aszfalton, de még gondozott gyepen, vagy akár a parketten is nagyszerűen használható edzésre — ha nincs hó. A sítalpak alá 5—6, vagy 6—8 pár görgőt szerelnek, s a sielésben előforduló minden mozdulat, még elugrás is gyakorolható vele!

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi. 1958. 11. Moszkva

P. A. Rudik: A sportolók körében végzett nevelőmunka. **I. M. Petelin:** Gyermekek és fiatalkorúak sportedzéséről. **B. M. Nyikityin:** A birkózók erőltetett fogyasztásáról. **W. Starosta:** Az 50. műkorcsolyázó Európa-bajnokság Pozsonyban. **T. P. Fanagorszkaja:** A sportolók idegrendszeri funkcionális megbetegedéseinek kérdéséhez. **Sz. V. Kaledin, M. Sz. Lukin, B. A. Asmarin, Je. I. Kudrjavcev:** Az edzés befolyása a sportoló alapvető testi tulajdonságainak fejlődésére. **A. A. Aszknazij, N. P. Jeremenko, L. G. Leskevic stb.:** Az edzés eltérő jellegének hatása a sportoló alapvető testi tulajdonságaira és ennek fiziológiai és biokémiai értékelése. **Je. A. Grozin:** Az analizátorok funkcióinak megváltozása a síugróknál edzés hatása alatt. **P. Sz. Vaszilijev, V. I. Rodionov, A. V. Trojickaja stb.:** A biokémiai mutatószámok változása súlyemelés esetében. **Sz. L. Fajgin:** Az üzemi torna hatásossága, szervezése és módszertana. **Je. M. Minovics:** Előkészületek a XVII. olimpiai játékokra. **E. Sz. Gromadszkij:** A svédországi sportjelvények. **Je. G. Dinnic:** Az orvos és a kiütés (ökölvívásban). **V. A. Voronov:** A komplex síversenyek értékelése. **N. V. Zimkin, K. M. Szmirnov, A. I. Jarockij:** A sportorvosi tudomány kérdései. **A. P. Galli:** A síugrósánc felszerelése a sportkollektívában.

Teorie a praxe telesné vychovy a sportu, 1958. 11. Prága

O. Beran: A II. szpártákiád. **F. Krátky:** A szovjet atléták 1924-ben történt első látogatásának nemzetközi jelentősége. I. rész. **A. C. Puni:** A mozgásérzetek fejlődésének törvényszerűségeiről. **E. Velenski:** A filmelemzés segítsége a védőjáték tanulmányozására kosárlabdában. **J. Matek:** A bekötött nyak és a holtpont. **I. Simicek:** Ismételt fizikai erőkifejtés után végzett vérkeringési vizsgálatok. — **1958. 12. V. Vedra:** A boldog ifjúság kongresszusa. **A. Korolev:** A testnevelés és sport fejlődése a Komszomolban. **F. Krátky:** A szovjet atléták 1924-ben történt első látogatásának nemzetközi jelentősége. II. rész. **F. Kubelka:** A légzésre való figyelem az úszástanításban. **J. Kobrle:** Az 1958. évi röplabda Európa-bajnokság néhány tapasztalata. **V. Krejci:** Izomsérülések. **I. Wonneberger:** A sportjelvény fejlődése és tartalma a Német Demokratikus Köztársaságban. **J. Tománek:** A csehszlovák tudományos tanács feladatai 1959-ben.

Leibesübungen-Leibeserziehung, 1958. 10. sz. (Bécs)

Otto Ventruba: Turistaság sível. **Siegfried Kreuzhuber:** Ellentétes mozgásból való kiindulás, mint módszertani segítség. **Friedrich Fetz:** Egyetemi tornaóra. **Hans Fuchs:** Futás a teremben (10—14 éves fiúk részére).

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1958. 11. sz. Berlin

Dr. H. Simon: A német torna- és sportszervezetek az 1918-as novemberi forradalomban. **F. M. Marzouk:** Rövid áttekintés a mai egyiptomi testnevelésről. **W. Meier:** A második Finnország—NDK tíztusa-verseny. **K. Kerssenbrock:** Kinegrammok tudományos értékelése az atlétikában. **G. Konzag:** Szabaddobások kosárlabdában. I. rész: a szabaddobás technikája. **O. Erstling:** Gyermekek úszásoktatásának módszeréről. **Dr. H. Döbler:** Wu Shu — a kínai gimnasztika klasszikus ágazata. **Dr W. Presber:** A külön-úszás 10 éve Berlin demokratikus szektorában. **R. Rothan-Rzadkowski:** A külön-úszás fejlődése és szervezete. **Dr. K. Nebe:** A sportbuvárkodásról. **Dr. E. Schöling:** A helyes ököllabda-ütés. **W. Schröder:** A német torna- és sportmozgalom Jánus-arca. **R. Fischer:** Tornaoktatóként Egyiptomban. — **1958. 12. sz. W. Pastor:** A nyugati zóna sportjának mozgatói. **A. Z. Puni:** Az edzés hatása a mozgásképzetre. **G. Konzag:** Szabaddobások, II. rész. **E. Kramer, G. Wrubbel, B. Schmidt:** Az intervall-módszer alkalmazása az ökölvívásban. **H. Horscher:** Az atlétikai versenylétesítmények mérési munkálatai. **Dr. H. Köhler:** A sportsérülések és sportkárosodások orvosi megítélése. **Dr. W. Sieger:** Az edzők továbbképzése és a társadalomtudományi alaptanulmányok. **K. H. Lehmann:** A szocialista országok sportkiadóinak IV. ülésszaka. **F. Wittig:** Áttekintés az NDK sportcikktermeléséről. **R. Flori—L. Pärisch:** Az FDJ (német ifjúsági szövetség) tömegsportprogramja. **F. Trogsch:** E. W. Werschinski: „A testnevelési kutatómunka módszerei" című cikkéről.

Leibesübungen, 1958. 11. sz. Frankfurt A. M.

H. Bernett: A játék (Kongresszus Osnabrückben). **M. Zeuner dr.:** Sport — testnevelés. **H. Bernett:** A testnevelés poláris szerkezete. **R. Grotefent:** A játék az iskolában. **Dr. H. Schöneberg:** A játékelmélet „kívülállói".

Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1958. 9. Szófia

*** A testnevelés szerepe az ifjúság kommunista nevelésében. **T. Dicseva:** A vallás és bizonyos jelentkezési formái a sportban. **I. T. Oszipov:** A testnevelés és a hosszú élet. **D. Bacsvarov:** A ritmus a rúdugrásban és a versenyzők technikai felkészítése. **K. Gjirov:** Sífutóink technikájának vizsgálata. **G. Gabrovszkij:** A bolgár válogatott csapat és a tornász világbajnokság. **L. G. Leskevics, A. F. Makarova, N. K. Popova, N. N. Jakovlev:** Fiziológiai elváltozások a síelők szervezetében. **L. Krotev:** Új funkcionális próba az egyensúly vizsgálatára. **N. Akrabov, N. Nikolov:** A gerincferdülés vizsgálata. **D. Mateev:** Az ökölvívók habituális gerincferdülésének kérdéséhez. **N. Ivanov:** A testnevelés a gépipari technikumokban. **P. Georgijev:** Javítsuk meg a tornaoktatást az iskolában a frontális módszer alkalmazásával. **P. M. Angelov:** Vezessük be a medicin-labdával és kötélhúzással való bemelegítést. **E. Teodorov:** A lövészversenyek a népdalok tükrében.



Az akadályverseny győztese a győzelmi emelvényen
(Fizikultura i szport, Moszkva)

Sportmedizin, 1958. 11. szám. Freiburg im Breisgau

Metzner: Hipertóniás keringési zavarok és teljesítménysport. **A. Koch:** A gimnasztika és sport a szív- és vérkeringési zavarok megelőzésében és gyógyításában. **H. Grebe:** Német tapasztalatok a vérkeringés sporttal való gyógykezelésében. **C. Scholten, H. Nostiz:** A sportbeli edzés befolyása az akcelerált fiúk konstitucionális vérkeringési labilitására. **M. Quaas:** A teljesítőképesség megállapításának lehetőségei egyszerű vizsgálati módszerekkel: **Querg:** Ifjúsági és fiatal felnőttkorú evezősök gerincének vizsgálatai. — **1958. 12. sz. H. T. Nitz, W. Presber:** Adalék a nagy teljesítményű edzés sportkárosodási kérdéséhez. **W. Josenhans:** A nyugalomból a teljesítményre való átállás időszükségletéről és időnyeréséről. **V. Glaser:** A légzés koordinálása. **K. Hirschfeld:** Yoga-gyakorlatok. **H. F. Seyerlein:** Gyógyító sport hatása nyomorék gyermekekre. **K. H. Baer:** Masszázs ruházaton keresztül — kuruzslás?

Körpererziehung, 1958. 11. sz. (Berlin)

E. Rochler: Öreg munkássportolók mesélnek. **H. Fischer:** Hogyan támasztottam alá szakiskolámban a politechnikai oktatást a tornaoktatással? **C. Schlossig:** Úszó-táborozás az Aue kerületben. **H. Jablonski:** A tanulók és szakiskolások III. központi sportünnepélye. **H. Janack:** Tömegsport a hallei úttörő találkozón. **L. Köhler:** Hogyan jutunk gyorsabban előre? **G. Diessner:** Az új tantervvel az ifjúsági sísport fejlesztéséhez! **H. Heinz, W. Wagner:** Első benyomások az új testnevelési tanterv alapelveinek vitájában. **S. Rahlf:** A testnevelő fontos szerepet játszik a munkahely-analízisnél. **H. Tollsdorf:** Gyakran részt veszek a tanítási napokon a termelésben. — **1958. 12. sz. Dr. P. Marschner:** Egy jelentőségteljes határozat a szocialista testkultúra és sport vidéken való elősegítésére és fejlesztésére. **E. Rochler:** Öreg munkássportolók mesélnek, II. rész. **B. Rodigin:** Rábízhatjuk-e a tanulókra a teljesítmények önálló megítélését? **H. Raede:** Melyik osztály teljesítette a legtöbb feltételt? **G. Diessner, K. Grasshof:** A súlylökés. **W. Pfeiffer:** Hogyan tanítom a kelepfellendülést? **W. Wagner:** Testnevelés és termelési oktatónapok. **Dr. T. Endert, Poppengerger, Liguda, Gonnermann:** Megjegyzések a tanterv „játék" részéhez. **H. Diessner:** A tornaoktatás megjavításának útjai és lehetőségei. **H. Janack:** Közel 106 000 német tanuló vett részt a III. nemzetközi postaversenyben.

*

A szovjet tanulók össz-szövetségi szpartakiádja azt bizonyítja, hogy az utánpótlás igen biztatóan fejlődik. Íme a legjobb eredmények. Leányok: gerelyhajítás 46,53 (A. Ivanova), távol 598 (L. Ijevleva), 80 gát 11,6 (Maszkaljunajtye), 400 m 57,4 (L. Gerika). Fiúk: 800 m 1:54,6 (Iszambajev), kalapács 65,92.

VILÁG HÍRADÓ

Az akaraterő növelése

A sportolók általában úgy igyekeznek kiemelkedő eredményeket elérni, hogy megtanulják a sportág mozgásait, fejlesztik izomzatukat, a szív- és érrendszerüket, javítják a légző- és más rendszerek működését.

De magasszintű eredmények tartós eléréséhez mindez nem elég. Szükség van az értelem, az érzelmek segítségére, s különösen gyakran van szükség az akaraterő segítségére. A sportolókat rá kell nevelnünk arra, hozzá kell szoktatnunk ahhoz, hogy a munka erősségét fáradtságérzésük ellenére se csökkentsék, hogy elviseljék a légzési zavarokat és más kellemetlen érzéseket. Meg kell tanulniuk tűrni. le kell tudniuk gyűrni a kellemetlen vagy esetleg fájdalmas érzéseket, le kell küzdeniök a fáradtság érzését is. Ehhez elsősorban akaraterőre van szükség. Még hozzá magas fokra kifejlesztett akaraterőre.

Hogyan fejlesztheti akaraterejét az ember?

V. P. Szmirnov, a Szovjetunió többszörös sífutó-bajnoka a következőket mondja erről:

— *Amikor gyakorlataidat már jónéhányszor megismételted, fáradtságot érzel, majd azt, hogy már nem bírod tovább, képtelen vagy több mozdulatot tenni... Pedig ez nem így van... Amikor engem ez az érzés elért, mindig kényszerítettem magamat, hogy megismételjem a gyakorlatot, mindig igyekeztem még néhány métert futni... Így edzettem akaratomat, így szoktattam magamat a sportküzdelemhez...*

Az akaraterő növelése hasonló módszerrel folyik nagyjából minden sportágban. Ha az ember fáradt, de még kényszeríti magát ezt vagy azt a távot lefutni, végigúszni, ezt vagy azt a gyakorlatot elvégezni — tulajdonképpen akaraterejét fejleszti. Ilyen gyakorlatok például:

Ha futás, kerékpározás, evezés, kajakozás, úszás stb. közben úgy érzi az ember, hogy csökkentenie kellene a gyorsaságot — *igyekezzék inkább fokozni.*

A hajrában mindig arra kell törekedni, hogy az ember *fokozza az erőbedobást.* Ugyanígy akkor is, ha — felfelé fut.

Nagyon jó gyakorlat az akaraterő növelésére, ha az ember *előnyt ad valamelyik sporttársának* és minden erővel igyekszik behozni az előnyt.

Az akaraterő növelését szolgálja az is, hogy edzésben az ember *hosszabb ideig végzi* a mozgásokat, mint az a versenyben szükséges.

Ha olyan sportágakról van szó, amelyekben rövid ideig tartó az erőkifejtés (súlyemelés, ugrások, dobások stb.), kényszerítenie kell magát *a minél fokozottabb figyelem-összpontosításra.*

N. G. Ozolin, a többszörös szovjet bajnok erről így vélekedik:

— *A sportolónak úgy kell összpontosítania, úgy kell magát kényszerítenie az összpontosításra mielőtt a dobókörbe áll, vagy nekiindul a magasságnak, vagy a súly felemelésének, hogy ne is vegye észre a környezetet.*

Az ilyen összpontosítás természetesen *csak megfelelő gyakorlással* érhető el. De szükség van erre a gyakorlásra, mert ha a sportoló nem rendelkezik ezzel a kifejlesztett képességgel, egészen jelentéktelennek tűnő tényezők is kihozhatják őt a „sodrából".

Az akaraterő épp úgy fejleszthető, mint minden más képesség. A sikerek és sikertelenségek egyaránt eszközei lehetnek a fejlesztésnek. Mindent meg kell tenni, hogy a sikertelenségeket legyűrje az ember, s gyakorlás révén sikerré változtassa. Lehetőleg mindig arra kell törekedni, hogy *az edzésgyakorlatok a teljesítőképesség felső határához közel legyenek*, s azokat lehetőleg csak kellő bemelegítés után, erős akarással, figyelemösszpontosítás segítségével végezhesse el a sportoló.

Ha még így sem megy, bizonyos fokú *segítséget kell adni*, mert a sikertelenségek hosszú sora csökkenti önbizalmát. A segítség különböző jellegű lehet. Egyik esetben például alaposan elemzi az ember a sikertelenség okát, a másik esetben kiegészítő foglalkozással, pihenővel feledteti el az előző balsikert, de — közvetlenül is adhatunk segítséget. Ha az edző például magas- vagy rúdugrás edzésében közelebb viszi az ugróhoz a mércét — a magasság nagyobbnak látszik. A versenyző eleinte húzódozik, fél a magasságtól, de amikor megszokja, bátran megy neki. Versenyen ugyanezt a magasságot kisebbnek látja majd, mert megszokott helyén van a mérce... Néha használ az is, főleg az egyéni csúcs megjavításában —, ha az edző kisebb magasságot mond be a ténylegesnél. A versenyző nem izgul a magasság miatt, bátran fut neki és az esetek többségében sikerül is neki az átugrása.

Az akaraterő növelésének legjobb alkalma a verseny. Különösen, ha egyenrangú, vagy nálánál jobb versenyzővel akad össze a sportoló. Gyenge sportolókkal szembeni siker nem buzdító. De ez is lehet az, ha sportolónk nemcsak egyszerű győzelemre megy, hanem eredményre, minél nagyobb arányú győzelemre, vagy csúcsteljesítményre.

(V. Nagornij cikke a Szovjetszkij Szport, 1958. VIII. hó 6-i számában. Rövidített közlemény.)

★

A FALUSI SPORT FEJLESZTÉSE az iskolai testneveléssel kezdődik — írja Lothar Schwarz a Körpererziehung tavalyi októberi számában. A vidéki iskolák tavalyi értekezletén Lange miniszter felvetette a kérdést: miképpen nyújthatna segítséget az NDK-ban az iskola a falu szocialista átalakításában. A tanulmány szerzője — aki falusi testnevelő — válaszol a kérdésre. Válasza az, hogy tapasztalata szerint a testnevelés, a sport nem választható el a falvak kulturális életétől, az ottani politikai-ideológiai nevelőmunkától, tehát — ennek megfelelően kell mindenfelé kiépíteni az iskolai testnevelést. A falusi sport fejlesztése az iskolai testneveléssel kezdődik...

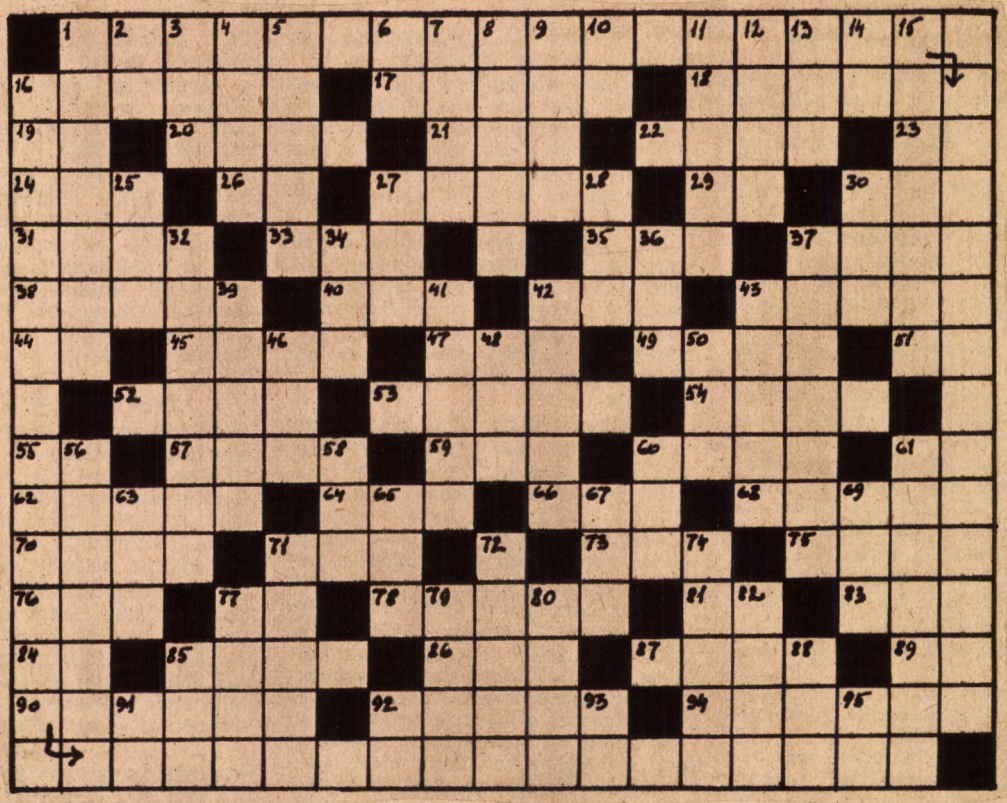
A LÉGNYOMÁS, a levegő összetételének és mozgásának hatása a sportteljesítményre — ez a címe L. Prokop cikkének a Leibesübungen-Leibeserziehung 1958. évi 7. számában. A szerző megállapítja, hogy a rövid időtartamú erőt és gyorsaságot kívánó teljesítményekre általában kevésbé van befolyással a légkör változása, mint a hosszú ideig tartókra. Sok függ az éghajlat megszokásától, az akklimatizációtól. Magas hőmérséklet és magasfokú páratelítettség jelentősen csökkenthet mindenfajta sportteljesítményt.

„A profi ökölvívás nem sport!"

D. McTaggart, a 20 éves korában olimpiai bajnokságot nyert kiváló könnyűsúlyú ökölvívó gyakran kap szerződtetési ajánlatokat: csapjon fel profinak.

McTaggart skót is meg állástalan is (bátyja jutafonó műhelyében segédkezik időről időre), tehát nyilván tudná használni azt az 50 000 forintnyi összeget, amit a szerződés aláírásáért ígérnek neki. De nem megy profinak. Fiatal kora ellenére sok tapasztalata van már, sokat hallott a profi ökölvívók életéről, hiszen a profi istállók szegény skót ökölvívók tucatjait használták már el, s ezek éppen eleget meséltek neki.

— *A profi ökölvívás nem sport, hanem elsősorban üzlet* — jelentette ki legutóbb *McTaggart* —, *de persze nem a versenyzők, hanem a versenyrendezők üzlete. Rideg, sőt kegyetlen üzlet ez, amelyben a versenyzők csak arra szolgálnak, hogy véres verítékkel pénzt sajtoljanak ki másoknak. Viszonzásul nem kapnak kegyelmet, ha netán gyengébben megy nekik... Ebből én nem kérek. Akkor inkább nyomorgok tovább mint alkalmi munkás. És vigasztal az a tudat, hogy esetleg elindulhatok az 1960. évi olimpián is.*



Vízszintes sorok

1. A nyíl irányában folytatva: alapszabály tervezetét már ki is dolgozták, az UNESCO is patronálni fogja. 16. „Teniszcirkusz" igazgató, egykori bajnok. 17. Az 1932-es olimpia 100 és 200 m síkfutásának bajnoka. 18. Kerékpáros szakkifejezés, az egyik versenyfajta jelzője. 19. Alig hangzói. 20. Megreformál, valami különlegeset alkot. 21. Téli hónap röv. 22. Kerek szám. 23. Ürmérték röv. 24. Összevissza ráz. 26. Nagy labdarúgó vándordíj. 27. Tavaly világcsúccsal győzött a Népstadionban. 29. Az 1500-as síkfutás olimpiai bajnokának országa. 30. Érte üzen. 31. Heves megyei nagyközség. 33. 1956. évi olimpiai bajnoktornász. 35. Hegedűtartó. 37. Mackó másik neve, Sebők Zsigmond állatregényeiben. 38. A TF igazgatója. 40. Figyelmeztet. 42. A hollandok egyik kiváló úszónője. 43. Evőeszköz. 44. Igen, Germar nyelvén. 45. Egy sem, angolul. 47. Évad jelzője lehet. 49. Szándékában van. 51. Fordított dátumrag. 52. Hindu istenség. 53. Szabályait gyalogosoknak és gépjárművezetőknek egyaránt be kell tartaniok. 54. Érlelődik. 55. Ban-ben, több idegen nyelvben. 57. Tanítása. 59. Igekötő. 60. Határállomásunk. 61. A tantal kémiai jele, ford. 62. A te személyedre. 64. Költőóriásunk. 66. Ütemesen, gyorsan mozgat. 68. Autóversenyeiről híres, sőt hírhedt olasz város. 70. Egy régi próféta neve. 71. Beáta röviden. 73. Képes rá, bír. 75. A Balaton jege télen. 76. Téli sporteszköz, az eredeti, skandináv helyesírással. 77. Tagadószó. 78. Dél-amerikai állam. 81. Járunk rajta. 83. Kevert sár. 84. Engem, latinul. 85. Papírra vetni. 86. A francia így ejti ki a Hugó nevet. 87. Fémhuzal. 89. Krajcár része (!). 90. Áruházi alkalmazottak. 92. Nevelős egzotikus állat. 94. Nyári mezőgazdasági munka.

Függőleges sorok

1. Észak-amerikai állam. 2. Kettőzve: a közös edzések színhelye. 3. Egzotikus futómadár, kihalófélben. 4. Régi, tekintélyes mohamedán rang. 5. Mez. 6. És, latinul, franciául. 7. Víz, oroszul. 8. Már jóelőre. 9. Becézett férfinév. 10. Személyes névmás. 11. Folyadékot fogyaszt. 12. Színtelen, átlátszó, illanó folyadék. 13. Szeszesital. 14. SH. 15. Halevő madár, csőre alsó részén nagy bőrhártyával. 16. A nyíl irányában folytatva: a középiskolai tanterv októberi főrészében is szerepel ez a népszerű gyakorlat. 25. Kárára van. 27. Szovjet folyó. 28. Száz, oroszul. 30. Régi nép hazánk területén. 32. Az iskolákban folyik. 34. Soha, németül. 36. Egy másik szovjet folyó. 37. Jugoszláv város. 39. Négylábú állatod. 41. Régi kiváló labdarúgó, a Ferencvárosban és a Hungáriában játszott. 42. Egyik legnépszerűbb labdajátékunk tartozéka. 43. Állati körröm. 46. Japán marathoni futó, az 1936-os olimpián indult. 48. Ékezettel: évszak. 50. A kar része. 56. Nincs rá szükség! 58. Karamell hangzói. 60. Fát sercegtet. 61. A melbournei tornaolimpia egyik hőse, gyűrűbajnoka. 63. Király, franciául. 65. Csakazértis-t jelent. 67. Vajon keresztül? 69. Jugoszláv város és folyó. 71. Válogatott férfi röplabdázónk. 72. Fás, bokros, füves terület. 74. A nemzetközi testnevelési világszervezet szervező bizottságának ausztrál elnöke. 77. Csavar. 79. Gáz- vagy villanytűzhely része. 80. Senki sem szereti, ha „ezzé" teszik. 82. Ilyen rajz a karikatúra. 85. A győzelemre álló csapat szurkolói kiabálják, ha már csak egy perc van hátra a mérkőzésből. 88. Somogy megyei kisközség. 91. Régi római pénz. 92. Havas-részlet (!). 93. A 84. vízsz. ford. 95. Mint a 2. függ.

Beküldendő a vízszintes 1., 16., 33., 38., 42., 53., 68. és a függőleges 16., 41., 42., 61., 71., 74. sz. sorok megfejtése, február 16-ig a Sport és Tudomány szerkesztősége (Bp., XIV., Istvánmezei út 3) címére.

A gyermekek és serdülők nem kicsinyített felnőttek — ez a tény jól érvényesül a szovjet sport szakirodalomban. Legutóbb például Goncsarov jelentetett meg egy birkózókönyvet — ifjú birkózók részére. Ebben behatóan foglalkozik a serdülők és az ifjúságiak fejlettsége közti különbségekkel, az oktatás, a nevelés és az edzésvezetés sajátságos módszereivel.

NOVÉ MESTO-ban (Morvaország) ezután már nyáron is rendszeresen síelhetnek, mert 200 méteres futópályát építettek, két nyomra. A pálya alapja 37 cm széles, 2,6 cm vastag deszka; erre két 18 cm széles műanyag csíkot, novodur fóliát fektettek. Ezen lehet aztán síelni. A futópályát a szokásos parkettpasztával kenik, de lehet vízzel is locsolni. (Ez utóbbi esetben a léceket „nedves hóra" kell viaszolni.)

SZOVJETUNIÓBAN kosárlabdázók már egy ideje rendszeresen részt vesznek kosárra dobó versenyekben. A verseny olyan népszerű lett, hogy újabban már „kívülállók" is indulnak ezeken a versenyeken. Litvániában a legjobb eredményt eddig B. Lenkovicius tanító érte el: ötven dobásból ötvenszer talált kosárba. V. Dirma egyetemi hallgató eredménye 36 találat volt. Mint érdekesség: egyikük sem versenyjátékos. A nők csak 31 találatig vitték.

ATLÉTIKAI fedettpálya épül Senftenbergben, Berlin külvárosában. A nyár folyamán lesz készen. A 122 méter hosszú, 35 méter széles teremben természetesen más sportágak úszói is edzhetnek és versenyezhetnek majd. A nagyméretű termet meleg levegő befújásával fogják fűteni.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Felvétel a Testnevelési Főiskolára

1925-ben indult meg a testnevelő tanárképzés a Magyar Testnevelési Főiskolán. *Harminchárom év alatt többszáz szakember, az ifjúság testi nevelésének ügyéért harcoló pedagógus került ki az ország iskoláiba.*

Sokrétű, színes, érdekes a testnevelő tanári pálya, és a testnevelés, a sportot kedvelő fiatalok számára élvezetes a Testnevelési Főiskolán tanulni. Igaz, nem könnyű ez a négy év, mert sok az elméleti és a gyakorlati követelmény, elég nagy a megterhelés, az elfoglaltság. Mégis jellemző az érdeklődésre, hogy évente közel 300 jelentkező vesz részt abban a „vetélkedésben", amely megelőzi az első évfolyamba kerülést.

Az 1959. évi felvételi vizsgák előtt érdemes néhány eddigi tapasztalatot felvetni és ismertetni azért, hogy a jelentkezők között nagyobb legyen azoknak a száma, akik hivatást éreznek a testnevelő tanári munkára és életcélnak tekintik a nevelői- tanári tevékenységet.

A főiskola mindig *tanárképző* intézmény volt. Mégis az utolsó évtizedben a sportban uralkodó általános nézetek hatására sokan *az élsportolóvá válás* lehetőségeit keresték — és olykor meg is találták — a Testnevelési Főiskola falai között. Sok fiatal azért jelentkezett, mert az „élsportolói" tevékenységet jobban össze lehetett kapcsolni a TF tanulmányokkal, mint más munkával, sőt a TF elvégzése után, mint „élsportolót" biztos budapesti állás várta, amit „természetesen" minden érdekelt szerv igyekezett kiharcolni jelöltje számára. Sok esetben a sportszervezetek vagy a hallgatók különböző kapcsolatokat alakítottak ki. A hallgatók edzői munkát vállaltak vagy szervezői tevékenységet folytattak csak azért, hogy az államvizsga után legyen valami lehetőségük a budapesti beosztás iránti igénnyel fellépni. Sajnos a budapesti kerületi tanácsok is elősegítették ezeket a törekvéseket.

Sok nehézséget és sokszor leküzdhetetlen akadályt jelentett a TF vezetői számára, hogy megnyerjék az „egyszerű" hallgatókat — akiket nem pártfogolt senki — arra, hogy menjenek vidékre. A tanári hivatás szépségeiről beszélni, amikor elég gyakran közepes vagy rosszabb eredményű hallgatók kapták a budapesti beosztásokat, sok esetben azt eredményezte, hogy a végzett hallgatók jelentős százaléka nem foglalta el vidéki munkahelyét és kivárta a kedvező alkalmat egy budapesti álláshoz még akkor is, ha néhány hónapig nem dolgozott, vagy más alkalmi munkát végzett.

Sokkal jobb megoldás volt, amikor a végzett hallgatók kötelező kihelyezésével — pályázat alapján elsősorban —, de betöltöttünk minden üres helyet. Sokan elítélik ezt a módszert és lehet, hogy nem a legszerencsésebb megoldás, de tűrhetetlen állapot, hogy az állam által egy főre fordított több tízezer forint ellenében — ennyibe kerül egy testnevelő tanár képzése — nem tudnak vidéken testnevelő tanári állásokat betölteni.

Összehasonlításképpen érdemes megismerkedni a sokak által túlidealizált francia állami nevelés egyik vezetőjének tájékoztatása alapján, a franciaországi felvételi és tanulmányi körülményekkel.

A kapitalista Franciaországban a Testnevelési Főiskolára nehezen kerülő fiatalok a tanulás megkezdésekor szerződést kötnek az állammal — és állami alkalmazottá válnak. Amikor a főiskolát befejezik, tíz évig vállalják azt a beosztást, amit az állami hivatal számukra kijelöl. Aki a tíz évet nem teljesíti, az a költségek megfelelő hányadát visszatéríti az államnak. Nálunk az állam csak két éves kötelező beosztást igényelt a múltban. Helyes és indokolt lenne ennek újbóli bevezetése, és a szülők felelőssé tétele, hogy gyermekük tanításához az állam által vállalt nagyarányú hozzájárulásáért a beosztás el nem fogadása esetén vállalják az anyagi felelősséget.

Úgy véljük, hogy a felsoroltak, és még egyéb indokok igazolják, hogy szükséges az egész testnevelő tanári társadalom összefogása a főiskolával. Közös erővel — és részben a felvételi vizsgák segítségével — meg fogjuk oldani, hogy ne legyen Budapesten testnevelő tanárokban túltelítettség, amikor még az ország 35 középiskolájában nincs testnevelő tanár és majd tízezer középiskolást nem tudunk szaktanár vezetésével nevelni.

A közös feladat megoldásához a TF képző munkájában — részben a felvételi tapasztalatok alapján néhány alapvető változást eszközöltünk.

Megszüntettük az 1958/59. tanévtől azt a gyakorlatot, hogy a tanári diploma mellett edzői oklevelet is kapjanak a hallgatók. Természetesen módjuk van egy választott testgyakorlati ágban szakképzés keretében elmélyülni — múltnál kevesebb óraszámban (120) — és egy éves, a területen végzett gyakorló edzői munka után edzői vizsgát tenni.

Csökkentettük a felvételi követelmények gyakorlati szintjét és emeltük az elméleti ismeretek szintjét. Ezt azért tettük, hogy azok, akik a hivatásukat szeretik és jól tanulnak, de a testgyakorlati ágakban még nem készültek fel eléggé, testnevelő tanári pálvát választják hivatásuknak, egyforma lehetőséggel vehessenek részt a „felvételi küzdelemben".

A főiskola tanszékeinek nevelőmunkájában központi helyet foglal el a tanári hivatásranevelés, az élet megismerése. Ezért a pedagógiai gyakorlatok egy részét a jövőben vidéki iskolákban szervezzük meg és üzemlátogatásokat, tapasztalatcseréket szervezünk. Így minden hallgatónk megismerkedik az üzemek, a mezőgazdaság munkásainak életével, munkájával is.

A fentieken kívül számos egyéb olyan intézkedést tettünk és teszünk — az MTSH nevelési osztályával együttműködve —, amely szerintünk biztosítja az e területen történő előbbrehaladást.

E munkánk még eredményesebbé tételéhez azonban szükségünk van a területen, az iskolákban dolgozó testnevelő tanárok segítségére is. Elsősorban a vidéki iskolákban kell elérni azt, hogy a testnevelő tanárok a rájuk bízott 2—300 fiatal közül egy-két olyan fiatal „utánpótlást" is neveljenek, aki hivatást érez a testnevelő tanári pályára és aki vissza akar menni majd azok körébe, akik nevelték, felkészítették őket, lehetővé tették tanulását. Tehát olyant, aki nem tagadja meg szülőfaluját, ha diplomát kap a kezébe.

Sokat segíthetnek azoknak az iskoláknak tanárai is, akiknek járásában, megyéjében testnevelő tanárhiány van. Ezek a kollégák sokoldalúan (elméletileg és gyakorlatilag) úgy készítsék fel a küldendő fiatalokat, hogy azok a főiskolán már az első percektől arra készüljenek, hogy majd visszamennek arra a területre, ahonnan jöttek. Fogjanak össze a megyei szakfelügyelők, testnevelő tanárok és a főiskola megsegíti ezt az összefogást!

Márciusban vagy áprilisban „Nyílt napot" rendezünk a felvételre készülők számára, hogy megismerjék a Testnevelési Főiskolát. Erről a részletes tájékoztatást a Népsportban tesszük közzé. (Bemutatjuk az anyagot, előadást tartunk stb.)

További ilyen kérésünk, hogy a vidéki testnevelő tanárok tekintsék fontos feladatnak, hogy már most, ez évben is, az érettségi előtt készítsék fel azokat a munkás-paraszt fiatalokat, akiknek a pedagógus pálya iránti elhivatottságát megismerték, és akik mint testnevelő tanárok

majd becsülettel nevelik a jövő szocialista nemzedékét. A felvételi vizsgán minden ágazatban a legjobb eredményre kell törekedni. Ezért helyes, ha a jelölt mind a gyakorlati, mind az elméleti követelményekből a tanárok segítségével minél jobban felkészül.

Több esetben tapasztaltunk olyan hibákat, hogy a felkészítés egyoldalú volt. Egyesek azt hitték, hogy elég, ha tanítványaik kiváló tornászok. Mások azt hitték, hogy a jó atléta majd szerez annyi pontot, amennyi a „többi tárgyon" átsegíti. Sőt még olyanok is voltak, akik megütköztek, hogy miért nem vettük fel azt, aki minden gyakorlati tárgyból jó volt, „csak" elméleti tárgyakból bukott vagy gyenge eredményt ért el. (Tudomásul kell venni, hogy a testnevelő tanár: pedagógus. Tehát neki is sokoldalúan képzett nevelőnek kell lennie.) Ezért kérjük, hogy a felvételi vizsgára való felkészítés legyen sokoldalú és az elméleti tárgyakat tekintsék ugyanolyan fontosnak, mint a torna, atlétika vagy a sportjáték anyagát.

Tájékoztatásul alább közöljük az MM egyetemi tájékoztatójában megjelenő részletes felvételi szabályzat legfontosabb követelményeit.

A Magyar Testnevelési Főiskola felvételi szabályzatából az 1959/60-as tanévre

A Magyar Testnevelési Főiskola tanárképző intézmény. A tanulmányi idő befejezése után középiskolai testnevelés oktatására jogosító tanári oklevelet ad.

A főiskola sokoldalú képzést nyújt a hallgatóság számára, ezért szükséges, hogy a felvételre jelentkezők széleskörű testnevelési ismeretekkel — gyakorlati és elméleti — rendelkezzenek és a testnevelő tanári hivatást életpályájuknak tekintsék.

I.

Általános felvételi feltételek

1. Felvételre általános gimnáziumban, tanítóképzőben — kivételesen technikumokban — szerzett érettségi bizonyítvánnyal lehet jelentkezni.

2. Felvételre nappali tagozaton nőtlenek és hajadonok jelentkezhetnek.

3. Korhatár 26 év (levelező tagozaton 30 év).

4. A jelentkező vállalja a főiskola elvégzése után a kijelölt iskolában való tanítást.

A felvételi vizsga részei és követelményei

1. *Szóbeli felvételi vizsga:* az általános egyetemi és főiskolai felvételi szabályok szerint a jelentkezők tanári pályára való alkalmasságának, pedagógiai rátermettségének, általános műveltségének alapvető pedagógiai, történelmi, matematikai, fizikai és kémiai ismereteinek megállapítása, valamint a testnevelés területén való tájékozottságának elbírálása.

2. *Írásbeli vizsga:* magyar irodalmi és nyelvtani ismeretek elbírálása.

A szóbeli és írásbeli követelményeket az alábbi tankönyvek, illetve pedagógiai jellegű művek alapján kérjük számon:

— Az általános gimnáziumok történelmi, kémiai, matematikai és fizika tankönyvei.

— Gergely Márta: Az örökös c. regény.

— Makarenko: Az új ember kovácsa c. regény.

— Vidor Miklós: Szökőár c. regény.

3. *Orvosi vizsgálat:* a jelentkezők alkati és szervi alkalmasságának megállapítása.

4. *Gyakorlati felvételi vizsga:* a Testnevelési Főiskola elvégzéséhez szükséges képességek és mozgáskészségek megvizsgálása.

I. *Torna* (ffi): műszabadgyakorlat, korlát, nyújtó, lóugrás, függeszkedés;

(női): műszabadgyakorlat, gerenda, felemáskorlát vagy alacsonykorlát, szekrényugrás, kötélmászás.

II. *Atlétika* (ffi): futás 60 m, dobás: súly, diszkosz vagy gerely, ugrás: távolugrás, magasugrás vagy rúdugrás;

(női): futás 60 m, dobás: súly, diszkosz vagy kislabda, ugrás: távolugrás vagy magasugrás.

III. *Sportjáték:* a négy sportjátékból (kosárlabda, kézilabda, röplabda vagy labdarúgás): férfiak három, a nők két választott sportjáték anyagát mutatják be.

IV. *Úszás:* tetszés szerinti úszásnemben 100 m teljesítése.

Rostás György
TF igazgató h.

★

Szerkesztői üzenetek

Szabó Kálmán testnevelő tanár, Budapest, a TTT-hez küldött beadványában, az iskolai testnevelés tanításáról szólva, hiányolja a szemléltető eszközök, falitáblák használatát, illetve javasolja azok bevezetését. Megállapításával teljesen egyetértünk, ezek hiányát az illetékesek is érzik. Hogy mégsem került sor eddig megvalósításukra, annak több oka is van. Elsősorban anyagi oka. A megvalósításukra irányuló törekvések napirenden vannak s ebben az évben, a Munkaügyi Minisztérium kezdeményezése alapján, egyelőre az iparitanulók oktatásában vezetik be a szemléltető eszközök használatát. Ha a feltételek meglesznek, sor kerül az általános iskolákra is.

A továbbiakban azt hiányolja Szabó kartárs, hogy az iskolai könyvtárakban kevés a testnevelési szakkönyv. Ennek oka szerinte az, hogy az illetékes szervek nem szorgalmazzák, hogy az iskolák a rendelkezésre álló pénzből testnevelési szakkönyveket is vásároljanak. Kifogásolja azt is, hogy a TF tankönyvén kívül nem találhatók tudományosan megalapozott szakkönyvek sem. Javasolja, hogy olyan szakkönyveket írjanak, amelyek az általános iskolai testnevelést állítják a tudomány reflektorfényébe és amelyek kiindulópontjai lennének az egyes sportok szakirodalmának is.

Véleményünk szerint az iskolai könyvtárak részére előirányzott összeg felhasználását — tantárgyankénti felbontásban — az illetékes szervek nem írhatják elő, de nem is írják. Minden tanárnak joga van szaktárgyának megfelelő könyvek beszerzését kérnie s igen sok iskolában beszereznek sportkönyveket is. E kérdést nem lehet adminisztratív intézkedésekkel megoldani, hanem a testnevelőnek kell igényét a többi tanáréhoz hasonlóan érvényesítenie. Úgy gondoljuk, hogy sportszakirodalmunkban találhatók olyan könyvek, amelyek tudományosan megalapozottak. A Sport és Lapkiadó Vállalat igyekszik a szükségletnek megfelelő szakkönyveket kiadni s lépést tartani a korszerű tudománnyal. A Vállalat 1959-es kiadási tervéről folyóiratunk 1958 decemberi számában is olvashattunk.

Vélemények és hozzászólások

A Sport és Tudomány folyóiratunk — célkitűzésének megfelelően — kezdettől fogva igyekezett a testnevelést tanító nevelők segítségére lenni. A közölt általános iskolai óravázlatok nagy segítséget jelentettek mindenütt. De egyéb cikkek is jó szolgálatot tettek. A legtöbb megyei testnevelési szakfelügyelő jelentésében utalt is erre.

„A Sport és Tudományban közölt módszeres fogásokat tanításaik során szívesen alkalmazták nevelőink" — írják Baranya megyéből.

A Bács megyeieknek az a véleményük: *„Az elmúlt tanév során nagy segítséget jelentett a szakos és a nem szakos nevelőknek egyaránt, hogy óravázlataikat készen megkapták. Azokat eredményesen használták is."*

A komáromi jelentés megállapítja, hogy a nevelők a közölt „Képes módszertan" anyagát felhasználták.

„A torna fejlesztésében igen sokat segített a Sport és Tudományban megjelent gyakorlatanyagok leírása, rajzban, képekben való ábrázolása, amelyeket a nevelők a tanulóknak is bemutattak, így látták azokat szépségükben, végrehajtóságukban, amit bizony sok falusi iskolában nem is tudnak elképzelni" — olvashatjuk a Heves megyei jelentésből.

Folytathatnánk tovább az idézeteket, de talán ennyi is elég ahhoz, hogy megállapíthassuk: folyóiratunknak sikerült az iskolai testnevelés előbbreviteléhez a maga részéről is hozzájárulnia. Ha értünk is el azonban eddig eredményeket, ezekkel nem lehetünk még teljes mértékben elégedettek. Célunk, hogy a jövőben az eddiginél is nagyobb segítséget adjunk nevelőinknek folyóiratunk hasábjain. E cél érdekében továbbra is kérjük nevelőink támogatását.

Az OISB tömegtorna pályázatának értékelése

Az OISB, a KISZ Központi Bizottsága megbízásából azt a célt tűzte elénk, hogy kialakítsuk a testnevelési és sportünnepélyek egységes rendszerét és ennek keretében szocialista testkultúránk jelentős fejlődését érjük el.

A pályázatnak az volt a konkrét célja, hogy a testnevelési és sportünnepélyek tömegtorna számai pályaművek útján elkészüljenek, ezek száma és színvonala lehetővé tegye a testnevelési és sportünnepélyek rendszerének kialakítását.

A pályázatban kitűzött határidőig 56 munka érkezett be. Az eddigi pályázatokhoz viszonyítva lényeges emelkedést jelent ez a szám. Külön örvendetes volt számunkra a vidékiek jelentkezése. 15 vidéki pályázó küldött be gyakorlatot, közöttük több igen figyelemre méltó alkotást.

Felmerül a kérdés, helyes volt-e, időszerű volt-e a pályázat kiírása? A beérkezett munkák száma és színvonala azt mutatja, hogy kétségkívül helyes és időszerű volt. Az 1958-as év kezdeményezései, a lassan már hagyományossá váló helyi rendezvények nagy száma mutatja ennek szükségességét. A megyék és a nagyobb városok, a budapesti kerületek, a szakszervezetek sportünnepélyei mind-mind műsorukba iktatják a tömegtorna bemutatókat. Az elmúlt évben 20-on felül volt azoknak a rendezvényeknek a száma, amelyeken több számból álló tömegtorna bemutatót tartottak. Ha ezt az erőt országos szinten is összefogjuk, a tornaünnepélyek rendszerét ki tudjuk alakítani iskolai évzáró ünnepélytől az időnként megrendezett országos ünnepélyig. Alapvető feltétel a sok és változatos tömeggyakorlat elkészítése és az ünnepély rendszerének kidolgozása.

A pályázattal ezt az alapvető célt elértük.

A díjazott pályamunkák csoportszerinti megoszlása önmagában is megmutatta, melyek azok a területek, amelyek felé újabb figyelmet kell fordítani. Különösen fontosnak tartjuk az egyetemi és főiskolai ifjúság és a falusi ifjúság részére további gyakorlat-anyagok kidolgozását.

A PÁLYÁZAT ÁLTALÁNOS TAPASZTALATAI

Mind a bírálóbizottságban, mind a bemutatókon részt vett érdeklődők körében élénk vitát váltott ki a gyakorlatok színvonalára tett minden megjegyzés.

A vita érthető és jogos is. Szakembereink szeretnék, ha az 1959-es budapesti és megyei ünnepélyek és különösen az 1960-as országos ünnepély kiemelkedne eddigi hasonló rendezvényeink sorából és magasabb színvonalat érne el. A gyakorlatok szerkezete, a gyakorlatrészek összekapcsolása hozott különösen sok újat. A mozgásanyag kiválasztásában még nem jutottunk el addig a fokig, mint az egyes gyakorlatok egészének komponálásában.

Külön érdeklődést válthat ki az ünnepélyeken a gyakorlatok mondanivalójának értékelése. Az a tapasztalatunk, hogy a mozgásanyag formanyelvén nem tudjuk még mindig kifejezni eléggé ifjúságunk testkultúrájának jelenlegi színvonalát és a gyakorlatok eszmei mondanivalója elég gyakran formális. Ha összevetjük a kísérő zene mondanivalójával a gyakorlat mondanivalóját, ritka kivételtől eltekintve ellentmondást találunk. Egyes tervezők a zene ütemét veszik figyelembe csupán, nem gondolnak a zene által kifejezett gondolatokra, a zene tartalmára. A gyakorlatok kiadásáig ezeket kell esősorban javítanunk a tervezőkkel közösen. A pályázat általános tapasztalataihoz tartozik az is, hogy nőtt az érdeklődés és nőtt az igény a gyakorlatokkal, a tömegtorna számokkal szemben.

A PÁLYÁZAT TANULSÁGAI

A be nem érkezett, de jelzett pályamunkákból azt a következtetést kell levonnunk, hogy két hónapos határidő nem elég a pályázatok benyújtására. Legalább négy hónapra, sőt méginkább hat hónapra van szükség ahhoz, hogy gondosan és jól átgondoltan, szépen, áttekinthetően kidolgozva küldhessék be a tervezők munkáikat.

Igen fontos tanulság számunkra a gyakorlatok mondanivalójával kapcsolatban szerzett tapasztalat. Elsősorban nyílt vitákon kellene tisztáznunk a gyakorlatok formájának és tartalmának összhangját, kifejezésbeli sajátosságait. Ezen a területen tudnánk megalapozni a színvonal további emelkedését. Mind az egyes gyakorlatnak, mind az egész műsornak olyan zenei anyaggal kell összhangban állnia, amely kifejezi a mozgásanyag mondanivalóját, illetve kész zeneműre írt gyakorlat esetén fordítva is helyesnek kell lennie.

Jobb kifejezés hiányában használhatnánk az irodalmi forgatókönyv kifejezést. Az irodalmi forgatókönyvet a pályázattal egyidőben közzé kellene tennünk a jövőben. A tervező ez esetben világosan meghatározott cél elérése érdekében állítaná össze gyakorlatát.

A zenei anyag kiválasztásával kapcsolatban is tovább kell lépnünk a jelenlegi színvonalnál. Semmiképpen sem helyeselhetjük az ellentmondó zeneművek egyvelegeit. Legkevesebb, amit meg kell tennünk, a pályázat hírdetésével egyidőben a zenei szaktanácsadás megszervezése.

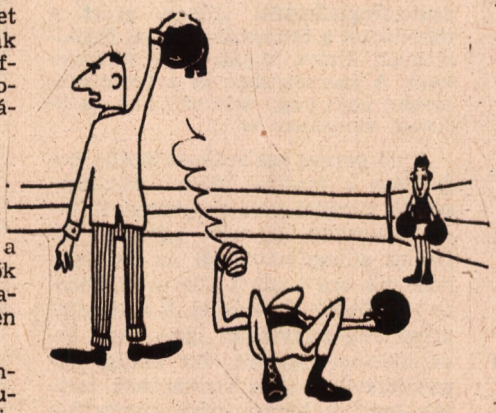
Értékes, valóban színvonalas munkát általában munkaközösségek készítettek. A pályázat feltételeiben is kifejezésre kellene juttatnunk az együttesen készített pályamunkák különös jelentőségét.

Jó kezdeményezésnek bizonyult a pályázat meghírdetésével egyidőben megrendezett szakmai tájékoztató és filmbemutató. Több vidéki városban is meg kell rendeznünk az ilyen jellegű ismertetéseket, részben az érdeklődés felkeltésére, másrészt a pályázni szándékozóknak szükséges segítségnyújtás lehetőségeinek megteremtése érdekében.

Igen fontosnak tartjuk az általános program ismertetését és az adott lehetőségekről szóló tájékoztatást. Sok tervező nem tud elég jó munkát végezni, mert csak a saját iskolája, kerülete, városa ifjúságának lehetőségeit ismeri.

Rövid értékelésben ezeket a legfontosabb tanulságokat szűrhetjük le. Annyi azonban bizonyos, hogy sikerrel zárult a pályázat és lehetőségünk nyílt nagyszámú gyakorlat kiadására. Ezeket a gyakorlatokat minden megye megkapja és felhasználhatja az 1959-es ünnepélyén.

Pék András
OISB munkatársa



— Pontozással győz...

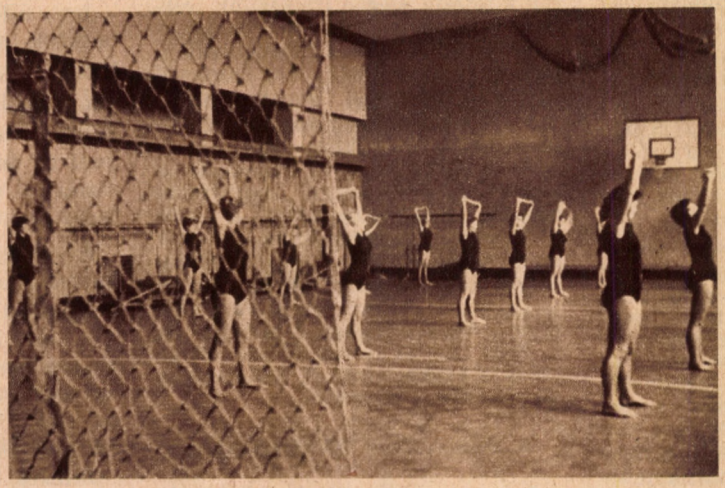
Jugoszláviai tapasztalatok

A közelmúltban Rostás György, a TF igazgató-helyettese és Sós István, az MTSH nevelési osztályának vez. helyettese kéthetes tanulmányútat tett Jugoszláviában. Tapasztalataikról az alábbiakban számolnak be.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Jugoszláviában nem beszélhetünk egységes állapotokról az iskolai testnevelésről szólva. A Jugoszláv Népköztársaság hat köztársasága majd mindegyike más-más állapotot tükröz vissza a köztársaság egyéni arculatának megfelelően. Szlovéniában pl. az iskolai testnevelésnek több, mint egy évszázados múltja van, mert pl. Ljubljanában 1852-ben vezették be a gimnáziumokba a testnevelés tanítását, míg az ország egyes részében csak 1945 után.

Általánosságban azonban a jugoszláv iskolai testnevelést az utóbbi évek hatalmas fejlődése jellemzi. E fejlődés annak a sportpolitikai irányzatnak köszönhető, amelyik az egyetemes testnevelés és sport alapjául az iskolát tekinti.



A zágrábi pedagógiai főiskola modern tornatermében az első évfolyam nőhallgatói ugrókötéllel végeznek gyakorlatokat. A baloldalon látható hálóra rajzolják ki a kézilabda kaput. E megoldás kíméli a falakat és az oktatási célnak is megfelel

Jugoszláviában szaktanárhiány van. Tanárképzésről tulajdonképpen csak 1945 óta lehet beszélni. *A tanárhiányon a TF-en kívül még négy testnevelési gimnázium, valamint három PF felállításával igyekeztek segíteni.*

A testnevelési órák száma általában heti két óra. Az ötéves tanítóképzőben az órák száma a II—III—IV. évfolyamokban heti három óra, amit szakmódszertanra fordítanak. Szlovénia egyes iskoláiban már bevezették a heti három órát, sőt ezenkívül havonként egynapos sportkirándulást is tartanak. Általában a testnevelési órák számának a növelésére törekszenek s ennek egyik kísérleti formája a becsei gimnáziumban folyó munka.

A BECSEI KÍSÉRLET

Becsén már negyedik éve bevezették az *ún. rekreációs időt*, vagyis azt, hogy mindennap a harmadik óra után 45 perces felüdülési időt iktatnak be. Ez idő alatt minden tanuló kedvtelése szerint vehet részt valamilyen sportfoglalkozáson.

A foglalkozásokat az udvaron s két tornateremben tartják. Rossz idő esetén, a díszterem is rendelkezésre áll, ott filmvetítésre is lehetőség nyílik. Szabad foglalkozás van, de tanulni ezalatt az idő alatt nem szabad.

Ez a rekreációs óra azonban a kísérletnek csak egyik része. A másik része abból áll, hogy *minden tanulónak ezen kívül még heti két órás kötelező sportfoglalkozáson is részt kell vennie*, a maga választotta sportágban. Ezt évente cserélnie kell. Választhatnak a tanulók az atlétika, szertorna, bírkózás, ökölvívás, kosár-, kézi-, röplabda és labdarúgás közül. Minden osztálynak ezenkívül természetesen megvan a heti két testnevelési órája. Ezeket az órákat a 45 perces rekreációs időben tartják két osztály részére (a gimnáziumnak ugyanis két testnevelő tanára van *Balogh András* és *Bukovics András*). A testnevelők tehát órát tartanak a szabadfoglalkozási időben, ezért a többiekkel a tantestület tagjai foglalkoznak, illetve látják el a felügyeletet. A szervezésben és a lebonyolításban igen nagy szerepet kap az ifjúsági mozgalom is.

A 45 perces szabadfoglalkozás beiktatása a tanítási időnek mindössze tíz perccel való meghosszabbítását jelentette. Az időt ugyanis a tízpercek elhagyásával (pl. az első és a második óra között), illetve öt percre rövidítésével érték el. E kísérletet egész Jugoszláviában igen nagy érdeklődéssel figyelik. Az eddigi tapasztalatokat igen kedvezőnek tartják, mert jó hatása máris érezhető a tanulók testi, fizikai megerősödése, de a szellemi, erkölcsi fejlődés tekintetében is.

Érdekes, hogy itt a tanulók testnevelésből nem kapnak osztályzatot, hanem csak írásos jellemzést. A testnevelés érdemjegye egyébként Jugoszláviában is azonos értékű a többi tárgy osztályzatával.

Ha a becsei kísérletet befejezik és a tapasztalatokat összegezik, úgy bevezetésére az egész országban sor kerülhet.

TANANYAG — ÓRAVEZETÉS

A tantervek eddig azt foglalták magukba, amit kívánatos lenne megvalósítani. Ezt a maximalista tantervet az iskolák adottságai között fennálló nagy különbségek tették indokolttá. Újabban azonban a „minimális" elvre térnek át. Az anyag feldolgozása a mienkéhez hasonló: tanterv, tanmenet, óravázlat. Megnyerte tetszésünket, hogy Horvátországban minden tanár egységes testnevelési füzetet (inkább könyvet) kap, amibe beírja a tanmenetét, óravázlatát, a tanulók névsorát és az egyéb szükséges dolgokat. A tanítás módszere hasonló a miénkhez, de a tanulók fizikai megterhelése alacsonyabb, mint nálunk. Az óráikat a jó hangulat jellemzi és inkább törekednek a felüdülésre, mint az erősebb fizikai hatás elérésére.

LÉTESÍTMÉNYEK

A tornatermek száma ma még nem fedi a szükségletet. A tanulók számának hatalmas növekedésével nem tarthatott lépést a létesítmények biztosítása. Az új építkezéseknél azonban minden igényt kielégítő tornatermeket találunk. A tornatermeket a nagyobb iskolaépítkezésekkel együtt építik fel, sőt a zágrábi pedagógiai főiskolán *előbb a tornatermet építették fel* s csak ezután kerül sor a főiskola egyébb épületének a felépítésére.

A tornatermek felszerelésében néhány érdekes és praktikus megoldást láttunk. A zágrábi pedagógiai főiskola tornatermében a leereszthető hálón fehér szalag jelzi a kézilabda kaput. Így az oktatásban nincs szükség külön kapura és a fal is megkímélődik a labdadobásoktól. Egyes helyeken színes mászórudakat is alkalmaznak. Ez a megoldás a gyere-

kek szempontjából helyes. A mászás megkönnyítésére egyes köteleken kb. félméterenként csomókat (vasgyűrűket) alkalmaznak. Ilyen köteleken könnyebben tanulják meg a mászást. Igen elterjedt az alacsony gerenda, amely kb. a pad magasságával azonos.

SPORT

A tanulók főként a társadalmi egyesületekben sportolnak, mert az iskolai önálló sport még nem alakult ki. Különösen a Partizán sportegyesület tekinti egyik fő feladatának a tanulókkal való foglalkozást. A Partizán bizonyos szempontból a régi Szokol sportegyesület feladatát tölti be.

★

(A beszámolót legközelebbi számunkban folytatjuk.)



Ljubljanában olcsó és praktikus módon biztosítják a gyerekek szórakozását a városi parkokban. Egy ágas-bogas faág is jó alkalmat biztosít a gyerekeknek az ügyeskedésre, a fáramászásra

(Rostás Gy. felvételei)

Ez a helyzet a tornatermekkel Borsod megyében

Az iskolai testnevelés tanításának egyik fontos feltétele a tornaterem. Hazánk éghajlati viszonyai ugyanis olyanok, hogy a tanítási évnek majdnem a felét fedett helyen kell eltölteni. Bár arra törekszünk, hogy hacsak az időjárás megengedi, a testnevelési órákat a szabadban tartsuk meg. Erre azonban nincs meg mindig a lehetőség, mert esős, túlhideg, szeles időben nem kockáztathatjuk a tanulók egészségét. A korcsolyázást, a sízést is inkább a sportköri foglalkozásokon gyakoroltathatjuk, mint a testnevelési órán. Ma még nem tartunk ott, hogy minden tanuló számára biztosítani tudnánk a korcsolya-, vagy a sífelszerelést. A testnevelési órák folyamatosságához és tervszerű munkához tehát szükség van fedett gyakorlóhelyre. Az iskolai testnevelés és sport tehát nem nélkülözheti a tornatermeket, de a társadalmi sport sem, mert a *korszerű, négyidőszakos edzések is igénylik a tornatermeket, bármilyen sportágról legyen szó.*

Egy ország általános sportkultúráját — többek között — a tornatermek is fémjelzik. Fémjelzik egy megyéét is. Borsod megyében általában kedvezőbb állapotokat találunk, mint az ország egyéb megyéiben. Ez a kedvezőbb állapot természetesen csak viszonylagosan értendő, összehasonlítás alapján. De mit mondanak a számok?

ÚJ TORNATERMEK

A megyében 1950-ig mindössze 20 tornaterem volt. 1950 óta azonban 12 tornaterem épült, vagy áll jelenleg építés alatt. A 12 tornaterem közül öt 28×16 m-es méretű: a Miskolc Ságvári úti, a kazincbarcikai újvárosi ált. iskoláé, a miskolci Kilián és az ózdi József A. gimnáziumé, valamint a perecesi vájártanulóintézetéé. 20×10 m-es méretben épült: Miskolc Miklós úti, Mezőkövesd III. sz., Medgyasszó Gyermekotthon ált. iskolában, Miskolc Villamosipari Technikumban. Jelenleg épül 20×10 m-es méretben: Kazincbarcikán, Miskolc Kiliántelepen, és Miskolc Malinovszky úton.

Az új építkezések alkalmával tehát felépültek az új tornatermek is. Sajnos azonban, hogy nem minden építkezés közben történt ez meg. *Éppen a legnagyobb két építkezésen maradt el:* az *egyetemi és a diósgyőri*

A miskolci Miklós úti általános iskola impozáns homlokzata. Tornatermébe azonban egyetlen kapcsot sem építettek be szerek számára. Nincs semmi belső kiképzés, a falak fehéren meredtek a szemlélőre



Most építik a miskolci Malinovszky úti általános iskola tornatermét. Ha minden jól megy, nemsokára már birtokukba veszik a gyerekek

(Sós I. felvételei)



iparitanuló iskola építkezésén. De nem épült a szerencsi óvónőképző és a miskolci kohóipari iskolánál sem.

SZÜKSÉGMEGOLDÁSOK

A megyére azonban nemcsak az új tornatermek építése a jellemző, hanem az ún. szükség-tornatermek, vagy tornaszobák létesítése is.

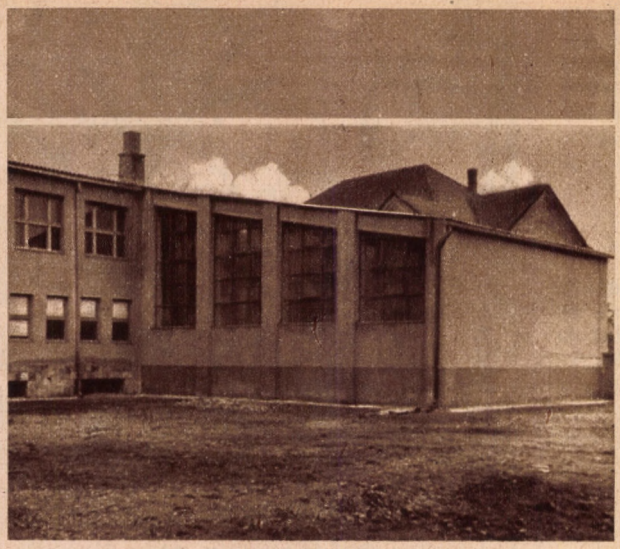
Ezeket a szükség-tornatermeket a helyi elképzelés meg az ügyszeretet hozta létre. Ahol erre lehetőség nyílt, ott a tantermeket alakították át. Ilyent a megyében 24-et találunk. De találunk kastélyok egyes helyiségeiből átalakított termeket is, pl. Alsózsolcán, Szirmabesnyőn, Tiboldda-rócon, Hernádnémetiben, Sajókazán és Tolcsván.

Vannak egyéb helyiségekből átalakított termek is: borházból, gazdasági épületből stb. Ezek száma 13. Egyes tantermeket is alkalmassá tettek testnevelés tanítására, így pl. Göncruszkán, Bódvasziason, Alberttelepen és Martintelepen.

EGY NAGYJELENTŐSÉGŰ KEZDEMÉNYEZÉS

Borsodban gondoltak először arra, hogy a *falusi, kisközségi iskolaépítkezések alkalmával is meg kellene oldani a tornatermi problémákat.* Az ún. 4+2-es tantermes építkezéseknél *a +2 termet egybeépítik* és így 18×6 m-es termet kapnak, ami szükségtornateremnek igen alkalmas. Ilyet már négyet felépítettek. Ez a megoldás nem emeli a költségeket, úgyhogy minden többletkiadás nélkül megvalósítható. A kezdeményezés *Móré József* szakfelügyelőtől, *Bodnár János* műsz. ellenőrtől és *Vinnyei Mária* előadótól ered.

E termek helyszíni vizsgálata után az az álláspont alakult ki, hogy érdemes ilyen termeket létrehozni nemcsak a falusi általános iskolai testnevelés szempontjából, hanem a *falusi sport* szempontjából is. Az MTST megtette a szükséges lépéseket, hogy a Borsod megyei kezdeményezés országszerte elterjedjen, illetve az építési normába is bekerüljön.



Mezőkövesd új általános iskolájának tornatermét a képen látható formában építették fel. Hogy miért így, azt senki sem tudja megmondani

AMI NEM TETSZETT

A Borsod megyei tornatermek körül tapasztaltunk néhány nem egészen kedvező állapotot is. A mezőkövesdi III. sz., új 12 tantermes iskola tornaterme már kívülről is szokatlan benyomást tesz a szemlélőre. A tornaterem külső és belső teteje ferde síkban fut le a főépület felső tetőszintjétől — a normál tornaterem magasságig. E szokatlan és meg nem indokolt megoldás, a tornaterem belső képét is szokatlanná teszi. Azon már nem is csodálkoztunk, hogy a gyűrűhinta-kapcsokat éppen a legmagasabb gerendába szerelték fel. A lámpák megközelítése is szinte lehetetlen a nagy magasságban, mert nem leereszthetők. A szertár a tornateremből nyílik, igaz, hogy ide 6—7 lépcsőn lehet feljutni (a lépcső még nincs kész, s ha kész lesz, a hasznos térből vesz el területet). Állítólag tiltakoztak a terv ellen, de mégis így építették fel.

A kazincbarcikai újvárosi tornaterem, mint már említettük, 28×16 m-es nagyságú. Igen szép épület, kívülről is kellemes benyomást tesz. Ahogy azonban beléptünk a terembe, lelkesedésünk lelohadt, mert teljesen sáros volt a parketta. Nem is csoda, *ünnepélyt és táncot rendeztek benne.* Pedig az ittott kivillanó foltokból megállapíthattuk, hogy gondosan kezelték a parkettát. A felmosás aligha tüntetheti el a nyomokat. Véleményünk szerint itt *anyagi károsodásról, rongálódásról* is lehet beszélni, de hogy ki ezért a felelős, annak megállapítása már nem a mi feladatunk.

A miskolci Bányaipari Technikum kisebb méretű tornatermében a karácsonyi ünnepek alatt *galambkiállítás* volt. A termet igyekeztek volna már rendbehozni, de a fáradozás még nem járt teljes sikerrel.

*

Így történt, hogy a Borsod megyei tornatermeket vizsgálva egyik szemünk örült, a másik pedig — sírt.

S. I.



Gyerektorna óvodások részére. Ügyességi gyakorlat (Kozák Lajos felv.)

A TF dísztornája

Dísztornát rendezett a TF 33. éves fennállása alkalmából az Erkel Színházban. Ebből az alkalomból a Magyar Testnevelési és Sport Tanács a 25 évnél régebben végzett tanárok közül többet kitüntetett. Így a Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója kitüntetést kapta: Bagoly Lászlóné (Bp.), Bársony Sándor (Nyíregyháza) és Szabó Béla (Bp.), a Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója kitüntetést kapta: Nyitrai Emil (Kecskemét), dr. Kovács Ákosné (Bp.) és Nyíri Sándor (Aszód). Oklevél kitüntetést kapott: dr. Szollás Lászlóné (Bp.), Lányi Marianne (Bp.), Szesztay István (Bp.), Irsa Tibor (Miskolc), Fejér József (Keszthely), Bihari Sándorné (Bp.), Mayer István (Pápa), Ötvös Károly (Gödöllő), Mester Gáborné (Pápa), Koch Hugóné (Bp.), Czuna Ferenc (Debrecen), Barcsay Kálmán (Bp.). A kitüntetéseket Bartos Géza osztályvezető adta át. A dísztornát a TF ezentúl minden évben megrendezi s kitüntetésekre is sor kerül minden évben. A kitüntetéseknél mindenkor a 25 évvel azelőtt végzett tanárok jönnek számításba.

A középiskolai tanterv tanmeneti feldolgozása a számok tükrében

A tanterv anyaga — míg az a tanulókig eljut — kettős didaktikai munkán megy keresztül. Először a tanmenetet kell elkészíteni belőle, azután ebből az óravázlatot.

A középiskolák számára kiadott kísérleti tanterv tanmeneti feldolgozására a Sport és Tudomány múlt évi novemberi számában mintát közöltünk. E tanmeneti minta mind szerkezeti, mind anyagelrendezés, felbontás tekintetében — szintén magán viseli a kísérleti jelleget. Ez így is van jól, mert így mindenkinek megvan a lehetősége arra, hogy észrevételeit, javaslatait megtehesse.

Nézzük meg most a tanmeneteket a számok tükrében egyrészt az *egyes sportágak előfordulási gyakoriságában*, másrészt az *osztályozás szerinti megosztásában.*

A tanmenet-készítés egyik fő elve az *arányosítás.* Vagyis az, hogy a tantervet alkotó torna, atlétika és játék hármas mozgásanyaga hogyan aránylik egymáshoz. Mennyi idő vagy alkalom jut egyikre, mennyi a másikra? Ezt természetesen úgy lenne a legegyszerűbb kifejezni, hogy óraszámokban tüntetnénk fel az egyes sportágak feldolgozását. Ezt azonban nem tehetjük meg, mert „tisztán", azaz egymagában egyik sportág sem szerepelhet az órán. Nem tartunk „tornaórákat", ahol csak a torna sportág anyaga szerepel (ha tartanánk, akkor valóban lehetne tornaóráról beszélni), de nem tartunk atlétikai vagy játék órákat sem. A *testnevelési órán* a tanterv több sportágból származó mozgásanyagát kell feldolgoznunk. Ezért tehát nem lehet óraszámokban kifejezni az egyes sportágak előfordulási arányát — ha mégis megpróbáljuk számszerűleg kifejezni —, csak az egyes *sportágaknak az órákon való előfordulási számával fejezhetjük ki.*

Ha így kíséreljük meg a feldolgozást, akkor természetesen számolnunk kell azzal, hogy az egyes sportágak egyes számai egy órán többször is előfordulhatnak. Torna sportágból például a talajgyakorlat és szertorna, atlétikából például a futás és a dobás stb.

A feldolgozásban csak a *főrész* anyagát vettük figyelembe, kivéve az állandó jellegű gyakorlási anyagot, mint a kitartó futást, a mászást stb. Nem került feldolgozásra az I. osztályokban az év eleji felmérésekre szánt idő és ennek anyaga sem. Az I. osztályok első félévében szereplő labdatechnikai elemek előfordulási alkalmait egyenlő arányban szétosztottuk a kosár-, illetve a kézilabda között. A sportjátékokban egyébként sem tettünk különbséget a játék technikai elemeinek előfor-

Fiúk *1. sz. táblázat*

Sportág	Hány alkalommal fordul elő az órákon				Összesen a négy év alatt osztályonként	Összesen a négy év alatt
	I. évf.-ban	II. évf.-ban	III. évf.-ban	IV. évf.-ban		
TORNA						
Talajgyakorlat	21	25	19	18	83	
Szergyakorlat	23	29	31	27	110	
Szerugrások	21	17	15	7	60	
Torna összesen osztályonként	65	71	65	52	→	253
ATLÉTIKA						
Futás (rajt)	23	22	23	17	85	
Ugrás	magas: 11 távol: 9 20	m: 12 t: 12 24	m: 13 t: 12 25	m: 12 t: 10 22	m: 48 t: 43 91	
Dobás	kislabda: 5 súly: 7 12	11	12	13	48	
Atlétika összesen osztályonként	55	57	60	52	→	224
SPORTJÁTÉK						
Kosárlabda	32	31	26	17	106	
Kézilabda	21	29	9	10	69	
Röplabda	—	—	22	19	41	
Sportjátékok összesen osztályonként	53	60	57	46	→	216

Lányok *2. sz. táblázat*

Sportág	Hány alkalommal fordul elő az órákon				Összesen a négy év alatt osztályonként	Összesen a négy év alatt
	I. oszt.-ban	II. oszt.-ban	III. oszt.-ban	IV. oszt.-ban		
TORNA						
Talajgyak.	22	17	14	11	64	
Szergyak.	22	23	13	22	80	
Szerugrások	19	20	17	20	76	
Torna összesen osztályonként	63	60	44	53	→	220
ATLÉTIKA						
Futás (rajt)	23	21	19	80	17	
Ugrás	magas: 19 távol: 11 30	m: 13 t: 10 23	m: 13 t: 13 26	m: 10 t: 10 20	m: 55 t: 44 99	
Dobás	kislabda: 6 súly: 12 18	k: 8 s: 9 17	k: 7 s: 10 17	k: 4 s: 12 16	k: 25 s: 43 68	
Atlétika összesen osztályonként	71	61	62	53	→	247
SPORTJÁTÉK						
Kosárlabda	26	29	26	32	113	
Kézilabda	28	31	8	6	73	
Röplabda	—	—	26	19	45	
Sportjátékok összesen osztályonként	54	60	60	57	→	231

dulása és a szabályos játék előfordulása között. Az osztályozásra szánt órákat is beszámítottuk. A fenti szempontok figyelembevételével készült feldolgozást a mellékelt 1. és 2. számú táblázat tünteti fel.

A táblázatokból kitűnik, hogy általában megvan az *egyensúly a három sportág között.* A fiúk tervében a torna több alkalommal fordul elő, mint a lányokéban, viszont a lányoknál az atlétika fordul többször elő. Ennek oka, hogy a fiúknál a szergyakorlatok jobban kihangsúlyozódtak, viszont a lányoknál a kislabdadobás miatt — amelyik négy éven keresztül szerepel — a dobásgyakorlatok száma növekedett meg, s ez az atlétika előfordulási számát is megemelte. A lányok tervében a sportjátékok előfordulási száma is nagyobb, mint a fiúkéban. Ez a technikai elemek nehezebb elsajátításával magyarázható. Feltűnő még, hogy a leány I. osztályban aránylag sokszor fordul elő a magasugrás (19 alkalommal), viszont a III. osztályban a szergyakorlatok ritkán szerepelnek (mindössze 13 alkalommal).

A táblázatok egyes számadatait a gyakorlati élet fogja igazolni, vagy nem igazolni — mert a gyakorlatban dől el, hogy a tanmeneti tervezetben az egyes mozgások, gyakorlatok elsajátítására elegendő-e annyi alkalom, amennyi most szerepel vagy sem?

Az erre vonatkozó észrevételek, javaslatok után természetesen változhatnak e számok.

*

A tanmeneti feldolgozáskor az osztályozásra szolgáló gyakorlatokat is ki kell jelölnünk. Az osztályozások számát és nemeit a 3. és 4. számú táblázatokról olvashatjuk le.

A négy év alatti osztályozások száma fiúknak-lányoknak egyaránt 56. Nincs lényeges eltérés osztályokkénti megoszlás szempontjából sem. A legtöbb osztályzatot a négy év alatt az atlétikai ugrásból kapják a tanulók: fiúk 13-at, lányok pedig 15-öt. Legkevesebb osztályzatot a sportjátékokból kapják — mind a fiúk, mind a lányok 9-et, illetve 8-at. E téren szembetűnő, hogy a fiúkat röplabdából a tervezet nem osztályozza.

Az osztályozások elosztása sem mindenütt megfelelő. Pl. a fiú és a lány IV., a lány III. osztály II. félévi téli anyagából mindössze két alkalommal van osztályozás. Ezzel szemben a nyári időszakra összezsúfolódnak az ellenőrző gyakorlatok. Az évvégi zsúfoltságot viszont nem igen lehet kiküszöbölni.

A négy táblázat közrebocsátásának az a célja, hogy a további észrevételekhez, javaslatokhoz bizonyos támpontot nyújtson. Az észrevételek, javaslatok felhasználásával remélhető csak, hogy a jövőben még jobb, még tökéletesebb tanmeneti feldolgozás készüljön.

Sós István

OSZTÁLYOZÁS

Fiúk

3. sz. táblázat

Sportág	Az osztályozások száma és neme				Összesen, a négy év alatt adott osztályzatok száma sportáganként	Összesen, a négy év alatt adott osztályzatok száma
	I. oszt.	II. oszt.	III. oszt.	IV. oszt.		
TORNA						
Talajgyak.	1	1	1	1	4	
Szergyak.	3	1	4	4	12	
Szerugrás	2	2	2	1	7	23
ATLÉTIKA						
Futás	1	1	2	2	6	
Ugrás	magas: 2 távol: 1 3	m: 2 t: 2 4	m: 1 t: 1 2	m: 2 t: 2 1	m: 7 t: 6 13	
Dobás	kislabda: 1 súly: 1 4	1	1	1	5	24
SPORTJÁTÉK						
Kosárlabda	1	2	2	—	5	
Kézilabda	1	3	—	—	4	
Röplabda	—	—	—	—	—	9
Összes osztályzatok száma	14	15	14	13	→	56

4. sz. táblázat

OSZTÁLYOZÁS

Lányok

Sportág	Az osztályozások száma és neme				Összesen, a négy év alatt adott osztályzatok száma sportáganként	Összesen, a négy év alatt adott osztályzatok száma
	I. oszt.	II. oszt.	III. oszt.	IV. oszt.		
TORNA						
Talajgyakorlat	2	2	2	2*	8	
Szergyakorlat	3	2	1	2	8	
Szerugrás	1	2	1	1	5	21
ATLÉTIKA						
Futás	1	1	1	2	5	
Ugrás	magas: 2 távol: 1 3	m: 2 t: 2 4	m: 2 t: 2 4	m: 2 t: 2 4	m: 8 t: 7 15	
Dobás	kislabda: 1 súly: 1 2	k: 1 s: 1 2	k: 1 s: 1 2	k: — s: 1 1	7	27
SPORTJÁTÉK						
Kosárlabda	2	1	1	—	4	
Kézilabda	1	1	—	—	2	
Röplabda	—	—	1	1	2	8
Összes osztályzatok száma	15	15	13	13	→	56

Túllépjük-e a tantervi anyagot?

A címben felvetett kérdést már sok testnevelő tanár feltette akár önmagának, akár kartársainak. Hozzám is fordultak már ezzel a kérdéssel. Véleményemet a következőkben szeretném kifejteni.

Amíg a tantervi anyagot — és ezalatt a torna, atletika és játékanyag teljes egészét értem — *a tanulók mindegyike el nem sajátította, addig semmiesetre se!...* mert tartsuk meg már végre a tantervi fegyelmet. A tantervi anyag teljes egészét kell a tanulóknak kifogástalanul elsajátítaniok technikai és számszerű követelményekben egyaránt. Vajon nemcsak abban a testgyakorlati ágban tesszük-e fel a fenti kérdést, amelyiket szeretünk, vagy jobban tudunk, vagy nemcsak azért tesszük-e fel a kérdést, hogy a jobbaknak, a fejlettebbeknek kielégítést nyújtsunk?

Ez után a kérdés után általában a kartársak legtöbbje úgy érzi, hogy van még tennivalója a testnevelési tanterv megvalósításában. Sokan azonban a következő érvekkel folytatják a vitát: „... Évek óta ugyanabban az iskolában tanítok, javultak a dologi feltételeim, sokan tanítványaim közül szakosztályokba, egyesületekbe járnak, ügyesebbek..." Válaszom erre egyben kérdés is: *az osztály egésze tudja-e* magas színvonalon a tantervi anyagot vagy csak egyesek tudják?

Ha a testnevelés tantárgyát összehasonlítjuk pl. a matematikával, földrajzzal, akkor látjuk, hogy ott is hasonlóan nehéz a kérdés. Ha a tanulók a kamatszámítást már tudják, helyesen teszi-e a matematika tanára, ha tovább megy a tananyagban, esetleg átlépi az illetékes osztály tantervi anyagát, vagy pedig inkább változatos feladatokkal szilárdítsa-e meg tanítványai ismereteit? Úgy gondolom, ez utóbbi a helyes. E kérdéssel kapcsolatban úgy érzem, el kell mondanom a mozgáskészség kialakításának az útját.

A mozgás megismerésével a tanuló megkísérli a hallott és látott gyakorlatot elvégezni, de mozgása még sok *ügyetlen mozdulatból áll.* (Első szakasz.)

A tanuló ebben a szakaszban a mozgástanulás közben nem képes hibáinak felismerésére. A nevelőnek állandóan megjegyzésekkel kell kísérnie a mozgás végrehajtásának helyes módját, hogy a tanítvány a jó mozgást érzékelje. Ha ugyanis a gyakorlás folyamán a végrehajtásban előforduló hibák ismételten és huzamosabb ideig fennmaradnak, akkor a hibás mozgás beidegződhet. Ezért kell a főbb hibákat már a gyakorlás kezdetén megszüntetni, mert a hibák későbbi kiküszöbölése aránytalanul nehezebb munkát jelent.

További gyakorlás folyamatában *a mozgás mindég rendezettebbé válik,* de az esetleges új szokatlan ingerek hatása könnyen megrontja még a kialakuló rendszerességet. (Második szakasz.) Ezért, ameddig az új és szokatlan ingerek megbonthatják a feltételes kapcsolatok kialakítását, biztosítani kell a mozgás végrehajtásának azonos körülményeit.

A mozgásgyakorlás végül azt eredményezi, hogy a *mozgásismeret megszilárdul,* a végrehajtás módja bevésődik, *automatizálódik.* (Harmadik szakasz.) Ilyen jól begyakorolt mozgásról akkor beszélhetünk, ha a végrehajtás külső feltételeinek változtatásával, különböző klimatikus viszonyok között, versenyekben, játékokban is képes a tanuló a mozgást jól elvégezni.

A fentiek ismeretével akkor járunk-e el tehát helyesen, ha a tantervi anyag tanításában a tanulók ismereteit *megszilárdítjuk,* a tanulók korának megfelelő jobb beidegzési módokat *keresünk,* és nem akkor, ha egyszerűen túllépjük a tantervi anyagot, kellő begyakorlás nélkül.

Néhány példát szeretnék adni arra, hogyan alkalmazható kényszerítő helyzetekkel és változatos körülmények között az *általános iskola felső tagozatának* tantervi anyaga.

TORNA

Gurulóátfordulás előre: babzsák, jelzőszalag, kislabda, összecsomózott ugrókötél szorításával a térd között; — gyors felállással; boton, karikán, labdán át; — egy kézzel történő támasszal; — sor- és váltóversenyek alkalmazásával stb.

Gurulóátfordulás hátra: babzsák, jelzőszalag, kislabda, összecsomózott ugrókötél szorításával a boka között; — 30—40 cm magas boton, zsinóron át; — földre rajzolt vagy fektetett karikába guggolótámaszba érkezve stb.

Bordásfalnál, hátsó guggolótámaszból kézállás: ebben lábemelés, terpesztés, tisztelgés, integetés; — esetleg a kézállás és gurulóátfordulás összekapcsolása.

Mellső mérlegállás különböző kartartásokkal és mozgásokkal stb.

Rúdon vagy kötélen: mászókulcsolásban integetés, tisztelgés, lábemelés oldalra, hintázás. Mászás 7—5—3 fogással, — időre fél és teljes magasságig stb.

10 cm széles vonalon, tornapad merevítő gerendáján, — rézsútos padon: járás egyesével és kettesével kéz- és vállfogással; járás közben letérdelés, karikán átbújás, leguggolás, átlépés a keresztben mellső fekvőtámaszban fekvő társon át, labdán vagy 40—50 cm magasra emelt boton keresztül; járás egy és két labda hordásával, magas, mellső és oldalsó középtartásban vagy a nyakban; járás közben szembejövéskor egymás kikerülése, és labda, bot gurítása stb.

Függőleges repülés: 3—4 részes szekrényhez támasztott rézsútos padon vagy lépcsőzetesen elhelyezett zsámolyon felfutás után; — szekrény fölé kb. 2 m magasságban kifeszített zsinór fejjel történő érintésével; — földre rajzolt vagy fektetett 1 m átmérőjű karikába; — labdával a kézben; — repülés közben a labda elkapásával stb.

Zsugorkanyarlati átugrás: labdán át és váltóversenyekben.

Huszárugrás: labdán át és váltóversenyekben.

A tantervi szekrényugrások versengésekkel egybekötve.

ATLÉTIKA

Térdelőrajt, a rajtvonallal párhuzamosan kb. 3 m-re elhelyezett léc alatti átbújással.

Távolugrás nekifutással: három futólépés után az elugrásnál egy magasra tartott szalag, zsinór vagy gally fejjel történő érintése; — repülés közben az elugrástól 1—2 m-re elhelyezett labda vagy magasugróléc átugrása; — talajérés messze előrenyúló lábbal homokba helyezett jelzőszalagon vagy gallyon át stb.

Magasugrás nekifutással gurulótechnikával: az elugróláb megállapítása után a helyremenés beidegzése váltóverseny formájában: talajfogás után kifelé fordulással átmászás a 60—70 cm magasra kikötött kötél, bot vagy terpeszállásban álló társ lába alatt; — talajfogás után egy jelzőszalag, kendő talajra helyezése majd felemelése, és a jelzőszalag átadásával váltás; — talajfogás után a magasugróléc alatt visszabújás és helyrefutás.

Kislabdahajítás: az eldobóvonal 2—2,50 m-re kifeszített kellő magasságú zsinóron át; — kidobás közben a keresztlépésnél egy széltében lefektetett gally, meghúzott vonalra rálépés; — futás közben a távolabb elhelyezett labda felkapása és elhajítása stb.

Súlylökés: az eldobóvonaltól 2—3 m-re kifeszített kellő magasságú zsinóron át.

JÁTÉK

Egykezes felsődobás kézilabdával: 2—2,50 m-re tartott karikán át vagy párhuzamos kötelek között stb.

Lévay Pálné

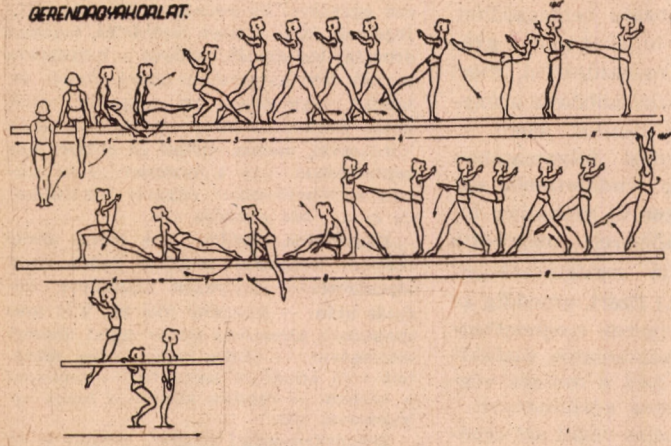
ÁLTALÁNOS ISKOLÁK VERSENYGYAKORLATAI

Az általános iskolák sportversenyének gyakorlatanyagát a Művelődésügyi Közlöny 1958. szeptember 15. száma tartalmazza. Az alábbiakban a lányok szergyakorlatait mutatjuk be — *Szijj* Zoltán rajzaiban.

GYŰRŰGYAKORLAT.



GERENDAGYAKORLAT.



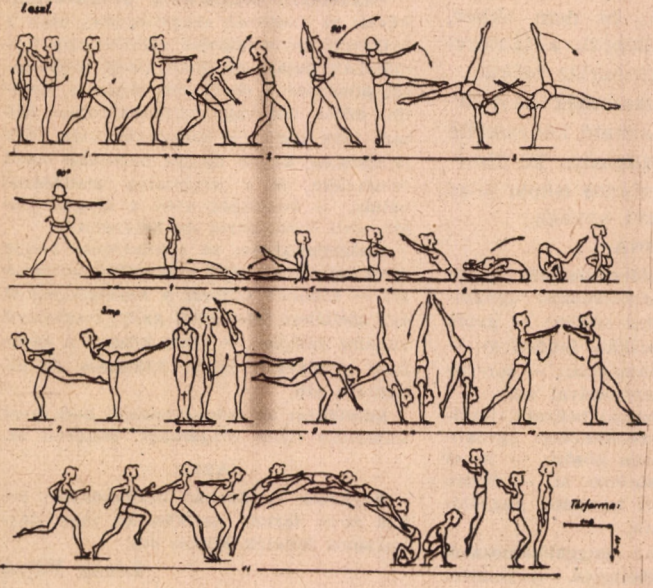
I. sz. UGRÁS.



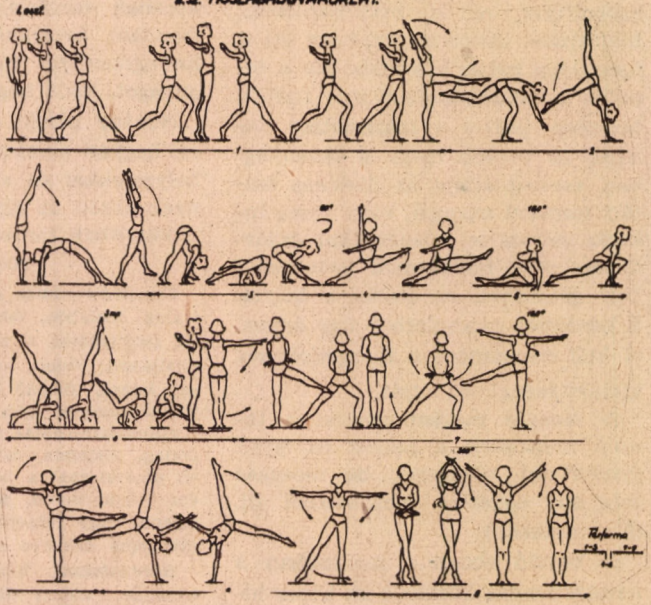
II. sz. UGRÁS.

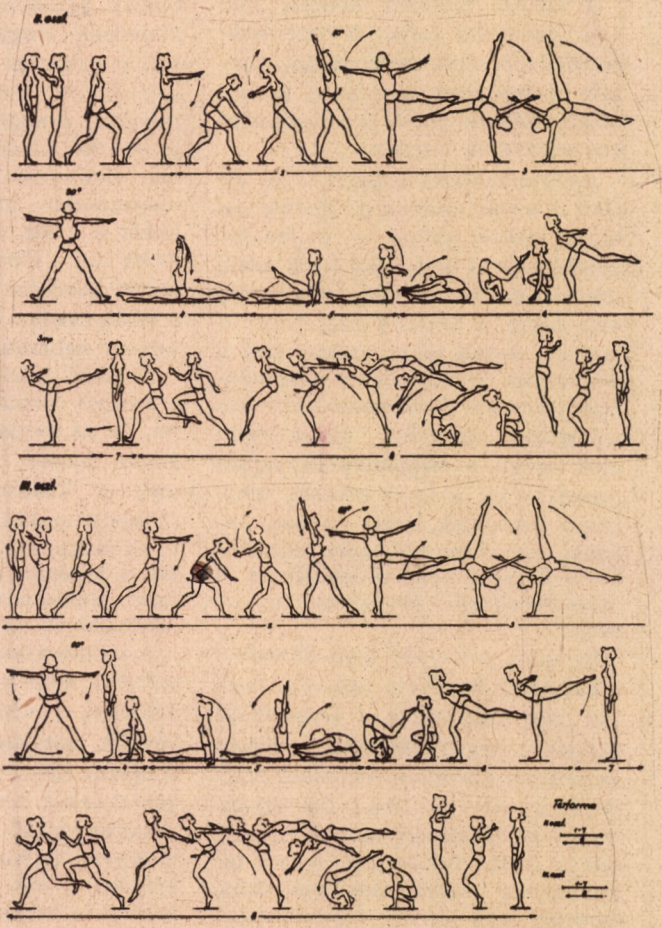


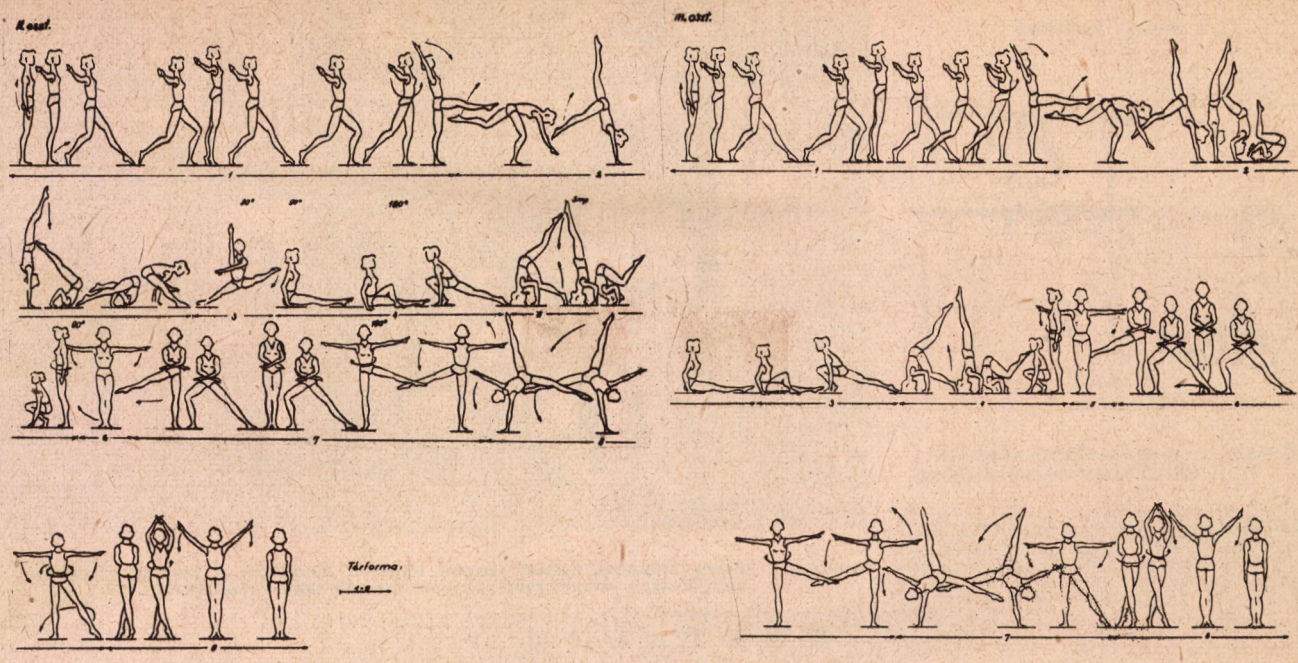
I. sz. MŰSZABADGYAKORLAT.



II. sz. MŰSZABADGYAKORLAT.







HÍREK ★ KÖZLEMÉNYEK

A keletnémet úszószaklapban az ifjúkori sport- és versenytevékenységről olvashatunk megszívlelendő megállapításokat, orvosi szempontból. Ajánlja, hogy: 1. minden ifjú sportoló legalább évenként egyszer orvosi vizsgálaton vegyen részt, 2. az iskolának és az egyesületnek össze kell hangolnia a versenyeztetést, nehogy túlerőltetés következzék be, 3. az előkészítésben szem előtt kell tartani az ifjak teljesítőképességét és koruk szerint csak meghatározott esti órákig szabad őket sportoltatni, 4. havonta legalább egy versenymentes hétvégét kell számukra biztosítani, 5. csak a korosztályuk szerinti versenyeken vegyenek részt, 6. a versenyek idejét rövidre kell szabni, 7. minden módon kerülni kell az ifjak túlterhelését, 8. szükséges lenne az ifjúságiak versenyeztetésének újraszabályozása.

★

A szovjet főiskolai sport új szervezetéről ír M. Szergejev a Lögkája Atletyika 1958. 6. számában. A főiskolai sportkörök egy egyesületben — a Burevesztnyik-ben — egyesülnek. Az egyesületnek mintegy 600 ezer tagja van, ebből 1000 érdemes sportmester és mester fokú sportoló, 14 ezer elsőosztályú és 170 ezer egyéb minősítésű. Több mint 53 ezren atlétizálnak. Az új főiskolai egyesület 700 felsőoktatási intézetet foglal magába. A főiskolai egyesületnek csupán főiskolások lehetnek a tagjai. A sportegyesületnek minden főiskolán van sportklubja. A hallgatóknak a saját klubjukban kell szerepelniök, de ha a saját klubjukban nincs olyan szakosztály, amelyben sportolni szeretnének, a klub vezetősége engedélyezheti a más főiskolai klubban, vagy más egyesület szakosztályában való szereplést.

★

A mindennapos testnevelési óra bevezetésére törekednek az NDK-ban. Az általános iskolákban már heti három testnevelési óra van, de az I—II. osztályokban látnák elsősorban indokoltnak a mindennapos testnevelést. Ebben a korban ugyanis alkati változások következnek be, amelyek nemegyszer rossz testtartást, később rossz testalkatot eredményezhetnek. A testnevelési tanárok a jelenlegi három testnevelési órát a legkülönfélébb módon és beosztással próbálják kihasználni. Legjobban az a gyakorlat vált be, hogy a hét egyik napján egy teljes órát, a további négy napon pedig fél-fél órát fordítanak testnevelésre. A félórás foglalkozások során rövid, de erőteljes mozgásokat végeztetnek a gyermekekkel, az egész órán pedig inkább játékokkal foglalkoznak.

★

A tanulók testnevelési napját rendszeresítették az Örmény Szövetséges Köztársaságban abból a célból, hogy a gyermekek között a testnevelési és sportmunkát megjavítsák. Az első testnevelési napot már megtartották. E napon az ifjú sportolók birtokukba vették a főváros összes sportlétesítményét. A program igen változatos volt, az egyes iskolák különféle versenyeket rendeztek. Ugyanezen a napon 200 ezernél több iskolás vett részt a Komszomol 40 éves fennállásának tiszteletére rendezett váltófutásokban. A legközelebbi testnevelési napot május hónapban rendezik meg.

★

Bulgáriában is emelték a heti testnevelési órák számát. Az 1957. évi minisztertanácsi határozat fordulópontot jelentett. Leszögezte, hogy a testnevelést a kommunista neveléstől nem lehet elválasztani, ezért megfelelő óraszámot kell biztosítani a testnevelésnek. Így az V—VIII. osztályokban az eddigi 2 óra helyett 3 óra testnevelést vezettek be. Az iskolákban is gondoskodnak a sportlétesítményekről társadalmi és állami erőkből. Öt év alatt 300 korszerű tornatermet építenek fel.

A tornatermek bérleti díját sok helyen nem az érvényben levő 3—195/11/1954 (XI. 15.) O. M. számú utasítás szerint fizetik be és használják fel. Ezért a **Művelődésügyi Közlöny 1958. dec. 15. számában** figyelmeztetést olvashatunk a bérleti díjak helyes befizetéséről és felhasználásáról. Testnevelő tanárainknak is kötelességük őrködni az előírásszerű végrehajtáson, mert ez az iskolának is anyagi előnyt jelent.

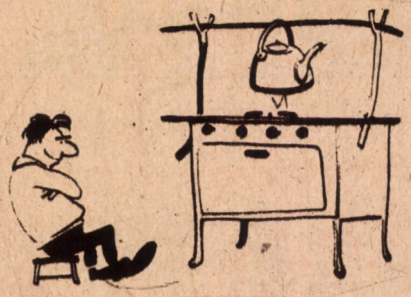
Csongrád megyében a járási ún. segédszakfelügyelői hálózatot függetlenített hálózattá szervezték át — saját erőből. Szabolcs megye után tehát már Csongrád megyében is kiszélesítették a járási testnevelési szakfelügyeletet.

Az osztrák I. Ottmar Heide „Napjaink pedagógiai helyzete és korunk testnevelése" címen értekezik s megállapítja, hogy korunkra három dolog jellemző: **1. az életnek a biológiai vonatkozásoktól egyre inkább eltávolodó gépesítése, 2. törekvés az egyre magasabb életszínvonalra, életörömökre, 3. az aggódás egy katasztrófától.** Ezek meghatározzák a politikai, társadalmi, gazdasági életet, de az ifjúság életét is. A nevelés nehezebb lett. A testnevelő feladata, hogy tudatosan és célratörően harcoljon az ifjúság körében mutatkozó káros jelenségek ellen, mint amilyen a tapintatlanság, helytelen magatartás, az ízléstelen, feltűnésre törekvő ruházkodás, léha erkölcsi felfogás stb. A szerző kiemeli a formai nevelés fontosságát: köszönést, érintkezést a tanárral és másokkal, valamint az önuralmat, fegyelmezettséget. Nagy jelentőséget tulajdonít a helyes testnevelésnek és megállapítja, hogy bár a játék sok örömmozzanatot rejt magában, nem helyettesítheti a testnevelést, mert nem tartalmazza a test, a jellem és a léleknevelés minden szükséges elemét. Ezért van szükség sportokra.

Német Ifjúsági Játékok kiírásáról intézkedik a Német Szövetségi Köztársaság egyik hivatalos rendelete. A játékokon minden iskolai tanuló köteles részt venni 10 évtől 19 évig, nemre való tekintet nélkül. A nyári játékokon atlétika és úszás, a télin szertorna szerepel. A kiírás szerint a 10—12 évesek távolugrása egy 80 cm széles elugrósávból történik s a távolságot nyomtól nyomig mérik. A kiírás egyelőre az 1958/59. évre szól.

BRAZÍLIA labdarúgó szövetségének döntése értelmében a jövőben minden félévben 10 000 méteres versenyeket rendeznek játékvezetők részére. Aki nem tudja a tízezret megszabott szinten belül lefutni, nem vezethet bajnoki mérkőzést!

A szokás hatalma



Avagy: a természetjáró odahaza
(Fizkultura i szport, Moszkva)

★

UJABBAN már nemcsak esti labdarúgó-mérkőzéseket, atlétikai versenyeket, hanem tenisz-csapatbajnokságokat is rendeznek Angliában.



Somogyvár község általános iskolai tanulói lelkesen készülnek a tavaszi kézilabda-bajnokságra, Somogyvári Imre testnevelő tanár vezetésével

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Венгерский Научно-Исследовательский Институт Физической Культуры 3
Др. Мезе: Спортивные заметки в стихах 5
И. Эрдэш: Новый Национальный манеж и Спортивный Дворец из «Таттэрзала» 6
Дь. Рошташ: Выступление по вопросам массового спорта .. 8
Др. А. Керести: Метод определения спортивной формы спортсменов 10
Др. Ш. Иловаи: Спортивное соревание слепых 11
Новаторства-Новости: «Гири» из песка. Будущий механизированный стадион. Новый вид соревнований проводимых на 800 м 12
Др. Ф. Хепп: Наука в борьбе за практику — в Москве 13
И. П.: «Секрет» способа тренировки Конрадс (по сведениям Дон Талбот) 15
Закономерности развития ощущений в движениях (сообщение из статьи профессора Пуни) 17
Питание участников соревнований на длинные дистанции (Статья др. Ш. Ишраель и выступления др. Ховорка .. 18
Л. Эпершеш: Создание КИМС (Союз Молодежи) и спорт .. 21
Всемирный вестник. Развитие силы воли (Статья В. Нагорного) 22
Дь. Рошташ: Прием в Институт Физического Воспитания .. 23
А. Пейк: Оценка конкурса ОИШБ в массовой гимнастике .. 25
Шоуш—Рошташ: Впечатления, полученные в Югославии 26
И. Шоуш: Разработка учебного материала по учебному плану средних школ (в цифрах) 29
П. Леваи-не: Проблемы в связи с учебной программой 31
З. Сий: Упражнения для соревований в начальных школах 32
Юмористический вестник 35
Игра «хула-хооп» в школе 36

TABLE DES MATIERES

L'Institut Hongrois de Recherches Scientifiques d'Education physique 3
DR. F. MEZŐ: Epigraphes sportives en vers 5
Z. ERDŐS: Le Tattersall deviendra le nouveau Manège National et un palais de sport 6
G. ROSTÁS: Avis sur le thème: sport des masses 8
DR. A. KERESZTY: Comment la forme du sportif peut être constatée? 10
S. ILOVAY: Compétitions sportives des aveugles 11
„Barres" en sacs de sable — Le stade mécanisé de l'avenir — Organisation de nouveau genre des courses de 800 m .. 12
DR. R. HEPP: La scieince au service de la pratique-à Moscou 13
J. P.: Le secret d'entrainement des Konrads (D'après la communication de M. Den Talbot) 15
Les régularités du développement des organes de locomotion (Notice de l'article du professor Puni) 17
Le ravitaillement des compétiteurs de fond (L'article du Dr. S. Israel et avis du Dr. Howorka) 18
Actualités: L'augmentation de la puissance de volonté (Article de V. Nagornij) 22
G. ROSTÁS: Admission dans l'Ecole Supérieure d'Education physique 23
A. PÉK: Appréciation du concours „sport des masses" du comité sportif de la jeunesse „OISB" 25
SOS—ROSTÁS: Expériences faites en Yougoslavie 26
I. SÓS: Traitement du programme d'enseignement des écoles secondaires reflété en chiffres 29
P. LÉVAY: Déborder ou non le matériel prévu dans le programme d'enseignement? 31
Z. SZIJJ: Exercices de compétition des écoles primaires .. 32
Le courrier amusant 35
Le „hula-hoop" à l'école 36

CONTENTS

Scientific Reesearch Institute of Physical education 3
DR. F. MEZŐ: Sports epigraphs in verse 5
Z. ERDŐS: Tattersall's will become the new National Manege and a sports hall 6
G. ROSTÁS: Contribution to the question of mass sports .. 8
DR. A. KERESZTY: How the form of the sportsman can be determined? 10
DR. S. ILOVAY: Sports competitions of the blind 11
Sandbags as „weigth" — The mechanized stadium of the future — New type of organisation 800 m runs 12
DR. F. HEPP: Science in the service of practice — in Moscow 13
J. P.: The Kondrads' training secrets .. .. 15 (Relying upon the communication of Den Talbot)
Reegularity of the development of kinematic organs (Review of professor Puni's article) 17
Nourishing of long distance competitiors (Dr. S. Israel's article and contribution of dr. Howorka) 18
World news — Enhancement of will-power (V. Nagornij's article) 22
G. ROSTÁS: Admission to the College of Physical Education 23
A. PÉK: Appreciation of the competition „mass sports" conducted by OISB (Sports committee of youth) 25
SOS—ROSTÁS: Experiences made in Yugoslavia 26
I. SOS: Elaboration of the plan of tuition for middle schools reflected in figures 29
P. LÉVAY: Should we transgress the material provided by the plan of tuition or not? 31
Z. SZIJJ: Exercices of competition for elementary schools 32
Hula-hoop at school 36

INHALTSVERZEICHNIS

Das Ungarische Wissenschaftliche Forschungsinstitut für Körpererziehung 3
DR. F. MEZŐ: Sportepigraphen in Versen 5
Z. ERDŐS: Aus dem Tattersall entsteht eine neue Nationale Reitschule und Sporthalle 6
G. ROSTÁS: Beitrag zur Frage: Massensport 8
DR. A. KERESZTY: Wie die Sportform des Sportlers festgestellt werden kann 10
DR. S. ILOVAY: Sportwettkämpfe der Blinden 11
„Hanteln" aus Sandsäcke — Das mechanisierte Stadium der Zukunft — Neuartige Veranstaltung der 800 m Läufe .. 13
DR. F. HEPP: Die Wissenschaft im Dienste der Praxis — in Moskau 13
J. P.: Das Trainingsgeheimnis der Geschwister Konrads (Nach Erläuterung Den Talbots) 15
Die Gesetzlichkeiten der Entwicklung der Bewegungsorgane (Darlegung des Artikels von Professor Puni) 17
Die Ernährung der Langstreckenläufer (Artikel von dr. S. Israel und Bietrag von dr. Howorka) 18
Weltrundschau — Die Steigerung der Willenskraft (Artikel von V. Nagornij) 22
G. ROSTÁS: Aufnahme auf die Hochschule für Körpererziehung 23
A. PÉK: Bewertung der Bewerbung: Massensport des Jugendlichen Sportrats „OISB" 25
SÓS—ROSTÁS: Eindrücke aus Jugoslawien 26
I. SÓS: Die unterrichtsgangartige Bearbeitung des Unterrichtsplans für Mittelschulen im Spiegel der Ziffern 29
P. LÉVAY: Soll das unterrichtsplanmässige Material überschritten werden? 31
Z. SZIJJ: Wettkampfübungen für Grundschulen 32
Hula-hoop in der Schule 36

VIDÁM HÍRADÓ

Bajban a római rendőrség

A római rendőrség már most aggódik: hogyan lehet majd lebonyolítani a forgalmat Rómában az olimpia idején. Olaszországban is sok a jármű, a hazai forgalom is nehézkesen megy Rómában, mi lesz, ha még ehhez hozzájön néhány ezer külföldi jármű? A római rendőrfőnök nemrégiben Brüsszel forgalmának lebonyolítását tanulmányozta. Nem sokkal lett okosabb, írják a belga lapok, mert más egy világkiállítás és más egy olimpia. És a szűk római utcákon nem segít egy tanulmányút...

A SPORT 1996-BAN

Knud Lundberg, egykori dán válogatott labdarúgó vidám sportregényt írt. A regény 1996-ban játszódik, legfőbb eseménye egy 800 m-es verseny, amely 800 000 néző előtt zajlik le. Egy német és két amerikai között dől el a verseny. A német mesterséges megtermékenyítés eredményeképpen jött a világra, apja egykori 800-as bajnok, anyja 400-as bajnok volt. Az amerikaiak előkészületeik során állandóan különböző hormonokat szedtek. Végül is az egyik amerikai győz, mert közvetlenül a rajt előtt észrevétlenül sikerült egy döntő injekciót beadnia.

A regény a tudományos felkészülés szatírája. Egyetlen rokonszenves szereplője van csak. Egy csinos, naiv fiatalember aki idealista és amatőr.

És, persze, dán.

Golflabdával a Fudzsijámára

A Der Fussball-Trainer híradása szerint egy japán golfozó fogadott, hogy eljátszogat a 3778 m magasan levő Fudzsijáma-csúcsig

A fogadást meg is nyerte. Nem egészen 11 óra alatt jutott el a csúcsig. 1275 ütéssel.

A fogadást megnyerte, de elvesztett 27 golflabdát és testsúlyából négy kilót.





Vesztett mérkőzés után, a régi Kínában

Sokan azt hiszik, írja a *Szportivnaja Zsizny Rosszii*, hogy a labdarúgás őshazája Anglia. Nos, nem így van. Kínában már időszámításunk kezdete előtt közkedvelt volt egy hasonló rúgójáték. Különösen Csen Csi császár kedvelte nagyon. A győztes csapat tagjait mindig megajándékozta, a vesztesét pedig — megveszszőzte... Amint látható.

A lábak és a sport

Ha valakinek fáj a feje, lenyel egy-két tablettát, vagy szalad az orvoshoz. Elvégre az embernek óvatosnak kell lennie a fejével.

Ám, ha valakinek a lába fáj, akkor... nos, akkor rendszerint semmit sem tesz ellene. Csaknem minden embernek beteg a lába, az emberiség 93 százalékának...

A müncheni Thomson professzor ezzel a sötét mondattal festette alá a helyzetet:

— Nem túlzás, ha az ember azt mondja: a szív-infarktusok rendszerint a láb tönkremenetelével kezdődnek!

Mit tehet az ember? Hát... elmehet az orvoshoz és talpbetétet írathat. Ez azonban ritkán jelent végleges megoldást. Még ez előtt kéne valamit tenni, hogy az ember lába egészséges maradjon...

Például az ember igazán gondoskodhatnék arról, hogy gyermekei rendszeresen sportoljanak. A sportolók ugyanis csak igen kis százalékban szerepelnek a beteglábúak között. (A statisztika szerint a beteglábúaknak csak 7,2 százaléka sportolt, jobban mondva — valamikor sportolt.)

Az ember lábának kell a mozgás. Mégpedig az erőteljes mozgás. Még a sétálás, az egészségügyi járkálás sem elegendő.

(Artus, Der Sport, 1958. XII. 8.)

Az ember nem is hinné...

Donald Sheppard 22 éves dél-afrikai atléta 23 nap alatt 1464,5 kilométert futott. Naponta 60—65 kmnyi távot tett meg, s csak egyszer evett. Életben van, s szabadon járkál.

Angliában a 92 hivatásos labdarúgó-klubnak 666 igazgatósági tagja van. Közülük 157 játszott valamikor futballt. A többiek inkább csak a tőzsdén...

Az USA Columbus nevű városában sportszövetségi választást tartottak. Teljesen demokratikus alapon. 295-en szavaztak, s amikor a szavazatszedő bizottság felnyitotta az urnát — 365 szavazatot talált benne.

Lopják a súlyzókat

Fél évvel ezelőtt kezdődött. Az egyik klubból elloptak egy súlyemelő-felszerelést. Összsúlya alig volt több egy mázsánál. Aztán még egy ötvenkilós súly tűnt el. Néhány hét múlva még egy 25 kilós. Később más klubokból tűntek el súlyzók. Más semmi, csak súlyzók.

Azóta a rendőrség is megoldotta a problémát. Kisütötte, hogy mindez azért történt, mert valamennyi sportágban divatosak mostanában a súlyemelő-gyakorlatok.

A probléma megoldódott, de a súlyzók azóta sem kerültek elő. Az eset kórképnek is érdekes: már súlyzókat is lopnak...

A legnehezebb feladat

A Didi néven ismert híres labdarúgót, Waldyr Pereirát megkérdezte egy újságíró, mi volt a legnehezebb feladat, amit eddig teljesítenie kellett.

— *Nem a világbajnokság, nehogy azt higyje* — válaszolta Pereira —, *egyik világbajnoki mérkőzés sem készített ki testileg vagy idegileg. De a hazaérkezése... a sok ezer szurkoló, aki agyonszorongatott bennünket... sokszor levegőt sem kaptunk, azt hittük, itt a vég... Ez a riói diadalmenet volt a legnehezebb, amire visszaemlékszem. Magasan a legnehezebb!*

*







A HULA HOOP AZ ISKOLÁBAN

Kanadában is nagyon elterjedt már a „pörgő móka", a hula hoop — írja a kanadai Edmonton Journal, novemberi képes mellékletében. Ez a felnőttek között új „őrület" a kanadai iskolásgyermekeknek nem annyira új, ők már néhány éve végzik ezeket a gyakorlatokat rendszeresen. Benne van a tantervi anyagukban is... (Képeink egy montreali iskola testnevelési óráján készültek.)

A karika-őrületről azt közli a kanadai Edmonton Journal, hogy már közel van csúcsához. Az USA-ban nem egészen egy év alatt több mint 20 millió dollár értékben adtak el színes plasztik karikákat, ami a játékáru-üzletben világcsúcsot jelent. De nemcsak a karikakészítők járnak jól: a slágerfaragók is, például Tin Pan Alley — aki dalokat komponál a hula hoop-ra —, azonkívül számtalan üzletember is, aki azzal fokozza üzleti forgalmát, hogy csinos fiatal nőkkel egész nap bemutattatja a helyes pörgetőtechnikát... Persze, a karikaőrületnek van haszna üzőire is. Ez a divatőrület véletlenül testgyakorlatnak is kitűnő. Minden üzőjének hasznos, de különösen az a csípőben többé-kevésbé „erősek-nek".



SPORT ÉS TUDOMÁNY

FŐISKOLA TESTNEVELÉSI OSZTÁLY



III. ÉVFOLYAM
3
SZÁM

1959.
MÁRCIUS
HÓ

ÁRA
4
FORINT

A Tanácsköztársaság testnevelési és sport intézkedései

A Népstadion világítása

Újmódszerű világranglisták összeállítása labdajátékokban

A korszerű edzésmódszerek összefoglaló ismertetése

Az iskolai testnevelés és a versenysportolás kérdése

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 MÁRCIUS ★ 3. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

FÖLDES ÉVA: Tervezni! Alkotni! Cselekedni! 3
ERDŐS JENŐ: Milyen lesz a Népstadion esti világítása.. 6
PÁLFAI JÁNOS: Sportjáték-világrangsorok új módszerrel 8
ANTAL ZOLTÁN: A magyar jégkorongozás múltjából 9
BÁRÁNY ISTVÁN: Két új „száraz" gyakorlat gyorsúszóknak 10
Világhíradó 11
DOBOZI LÁSZLÓ: A tömegek foglalkoztatásának célja és formái 14
VINCZE OSZKÁR: Kisstadionok építésének kérdése a Szovjetunióban 16
Kérdezzen — felelünk. Melyek a korszerű edzésrendszerek? (PÁLFAI JÁNOS) 18
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok 20
OZORAY (SCHENKER) ZOLTÁN: A magyar vívósport tanítómesterei. IV. Gerentsér László 21
Nyolc olimpiai bajnokság lett az eredménye! 22
Reményi József a művészi sportéremről 22
Iskolai testnevelés
BENCÉDY JÓZSEF DR.: Az iskolai testnevelés és az igazgatók 23
CZIRJÁK JÓZSEF: Testnevelés — testgyakorlás — testművelés — sport 24
NIKLAI FERENC: Az iskolai testnevelés és a versenysport viszonyának elvi kérdései 26
Versenynaptár 29
ROSTÁS GYÖRGY és SÓS ISTVÁN: Jugoszláviai tapasztalatok II. 28
PÜNKÖSTI HUBA: Hozzászólás a Diák Sport Központ kitüntető jelvénye adományozásának szabályzata c. cikkhez 30
JUHÁSZ ENDRÉNÉ és VERMES LÁSZLÓNÉ: Hajdú-Bihar megyéből jelentik 31
Szerkesztői üzenetek 32
SZIJJ ZOLTÁN: Összefüggő gyakorlatok a középiskolai tantervi anyagban 32
FARMOSI ISTVÁN: Adatok a Tanácsköztársaság iskolai testnevelésének történetéhez 33
SZIGETI LAJOS: Úszásoktatás Pécsett 33
Vidám oldal 35
A jégkorongozás nagy napjai előtt 36

△

Címképünk: 1919. május elsején a Népköztársaság útján (az akkori Andrássy úton) keresztül tizes csapatok részére nagyszabású futóversenyt rendeztek. A rajt.

△

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 30

Sportkönyvekről

A Sport- Lap- és Könyvkiadó kiadásában a közelmúltban az alábbi sportkönyvek jelentek meg:

12 sakkolimpia. Földeák Árpád több mint 200 oldalas könyve az első olyan mű, amely az eddigi sakkolimpiák történetét, egyéni eredményeit és érdekesebb játszmáit tartalmazza. Ára: 30 Ft.

Flórián—Gelenczei: **Nimzoindiai védelem,** I. kötet. Ez a könyv a legújabbkori megnyitáselmélet egyik legérdekesebb fejezetével foglalkozik. A nimzoindiai védelem az indiai rendszercsoport egyik legfontosabb és a versenyeken leggyakoribb megnyitása. A könyv ára: 24 forint.

Túravezetők könyve. A Magyar Természetbarát Szövetség munkaközössége (Kessler Hubert dr., Kristóf Sándor, Papp József dr. és Zách Alfréd dr.) ebben a kötetben általános föld- és kőzettani alapismereteket ad, leírja Magyarország földtani fejlődéstörténetét és szerkezetét, rendkívül érdekes és hasznos az éghajlati viszonyokkal foglalkozó, az országunk élővilágát ismertető, valamint a természetjáró földrajzzal foglalkozó fejezet is. A könyv ára: 22 forint.

Galla—Kovács—Purman: **Cselgáncs.** A több mint 300 oldalas, rengeteg fényképpel és rajzzal illusztrált könyv nemcsak ismerteti a sportág fejlődését, s nemcsak bőséges gyakorlatanyagot ad, hanem a nemzetközi szakirodalomban elsőnek tárgyalja kimerítően a cselgáncs-edző oktató-nevelő, valamint szervező feladatait. Ára: 35 forint.

Kormányhatározat Testnevelési Tudományos Kutató Intézet létesítéséről

A Magyar Forradalmi Munkás-Paraszt Kormány 1.004/1959. (I. 25.) számú határozata:

1. A magyar testnevelési és sportmozgalom távlati és időszerű igényeinek megfelelő tudományos elvi és módszertani kutatómunka céljából a Magyar Testnevelési és Sport Tanácsa felügyelete alatt, a Magyar Testnevelési Főiskola mellett Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet (továbbiakban: Intézet) kell felállítani.

2. Az Intézet a Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnöksége által jóváhagyott munkaterv és költségvetés alapján, a Testnevelési Tudományos Tanács elvi irányításával, az Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézet kutatólaboratóriumával szoros kapcsolatban működik. Az Intézet elsősorban testnevelési és sportmódszertani, pedagógiai és szervezési témák kidolgozásával foglalkozik. Az élettani és egészségügyi problémák és vonatkozások feldolgozása az OTSI kutatólaboratóriumának feladata.

3. Az Intézet szervezeti szabályzatát az egészségügyi miniszterrel és a Magyar Tudományos Akadémia elnökével egyetértésben a Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnöksége hagyja jóvá.

4. Az Intézet igazgatóját a Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnöke nevezi ki.

Új könyvek a TF könyvtárában

A Magyar Testnevelési Főiskola könyvtárába hétről hétre új könyvek és folyóiratok érkeznek. Ezek a magyar sport valamennyi vezetőjének, gyakorlati szakemberének rendelkezésére állnak. A legújabb — 1957-ben és 1958-ban megjelent — könyvek között a testnevelés és sport valamennyi területét érintő művek vannak. Sportegészségügyi és testneveléselméletiek éppúgy, mint az egyes sportágak technikájával, taktikájával, oktatási-nevelési problémáival, edzésmódszereivel, szervezésével foglalkozók.

Az MTST Közlöny

1959. január 20-án megjelent számában ismerteti a Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnökségének 25—3/1958. (X. 16.) MTST számú határozatát a Népsport szerkesztési elveire, tervére, a szerkesztőség szervezeti rendjére és munkamódszereire vonatkozólag; az 1—1/1959. (I. 13.) számú határozat módosítja a 4/2/1958. (II. 20.) számú MTST határozat mintaalapszabályra vonatkozó részét. A hivatalos közlemények között a külföldről behozott sportszerekről és sportfelszerelésekről ad tájékoztatót az MTSH terv- és pénzügyi osztálya. A Magyar Testnevelési Főiskola igazgatója pályázatot hirdet a TF nyelvi tanszékének vezető tanári, az időszaki és küzdősportok tanszékének egy-egy tanársegédi állására (vízisportok, turistaság, sí és korcsolya, valamint tudományos munkában való részvétel), azonkívül kollégiumi igazgatói állásra.

Olimpiai napokat rendez a Magyar Olimpiai Bizottság az idén többször is, vidéken és a fővárosban egyaránt. Ezeken legjobb sportolóink vesznek részt, hogy népszerűsítsék az olimpiai gondolatot, s egyben népszerűsítsék a testnevelést és a sportot. A februárban tartott olimpiai napokat márciusban a különböző városokban, újabbak követik.

Megkezdődött a testnevelők továbbképzése. Először a megyei középiskolai szakfelügyelők és előadók továbbképzésére került sor. A január 19-én kezdődött 3 hetes továbbképzést Benczédy József, az MM Középfokú oktatási főosztály vezetője nyitotta meg.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59/7748 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula



Tervezni! Alkotni! Cselekedni!

Emlékezés a Magyar Tanácsköztársaság sportjáról és testneveléséről

A Magyar Tanácsköztársaság testnevelési és sportmozgalma testnevelés- és sporttörténetünknek legértékesebb, leglelkesítőbb forradalmi hagyománya. Soha ilyen lendülettel nem fejlődött, soha ilyen széles tömegeket nem mozgósított a múltban Magyarországon a testnevelés és sport. Soha ilyen lendülettel nem munkálkodott még szakember és sportoló, idősebb és fiatal a testnevelés ügyének előbbrevitelén.

A Tanácsköztársaság sportkrónikáját forgatva, az elsárgult újságlapokról is szinte árad az alkotó erő, a mindenkit magával ragadó lendület — szemléltetően példázva, hogy a legnehezebb körülmények között is milyen sokra képes az akarat, az összefogás, az alkotó lelkesedés. És egyszersmind felvetődik bennünk a kérdés: vajon eleget tanultunk-e már eddig is az előttünk álló kínálkozó példából?

Amikor a Tanácsköztársaság negyvenedik évfordulója alkalmából megkíséreltük a 133 nap testnevelési és sporttörténetét legalább vázlatosan összefoglalni, hangsúlyozni szeretnénk: a Tanácsköztársaság testnevelési és sportmozgalmának tanulmányozása nem lehet csak ünnepi feladat. Az erényekből és hibákból fakadó tanulságoknak át kell hatniok, meg kell termékenyíteniök mindennapi munkánkat.

Fenti képünk: Hajós Alfréd olimpiai bajnok, építészmérnök stadionterve. A Tanácsköztársaság tervei között szerepelt már a stadion felépítése is. A Testnevelési Ügyek Direktóriuma Hajós tervét óhajtotta megvalósítani. Képünk a római stílusú homlokzati részt mutatja, a főbejárattal.

Világosan kell látnunk:

a Tanácsköztársaság testnevelés- és sporttörténetének tanulmányozása tanulságok kimeríthetetlen forrását nyitja meg épülő szocialista testnevelési és sportmozgalmunk minden munkása számára...

*

A Magyar Tanácsköztársaság rohamléptekkel indult el a magyar nép fizikai és szellemi felemelésének útján... Az egészséges, vidám, boldog új nemzedék megteremtését a gyermekeknél kellett kezdeni: a szegénység, a nyomor, a háború sújtotta apróságok egészségét helyreállítani, sápadt arcukra mosolyt varázsolni... A nagyobb darab kenyér mellé legelőször — mint az egészség egyik alapvető tényezőjét — higiéniai, a testi nevelés lehetőségeit kívánták a proletárgyermekek számára biztosítani... kétszer hetenkint orvosi és nevelői felügyelet mellett ingyen fürödhettek valamennyi közfürdőben is. Megnyitották a gyermekek előtt a kastélyok, paloták, intézmények vasráccsal körülvett, a „közönséges halandók" elől addig hét lakattal elzárt kertjeit, parkjait...

„Olyan testnevelést és egészségügyet teremtünk, amely teljesen megfelel a szocializmus nagyszerű győzelmének" — hirdeti az ifjúmunkások harcos újsága, Az Ifjú Proletár. És késedelem nélkül, már március utolsó napjaiban hozzálátnak az új, szocialista szellemű, a dolgozó nép érdekeit szolgáló testnevelési és sportmozgalom alapjainak lerakásához, megteremtéséhez.

Évtizedes viszálykodások, négyesztendős háborús tespedés után egyik napról a másikra új életre támad a testnevelés és a sport is, mely Magyarországon most először válhat az egész dolgozó nép közkincsévé.

A testnevelési és sportmozgalom irányítását a munkás sportvezetők, az MTE vezetősége fogja kézbe. *„A szellemi kultúra színvonalára kell felemelni a testkulturát is. A sportolni vágyó emberek elöl egyetlen pálya sem lehet elzárva és minden dolgozó embernek módot kell adnunk, hogy sportoljon!"* — jelentik be a testnevelés és sport új irányítói...

Az egykori Sporthirlap írja:

— Az ország ügyeinek intézésében most érvényre jutott szellem és felfogás nem ismerhet a testedzés irányítása terén más célt, mint kizárólag a tömegsportok előmozdítását és sürgősebb törekvést, mint azoknak az előfeltételeknek megteremtését, melyek e cél megvalósítását lehetővé teszik... És csak fokozhatja az optimizmust az a tudat, hogy az új korszaknak minden eszköz rendelkezésére áll, mely szükséges eszményeinek megvalósításához. Nem kell küzködnie a nehézkes bürokratizmus akadékoskodásával, mely eddig minden egészséges és merész eszmét halálra ítélt, hatalmas új erőforrások nyíltak meg számára, úgy, hogy csak akarnia kell és a tegnap még csodálatosnak tartott eredmények megszületésével lepheti meg a világot... A sport előtt káprázatos lehetőségek kapui tárulnak fel..."

A cikkíró bizakodását az események gyorsan igazolják.

A Magyar Tanácsköztársaság vezetői — felismerve a testnevelés és sport nagy jelentőségét a dolgozó nép életében — az első naptól kezdve jelentős állami feladatnak tekintik a sportélet újjászervezését...

A Tanácsköztársaság első jelentős sporteseményén, a március 31-i birkózó versenyen Bokányi Dezső így szólt az egybegyűlt közönséghez:

— ...Mint a színház, a tudomány és a művészetek — ezek a kedves játékok is az emberi lélek megragadó, könnyed megnyilatkozásai, ha ezeket támogatjuk, az emberi lélek nemesítésének szolgálatába állunk. Mily gyönyörűen, szabályszerűen kialakuló plasztikát látunk a játékban, az ártatlan cselekben, mint edződik a testi erő mellett az értelem is. A proletárdiktatúra támogatni fogja ezt az ügyet is, mert támogatnia kell, hiszen ez is csak őt magát erősíti! Talán pár óra múlva rendelet alakjában falragaszokon jelenik meg, amit itt most mondok. A proletár a sportban is egyesüljön!

— Meg kell szüntetnünk a sportok arisztokratikus voltát, vissza kell vezetnünk oda — folytatta —, ahonnan kiindul: a néphez!... Még valamit! El kell ismernünk, be kell vallanunk, hogy a kapitalizmus bűnei oda vittek bennünket, hogy elcsenevészedtünk, tagjaink elgyengültek, visszafejlődtek a túlfeszített munka következtében. Most azonban itt az ideje, hogy mindent kipótoljunk, hogy jóvátegyük a kapitalizmus bűneit!... Annak a gyönyörűen plasztikusnak, amit itt látunk, meg kell majd nyilatkoznia az emberi szellemben is!... Ha aztán ez a plasztikus szépség művészi tökélyre emelkedik majd és elterjed igazi talaján, a proletárok közt — megvalósul majd a szellemi mellett a testi felszabadulás is.

Nemsokára megjelent az utasítás, hogy a régi lóversenyteret gyepesítsék és haladéktalanul sportpályákat létesítsenek hatalmas területén. Bizottság mérte fel a lóversenyteret és három, az atlétika gyakorlására is alkalmas labdarúgó-pályát és négy edzőpályát jelöltek ki és azonnal hozzáfogtak az építéséhez

Április elsejére pezsgésbe jött, forrott, forrongott az egész magyar sport... Az egész országot megmozgató lázas tevékenység heve a testnevelési és soprtügyek intézőit is magával ragadta...

„Tervezni! Alkotni! Cselekedni!"

Ez volt a jelszó, keveset tárgyalgatni és gyorsan munkához látni! S ez a lázas iram meghozta gyümölcsét! — emlékezik Boros Ödön, a nagy idők tanúja...

...Április 6-án zajlott le a Tanácsköztársaság első nemzetek közti sportesemény, az osztrák—magyar labdarúgó-mérkőzés... Magyarország politikai átalakulása s ezzel együtt az érdekes sportesemény sok külföldi tudósítót vonzott Budapestre, akik most saját szemükkel láthatták, hogy a magyar nép „mindenkitől elszigetelve, idegen nemzetektől körülzárva, élelmezési gondokkal küzdve, az antant imperializmusától megfenyegetve" is soha nem látott lelkes boldogságban éli történelmének legfényesebb napjait... A Vörös Hadseregbe való belépésre buzdítják a nézőket, sportolókat.

„A magyar futballsportnak ma lezajlott szép ünnepe — olvashatjuk az egykorú beszámolóban — a 2:1-es magyar győzelemmel végződött nyeresége nemcsak a sport ügyét szolgálta, de az ország politikáját is... Hisszük, hogy a két ország között a barátság politikai, gazdasági és sport téren őszintébb, melegebb és önzetlenebb lesz, mint volt a múltban és reméljük, hogy a mai találkozás csak első szeme annak a végtelen láncnak, amely a német—osztrákokat és a magyarokat barátságos érintkezésben egymáshoz fogja fűzni"...

A szovjet kezdeményezés nyomán kimondották, hogy: „Férfiúi kötelessége minden vörös katonának a nemes testedző sportok művelése, mert csak így fejlődhet, erősödhet, izmosodhat testileg és szellemileg, csak így válhat a Vörös Köztársaság hasznára, csak így védheti meg igazán a proletárdiktatúrát..."

A Vörös Hadsereg tagjai — belátván a testnevelés honvédelmi jelentőségét — már márciusban hozzáláttak a hadsereg sportjának megszervezéséhez... Kimondották, hogy a modern sportot, mint a leghatásosabb fegyelmezési eszközt — a hadsereg mindennapi foglalkozásai közé kell iktatni... Napirendre tűzték a Vérmezőn elhelyezendő katonai stadion tervét, a kerékpározás katonai fontosságát, a Millenáris pálya rendbehozását... A sport révén a katonaviselt emberek átlagos egészségi és erkölcsi színvonala is emelkedik, munkakedvük és akaraterejük gyarapszik... áldásai nem korlátozódnak majd a hadseregre, hanem hatással lesznek a népművelésre, a dolgozók erejének, egészségének, munkabírásának, honvédelmi készségének fokozására...

„Még folyik a toborzás a Vörös Hadseregbe — írja a Sporthírlap — s máris versenyeznek egymással a sportban, a labdarúgó-mérkőzéseken, birkózó viadalokon mérik össze erejüket s nemcsak Budapesten, hanem az ellenséggel farkasszemet nézve, a demarkációs vonalon is..."

...Az embernevelő sportok eddig főleg azon osztályok javát szolgálták, amelyek anyagi kiváltságaikkal meg tudták szerezni a sportolás lehetőségeit. Az utolsó években azonban a dolgozó munkások minden anyagi szegénységük ellenére nagyarányúvá fejlesztették a tömegek testnevelési munkáját Ekkor azonban egy hatalmas lépéssel továbbmentek. 1919. április 15-én megalakult a Testnevelési Ügyek Direktóriuma.

Alig két hét múlva, május elseje következett: a magyar proletársport születésnapja... Az új szellemű magyar sport és testnevelés első nagy seregszemlejére készült.

A több százezer budapesti dolgozó felvonulását tömegfutóverseny vezette be... Izgalmas küzdelemben a Munkás Testedző Egyesület csapata tört az élre... a három kiírt tiszteletdíj közül kettő munkássportolónak jutott.

Sikeresen szerepelt a futóversenyben az ifjúmunkások vörösmezes lelkes fiatal csapata is. Alig kezdték el a rendszeres sportolást, máris szép eredményeket értek el... De ünnepelt a még alig ébredő vidéki sport is. „A siker teljes volt — írja a Vörös Katona —, mert a május elsejei sportversenyek elibénk vetítették a testi kultúra rohamos fejlődésének sokat ígérő perspektíváit." 1919. május elsején megszületett a magyar proletár tömegsport.

Még javában folytak a május elsejei ünnepségek, amikor megérkezett a vészhír: a románok átkeltek a Tiszán és elfoglalták Szolnokot. Veszélyben van a Tanácsköztársaság! A hívó szóra a magyar dolgozó nép legjobbjaival együtt a munkássportolók színe-java is a vörös zászlók alá sorakozott...

A Testnevelési Ügyek Direktóriuma ezekben a nehéz napokban is töretlen lendülettel folytatta munkáját. Hiszen most volt csak szükség igazán erős, edzett tömegsportra... A gyors irammal, a korlátokat nem ismerő tettvággyal vele járó hibák sem csökkentették a fejlődés lázas ütemét s az elért eredmények értékét.

Néhány hét alatt több új híve támadt a tornának, atlétikának, mint amennyi a múltban összesen volt. S ha még nem volt elég felszerelés, ezen is segítettek a lelkes atléták és labdarúgók: egymásnak adták át felszereléseiket és türelmesen vártak egy pár szöges-, vagy labdarúgó-cipőre, pályára... A Testnevelési Ügyek Direktóriuma intézkedésére a kereskedőktől sok eldugott sportáru került elő. Késedelem nélkül lépéseket tettek, hogy Svájcból sportfelszereléseket hozassanak...

Égető probléma volt a pályakérdés... Először a meglevőket kellett helyreállítani kibővíteni, korszerűsíteni. A direktórium egyelőre tizenöt sportelep átalakítását, illetve építését vette tervbe s meg is kezdődtek az előmunkálatok... A város minden részére kiterjedő sporttelephálózattal egyidejűleg uszoda-, csónakház-, tornaterem- és játszótér-építési programot is kidolgoztak... „Budapest sporttelepek dolgában egyik legelső városa lesz a világnak" — ol-

vashatta akkor büszkén a sportrajongó. S hogy a tervek nemcsak — mint a múltban — papíron maradtak, bizonyította az a gyors ütem, amellyel a pályaépítési program megvalósításához hozzákezdtek... A Sportdirektórium pályaépítési programja nemcsak Budapestre, vidékre is kiterjedt. A tervekkel együtt születnek — a vidéki sport fellendítését célzó konkrét intézkedések. Sportoktatókat küldenek vidékre... S ahová nem jut el a szakoktató, oda is elkerül a szakirodalom. A Testnevelési Ügyek Direktóriuma megbízott több kiváló sportírót, hogy sportágainkról könnyed hangú, érdekes ismertetőket írjanak.

Közben a minőségi sport szempontjából is jelentős eredmények születtek, különösen az atlétika területén volt nagy a pezsgés... A nagy és kis pályákon élénk tréningélet folyt. S a nagy buzgalom, a fáradhatatlan igyekezet következményeként hétről hétre jobb eredmények születtek. Sorra dőltek meg ifjúsági és felnőtt csúcsok... Igen sok új híve támadt, különösen a munkássportolók körében, az ökölvívásnak és a birkózásnak. A szakszervezetek is programjukba vették a munkássport fejlesztését. Új lendülettel indult fejlődésnek az úszósport... Az evezést is tömegsporttá akarta fejleszteni a Sportdirektórium. A női egyenjogúság elvét a sportban is igyekeztek érvényre juttatni... A haszonleső, nyereséghajhászó, múltból itt felejtett sportvezetők napjai is meg voltak számlálva... A tervezet szerint: „A megalakítandó szerv — a Népjóléti és Munkaügyi Népbiztosság keretében felállítandó főcsoport — feladata a munkás- és katona-tömegsportot vezetni..." Az átfogó tervezet — az ország szorongatott helyzete miatt — nem kerülhetett megvalósításra, de már május közepén megszületett az intézkedés, mely a Népbiztosság egészségügyi csoportjában ügyosztályt állított fel az iskolánkívüli testnevelés intézésére...

A Testnevelési Ügyek Direktóriuma rendszeresen foglalkozik az ifjúmunkások testnevelési kérdéseivel is. Maga a KIMSZ első kongresszusa 1919. június 21-én célul tűzi ki; „...magasabb fokú testkultúrával együtt egészséges szellemi kultúra megteremtését..." „Gyönyörűséges látni — írja a Kortárs —, hogy milyen népszerű, gyakorlati érzékkel fogtak hozzá ezek a szervezetek az ifjúmunkásság testi és szellemi kultúrájának megteremtéséhez... boldogan fogják kiépíteni azt, amit a mai proletárnemzedék kiküzdött és megalapozott..."

Hamarosan napirendre került az új élet építésének egyik alapvető problémája: az iskola és ezen belül a testnevelés reformja...



A Tanácsköztársaság idejében, 1919. május elsején nagyszabású tömegversenyeket, népi játékokat rendezett a TÜD. Rúdmászóverseny a Margitszigeten, amelyet megnyitottak a nép, az ifjúság előtt.

Magyarországon az idomítás határát súroló német torna-drill, a dróton rángatott automata-katonák képzésére, a vakfegyelem kialakítására alkalmas német torna szelleme határozta meg 1868 és 1919 között az iskolai testnevelést... A Tanácsköztársaság ezen is változtatott... Május első napjaiban megindult új rendszerű testnevelésképző tanfolyam ezzel a régi szellemmel felszámolt. Lázas igyekezettel, szakértői alapossággal készült a négyéves Testnevelési Főiskola terve...

S már a megvalósulás útján volt mindaz, amiről a tornatanártársadalom eddig legfeljebb csak álmodott — a többi tanárral egyenlő fizetés... A Tanácskormány erkölcsi és anyagi tekintetben egyaránt megbecsülte — „bukfencmesterből" testnevelővé képezte, egész emberré emelte az eddig a pedagógustársadalom perifériáin tengődő tornatanárt is...

Maga a tantervi reformjavaslat szintén elkészült — ez jelentette az első kísérletet Magyarországon a szocialista iskolarendszer megteremtésére, a minden oldalú szocialista ember nevelésére. A testnevelés a nevelés szerves részeként épült az egyes iskolafajok tantervébe... E reformjavaslat szerint tehát: „Feladat egyfelől megőrizni az ifjúságnak hazulról hozott testi értékeit (ápolás), másfelől pedig ezeket az értékeket a legmagasabb fokig fejleszteni (gyakorlás), hogy *majdan egy munkabíró, hosszú életű, a közösség javát kereső, szellemben és jellemben képzett, cselekedni, alkotni és küzdeni tudó ember álljon előttünk*"

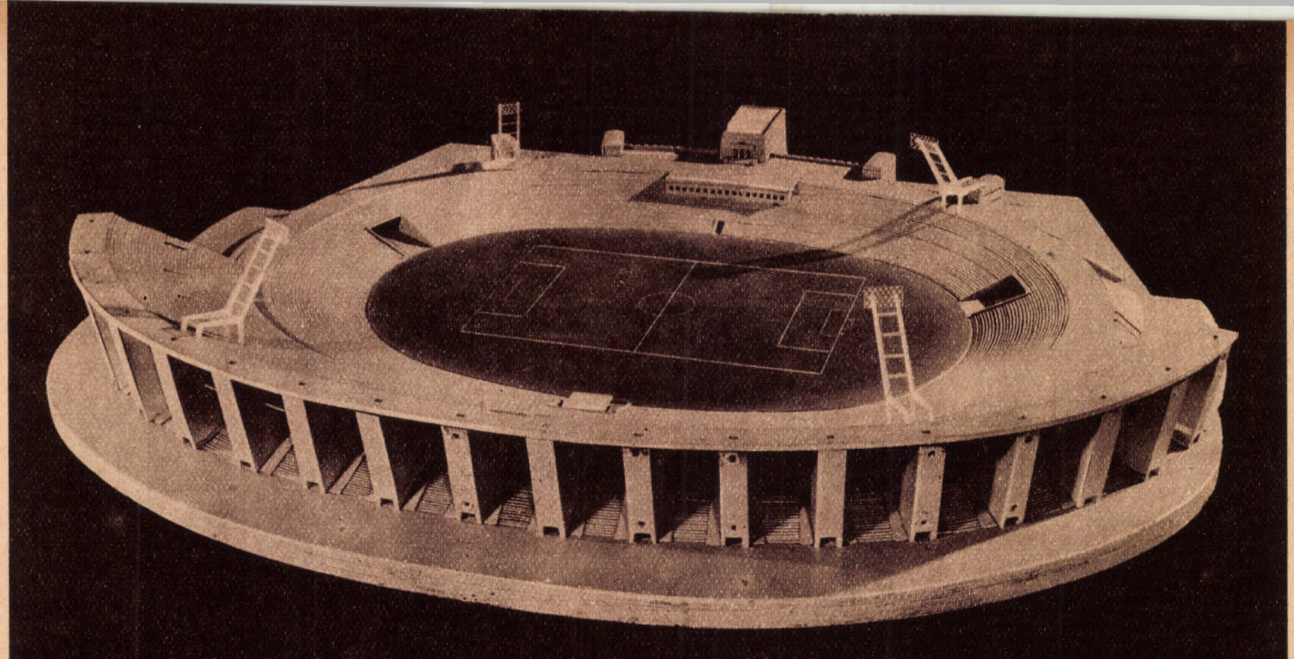
„Ha tömegeket nevelünk helyes elvek szerint — olvashatjuk tovább a reformjavaslatban —, annak a fejlődés folyamán mindig nagyobb hányada válik kiválóbbá, akiknek képességeit azután alkalmas módon továbbfejleszthetjük. Ha azonban a tömeg nevelését elejtjük, úgy stagnálni fog testnevelésünk, mert híjával lesz a nagy célok eléréséhez szükséges anyagnak, lendületnek..."

A reformterveket a megvalósulástól már csak egy lépés választotta el A sport és testnevelés irányító és szervező lendülete még a júliusi nehéz napokban sem lankadt, holott az ellenség mind nagyobb túlerővel támadta a Tanácsköztársaságot .., de augusztus 4-én ismét eltemethette már-már megvalósuló álmait a sportoló, a szurkoló... A szabadságból új, még kegyetlenebb rabságba zuhant a magyar dolgozó nép...

A Tanácsköztársaság alig négy és fél hónap alatt a testnevelés és sport területén is úttörő, korszakalkotó reformokat hajtott végre... Látták, hitték munkájuk távolabbi célját, mélyebb értelmét. *„Amit most csinálunk — írták — szolgáljon... alapul a fejlődő jövőnek, de a cél, amit kitűztünk, úgy érezzük, örökkévaló!...*

A Tanácsköztársaság forradalmi hagyományait az ellenforradalom azonban a testnevelésben és sportban sem tudta teljesen megsemmisíteni... Továbbéltek a harcos baloldali munkássportolók köreiben, akik — a munkássportegyesületeket a fasizmus elleni harc szilárd, bevehetetlen bástyájává igyekeztek kiépíteni...

(Részletek Földes Éva: A Tanácsköztársaság sportja című, most megjelent kötetéből. Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat, Budapest.)



Milyen lesz a Népstadion esti világítása

Este van, este van, kiki nyugalomba...

Arany János régi szép versének kezdő sorait egyre kevésbé mondhatjuk azokra, akik esti sportesemények megtekintésében keresnek szórakozást, felüdülést. Május elsejétől a Népstadion látogatói esti versenyekre, mérkőzésekre is járhatnak majd. A nemzetközi munkásmozgalomnak hagyományos ünnepére készül el a Népstadion világítóberendezése.

Milyen lesz ez a világítás?

Kifogástalan, s egyben a lehető leggazdaságosabb!

Szakemberek küldöttsége hosszú időn át tanulmányozta a világ stadionjainak megvilágítását, hogy a lehető legkorszerűbbet, leggazdaságosabbat alkossák meg Budapesten. Tanulmányozták a luzsnyiki Lenin Stadion, a lipcsei stadion és még egy sor — összesen 52 nagy sporttelep — világítóberendezését. Minden szempontot tekintetbe vettek, szakmai és pénzügyi kívánságokat egyaránt mérlegre tettek, s végül megszületett az a terv, amely a legmegfelelőbb esti világítást adja Népstadionunknak. Nem volt könnyű a dolguk: hatalmas méretű stadionunk nagy távolságai miatt egészen különleges feladatokat kellett megoldaniok.

Nem elég ugyanis, ha a reflektorok csak a játékteret világítják meg. Szükség van a pálya feletti tér megvilágítására, hogy a labdarúgó is, a közönség is szemmel követhesse a labda útját. Fontos, hogy a fény és az árnyék ne torzítson, a megvilágítás ne káprázтasson, hogy a fény arányosan érje az egész belső területet... Ez csak néhány szempont, csak a legfontosabbak. De talán ezek is szemléltetik: milyen nehéz feladatokat kellett szakembereinknek megodaniok!

De megoldották.

Még a televízióközvetítés szükségleteire is gondoltak. Az esti világítású pályákon folyó sporteseményeket — ezt bizonyítják a külföldi tapasztalatok — sokkal nagyobb számban látogatja a közönség, mint a nappaliakat. (Érthető, este az emberek általában már túl vannak a napi munkán, tanuláson, tehát nyugodtan élvezhetik a sporteseményeket, zavartalanabbul szórakozhatnak. A Népstadion befogadóképessége pedig nem egészen 100 000 néző. Nagyon sokan tehát a televízió előtt ülve akarják majd élvezni a nagyobb esti sporteseményeket, mert esetleg nem kapnak jegyet, vagy mert kényelmesek, vagy mert éppen így hozza a kedvük. A televíziós-közvetítéshez különleges fényszórók szükségesek. Ilyen kis nyílású, erős hatásfokú fényszórókat már 1957-ben készített a magyar ipar — az Elektromos Készülékek és Anyagok Gyára — a műjégpálya megvilágítására. Ehhez hasonlókat szerelnek majd fel a Népstadionban is.

A fényerőt sok-sok vizsgálat, mérés alapján számították ki a szakemberek. A stadion különböző helyein 1500 megvilágítási pontot szemeltek ki és méréseik alapján megvilágítási — isolux — görbét készítettek. Ez aztán pontos képet adott a megvilágítás mértékéről. Ezek alapján állapították meg a világítóberendezés végleges elhelyezését, a lámpák számát, a fényvetés irányát stb., stb.

A fényerő labdarúgó-mérkőzések alkalmával 200—220 lux. Ez kevésnek tűnik, ha megemlítjük, hogy az amerikai pályák általában 2000 lux erősségű fényben fürdenek, mondhatni „lucskosak" a túlzott fénytől.

A Népstadionban nem lesz fénypocsékolás. Ám attól sem kell tartani, hogy az atlétikai versenyt, labdarúgó-mérkőzést, vagy más versenyt csak gyengén, esetleg szemerőltetéssel láthat a néző. Erről szó sincs. Bármely sportesemény kifogástalan élvezéséhez éppen elegendő lesz a világítás. Nem lesz sok, de kevés sem.

A nagyfokú gazdaságosságot a világítástechnika kutatásának újabb eredményei, valamint a sok külföldi tapasztalat biztosította.

A televíziós közvetítéshez valamivel több fény kell, mint ami a nézők vagy a pályán versenyzők, játszók szemének elegendő. Televíziós közvetítés esetén 300 lux erősségű világítást kap a küzdőtér.

Ha csak edzést tartanak a Népstadionban, akkor általában jóval kevesebb megvilágításra van szükség: 60—80 lux is elegendő. Díszvilágítás esetén viszont a tartalékfényszórókat is bekapcsolják.

A küzdőteret — amint képünkről is megállapítható — négy oszlopon „szöcskeszerűen" támaszkodó berendezés világítja meg. Azért volt szükség ilyen benyúló oszlopokra, hogy a reflektorokat minél közelebb vigyék a küzdőtérhez, s közben az oszlop ne zavarja a Népstadion nézőit. A 450 fényszóró mintegy 50 méter magasságból szórja majd a fényt a sportolókra. A küzdőteret vízszintes és függőleges irányban úgy világítja meg, hogy a sportolókat nem zavarja, de a nézők szemét sem erőlteti meg.

A megvilágításra az EKA fényárlámpáit használják majd. Átlagos élettartamuk 300 óra. Ha egy-egy rendezvényt háromórásnak veszünk, akkor — 100 rendezvényt bírnak ki. Az izzólámpákat mindig fokozatosan kapcsolják be, mert az izzószálak dinamikai igénybevétele így a leg-

megfelelőbb. Mint érdekességet említhetjük meg, hogy a lámpák üzemeltetéséről naplót vezetnek, s a túlhasznált lámpákat kiégésük előtt igyekeznek kicserélni, mert egy lámpával egyszerre több is kiéghet.

Kidolgozták azt is: milyen fényerő szükséges atlétikai versenyen vagy más eseményen. Hogyan világítsák meg legmegfelelőbben a dobókört, az ugróhelyeket stb. Más a megvilágítás rendezvények előtt is, meg után is. Ilyenkor a lelátók közlekedési útjai a szokottnál több fényt kapnak. A fényerősséget mindig fokozatosan emelik vagy csökkentik, mivel a hirtelen változások rontják a látást.

A labdarúgó-pálya jó megvilágítására a díszpáholy oldalán levő oszlopok 63—63, a toronyépület oldalán 58—58 reflektora elegendő. Atlétikai versenyen általában 16—16, illetőleg 14—14, tehát összesen 60 reflektor is megadja a kellő fényt.

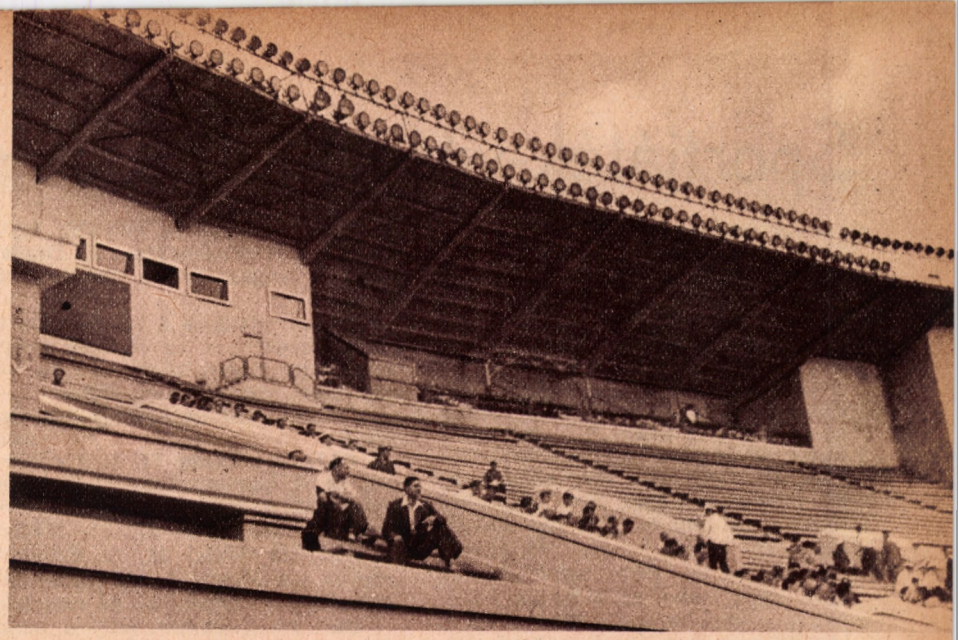
Az esti világítású sporttelep kihasználása sokkal gazdaságosabb, mint azoké, amelyeken ilyen nincs. Egy kanadai pályát általában 24 000 ember használt évente, s a pálya üzemeltetési költsége 12 000 dollár volt, azaz: fejenként 50 cent. Az esti világítás bevezetése után 50 százalékkal többen használták a pályát, ami nemcsak nagyobb tömegeknek tette lehetővé a sportolást, hanem a sportolás egy főre eső költségét is csökkentette. Elgondolkodtató adatok ezek.

A Népstadion esti világítóberendezését olyan gazdaságosan készítik el szakembereink, hogy költségei alig egy év alatt megtérülnek. A számítások szerint ehhez tizenkét—tizenhárom telt ház elegendő.

Azt nem is számítjuk, hogy ha szurkolóink jól érzik magukat, ha kellemesen szórakoznak, s felüdülnek, másnap még a munkájukat is frissebben, jobban végzik majd.

Pedig ez esetleg nagyobb összeget jelent 10—12 telt háznál.

Erdős Jenő



A luzsnyiki stadion esti megvilágítását ilyen soros fényszórókkal biztosították

A Harlem Globetrotters rejtélye

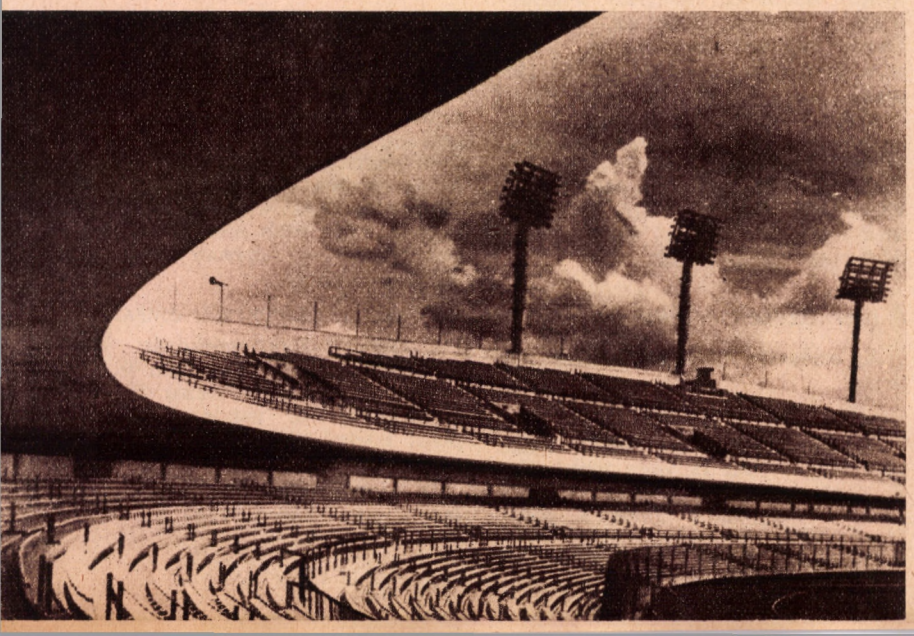
A Harlem Globetrotters néger profi kosárlabdázók együttese. Szinte egész éven át a világot járják és mindenfelé megdöbbentik a nézőket rendkívüli tudásukkal, gyorsaságukkal és állóképességükkel. Hogyan lehet elérni ilyen tudást? — önkéntelenül is ezt kérdezik a nézők. *Bert Sumser*, az NSZK középtávfutóinak edzője is ezt kérdezte. De nem önmagától, hanem a newyorkiak szakvezetőjétől. Az készséggel elmondta:

— *Sikerünk titka elsősorban az erőnlét* — kezdte. — *Alapkövetelmény a labda kifogástalan kezelése, a játék minden taktikai feladatának megoldása, a minden helyzetből való pontos kosárra dobás. Mindez annyira magától értetődő, hogy ne is beszéljünk róla. Ám aki mindebben megfelel, még nem biztos, hogy bekerülhet bármelyik együttesünkbe. Csak annak van erre esélye, aki teljesíti az alábbi követelményeket is...*

És akkor a vezető felsorolta, hogy egyórás szakadatlan „próbán" mit kell teljesítenie az első csapatba bejutni akaró kosarasnak:

Először is: negyed órán át szakadatlan gyakorlás súlyzókkal és medicin labdával. *Utána:* negyed órás, szünet nélküli erőteljes gimnasztika a hajlékonyság, a lazaság, a mozgékonyság biztosítására. *Majd:* negyedóra ruganyosság-fejlesztő gyakorlat. *Végül:* negyed óra lassú futás megismétlődő gyors megugrásokkal a gyors indulás begyakorlására.

— *Aki mindezt egy órán át szakadatlanul elvégzi* — folytatta a harlemi vezető —, *egyúttal kellő állóképességgel és keménységgel is rendelkezik egy-egy nagy feladatot jelentő mérkőzés sikeres végigjátszásához. Az ilyen tudású és felkészültségű játékos kerülhet csak be a mi csapatunkba. Nos, ez együttesünk nagy tudásának magyarázata...*



Mexico City stadionjának világítását oszlopokra szerelt fényszórókkal oldották meg

Az Arsenal menedzsere és a filmoktatás

George Swindin, az Arsenal londoni labdarúgó-klub technikai vezetője már jóideje csapata minden bajnoki mérkőzéséről filmfelvételt készített. Ezeket rendszeresen lepergeti játékosainak. Mindegyiket többször is egymásután.

A játékosok eleinte nem nagyon lelkesedtek ezekért a vetítésekért: a film letagadhatatlanul megmutatta technikai és taktikai hibáikat. De aztán beletörődtek a megváltoztathatatlanba és — igyekeztek javítani.

Angol szakkörökben úgy vélik, hogy ennek a film-módszernek jelentős része van abban, hogy az Arsenal az idei bajnokságban igen jól szerepel.

Sportjáték-világrangsorok — *új módszerrel*

— A rangsor készítésekor elsősorban azokra a benyomásokra támaszkodtam, amelyeket rám tettek az egyes csapatok, nem pedig az eredményekre. Sok csapat nem is találkozott egymással, sőt közvetett út sem volt összehasonlításukra. De mindezen túl: a labdarúgás nem matematika, s ezért mert A esetleg legyőzi B-t, B pedig C-t, még nem biztos, hogy A győzedelmeskedik majd C felett is... Még a labdarúgó világbajnokságra sem alapozhat teljesen az ember. Van tán valaki, aki azt hinné, hogy Wales és Észak-Írország jobb, mint Anglia, csak azért, mert az előbbiek bekerültek a legjobb nyolc közé a VB-n, Anglia meg nem?... Én semmi esetre sem hiszem!..."

Így indokolja meg Willy *Meisl* osztrák származású angol sportújságíró a World Sports januári számában közölt — egyéni becslés alapján készített — labdarúgó világrangsorát, amely az alábbi:

Becslés alapján . . .

1. csoport: Brazília.

2. csoport: Franciaország, Svédország, NSZK, Jugoszlávia.

3. csoport: Anglia, Argentína, Uruguay, Spanyolország, Bulgária, Szovjetunió.

4. csoport: Észak-Írország, Peru, Magyarország, Wales, Skócia, Chile, Csehszlovákia, Ausztria, Hollandia, Paraguay.

5. csoport: Olaszország, Portugália, Svájc, Belgium, NDK, Románia, Mexikó, Lengyelország, Ír Köztársaság, Dánia.

Becslés alapján, az elért eredmények és azok körülményeinek figyelembevételével készítette el rangsorát a *Népsport is.* Az 1959. január 18-án közölt rangsor:

1. Brazília,
2. Svédország,
3. Franciaország,
4. Német SZK, 5. Jugoszlávia, 6. Anglia, 7. Wales, 8. Szovjetunió, 9. Magyarország, 10. Észak-Írország.

Ezek a különféle körülmények figyelembevételével készült rangsorok jobban kifejezik a valódi helyzetet, mint azok a szokásosak, amelyek azon az alapon készültek, hogy egy-egy csapat hány győzelmet és döntetlent ért el és mennyi vereséget szenvedett egy év folyamán. A legtöbb sportújság és szakfolyóirat ilyen egyszerűen intézi el a rangsort, aminek olyan furcsa eredményei születnek néha, mint 1957-ben, amikor is a harmadrangú játékerejű *Mexikó került náluk az első helyre, mert — gyenge ellenfelekkel szemben — 1957-ben 91 százalékos eredményt ért el.*

1958-ban ilyen nem történt. Ezzel a mércével is Brazília jutott az élre, de a legjobb tíz közé bekerült Hollandia, az NDK, Norvégia és Dánia, viszont Anglia és a Szovjetunió nem!

Íme, ezt mondják a számok, ha a körülményeket — az ellenfél ereje, hazai vagy idegen környezet stb. — nem veszi tekintetbe az ember:

1. Brazília 90 százalékos teljesítmény, 2. Svédország 80, 3. Hollandia 78, 4. Franciaország 65, 5. Törökország 60, 6. Magyarország 59, 7. Jugoszlávia 59, 8. Német DK 58, 9. Norvégia 58, 10. Dánia 57, 11. Német SZK 56, 12. Wales 55, 13. Szovjetunió 55, 14. Anglia 54, 15. Észak-Írország 50, 16. Argentína 44 százalék.

Ennél mindenesetre jobb a becslés.

Az új módszer

De van a becsléses módszernél is jobb. Éspedig az, amely tekintetbe veszi a mérkőző felek játékerejét, az otthoni és az idegenbeli környezetet, sőt még a gólarányt is.

Ezzel a módszerrel próbálkozom most meg. A labdarúgást veszem alapul, mert abban többféle rangsor kínálkozik összehasonlítási alapul. *A módszer egyébként rangsor készítésére más sportjátékokban is alkalmas.*

A rangsorolásnak ezzel az új módszerével tavaly kísérleteztem először, s a kísérlet eredménye érdeklődést keltett. Most, az eljárást kisebb mértékben továbbfejlesztve mutatom be a labdarúgó válogatottak 1958. évi rangsorának elkészítésében.

Mindenekelőtt a szóbajövő országokat *csoportokba* kell osztani. Az első csoportba veszem azokat, amelyek 1,5 átlagpontnál többet értek el 1957. évben. Ezek: NSZK, Argentína, Anglia, Csehszlovákia, a Szovjetunió, Spanyolország, Ausztria. *A II. csoportba* a 0,7 és 1,49 pont közötti eredményeket elért országok tartoznak: Paraguay, Magyarország, Mexikó, Románia, Brazília, Észak-Írország, Törökország, Jugoszlávia, Skócia, Uruguay, Ír Köztársaság, Lengyelország, Norvégia, Svédország, Bulgária, Belgium, Wales, Olaszország, Kanada, Franciaország, Peru, Egyiptom, Portugália, Hollandia, NDK, Albánia, Kolumbia, Dánia, Kínai NK, Svájc. *A III. csoportba* oszthatjuk valamennyi többi ország labdarúgó válogatottját.

A mérkőzések értékelése

Az értékelés az alábbi módon történik:

HA ELSŐ CSOPORTBELI EGYÜTTES

I. csoportbelivel mérkőzik: hazai *győzelem* 2 pont (3 vagy több gólos 3 pont), idegenben elért 4 pont (három vagy több gólos 3 pont), idegenben elért 4 pont (három vagy több gólos 5 pont), semleges pályán kiharcolt 3 pont (három vagy több gólos 4 pont). *Döntetlen* esetén: otthon 1, idegenben 3, semleges helyen 2 pontot kap a csapat. Ha *veszt:* mindenütt 0 pont, kivéve, ha otthon 3-nál több góllal kap ki, mert ebben az esetben —1 a pontozás.

II. csoportbeli ellen: otthoni *győzelem* 1 pont (három vagy több gólos 2 pont), idegenben elért 2 pont (három vagy több gólos 3 pont), semleges pályán 2 pont (bármily gólarányú); otthoni *döntetlen* —1 pont, idegenben +1 pont, semleges pályán 0 pont; otthoni *vereség* —2 pont (három vagy több gólos —3 pont), idegenben elszenvedett 0 pont (három vagy több gólos —1), semleges pályán elszenvedett —1 (három vagy több gólos —2 pont).

III. csoportbeli ellen: otthoni *győzelem* (csak 3 vagy több gólos) 1 pont, idegenben elért 1 pont (három vagy több gólos 2 pont), semleges pályán 1 pont (csak 3 vagy több gólos győzelem esetén); otthoni *döntetlen* —2, idegenben —1, semleges pályán —2 pont. *Vereség:* otthon —3, idegenben —2, semleges pályán —3 pont.

HA II. CSOPORTBELI CSAPAT

I. csoportbelivel mérkőzik: hazai *győzelem* 3 pont (három vagy több gólos — 4 pont), idegenben 5 pont (három vagy több gólos 6 pont), semleges pályán 4 pont (három vagy több gólos 5 pont); hazai *döntetlen* 2 pont, idegenben 3 pont, semleges pályán 2 pont; hazai *vereség* 0 pont (három vagy több gólos —1 pont), idegenben és semleges pályán 0—0 pont.

II. csoportbeli ellen: hazai *győzelem* 1 pont (három vagy több gólos 2 pont), idegenben 2 pont (három vagy több gólos 3 pont), semleges pályán 2 pont (három vagy több gólos 3 pont); hazai *döntetlen* 0, idegenben és semleges pályán 1—1 pont; hazai *vereség* —1 pont (három vagy több gólos —2), idegenben vagy semleges pályán 0—0 pont.

III. csoportbeli ellen: hazai *győzelem* 1, idegenben, semleges pályán genben 1, semleges pályán 0 pont; 2—2 pont; hazai *döntetlen* —1, idehazai *vereség* —2 pont (három vagy több gólos —3), idegenben 0 pont (három vagy több gólos —1), semleges pályán —1 (három vagy több gólos —2 pont).

HA III. CSOPORTBELI CSAPAT

I. csoportbelivel mérkőzik: hazai *győzelem* 4 pont, idegenben 6, semleges pályán 5 pont; hazai *döntetlen* 3, idegenben 5, semleges pályán 4 pont; bárhol elszenvedett *vereség* 0 pont.

II. csoportbeli ellen: hazai *győzelem* 2 pont (három vagy több gólos

3 pont), idegenben 4 pont (három vagy több gólos 5 pont), semleges pályán 3 pont (három vagy több gólos 4 pont); hazai *döntetlen* 1 pont, idegenben 3, semleges pályán 2 pont; hazai *vereség* 0 pont (három vagy több gólos —1), idegenben, semleges pályán 0—0 pont.

III. csoportbeli ellen: hazai *győzelem* 1 (három vagy több gólos 2 pont), idegenben elért 2 pont (három vagy több gólos 3 pont), semleges pályán 2 pont; hazai *döntetlen* 0 pont, idegenben és semleges pályán 0—0 pont; hazai *vereség* —1 pont, más helyeken 0 pont.

Az 1958-as erősorrend

A kiszámítást Brazília példáján mutatjuk be. A brazil válogatott 1957-ben feltűnően gyenge eredményeket ért el (akkor igyekezett kialakítani VB-csapatát) és 1,26 átlagpontjával a 13. helyre került, s egyben a II. csoportba. 1958-ban tehát második csoportbeliként indult, ennek megfelelően értékeltem eredményeit is. Ebben az évben viszont kitűnő eredményei voltak, s megnyerte a világbajnokságot is. Brazília pontszámát így számítottam ki:

Paraguay ellen otthon 5:1 = 2 pont, otthon 0:0 = 0 pont; Bulgária ellen otthon 4:0 = 2 pont, ugyancsak otthon 3:1 = 1 pont; semleges pályán, Svédországban, a VB-n: Ausztria ellen 3:0 = 5 pont, Anglia ellen 0:0 = 2 pont, a Szovjetunió ellen 2:0 = 4 pont, Wales ellen 2:0 = 2 pont, Franciaország ellen 5:2 = 3 pont, összesen 24 pont. Ha ezt elosztjuk 10-zel, a mérkőzések számával, megkapjuk az átlagpontot = *2,4.*

Ha hasonlóképpen kiszámítjuk a többi ország eredményeit is, az alábbi sorrendet kapjuk az 1958-as eredmények alapján:

1. **Brazília 2,4 pont,**
2. **Franciaország 1,92,**
3. **Urugay 1,8**
4. **Jugoszlávia 1,61,** 5. **Szovjetunió 1,55,** 6. **Anglia 1,36,** 7. **Észak-Írország 1,3,** 8. **Hollandia és Paraguay 1,28—1,28,** 10. **Svédország és Törökország 1,2,**
12. **Bulgária 1,16,** 13. **Magyarország 1,09,** 14. **Német SZK 1,07,** 15. **Spanyolország 1,0,** 16. **Wales 0,9,** 17. **Dánia 0,86,** 18. **Olaszország 0,75,** 19. **Csehszlovákia 0,7,** 20. **Német DK 0,66 pont,**
21. **Ausztria és Skócia 0,62—0—62,**
23. **Norvégia 0,5,** 24. **Argentína 0,44,**
25. **Ír Köztársaság, Mexikó, Románia és Svájc 0,33—0,33,** 29. **Lengyelország 0,30, Belgium 0,16 pont.**

1957-hez viszonyítva *nagyon előretört* Brazília, Franciaország, Svédország és Hollandia, előretört Uruguay, Jugoszlávia, Bulgária, Dánia és az NDK; *feltűnően visszaesett* Argentína, Ausztria, Csehszlovákia, Spanyolország, Románia, visszaesett Anglia, a Szovjetunió, Magyarország, Skócia, Mexikó, Lengyelország és Belgium.

Az eredmények átszámításának ez az új módszere, úgy érzem, *sokkal valódibb képet ad az erőviszonyok felől*, mint a becsléses, de különösen a százalékos módszer.

Pálfai János

Olaszország a XVI. olimpiai játékokon címmel hatalmas sporttörténeti művet adott ki az olasz olimpiai bizottság. A sok képpel illusztrált könyvben az olasz sportolók melbourne-i szereplésével foglalkoznak.

A magyar jégkorongozás múltjából

Az év márciusában érdekes évfordulója lesz a magyar jégkorong sportnak: húsz év után ismét indul együttesünk világbajnokságon. Méghozzá jubileumi VB-n, mert ez lesz a 25-ik. Egyben a 37. Európa-bajnokság is. Bár csak a B-csoportban indulunk, mert többre nem futja az erőnkből, de indulunk. A jégkorong hívei úgy remélik, hogy ez az időpont fordulópontot jelent majd a sportágban.

Több mint ötven éves ugyan már ez a sportág, a felszabadulás előtt azonban túlságosan zárt kört alkottak a korongozók (különösen elődeik: a jéglabdázók), s az egyetlen — és kis méretű — műjégpálya sem tette lehetővé nagyobb tömegek bevonását. Egy idő óta már megvannak a kilátások jégkorong sportunk tömegeinek és színvonalának emelkedésére...

1904-ben kezdték meg a jéglabdázást Magyarországon, s noha a nemzetközi szövetség a jégkorongozást vette szárnyai alá és 1910-ben ebben a játékban rendezték az első Európa-bajnokságot, s 1920 óta az olimpián is csak ez szerepelt, nálunk csak 1925-ben tértek rá a korongozásra. Az 1926-ban épített műjégpálya révén ugyan egy bizonyos szintet el tudtunk érni, az élvonalba sohasem tudtunk jutni.

1926-ban Bécsben indultunk először EB-n: hat induló közül hatodikak lettünk, 28 gólt kaptunk, egyet adtunk... Két év múlva St. Moritzban három vereség után kiestünk, de a három mérkőzésen csak 6 gólt kaptunk és kettőt adtunk... Az eredménytelenségek ellenére megkaptuk az 1929. évi EB rendezési jogát (mert a BKE abban az évben tartotta 60 éves jubileumát). Ezen az EB-n csapatunk holtversenyben 5. lett. A további eredmények:

1930, Chamonix: az olaszokat legyőztük 2:0-ra, de a németektől 4:1-re kikaptunk és kiestünk.

1931, Krynica: nyolc európai csapat közül megint az 5. helyre került válogatott együttesünk, s az angolok, a románok és a franciák elleni győzelmekkel megszerezte a vígaszdíjat.

1933-ban Prágában (10 induló) megint egy 5. helyezés.

1934-ben a világbajnokságra Európába jött kanadai Saskatoon Quakers csapata ellen Budapesten 0:0, majd másnap 0:7. A milánói VB-n (12 részvevő) holtversenyben ötödik, a a tíz részvevős EB-n pedig holtversenyben 3. lett együttesünk. Ez volt az egyetlen „dobogós" eredményünk. (A VB-t egyébként a kanadaiak nyerték.)

1935, Davos: csapatunk helyezetlen lett, pedig az EB-győztes Svájccal 1:1-re végzett.

1936, Garmisch-Partenkirchen, IV. téli olimpia: 12 európai csapat között 5. (Kanada ellen 0:15!)

1937, London: a magyar válogatott eddigi legjobb VB-helyezése, 5. hely a világ legjobbjai között. (11 induló.) Az EB-n 4. lett csapatunk (legyőzve Romániát és Franciaországot, s döntetlent érve el a német és csehszlovák válogatott ellen).

1938, Prága, VB és EB: a magyar csapat jó formában küzdött, csak hajszálakon múlott, hogy az 1934-es sikert is felülmúlja. A világbajnokságot nyert Kanada ellen a középdöntőben 1:1-et harcolt ki válogatottunk, a svájciakkal és a németekkel szemben azonban egy-egy góllal alulmaradt és nem jutott helyezéshez.

1939-ben ismét a svájciak rendezték az EB-t és a VB-t. Ezen a magyar válogatott mindössze egy győzelmet aratott (8:1-re győzött Belgium ellen), többi hat mérkőzését elvesztette, mégis 7. lett a világbajnokságban (14 induló közül) és 5. az Európa-bajnokságban (12 induló). Ilyen a szerencse. Az előző évben sokkal jobb eredményekkel sem ért el helyezést a magyar együttes!

Ez volt a múlt. A lehetőségek megvannak jégkorongozóink számára is, hogy a jövő eredményesebb legyen.

A. Z.

Két új „száraz" gyakorlat gyorsúszóknak

A versenyeredmények fejlődése megköveteli, hogy a leendő úszóversenyzőkkel már egészen kora gyermekkorban olyan szárazföldi gyakorlatokat végeztessünk, amelyek jóelőre megfelelően felkészítik őket az úszás mozdulatainak helyes végzésére. Ilyesfélét manapság már sokat végeznek, nem láttam azonban ezek között olyan gyakorlatokat, amelyek gyorsúszóink két hiányosságát megszüntetnék, helyesebben: elejét vennék annak, hogy e két hibát úszás közben elkövessék.

Egyik, úgyszólván általános *hibája gyorsúszóinknak a vállizületek merevsége.* Igen kevés olyan gyorsúszót látni — különösen most, amikor szinte túlzottan megizmosítják úszóink felsőtestét —, aki úszás közben köröz laza vállaival és ezzel nemcsak a kar szabadítását teszi szinte tökéletessé, hanem meg is nyújtja karmozdulatát. Gyorsúszóink nagy többsége váltakozva emeli oldalsó közép- és magastartásba karjait és törzsét erősen forgatva, sőt csípőjét jobbra-balra dobálva végzi a karmunkát, s közben felkarjával fátyolként viszi magával a vizet. Mindez csökkenti a sebességet.

Gyorsúszóink *másik hibája: a lélegzetvétel kedvéért megszakítják kallózó lábmunkájukat* és abba a belélegzéssel egyidőben egy ollót iktatnak! A gyorsúszóknak ezt a szinte világszerte általános hibáját egyes külföldi szakemberek már nem is tartják hibának. Azt állítják: erre éppenséggel szükség van, s nem helyes gyorsúszó-lábmunka az, amely folyamatos kallózásból áll. Ezt a véleményt semmiképpen sem osztom. Fenntartom azt a régi állításomat, hogy a gyorsúszónak éppen a megfelelő sebesség elérése végett állandóan az előrehaladás egyenes vonalában kell maradnia.

A gyorsúszó valamennyi úszó közül a legtökéletlenebbül lélegzik.

A váltakozó karmunka miatt mellkasának egyik oldalát mindig összepréselik azok az izmok, amelyek a karmunkát végzik. (Ez megint a túlzott izomfejlesztés ellen szól.) Az egészséges fejlődés előfeltétele vitathatatlanul a kétoldali légzés, hiszen a csak egyik oldalon légző úszónak mindig ugyanaz a tüdőrésze működik erőteljesen. Ez pedig, — ha talán nem is nagy mértékben —, de feltétlenül egyoldalú testi fejlődésre vezet. Igenám, de erős és folyamatos kallózó lábmunkát végző gyorsúszó hasizmai állandóan megfeszülnek, s így a szokványos légzéshez szokott sportoló kallózás közben nem végez hasi légzést, de — erre egyenesen képtelen. Ehhez különleges begyakorlásra van szüksége.

Az általam helyesnek, sőt a fejlődés érdekében egyenesen nélkülözhetetlennek tartott két gyakorlat közül az egyik a vállizületek lazítását, a másik a megfeszített hasizmokkal gyakorolt hasi légzés beidegzését célozza.

Hangsúlyozom azt a régi elvemet, hogy a fejlődés útja elsősorban nem az utánzás, a mások után kullogás. Igyekeznünk kell megtalálnunk az újat, a haladót. Persze, mindazt, ami hasznos, ami jó, gyorsan át kell vennünk, hogy úgy ne járjunk, mint ötven év előtti gyorsúszóink, akik nem tanulták meg a kallót, mert legkiválóbb gyorsúszónk — Halmay Zoltán — egyszerűen képtelen volt azt elsajátítani.

Véleményem szerint a haladás érdekében meg kell követelni gyorsúszóinktól, különösen rövidtávú gyorsúszóinktól a laza vállizülettel úszást és a folyamatos kallózó lábmunkát. Ennek érdekében viszont meg kell tanulniok a megfeszített hasizmokkal a hasi légzést.

Közvetítőleg megjegyzem, hogy minden izület lazasága nagy előny a rövidtávú gyorsúszónál, mert egy testrész megmozdítása így nem jár más testrészek együttmozdításával. Például a külső légzésnél a száj elhúzása és a fej elfordítása megoldja a száj víz fölé emelését. A mereveknek fordítaniok kell a vállukat, sőt csípőjüket is, ami egy sor nem gazdaságos mozdulatot követel.

A két gyakorlat a következő:

1. A vállizület lazítása

Kettős sorba állnak. A két sor egymástól és a sorok tagjai egymástól félkar távolságra vannak. A hátsó sor hátra fordul, a párok így egymásnak háttal állnak. A nyújtott karokat magastartásba emelik, hüvelykujjaik érintik egymást. A párok összeakasztják kisujjaikat úgy, hogy egyikük bal kisujja a másik jobb kisujjába kapcsolódik. Anélkül, hogy a test helyzete változna, a könyökök és a vállak hátraszorításával hátukkal párhuzamos, attól jó arasznyira lévő képzeletbeli függőleges síkban lassan mélytartásig viszik egyszerre mindkét kézfejüket — azonban úgy, hogy a kézfejek oldalt ne távolodjanak el a testtől és a vállak mellett elhaladva, azoktól legfeljebb arasznyira legyenek. Mélytartásból ugyanilyen módon emelik magastartásba kezüket. A gyakorlatot lassan végezzük és többször ismételjük.

Hiba az, ha a két kar nem egyszerre süllyed, vagy emelkedik; ha a mozdulat gyors; ha közben hátra, vagy oldalt hajlanak; ha a test előtt süllyesztik és emelik kezeiket, s ezzel egyidőben párjukat arra késztetik, hogy eleressze kezüket, vagy nyújtott könyökkel süllyessze és emelje kezét, továbbá ha túlságosan oldalt, szinte egy-egy kézzel félkört írva viszik mélytartásba és emelik onnan magasba a kezet.

2. Légzés feszített hasizommal és préselt mellkassal

Hanyatt fekszünk; nyújtott és zárt lábunkat rézsutos középtartásba emeljük; ujjainkat tarkónkon összekulcsoljuk és az állat a mellbe szegve könyökeinket egymáshoz közelítjük. A testtartás alatt izmaink megfeszíttettek. Anélkül, hogy ellazítanánk izmainkat, hasunk kidüllesztésével tátott szájon át mély lélegzetet veszünk, majd hasunk behúzásával szájunk becsukásával orron keresztül kilégzünk. A be- és kilégzést igen lassú ütemben, de igen erőteljesen végezzük, s a gyakorlatot többször ismételjük.

Hiba, ha magastartásba emeljük lábainkat és ha behajlítjuk térdeinket; ha az ujjak kulcsolása laza és azok nem fonódnak egybe, hanem éppen csak hogy érintik egymást ujjhegyekkel, ha ennek következtében a könyökök közelítése megfeszített izmok nélkül történik; továbbá, ha a belégzésnél jól láthatóan nem dülled ki a has, és ha ez a kidüllesztés nem jár együtt a rekeszizom lefelé nyomásával.

Az utóbbi gyakorlatot nehezíthetjük azzal, hogy közben határozottan nyújtott térdekkel és megfeszített lábizmokkal, „csámpás", leszorított lábfejjel kallózunk.

*

Szükségesnek tartom a két gyakorlatnak az úszásoktatás elejére iktatását. Lehetőleg akkor kell gyakoroltatnunk a gyerekekkel, amikor még nem is tudnak úszni. De feltétlenül iktassák be a gyakorlatok sorába az úszásoktatók akkor, amikor az alapvető kar- és lábmunka gyakorlatait a tanítványok többé-kevésbé már beidegezték.

Természetesen, mindkét gyakorlatot haladó versenyzők, sőt bajnokok is beleilleszthetik napi tornájuk anyagába. Meggyőződésem, hogy a gyakorlatok helyes végzése következtében mind gyorsúszókarmunkájuk, mind lábmunkájuk javul.

A sportedzés tudományos alapjai (Scientific basis of athletic training) *címmel angol könyv jelent meg a közelmúltban. Szerzője: L. E. Morehouse és P. J. Rash.*

VILÁG HÍRADÓ

A személyiség nevelése

Az NDK atlétikai edzői múlt év végén Lipcsében országos értekezletet tartottak. Ezen Gerhard Michael a személyiség neveléséről tartott előadást.

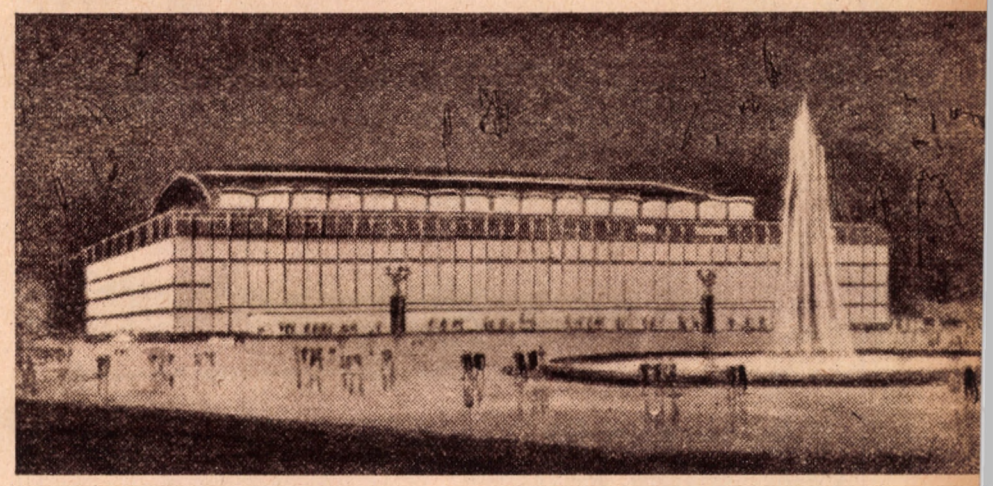
Megállapította, hogy sok nemzetközi verseny és — nem utolsósorban — az EB jól mutatta: *az atléták nagy százaléka önállótlan, és magára hagyatva csődöt mond.* Ennek okai a személyiség nevelésében mutatkozó hiányok, hibák. Mindenekelőtt az edzőnek, mint pszihológusnak, meg kell vizsgálnia sportolói jellemét, munkájukhoz, a közösséghez való viszonyukat. Csak így ismerheti fel: kinél milyen mértékben vannak meg a személyiség fejlődésének lehetőségei. Utána következik az egyénhez mért nevelői munka. Segít az atlétikai szövetségnek az az újabb rendelkezése, hogy az idén már egyetlen edző sem mehet be versenyek alkalmával a pálya belsejébe. De ez nem elég. Az edzőnek tudatosan kell önállóságra nevelnie versenyzőit, mert ez hozzátartozik a személyiség neveléséhez. Fontos, hogy *mindig megfelelő feladatok elé állítsuk neveltjeinket.* Így neveljünk, ne pedig — ostorral

Azzal fejezte be *G. Michael*, hogy az edzői tevékenységben a nevelői és a szakmunka elválaszthatatlan egységet alkot, s tartósan jó sporteredményeket csak jó nevelői munkával lehet elérni. (Der Leichtathlet, 1959. 2.)

A tornasport időszerű problémáiról

beszéltek a nemzetközi tornaszövetség Stuttgartban megtartott technikai értekezletén, írja a Szovjetszkij Szportban *T. Demidenko.* Elhatározták, hogy tovább javítják a bíráskodás színvonalát. Úgy döntöttek, hogy a 9 ponton felüli gyakorlatok értékelésében a középarányostól való eltérés általában nem lehet 0,3 pontnál, a döntőben pedig 0,2 pontnál nagyobb. Az idei női Európa Kupa küzdelmeiben már kipróbálják ezt a pontozási módszert. A női EK-t Krakkóban rendezik meg május 30-án és 31-én. A férfi EK-ra október 18-án Koppenhágában kerül sor. További érdekességek: az olimpiai tornaversenyt nem rendezhetik meg szabadtéren, mire az olaszok bejelentették, hogy fedett versenyteret építenek az egykori Caracalla-fürdőben; a tornaszereket svájci gyárak készítik. Ha idejére nem készülnek el, az olaszok szovjet gyárakhoz fordulnak; az olimpia kötelező gyakorlatait képben még júniusig elküldik minden részvevőnek; a világ legjobb tornászait, akik 90 százalékos, vagy ennél jobb eredményt érnek el, aranyjelvénnyel tüntetik ki.

Készül a kijevi sportcsarnok



A kijevi sportparkban, melyet az ukrán főváros lakosai „kijevi Luzsnyikinak" hívnak, rövidesen megkezdik egy nagyméretű — 138 m hosszú és 78 m széles — épület, az új sportcsarnok építkezését. A csarnok lelátóin 11 000 néző fér el, az 1800 négyzetméter területű küzdőtéren tíz sportág versenyeit rendezhetik meg. A kép az új sportcsarnok perspektivikus tervét mutatja be. *(Szovjetszkij Szport)*

Elvek és eljárások az idősebbek testgyakorlásában

Rendszeres edzésben levő és edzést nem folytató idősek testgyakorlásával kapcsolatos megfigyeléseit ismerteti a Teorija i Praktika tavalyi 4. számában *A. A. Szaveljev* professzor. A tapasztalatok arra mutatnak, állapítja meg, hogy az idősebbeknél nem a mozgások formája, hanem azok végrehajtásának a módja a fontos.

Csak a mérsékelt ütemű gyakorlatozás hasznos. Ilyen ütemben az idősebbek is jelentős munkát végezhetnek. A helyreállás idősebbeknél lassúbb, tehát a gyakorlatok közé pihentető mozgásokat — járkálás, légzőgyakorlatok stb. — kell beiktatni. A mozgások lehetnek lendületesek, de sohase járjanak statikus erőmegfeszítéssel. Ajánlatos a mozgásokat légzőgyakorlatokkal összekötni, sőt ajánlatosak a külön légzőgyakorlatok is. Nem hasznos az ugyanazokat az izomcsoportokat foglalkoztató mozgásokat egymásután megsokszorozni. De nem ajánlatos a technikailag nehéz, vagy bonyolult koordinációt kívánó gyakorlatok műsorba vétele sem. A gyakorlatok erősségét csak fokozatosan szabad emelni s mérjük hozzá mindig a szervezet lehetőségeihez. Általában soha ne tévesszük szem elől az egyéni különbségeket. Gondoljunk arra is, hogy a gyakorlatok nyomán lehetőleg mindig pozitív érzelmek támadjanak.

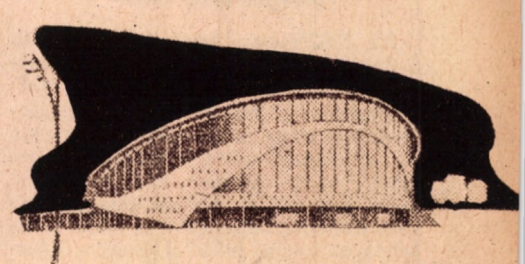
Az idősebbeknek jót tesz a mindennapi otthoni gimnasztika, a rendszeres napi séta, az üzemi torna.

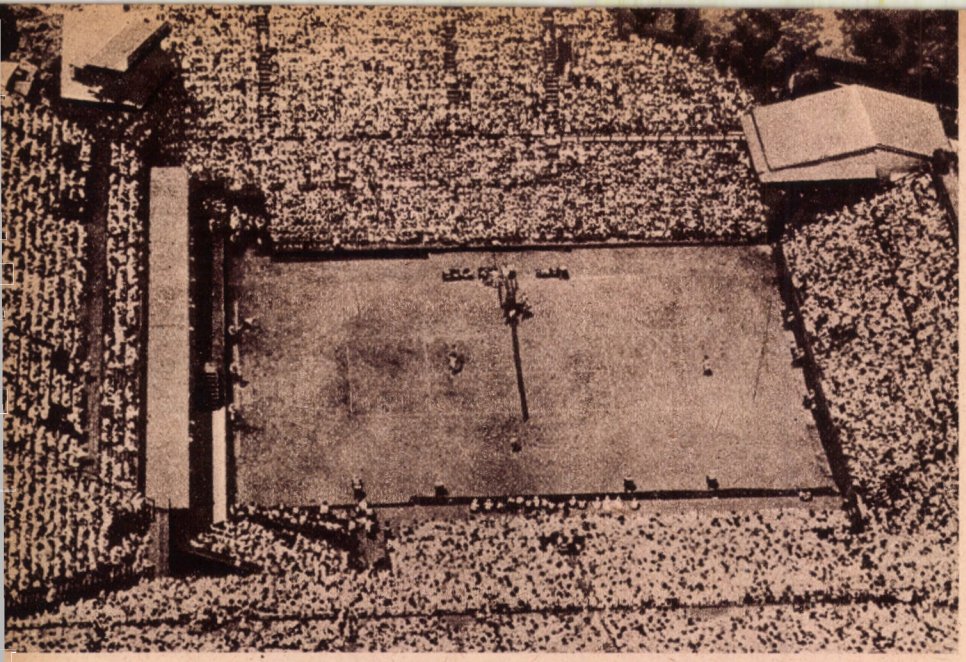
A kassai műjégpálya

A Kassán épülő műjégpálya egyike lesz Szlovákia legkorszerűbb és legszebb jégpályáinak. Most végzik az utolsó simításokat, és számos üzem dolgozói segédkeznek, hogy a „májusfát" minél hamarább kitűzhessék az építkezésre, amelyet már oly régen nélkülöz az állandóan fejlődő és épülő Kassa. Az elmúlt esztendőkben a jégsportokban egy helyben topogás volt Szlovákia keleti részében, hiszen a jégkorong- s a korcsolyasport kedvelőinek csak gyéren nyílott alkalom kedvelt sportjuk versenyszerű űzésére. Az időjárás és a versenypálya hiánya nagy akadály volt.

A műjégpálya már március folyamán megnyitja kapuit: ez bizonyára új fejezetet nyit a város, valamint az egész környék jégsportjában.

A csehszlovák párt és kormány nagy anyagi támogatásban részesíti a sportolókat. Az évi költségvetésből jelentős összegeket irányoz elő a legkülönbözőbb sportlétesítmények építésére, s ezek mind a mai ifjúság előnyeit és örömteli életét szolgálják.





A Davis Kupa döntőjéről. Repülőgépfelvétel az Olmedo—Cooper mérkőzésről

Gazdag sportolók

A World Sports című angol havi folyóirat januári számában kétoldalas cikkben ismerteti, kik kerestek 1958-ban sokat a sportolók közül. Az élen *Floyd Patterson* profi nehézsúlyú ökölvívó világbajnok halad, akinek tavaly több, mint 150 000 fontnyi jövedelme volt. Két másik hivatásos ökölvívó következik utána: a néger *Sugar Ray Robinson* és *Carmen Basilio*. Jövedelmünk 70 000 font körüli volt. A profi teniszezők — *Hoad, Gonzales* stb. — csak 40 000-ig vitték. Hasonló jövedelemre becsüli a lap *Ted Willams*-t, az USA legkiválóbb baseball-játékosát, valamint *Maurice „Rocket" Richmond* kanadai jégkorongozót is. A leghíresebb labdarúgók messze elmaradtak az említettek mögött: *Vava* 23 000, *Firmani* 10 000 *Kopa* 7000...

Nics szó azokról, akik éppen csak annyit keresnek, hogy megélnek belőle. Sem azokról, akiket kifacsart, tönkretett a profi sport kiméletlen, könyörtelen hajszája. Pedig ezek jóval többen vannak.

A cikk után csak emlékeztetőnek közöl egy megrendítő, egészoldalas képet a lap. *Sam Langfordot* ábrázolja ez a kép egy kopár bútorzatú szobában. Fekete szemüveggel a szemén kopott karosszékben ül. Valamikor, a század elején világhíres ökölvívó volt. Aztán élete nagyobb részét nyomorban töltötte. Megvakulva, elhagyatva. Nemrég halt meg.

A „vészfék" használata szigorúan tilos

Az NSZK-ban szigorúan büntetik a labdarúgó-mérkőzéseken a „vészfék" alkalmazását. *A vészfék — Notbremse — a kiszökő ellenfél elgáncsolását vagy visszahúzását jelenti.* Ez a kétségbeesett „inkább 11-es, mint gól"-eljárás sportszerűtlen. Nem egyszer súlyos sérüléseket, de más kellemetlenségeket is okoz. Gyakorta előfordul például, hogy a gyorsabb ellenfél után vetődő védő letépi a csatár ingét, sőt — nadrágját is.

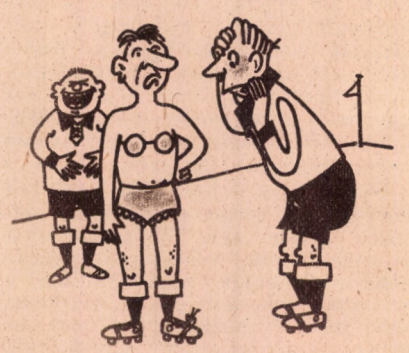
A vészféket alkalmazó játékost minden előzetes figyelmeztetés nélkül kiállítják a játékvezetők!

Nevelő és neveltjei

Az amerikai Scholastic Coach című lap októberi számában írja a következőket.

Egy rögbi mérkőzés előtt az edző lelki előkészítést tartott játékosainak. Ilyenformán:

— Idefigyeljetek, fiúk. A biblia azt mondja nekünk, ha az ellenfél megüti az egyik orcánkat, tartsuk oda a másikat neki. Hát tartsuk oda. Ha azt is megüti, még mindig nem szólunk. De halljátok-e, a harmadik nyaklevest aztán már mi adjuk ám!...



— Hát mit csináljak?... Valaki elcserélte a táskámat!...

(Eulenspiegel, Berlin)

Gondolj a ritmusra is!

Ritmus és teljesítményfokozás címmel írt cikket a Die Leibeserziehung 1958. évi 10. számában O. *Hanebuth*. A ritmus érzése jó érzés, a ritmusosan végzett mozgás a gátló gondolati ellenőrzés nélkül folyik le. Gondoljunk tehát minden edzésmunka lehetőleg ritmikus végzésére. Az ilyen módszerű edzés segít a teljesítmények emelésében.

◆

Mérkőzés előtt...

I. A. Knyazev, egykori válogatott ökölvívó a Moszkvában megjelenő Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturi tavalyi 10. számában az ökölvívók edzésmunkájának megjavításával foglalkozik. Hangsúlyozza, hogy a technikai alapgyakorlatokat rendszeresen kell végezni, s nem szabad megfeledkezni a gyorsaság és az állóképesség fenntartásáról sem. Egy-egy nagyobb verseny előtt feltétlenül gyakorolni kell különféle harcmodorú edzőtársak ellen, vívni kell minden edzésen néhány igen gyorsiramú menetet, s ha többnapos versenyről van szó: ezek terhelésére is elő kell készülni.

◆

Mentsék meg a teremkézilabdát!

Aage Holm Petersen, a legismertebb dán kézilabda-játékos arra figyelmeztet, írja egyik januári számában a zürichi Sport, hogy teremkézilabdában előbb-utóbb nagy visszaesés következik be, ha a támadójátékosok nem kapnak kellő védelmet a játékszabályok, illetőleg a játékvezetők révén. Ezt kívánja *Petersen:*

1. jobb és tekintélyesebb játékvezetőket, akik nem félnek kiállítani a vétkeseket, s mernek büntetőket ítélni;

2. a kosárlabdában jól bevált kétbírós rendszer bevezetését kézilabdában is, mert egy bíró nem tudja kellően követni az igen gyors játékot;

3. a szabaddobások rendszerét is a kosárlabda szellemében változtassák meg; „pontozzák ki" azt a játékost, aki négyszer-ötször szabálytalankodik;

4. vagy engedjék meg egy támadó beállítását a sorfalba, vagy — tiltsák meg a sorfalat.

◆

A hajlékonyság mérése

E. P. Vasziljev, a lett testnevelési főiskola tanszékvezető tanára érdekes készülékeket ismertet a hajlékonyság mérésére — a Teorija i Praktika tavalyi októberi számában. A készülékekkel a gerincoszlop deréktájának, a medence ízület, valamint a váll övezetébe tartozó ízületek mozgékonyságát, hajlékonyságát lehet mérni. Az egyszerű készülékek nagy segítséget adnak a sport gyakorlati vezetőinek. Pontosan megmutatják milyen mértékben és hol van szükség nyújtásra, a hajlékonyság fejlesztésére.

Mire jó az erőnlét?

H. McCloy a Physical Education egyik legutóbbi számában arról ír, hogy a jó erőnlét nemcsak a sportban, a mindennapi életben is szükséges. Aki jó erőben van, jobban érzi magát; a nehézségeket könnyebben viseli el. Természetesen a jó erőnlétet nem elég megszerezni, azt meg is kell tartani. Sok minden szól a jó erőnlét mellett, de mi szól ellene? Ki tudna arról adatokat szolgáltatni, hogy a „fitség" ártalmas?

◆

A labdarúgók teljesítőképességének emelése

Sz. A. Szavin, az ismert szovjet labdarúgó-szakértő, a moszkvai központi testnevelési tudományos kutatóintézet munkatársa egy éven keresztül kísérletezett a moszkvai Szpartak és Torpedó játékosaival. A Teorija i Praktika című sporttudományos folyóirat nemrég közölte vizsgálatai eredményét.

E szerint rendkívül fontos az edzésmunka, a mérkőzési igénybevétel és a pihenés egyensúlya. A múltban gyakran elkövették azt a hibát, hogy a játékosoknak nem adtak módot fáradtságuk kellő kipihenésére. (Persze, előfordult az is, hogy a játékosok a pihenőidő kihasználását helytelenül értelmezték!) De nemcsak az edzések és mérkőzések, hanem az egyes gyakorlatok közti pihenő is fontos. Az egymásután túl gyors időközben adagolt terhelések (edzésgyakorlatok) nem gyümölcsözőek. Szükség van az egyes erőteljesebb igénybevételt jelentő edzésrészek közti kellő pihenőre: az edzéserősséget csak így fokozhatjuk.

A terhelés fokozása döntő, mert csak ez biztosíthatja a fejlődést.

Azt javasolja a szerző, hogy hetenként csak egy napon legyen minden csapat számára bajnoki mérkőzés az idényben. Feltétlenül biztosítsák a játékosok heti egy pihenőnapját.

A vizsgálati tapasztalatok szerint minden teljes erősségű gyakorlat vagy gyakorlatsorozat után annyi pihenőt kapjon a játékos, hogy utána hasonló igénybevételt károsodás nélkül elviselhessen. Az ilyen módszerű gyorsasági gyakorlatok, például az említett két csapat játékosain mérhető gyorsaságnövekedést eredményeztek. A szerző javasolja a gyorsasági-állóképességi gyakorlatok számainak az emelését.

◆

A siker alapja

E. Krejc a moszkvai Szportyivnije Igri decemberi számában ismerteti a világ legkiválóbb teniszezőinek felkészülési módszerét.

Frank Sedgman, aki néhány évvel ezelőtt a világ legjobbja volt, úgy szerezte meg nagy gyorsaságát, állóképességét és erejét, hogy hetenként ötször végzett gyorsasági-állóképességi, valamint súlyemelő gyakorlatokat. A szintén ausztrál *Cooper* és *Hoad* is az erőnlét legmagasabb fokra fejlesztésének híve. Az angol *Perry* szerint a siker alapja a testi felkészülésben van.

Az amerikai edzők szerint magas szintű teljesítményhez heti öt-hat napon át kell edzéseket folytatni, még pedig naponta 3—5 órán át.

A legjobb angol és olasz játékosok tavaly Ausztráliába utaztak, hogy a híres edző, *Harry Hopman keze* alatt készüljenek fel versenyeikre. Visszatérésük után leírták, hogy megdöbbentően erősen dolgoznak az ausztrál teniszezők. Naponta a reggeli után egy órával bementek a tornaterembe és jó két órán át gyakoroltak. Délután három óra tenisz következett, de ezzel még nem volt vége. Befejezésül futkároztak is és különböző gimnasztikai gyakorlatokat végeztek.

A hétéves terv számadataiból

Sz. L. Akszelrod a Szovjetszkij Szpórtban néhány számadatot ismertet a hétéves terv sport részéből. 1957-ben 700 000 minősített sportolóból 1875 mestersportolót képeztek ki, a 7 éves terv 31—32 000 mestersportoló kiképzését írja elő; ez évente több mint 4000 mestersportolót jelent. A fejlesztés hasonló ütemű a testnevelési és sportmozgalom minden területén. Mindezek alapján *Akszelrod* a hétéves terv végére ilyen eredményeket vár a legjobbaktól: nehézsúlyú súlyemelésben 520—525 kg-os összteljesítmény, 400 m-es gyorsúszásban a férfiaktól 4:16, a nőktől 4:48 körüli időt. A különböző sportágakban ezt a hatalmas fejlődést a technika, az edzésmódszerek fejlődése, a sporttudomány segítsége biztosítja majd.

A legértékesebb olimpiai aranyérem

Az első világháború előtti legnagyobb szabású olimpián, az 1912. évi stockholmi olimpián a győzteseken kívül három más személy is kapott aranyérmet, éspedig a szervezésben és a rendezésben lelkesen tevékenykedő svéd trónörökös, *Black* Viktor Gustav, a szervezőbizottság elnöke és legfőbb rendezője, valamint — egy svéd anya.

E tiszteletreméltó anya azért kapta meg az olimpiai aranyérmet, mert *hat fia vett részt a stockholmi világversenyen!*

Ünnepi előkészület

A TTT testneveléstörténeti bizottsága érdekes kiállítást készít elő a Tanácsköztársaság negyvenedik évfordulójára. Az előkészületek során baráti beszélgetésre gyűltek össze olyan idős sportemberek, akik a Tanácsköztársaság idején sportvezetők vagy sportolók voltak.

Mező Ferenc dr. szellemi olimpiai bajnokunk hangulatos bevezetője után egymásután álltak fel a régebbi idők érdemdús harcosai — *Németh* Gyula (Szolnok), *Keresztes* Fülöp, *Cséfay* Sándor, *Borovi* Ferenc, *Havas* Lajos, *Bán* Ernő — és részleteket mondtak el élményeikből.

Érdekességek röviden

Egy hannoveri iskolaorvos megállapította, hogy a mai 12—14 éves gyermekek 10—12 centiméterrel magasabbak, mint a második világháború előttiek. Az iskolákban a sok hosszú gyerek már nem fér a régi méretekre tervezett padokba.

W. Meisl angol sportújságíró a World Sports februári számában azt követeli, hogy „diktátort" állítsanak Anglia jövő labdarúgó-válogatottjának kialakítására, mert a régi módszer, a kilenctagú válogatóbizottság és az alkalmi válogatás nem bizonyult megfelelőnek.

A kanadai evezősök olimpiai előkészületeik első nagy állomásának a szovjet evezősökkel való találkozást tartják. Már elküldték a meghívót a legkiválóbb szovjet evezősök számára a július végén Ontario-beli St. Catharines-ben megrendezendő kanadai Henley-regattára.

Bruno Zauli, az olasz labdarúgás átszervezésére kiküldött miniszteri biztos azt javasolja, hogy profikra, félprofikra, amatőrökre és utánpótlásra osszák a labdarúgókat.

Kik állnak a nyugatnémet sport mögött?

A Theoria und Praxis der Körperkultúr decemberi számában *W. Pastor*, a lipcsei TF társadalomtudományi intézetének tudományos asszisztense megmutatja, kik állnak a nyugatnémet sport mögött. Elsősorban a Deutsche Olimpische Gesellschaft, a német olipmpiai társaság. Ennek ügyvezetője, valamint a legfelsőbb sportszerv — a DSB, Deutscher Sport Bund — vezetője egyazon személy: Guido von Mengden. Az olimpiai társaság vezetőinek többsége a nagytőke vezetői közé tartozik. Talán elég jellemzésül, hogy a társaság elnöke G. Opel, az amerikai érdekeltségű Opel-művek főrészvényese. Hozzá hasonló beállítottságú a DOG vezetőségének kétharmad része. A vezetők között számos olyan akad, aki a hitleri Németországban is vezető szerepet játszott. Ez a magyarázata, hogy az NSZK sportéletét igyekszenek a bonni revansista, háborús politika szolgálatába állítani.

A tömegek foglalkoztatásának célja és formái

Hepp dr. vitaindító cikkében említette (ha nem is szó szerint így), hogy a „tömegsport" rendkívül bonyolult, mint fogalom és mint feladat egyaránt. Ez így is áll, de úgy gondolom, ez azért van, mert egyrészt a fogalom körül meglehetősen nagy a zűrzavar, másrészt, mert a magyar sportmozgalomban jelenleg fellelhető szervezeti formák és a cél elérésével próbálkozó módszerek nem mindenben a legalkalmasabbak.

A fogalmak további boncolgatása, tisztázása, a szervezeti keretek és a foglalkoztatás módszereinek vizsgálgatása az, ami a cikk megírására késztetett, remélve, hogy így közelebb juthatunk a megoldáshoz.

A SPORT ÉS A TESTNEVELÉS

fogalmának kettéválasztásából indulnék ki. E kettő fizikai, értelmi, sőt érzelmi hatásaiban (bár ezekben is differenciálható) közel áll egymáshoz, a cél és a részvevők szándékát tekintve azonban lényeges különbséget mutat. A testnevelésben részvevők szándéka az, hogy erősödjenek, általános fizikai képességeiket fejlesszék, edzett, egészséges emberekké váljanak, esetleg csupán anynyi, hogy alakjukat megőrizzék vagy megjavítsák. Mert ez is testnevelés. Igen sokan szórakozás céljából végeznek testgyakorlatokat. Tehát céljuk, szándékaik lényege nem az, hogy valamely sportágban órával, vagy mércével mérhető eredményeket érjenek el. A sport fogalmához viszont hozzátartozik a valamely sportágban való szakosodás és az egyre magasabb célok kitűzése, a régebbi saját eredmények, vagy mások magasabb eredményeinek túlszárnyalása. *Ha a „tömegsporttal" az a célunk, hogy a dolgozók széles tömegeinek rendszeres testgyakorlásba való bevonását oldjuk meg, akkor ilyen értelemben nem a sport, hanem a testnevelés, vagy testgyakorlás szó használata a helyes.* Az sem érdektelen, ha a tömeg szót, vizsgáljuk, abban az értelemben, ahogyan azt használni szoktuk a sportra vonatkoztatva. *A tömeg* kifejezés alatt sokaságot értünk, méghozzá egy helyen összegyűjtött embersokaságot. E szerint pedig a tömegsport, vagy tömeg testnevelés annyit jelent, hogy egy embertömeget együttesen, egy helyen mozgatunk, egy vagy többféle testgyakorlat révén. Ezt a formát leginkább a tornaünnepélyek jelentik a gyakorlatban; azonban testnevelő-hatás tekintetében nem a legalkalmasabbak, hiszen a testgyakorlás hoszabb-rövidebb ideig tartó felkészülésre és a bemutatásra szorítkozik csupán. (Az külön kérdés, hogy a tornaünnepélyeknek a részvevőkre gyakorolt fizikai hatásuknál jelentősebb a nézőkre gyakorolt esztétikai és hírverő hatásuk.)

A jelvényszerző versenyek már alkalmasak arra, hogy sok embert kapcsoljunk be a testgyakorlásba, mert egy-egy időszakon belül akár százezer fő indulása is lehetséges. De ez a százezer ember nem egy „tömegben" fogja az adott testgyakorlati ágat űzni, hanem mindenki ott, ahol neki legjobban megfelel. A tömeg kifejezés használata nem szerencsés, akár sporttal, akár testneveléssel kötjük össze, olyan értelmű új fogalmat alkotva, mint amilyenre használjuk.

SPORT, SPORTOLÁS, SPORTOLÓ

S ez nem szőrszálhasogatás, és nem is csak nyelvtani jelentősége van. Egy szó jól vagy rosszúl fejezheti ki azt, aminek megnevezésére alkották. Ha rosszul fejezi ki, értelmezése is rossz lesz. Erre bizonyíték, hogy sokféle — gyakran egymással ellentétes — értelmezésben használják a tömegsport kifejezést. Legjobb volna elhagyni ezt a szót egészen és megmaradni amellett, hogy a testnevelés és a sport szavakat alkalmazzuk, mindegyiket a maga helyén. Ha a dolgozók fizikai felkészítéséről, egészségük óvásáról és erősítéséről, helyes szórakoztatásukról van szó, amelyeket különböző testgyakorlatokkal oldunk meg — akkor nevezzük ezt testnevelésnek, testgyakorlásnak ezután is. Ha pedig az egyes sportágakba bevont fiatalok foglalkoztatásáról beszélünk, maradjunk a sport, sportolás, sportoló kifejezések mellett. És törekedjünk arra, hogy mindkettőben, a testnevelésben s ennek részében, a sportban is, minél többen vegyenek részt!

Ennek érdekében viszont meg kell találni a legalkalmasabb szervezeti kereteket.

SPORTKÖRÖK, SZAKOSZTÁLYOK

A magyar sportmozgalomban — mondhatjuk — történelmileg kialakult forma a sportegyesület. (Klub, kör stb.) Tagjainak foglalkoztatását, sportolását szakosztályain belül oldja meg.

Folyik-e az előbb tárgyalt értelemben vett testnevelés ezekben az egyesületekben? Itt-ott alkalmanként foglalkozik a sportegyesület vezetősége az üzem dolgozóival is, de rendszeresen még nem, a szakosztályok pedig semmiképpen sem. (Remélhető azonban, hogy a sportegyesületeknek a dolgozók testnevelését elősegítő tevékenysége egyre folyamatosabb és szélesebb körű lesz, mivel az új egyesületi alapszabályok ezt megkövetelik.)

A sportegyesületekben jelenleg kétféle tagot találunk:

1. olyanokat, akik sportolnak a szakosztályokban,

2. akik szeretik nézni egyik vagy másik sportág művelését.

Sajnos, sok helyütt az utóbbiak száma nagyobb. A szakosztályokban, mint mondottuk, csak az aktív sportolókat és néhány vezetőt találunk. Vajon jó megoldás lenne-e, ha a nem sportoló tagokat a különböző szakosztályokba olvasztanánk be? Ameddig a szakosztály keretei (felszerelés, létesítmény, edző stb.) ezt engedik, addig lehetséges, de bizonyos létszámon túl már nem. Ez a megoldás abból a szempontból sem a legjobb, hogy megnehezíti a versenyzőkkel való foglalkoztatást, azonkívül — mivel a nem sportoló egyesületi tagok javarészt az idősebb korosztályokhoz tartoznak s számukra nem valamely versenysport űzése a legcélszerűbb — nekik más foglalkoztatási forma szükséges.

Úgy vélem, hogy másfajta szervezeti megoldással elősegíthetnénk a cél elérését. Az egyesületekbe és azok mellé tömörült, aktívan nem versenyző tagokat, szimpatizánsokat, barátokat stb. nem a szakosztályokban kell foglalkoztatni, de nem is a sportkörön kívül, mivel mindazok az eszközök, amelyek szükségesek a dolgozók nagy számának testgyakorlásához (pályák, felszerelések, szakemberek stb.) a sportegyesületek kezében vannak. Ezért voltak helyesek azok a kezdeményezések, amelyek a probléma megoldását *a sportegyesületen belül működő általános szakosztályok, sportcsoportok* szervezésével keresték. Kár, hogy ezt a vonalat általában elhanyagoltuk, a legtöbben el is vetették, annak ellenére, hogy ahol jól fogtak hozzá, ott ma is szép eredményekre vezet.

Az egyesületen belül létrehozott általános szakosztály mindazokat befogadhatná az adott munkahelyről, vagy a környékről, akik testgyakorlással kívánnak foglalkozni, vagy egyszerűen csak barátai az egyesületnek. A szakosztály szervezését és vezetését olyan szakemberekre kellene bízni, akik általános sportképzettséggel rendelkeznek, jó szervezők és képesek túrák, kirándulások, alapfokú versenyek stb. lebonyolítására.

Az általános szakosztály évi munkáját az egyesület költségvetés szerint biztosítaná (nemcsak a költségvetés elkészítésekor, hanem felhasználásának egész ideje alatt is!), szakmailag pedig az egyesület más szakosztályaiban tevékenykedő szakemberek segítenék, elsősorban a rendezvények előkészítésében.

MÁS FOGLALKOZTATÁSI FORMÁK

A szervezeti keretek vizsgálata mellett nagyfontosságú a különböző foglalkozási formák megválasztása is. Melyek a jelenlegi foglalkoztatási formák és módszerek, s milyen mértékben alkalmasak ezek arra, hogy a

dolgozók nagy számának testgyakorlását — lehetőleg rendszeresen — megoldják?

1. *A jelvényszerző versenyek* egy-egy sportág népszerűsítésére és nem utolsó sorban utánpótlásának biztosítására kitűnően felhasználhatók. A jó hírveréssel és helyi szervezéssel nagy sikerrel járnak a versenyben bevontak számát illetően is. Ez a módszer sem eléggé alkalmas azonban arra, hogy folyamatos, rendszeres testgyakorlásra késztesse a fiatalokat, még kevésbbé az idősebb dolgozókat. Ebből a szempontból jobb megoldás lett volna az MHK, mert az több sportágban állított követelményt az indulók elé, s ha az egyes próbák időben megfelelően el voltak osztva, különösen pedig, ha az illetékes testnevelési és sportszervek edzésekbe is bevonták a próbára felkészülőket, nemcsak egyszeri, hanem egész évre elosztott testgyakorlási lehetőséggel szolgált. Sajnos, az MHK testnevelési rendszernek voltak hibái, amelyek egyes esetekben erényei fölé kerekedtek.

2. Közel egy évtized alatt hagyományossá váltak hazánkban *a falusi dolgozók spartakiádjai.* Évről évre több községben rendezik meg a helyi döntőket és az ellenforradalom utáni visszaeséstől eltekintve, egyre nagyobb számban vesznek részt a falvak lakói a spartakiád bajnokságain. De nem lehet azt mondani, hogy a falusi spartakiád egymagában is elegendő a falusi dolgozók rendszeres testnevelésbe való bevonásába, mivel az indulók zöme a bajnoki lépcső első, de legkésőbb második fokán (a községi és a járási döntőkön) be is fejezi a versenyzést. Tovább már csak a helyezettek jutnak, egyre kisebb számban.

Újabb sportágak beállításával, a községi versenyek többszöri megrendezésével — versenyágak szerint többfelé osztásával — és hasonló módszerekkel kell megpróbálni a spartakiád e hiányosságának legalább részbeni pótlását.

3. A szakszervezeti dolgozók gyakoribb sportfoglalkozását sokban segítették az utóbbi években kezdeményezett *üzemi, hivatali versenyek és bajnokságok.* A versenykiírások változatosságával és alapos hírverő munkával a jelenlegi eredményeknél még jóval többet is el lehet érni.

4. *Az üzemi torna* elterjedése érdekében nálunk még mindig nem tettek sokkal többet annál, mint hogy elismerték szükségességét. Azt javasolnám, hogy azokban a nagyüzemekben, állami gazdaságokban és nagy létszámú termelőszövetkezetekben, amelyekben a leghamarább található lehetőség az üzemi torna megindítására, meggyőzés és önkéntes jelentkezés alapján szervezett csoportokkal sürgősen el kellene kezdeni. A csoportok megszervezésébe és foglalkoztatásába helyes volna bevonni az erre vállalkozó orvosokat és pedagógusokat. Budapesten a Testnevelési Főiskola hallgatói rendkívül hasznosan kapcsolódhatnának bele ebbe a munkába; akár pedagógiai gyakorlatként végeznék ezt a munkát, akár más módon. A legjobban működő csoportok vezetőit jutalmazni kellene. A „példa ragadós" elv alapján idővel maguk a dolgozók kezdeményeznék újabb csoportok szervezését.

A csoportok foglalkozásának gyakorlat-anyagát úgy kellene összeválogatni, hogy a munkaártalmak megszüntetése mellett általános erősítő hatást váltsanak ki, s ugyanakkor biztosítsák a foglalkozás jó hangulatát (játékos elemek stb.) alkalmazása révén.

Csak a legelterjedtebb foglalkoztatási formákat és módszereket említettem, s hozzá kell tennem, hogy egyiket sem merném egyedül üdvözítő formaként kiemelni. Egyelőre szükséges mindegyik s bár nagyon is összetett és bonyolult így a magyar sportmozgalom szervezete, de — színes és érdekes is, és sok lehetőséget rejt még magában.

KÜLÖNFÉLE SPORTÁGAK

Keveset beszéltünk eddig arról, melyek azok a testgyakorlati ágak, amelyek alkalmazásával a legkedvezőbben vonhatunk be minél több embert a rendszeres testnevelésbe.

Legnagyobb előnyben a természetjárást részesíteném, mert a legcsekélyebb anyagi igények mellett a részvevők számát szinte korlátlanul lehet vele emelni. A sportlétesítmények kapacitása véges, de hegyvidékeinkre ezt még jó ideig nem lehet mondani, legalábbis a természetjárókat illetően.

A szabadtéri sportok szinte kivétel nélkül bevált módszerei az egészséges és szórakoztató testgyakorlásnak, évszaktól és időjárástól függően, főként az úszás, evezés, síelés, kerékpározás stb.

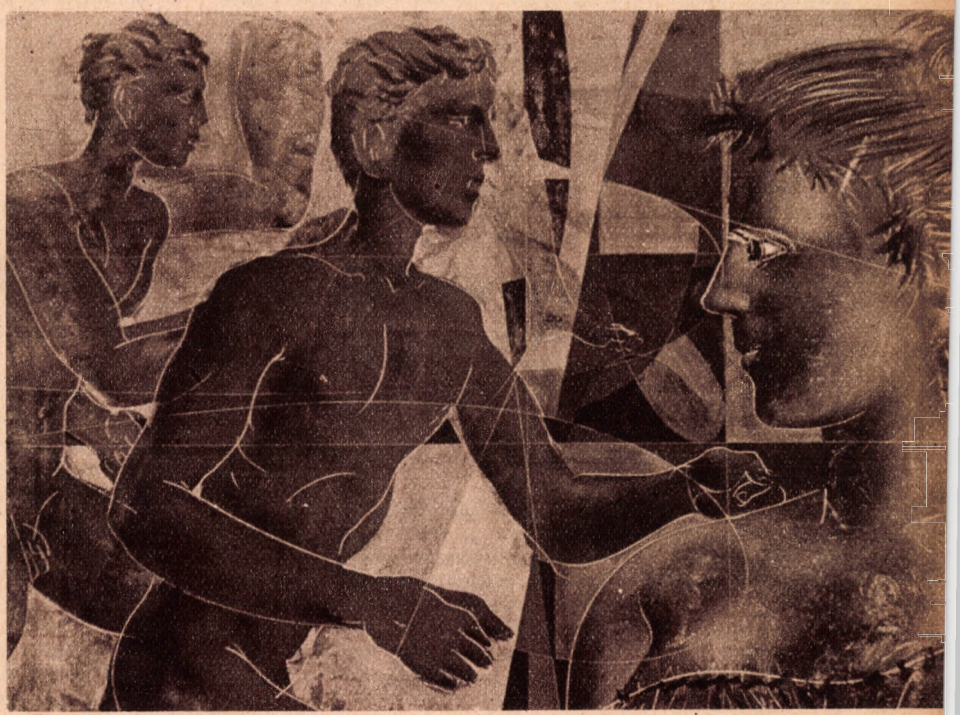
Minden ellenkező véleménnyel szemben azt tartom, hogy *a labdajátékokat* is ebben a sorban kell megemlíteni, márcsak népszerűségük miatt is.

A testnevelési órákon alkalmazott játékokkal is sok színt, érdekességet lehet belopni a felnőttek testnevelésébe. Tévedés lenne azt hinni, hogy a játékra csak a gyermekeknek van szükségük. Vidéken értékes hagyományok megőrzését jelentené *a népi játékok feleleventése.* Ehhez mégcsak annyit fűznék, hogy a játékok megválasztásánál ügyeljünk arra, hogy minél többen legyenek aktív részvevői a játéknak és arra is, hogy a testmozgás mellett ezek szórakoztassanak is.

A dolgozók kiterjedtebb és rendszeresebb testgyakorlását sokban elősegíthetné, *ha megfelelően propagálnánk* ennek szükségességét és az emberre gyakorolt kedvező hatásait. Arra gondolok, hogy igen jól bevált természettudományi kisfilmek mintájára ebből a célból filmeket kellene készíteni, s azokat a nagyközönség számára bemutatni mozikban, kísérőműsorként. Ilyen filmek készítése mellett a legkülönfélébb kiadványokkal lehetne segíteni az ügy előbbre mozdításán.

Befejezésül: az iskoláskorúak testnevelését és sportját szándékosan nem érintettem, úgy gondolva, hogy ez a téma külön fejezetet kíván és érdemel.

Dobozi László



Hans Erni svájci festőművész és grafikus a budapesti Nemzeti Szalonban rendezett kiállításáról. Modern sportkép: futók

KÉRDEZZEN — Olvasóink

MELYEK A KORSZERŰ EDZÉSMÓDSZEREK?

Kérdez : több edző — *Felel : Pálfai János, lapunk munkatársa*

Az utóbbi időben a világ sporttudományos folyóiratai, de még sport napilapok is tele voltak és vannak az intervall-, a fartlek- és más, manapság alkalmazott edzésmódszerről szóló hírekkel, közleményekkel. *Zatopek, Kuc* eredményeit, *Herb Elliott* világcsúcsait, a Konradsok feltűnését, a szovjet gyorskorcsolyázók, a lengyel futók kiemelkedő eredményeit mind-mind a korszerű edzésmódszereknek tulajdonították. És nem alaptalanul. Mert a tudományos kutatások, megfigyelések segítségével az edzésmódszerek az utóbbi időben hatalmas mértékben fejlődtek, s amikor a szakemberek a nagy eredmények mögé néztek és keresték a kiemelkedő teljesítmények „titkát", mindig ott találták az intervall-edzést, vagy ennek valamely változatát.

MI IS AZ INTERVALL-EDZÉS?

Erre a kérdésre lapunk tavalyi ötödik számában válaszoltunk. Ahhoz azonban, hogy ennek továbbfejlesztett formáit, a fartlek-módszert, s a többi változatot szakembereink előtt kellően megvilágítsuk, bizonyos ismétlésre van szükség.

Az intervall-módszerű edzés, szemben a régebbivel, a rövid, de erőteljes edzésigénybevétel és a pihenő ritmikusan szakaszos változását jelenti.

A finnek alkalmaztak először úgynevezett szakaszos — intervallos — edzést, de résztávjaik még mindég elég hosszúak voltak. *Emil Zátopek*, a kíváló csehszlovák futó 400 métereket futott csak, s példáját követte *Kuc*, valamint más középtávfutó is. Az elgondolásuk az volt, hogy a rövidebb távok gyorsabb lefutásával fokozzák gyorsaságukat is és állóképességüket is.

A módszer eredményesnek bizonyult. Az utóbbi években a közép- és hosszútávfutók, majd nyomukban az úszók, a gyorskorcsolyázók és más sportágak úszói is minden eddiginél jobb teljesítményeket értek el. Magyar edzők is kísérleteztek vele, atlétikai és úszó edzők, s jó eredményeket értek el alkalmazásával.

AZ EREDMÉNYESSÉG MAGYARÁZATA

azonban csak röviddel ezelőtt derítette ki, hogy a megterhelés intervall-módszerrel történő adagolásakor csekélyebb az elfáradás, másrészt erősebb fejlődési inger keletkezik. A megállapítások szerint az igénybevétel ne tartson soha tovább egy percnél. Erőssége az elérhetőnek körülbelül 70 százaléka, az igénybevételek közti szünet pedig 45—90 mp. legyen.

Reindell professzor szerint a szünet addig tartson, amíg az érverés legalább 120—130-ra le nem megy. Volt, aki ezt százalékosan határozta meg: akkor kezdjük a következő igénybevételt, amikor a pulzusszám a nyugalmi értéknél 40—50 százalékkal magasabb szintet eléri. (Ez 60-as nyugalmi érverés esetén 85—90-es pulzust jelent.) A lengyelek a légzést figyelik: a következő terhelés akkor következik, ha már viszonylag megnyugodott a légzés, vagyis ha még mély, de már nem erőltetett.

A megterhelés erőssége is, a pihenő hossza is nagymértékben függ a sportoló készségeitől, képességeitől, edzettségi, pillanatnyi testi-idegrendszeri állapotától. Az említett értékek csak irányértékek. Leghelyesebb, ha az igénybevétel erősségét és az ismétlések számát, a pihenő időtartamát is a sportolóját jól ismerő edző állapítja meg. Az azonban alapvető, hogy két megterhelés között ne tartson a sportoló akkora szünetet, hogy ne érezze az előző megterhelés hatását. Ilyenkor ugyanis a szünet már nem „gyümölcsöző".

Ha a sportoló annyira fáradt, hogy a szünet alatt érverése nem csökken le kellően, az edzést abba kell hagyni.

MIT JELENT MINDEZ A GYAKORLATBAN?

Tegyük fel, hogy egy 1500-as futó 5×200 és 3×300 métert fut egy edzésen. Ha 200-ra tud 23-at, akkor a résztáv erősségét — 70 százalékosra véve — 30—32 mp-ben kell megállapítanunk. Ugyanígy járjunk el a 300 méterekkel is. A szünetek tevékeny pihenővel telnek, azaz a futók könnyedén futkároznak, a két igénybevétel között légzési, vagy könnyű gimnasztikai gyakorlatokat végeznek.

Ha nem futókról van szó, akkor adjunk körülbelül egyperces időtartamú megterheléseket, utána pihenő mozgásokkal.

A tavaly március végén Schöneckben tartott megbeszélésen a kutató sportorvosok és a gyakorlati megfigyeléseket végző szakemberek megegyeztek abban, hogy *a szakaszos edzés alkalmazása rendkívüli érzéket kíván meg az edzőtől.* Alaposan ismernie kell a különféle fizikai és pszichikai jelenségeket, alaposan ismernie kell versenyzőit és az egyes gyakorlatok hatását, hogy az edzések során ötletes irányítással elkerülje az egyhangúság, az unalom „szírtjeit", Ezek jelentik ugyanis a legnagyobb veszedelmet, ezek okozzák legtöbbször az ún. túledzettséget. Az egyhangú foglalkozás kimutatóan hamarabb fárasztja el az idegrendszert, mint a változatos —, mégha ez az utóbbi erősebb is. Az edzőnek tehát az ingerek és a „gyümölcsöző" szünetek megfelelő adagolásával, keverésével kell a legjobb hatásokat elérnie. Helyes felépítéssel, helyes adagolással aligha állhat be károsodás, ha a sportoló egészséges.

Nöcker dr. (Lipcse) még azt is kifejtette — és ebben az értekezlet részvevői mind egyetértettek vele —, hogy *minél fokozottabb, gondosabb az edzés felépítése, annál hosszabb a sportoló pályafutása, annál tovább maradhat élvonalban.*

Nos, éppen „az unalom szírtjeinek" az elkerülése miatt fejlesztették tovább az intervall-edzést.

Már a schönecki értekezleten részt vevő edzők elmondták, hogy *az egyhangúság elkerülése miatt hosszabb távokat is beiktatnak középtávfutóik edzésébe.*

A LENGYEL FUTÓISKOLA

például — írja *Jan Mulak*, ismert lengyel atlétikai edző a Leichtathletik januári 1. mellékletében — hoszabb iramfutásokat is alkalmaz. Ezek különösen azokra a közép- és hosszútávfutókra hasznosak, akik túlságosan izmosak és állóképességük nem kielégítő. Számukra azonban szükségesek az intervall-edzés „klasszikus" távjai is, a 400 m, a 440 y, az 500 m — azaz az egy-egy futópálya

hosszának megfelelő távolságok —, mert a futások sebessége is könnyen szabályozható és mérhető.

Mulak szerint hasznos a formábahozásban, s a formában-tartásban is — amikor nincsenek nagy versenyek — ha *a futó hetenként egyszer versenytávja kétharmadát a tervezett versenyiramban lefutja.* Az ilyen ellenőrzés nemcsak az edzettség mértékét mutatja meg, hanem rendkívül hasznos az erő helyes beosztásának, az iram „megérzésének" iskolázására is.

A lengyel szakember elriaszt mindenkit az egyes szakaszok iramának túlzott fokozásától. Példának *Landyt* hozza fel, a kiváló ausztrál mérföldes-futót, aki 40×400-at futott, 58-as 400-akat, s azt hitte, hogy ezzel világcsúcsot javít majd 5 000 és 10 000 méteren is. Nem sikerült, mert az igénybevétel meghaladta erejét.

Persze, ha az edzések során ilyen magas színthez érkeznek a sportolók, elképzelhető ehhez hasonló erőbeadás a résztávokon letörés nélkül is.

Példa erre a két *Konrads*, valamint más ausztrál úszók, akik a formábahozás során 80—100 százalékos erőbeadással ússzák le a résztávokat. Természetesen náluk is gondosan ügyelnek a pihentető úszkálásra, valamint szórakoztató edzés-részek alkalmazására, hogy az unalom „szírtjeit" kikerüljék.

Erre szolgálnak azok a változatos foglalkoztatások is, amelyeket *Forbes Carlie* ausztrál úszó-edző *„Keményen-könnyen-alapozóan"* módszernek nevez. (Leírását lásd lapunk más helyén.)

Ez a módszer nagyon hasonló a *Gösta Holmér* svéd atlétikai edző által kifejezett eljáráshoz. Ez —

A FARTLEK-MÓDSZER

A fartlek gyorsasági játékot jelent, vagy játékot a gyorsasággal. Magyarul talán *iramjátéknak* lehetne nevezni.

Holmér sokat kísérletezett az intervall-módszerrel. Azt találta: *úgy ér el legjobb eredményt, ha folyton változtatja a futás iramát és távját, azaz ha „játszik" az irammal.* Még pedig — hogy az idegrendszert ne terhelje túl —, lehetőleg erőben, változatos terepen futtatja versenyzőit. A futópályát csak időről időre használják futói. A svéd edző versenyzői tehát megállás nélkül futnak gyorsabb-lassúbb távokat, köztük lazító-pihenő futásokkal, légzőgyakorlatokkal, esetleg gimnasztikával.

Holmér edzésmódszeréhez tartozik az is, hogy *tíz naponkint ellenőrzi futói formáját.* A próbafutások mindig abban az iramban történnek, amelyet a versenyre kiszámítottak. A versenyző a megtervezett iramban addig fut, ameddig bírja. Lehet, hogy először csak 6—700 méterig telik. Ahogy erőben, gyorsaságban, állóképességben növekszik — úgy jut mindig előbbre és előbbre. A futó képességeitől, szorgalmától, életmódjától függ, hogy a kitűzött célt mikor éri el.

CERUTTY EDZÉSMÓDSZERE

is az intervall-módszerből alakult ki, ahogy az ismert ausztrál szakember 1958 végén tartott európai előadásaiban is kifejtette. Brüsszelben például a következőket mondta:

... futni kell kilométereken át és ismételni a futást, meglehetősen szabályos szünetekkel, s így hozzászoktatni a szervezetet az erőkifejtéshez. Az erőkifejtéseket egészen a teljesítőképesség határáig kell kitolni ...

Az alapozás után (amely többek között heti 60—70 kmes futást jelent Elliott számára, részben homokban, s hetenkint két-három erőteljes edzéssel), következik a formábahozás időszaka. Ennek munkájában olyasmi is van, ami hasonlít Holmér „próbafutásaihoz". Figyeljük csak:

— A munka első részében különleges edzésként mindenkinek versenytávja szerinti időtartamot jelölök ki, az 1 500-asoknak például háromésfél-négy percet. Valamennyien a kijelölt ideig futnak, tekintet nélkül arra, hogy megfutják-e az 1 500 m-t, vagy nem. Ezzel az időkitűzéssel, az a célom, hogy a futók hozzászoktassák szervezetüket a versenyen futandó idővel nagyjából azonos ideig tartó jelentős erőkifejtéshez. A második részt annak szenteljük, hogy csökkentett távokon, 100, 300 és 600 méteren a versenyszerű sebességnek megfelelő iramban futnak az atléták, de mindig óra nélkül. Az iramot érezniök kell, a szervezetünknek kell ezt diktálnia. Ezt az edzést nem pályán hajtjuk végre, hanem változatos terepen, golfpályán, erdőben, parkban, többnyire mezitláb ...

Mindez arra mutat, hogy *Cerutty* edzésmódszere is továbbfejlesztett intervall-módszer. (Csak éppen minden eddiginél változatosabbá fejlesztett módszer.)

Itt tartunk most.

ÉS A JÖVŐ?

Don Talbot, a Konradsok edzője, úgy véli: *a továbbfejlesztett intervall-edzésé a jövő!* Szerinte a továbbfejlesztés nem a résztávok növelésében, hanem azok erősségének a fokozásában lesz.

Woldemar Gerschler német edző (aki Reindell professzorral dolgozik együtt) kijelentette, hogy még az eddigi módszer sem elég gazdaságos. Még mindig sok energia elillan, akár a gőzmozdony kéményén át a füst...

— Ma már ott tartok — nyilatkozta a zürichi Sport című lap munkatársának —, *hogy a maratoni futókkal is 100—200 métereket futtatnék. Úgy véljük, s ezt tudományos vizsgálatok sora igazolja, hogy ez az eljárás adja a legjobb eredményeket.*

— Az a legjobb — folytatta Gerschler —, ha a legnagyobb hatást a legkisebb erőbeadással éri el az ember. E módszer haszna: a szervezet ereje növekszik, s az izomtérfogat nő. Egyúttal sokat takarítanak meg a sportolók edzésidőben. Lényegesen kevesebb az igénybevétel okozta sérülések száma is. Ehhez a módszerhez nem szükséges olyan erős téli alapozás sem, mint eddig. Az ésszerűsítés korában, íme, ésszerűsödik, gazdaságosabbá válik a sportolók előkészülete is.

Befejezésül kijelentette *Gerschler*, hogy az intervall-módszert igen jól alkalmazhatják más sportágakban is.

OLVASÁS KÖZBEN...

A Világ Ifjúsága című népszerű lap állandó része a „Ki akar velünk levelezni?" rovat. A nemzetközi címek mögött mindenütt ifjak vannak. A levelezni szándékozók közlik a levelezési témát is. Ezek között igen gyakori a sportra hivatkozás. A sport a nemzetközi érintkezésben is a fiatalság érdeklődése előterében áll.

De itthon is számolnunk kell a sporttal, ha a fiatalságról van szó. Erről győződhetünk meg a Pedagógiai Szemle múlt évi utolsó számában található tanulmányból is, amely a fiúk és a lányok kapcsolatának néhány kérdését tárgyalja. Itt is találkozunk a testnevelés és sport társadalmi jelentőségével, s ez nagymértékben meghatározza a két nem kapcsolatát. Természetesen a sportkapcsolat — mint érintkezési forma — sok kérdést vethet fel. De azért vannak a nevelők, hogy itt is kialakítsák a helyes érintkezési formát.

A fiatalság és a sport ma már elválaszthatatlan fogalom. Az élet minden területén számolnunk kell vele. Akár tetszik egyeseknek, akár nem.

Kisstadionok épí



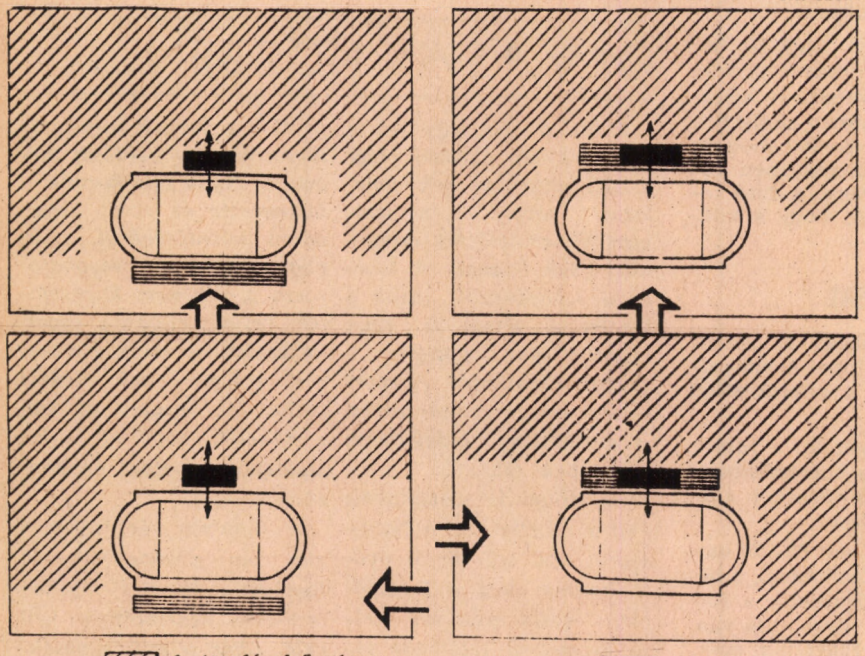
A LUZSNYIKI GYEREK-STADION

Az „Architektura SzSzSzR" szeptemberi száma nagy cikket szentel az úgynevezett kisstadionok kérdésének. (Stadionnak azokat a sporttelepeket nevezzük, amelyeken több sportág versenyeinek lebonyolítására van mód és edzőpálya, játéktér, épületcsoport biztosítja a sportolók és nézők lehetőleg minél több irányú sportigényeinek kielégítését.)

Megírja a lap, hogy a Szovjetunióban ez idő szerint üzemben levő mintegy 1500 stadion nem elegendő. Állandóan új sporttelepek épülnek egyrészt állami, másrészt öntevékeny kezdeményezésből, hogy az ifjúság sportigényeit minél hiánytalanabbul kielégítsék.

Az új létesítmények tervezésével, a jó kihasználhatóság kérdéseivel kiváló szakemberek foglalkoznak. A korábbi fogyatékosságok tanulságai nyomán a legésszerűbb megoldásokat is keresik.

A stadionok tervezése mindig egyéni feladat — állapítja meg a cikkíró. A kivitelezés is szorosan összefügg a konkrét építési feltételekkel: a domborzati viszonyokkal és egyéb megadott természeti tényezőkkel. Mindezek ellenére az az érthető törekvés érvényesül, hogy a sportlétesítmények egyes részleteit — elsősorban a lelátókat, és az épületeket egységesítsék. Meg kell határozni tehát a tervezési normákat, a lelátók ésszerű méreteit és — ha csak megközelítőleg is — a műszaki-gazdasági mutatókat. Az úgynevezett kisstadionok részei: a versenytér (labdarúgás, atlétika stb.), az ott űzhető sportágak szolgálati helyiségei és a nézőtér. A stadionok több, mint kétharmada kisstadion. Gyakran mégis a nagystadionok szerkesztési megoldásait alkalmazzák. Minden sportlétesítménynek kettős rendeltetése van: a rendszeres edzés és a sportversenyek rendezése. E két rendeltetésnek megfelelően alakul ki a sporttelep. A sporttelepet a benne levő legfontosabb létesítmények határozzák meg, tehát azok a verseny- és edzőpályák, amelyek megszabják a stadionban űzhető sportokat. Ennek megfelelően választják ki a sporttelep típusát, alaptervét, építészeti és építési sajátosságait.



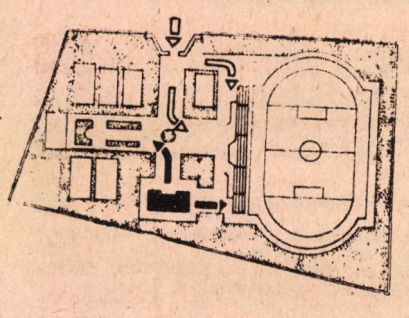
KISSTADIONOK TERÜLETÉNEK BEOSZTÁSAI ZÓNÁKRA

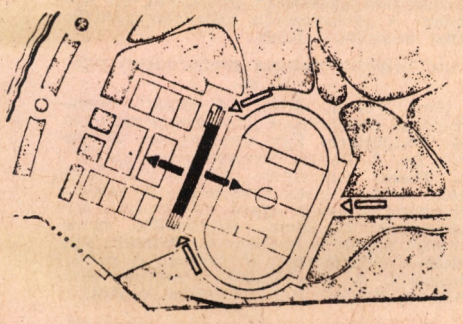
A létesítmény legfontosabb részeit a stadion rendeltetésének, az űzött sportágnak és a sportolók létszámának megfelelően kell meghatározni. Figyelembe veszik e helyiségek teljesítő képességét, az átlagos foglalkozási időt, a váltások számát és az egyes sportágak fontosságát. A kisstadion minimális számú egységből áll, amelynek számát a legfontosabb sportágak arányos megoszlásának függvényében állapítják meg, abból kiindulva, hogy a lakosság hány százaléka sportol. A statisztika szerint a lakosságnak körülbelül 20 százaléka aktív sportoló. A gyakorlati megfigyelések szerint a stadionokat a sportolók mintegy 45—50 százaléka használja: ebből tájékoztató normának elfogadható, hogy a stadionokat az összlakosság 10 százalékára kell méretezni. (Táblázatunk bemutatja a stadiontervezés elvi adatait.)

A fontos sportlétesítményeket öltözők, zuhanyozók, szertárak, versenybírói szobák, gazdasági és irodahelyiségek egészítik ki. A megállapított méret sportolónként 0,4 m² volt. Mint a gyakorlatban kitűnt, ez a norma alacsony. Helyesebb volna az egyidejű maximális befogadóképességet sportolónként 1 m²-re tervezni. A labdarúgók öltözője akkor kényelmes, ha a helyiségek méretét 20 m²-ben állapítják meg.

A szolgálati helyiségeket külön épületben, vagy a lelátó alatt lehet elhelyezni. Számos előnye van annak

sének kérdései a Szovjetúnióban





1. szolgáltató helyiségek
2. a sportolók mozgási iránya
3. a nézők mozgási iránya

Fent: a luzsnyiki gyerekstadion, **lent:** a moszkvai „Avangard" stadion területének megszervezése

a megoldásnak, ha ezeket a helyiségeket külön épületben összpontosítják. (Jobb alaprajz és egészségügyi lehetőségek.) Ha a lelátó első sorát kb. $2^1/_2$ méterrel megemelik — s ez a helyes! —, olyan helyiségek alakíthatók ki, amelyek miben sem maradnak el a külön épületben elhelyezett helyiségek mögött.

A szolgálati helyiségek elhelyezését végeredményben a tervezés és a stadion területi viszonyai határozzák meg. A stadion helyes funkciója és a nézők kényelme szempontjából igen fontos a terület jó beosztása.

A területnek edzési és bemutatási versenyzónákra osztása akkor helyes és célszerű, ha a központi pályát a bejárati oldalra tervezik, a stadion útvonalait és átjáróit pedig megrövidítik. Az aránylag nagy területet bekötő edzőzónák szempontjából a kisstadionok ilyen elrendezése különösen fontos: a bejárati utaktól elszigetelt, ily módon felszabadult nagy területrész az edzőpályák elhelyezésére jól kihasználható. A versenypályák a kisebb lelátókkal együtt a bemutató zónához esnek közel, legyenek ott a közönséget szolgáló létesítmények is. A terület zónákra osztása egyszersmind meghatározza azoknak a szolgáltató helyiségeknek elhelyezési módját, amelyek szoros kapcsolatban vannak a központi pályával és az edzőpályákkal. Az első esetben a kényelmes összeköttetést jobban biztosítja a pavilon, a második esetben a lelátók alatti térség kihasználása kedvezőbb (mesterséges alapozás esetén), a harmadik esetben a két megoldás valamelyike választható.

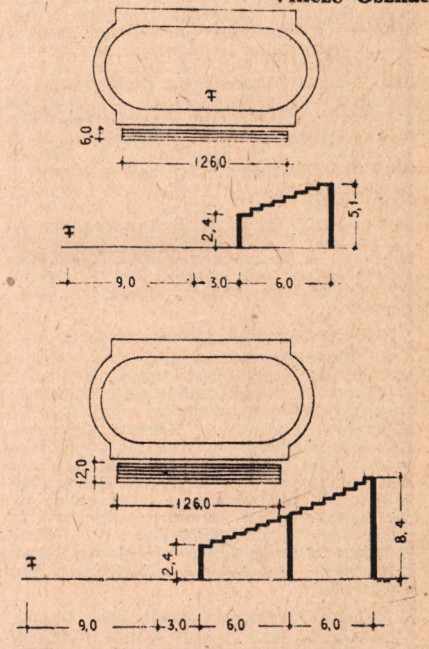
Miután a stadion területének tervezését a helyi viszonyok határozzák meg, általános típusmegoldás nemigen adható. Sokkal célszerűbb a zónákra osztás módjainak alkalmazása a helyi viszonyok figyelembevételével.

Bemutatja az Architektura a stadion játékterének és a központi pályán épült lelátórészek kihasználási módozatait, továbbá az egységes szerkezet különféle megoldásmódjait is. Az ábra szerinti konstrukció tartóinak oszlopköze 6 méter. A Luzsnyik-i gyermekstadion és egyéb létesítmények építése, valamint külföldi tapasztalatok azt bizonyítják, hogy a tribünök teljes egészükben összeállíthatók előregyártott vasbeton elemekből (oszlop, kötésgerenda, pad, stb.).

Az egy sportolóra számított területrész és költség mutatja a stadion gazdaságosságát. A tribünök egy férőhelyre eső költségét kell mutatónak venni (ez a mutató a konstrukciós megoldás jellemzője). A szolgáltató helyiségekre vonatkozó mutatók: a terület, térfogat és az átbocsátó képességre vonatkozó költségegyüttható. A műszaki gazdasági mutatók elősegítik a gazdaságos építkezést, az optimális területméreteket, az ésszerű szerkezeti megoldást és a szolgáltató helyiségek elhelyezésének megválasztását, valamint a tribünök és pavilonok típusterveinek alkalmazását.

A szovjet folyóirat számos olyan kérdést vet fel a kisstadionok építésével kapcsolatban, amelyek a pályák tömeges építése során vetődtek fel. Az ilyen arányú gyakorlat igen sok tanulság levonására ad alkalmat. Hasznosnak tartottuk tehát a tanulmány kivonatos közreadását.

Vincze Oszkár



Kisstadionok lelátójának elhelyezési módjai

Lakosság száma	Sportolók száma	Stadion-terület hektár	Egyidejű átbocsátó képesség	Legfontosabb egységek							
				Közp. pálya	Kosárlabda-pálya	Röplabda-pálya	Futball-edzőpálya	Tenisz-pálya	Nehéz atlétikai terület	Torna-tér	Gyermek-játszótér
35 000	3000	5,0	350	1	2	3	1	2	1	1	2

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi (Moszkva) 1958. 12. sz.

A kommunizmus építésének nagyszerű programja. **V. M. Kolokova:** Az erkölcsi, értelmi és esztétikai nevelés útja a testedzési gyakorlatok során. **L. I. Orehov:** Új technika és módszertan a havasi síelés oktatásában. **N. A. Ljutikov:** A sífutók edzésének sajátosságai az alapidőszakban. **M. F. Mihajlov:** A városi tanács küldöttei a testnevelés további fejlesztéséért. **V. V. Mihajlov:** A súlyemelők izomkoordinációja tökéletesítésének sajátosságai. **L. I. Iljina és V. N. Kuzjmina:** Az optikai chronaxia eltolódásai a sportoknál testi megterhelések után. **I. G. Beljajev:** A látási, hallási és kinesztétikus analizátorok kölcsönhatásai edzésfolyamat közben. **D. D. Donszkoj:** Az úgynevezett komponens-mozgások a testgyakorlatok közben. **N. I. Afanaszjev:** A testnevelés szervezete a Vietnami Népi Demokratikus Köztársaságban. A VIII. téli olimpiai játékok. **I. Sz. Harsat:** A víz fertőtlenítése fedett úszómedencékben elektrolitikus rézoldatokkal, klór-rézzel. **K. K. Liharev:** Fogak felhegesztése a korcsolyára a műkorcsolyázáshoz. **T. K. Lihareva:** Az ellökések a rajtolásnál és az átmenetek a kötelező figurák bemutatásánál. **G. A. Kasztelli:** Csigából álló felfüggesztő övek alkalmazása a tornászok oktatásában. **F. L. Kunajev:** Az A. G. Csernisev-rendszerű autódinografikus síbotok.

Vaproszi Na Fizicseszkata Kultura (Szófia) 1958. 10. sz.

A sokoldalúság a kommunista nevelés megkülönböztető és alapvető vonása. **M. Petrunov:** Észrevételek a bolgár atlétikai csúcsok fejlődéséről. **P. M. Cetlin:** Fokozni fogjuk a kosárlabdázók testi felkészítését. **T. Andreev:** A gyenge pontok elemzése legjobb ökölvívóink stílusában. **D. Sztojanov:** A normák szerepe a sportbeli készség-fokozásban a röplabdában. **J. Krasztev:** A módszertan és a viselkedés egysége a gerelyvetőnél a versenyek alatt. **L. G. Leskevics, N. N. Makszimova, Z. I. Nadeszina, N. K. Popova, N. N. Jakovijev:** Az állóképesség fejlesztése a kosárlabdázóknál. **Dr. M. Hrisztov, V. Jonkov:** Gyógytorna alkalmazása a brochiális asztma klimatikus gyógykezelésében. **A. Varszanov:** Üzemi torna az iskolában. **K. Nankov:** A testnevelés-oktatók sablonjáról és alkotó munkájáról. **Dr. B. Janev:** Az ifjúság testnevelési nemzetközi kongresszus.

Kultura Fizyczna (Varsó) 1958. 12. sz.

G. Miodzikowski: A síkultúra, mint a testnevelés elméletének fontos tényezője. **Z. Kuras:** A varsói testnevelési főiskolára iratkozó elsőéves hallgatók atletikai készségének értékelése. **Z. Karwav Knychalska, Jan Sankosz:** Az artériás vérnyomás viselkedése gyakorlás, sportedzés hatására. A testnevelés alapelvei Csehszlovákiában. **L. Matwiejew:** A sportedzés periodizációjáról. **J. Kutzner:** Testnevelési világkongresszus Brüsszelben. **W. Gniewkowski:** Megjegyzések a Grácban tartott nemzetközi testnevelési módszertani tanfolyamról.

Kultura Fizyczna (Varsó) 1958. 11. sz.

Jakuboska H.: A testikultúra fejlődésének fő vonásai a Szovjetunióban 1918—1939. között **Wohl A.:** A testikultúra helyzete és távlatai a Szovjetunióban. **Szubra T.:** A lengyel főiskolai bajnokságok részvevőinek felugró készsége röplabdában. **Kobielski B. és Konior W.:** A poznani főiskola és orvosi akadémia hallgatóinak fizikai és készségbeli fejlődése. **Tusiewicz Z.:** Sísérülések a Beszkidek területén. **Pawlaczyk L. és Szmyt J.:** A talpboltozat változásai síedzés hatására.

Theorie und Praxis der Körperkultur: (Lipcse) 1959. 1. sz.

Álláspontunk! **Dr. H. Schuster:** Feladataink 1959-ben. **R. Böhme:** A testnevelés problémái Diesterweg pedagógiai szemlélete alapján. **F. Chovanec:** A csehszlovákiai sísport eredete és a német sportolókkal való kapcsolatai. **Dr. G. Möser:** Az alpesi síelés technikájának és módszertanának egyes kérdéseihez. **Dr. H. Döbler és dr. H. Schingnitz:** Az intervalledzés módszere sportjátékokban. **H. J. Wolf:** A párbajtőrvívás, mint a modern öttusa egyik száma. **Dr. K. Francke:** A versenyszerű ping-pongjáték orvosi vonatkozásai. Beszámoló az 1958. szeptember 12—14. Prágában megtartott „Az ifjúság nevelése" kongresszusról.

Cultura Fizica si Sport (Bukarest) 1958. 10—12. sz.

A párt vezetése alatt küzdjünk a haza megerősítéséért és felvirágoztatásáért. **I. Siclovan:** A sportedzés hatásosabb nevelő befolyásáért. **M. Georgescu stb.:** Hipertónias zavarok kiváló sportolóknál. **L. Teodorescu:** A zárthelyi edzés feladata és tartalma szabadtéri sportágakban. **M. Epuran:** A mozgási megszokásokra vonatkozó tételek (II.) **Sz. L. Akszelrod és Z. G. Romanova:** Az elhajlások és túlzások ellen az ifjúsági sportban. **V. Vladimirov és M. Zaslavski:** A világ sportsajtója a labdarúgó világbajnokság tanulságairól. **V. Teodorescu:** A hegyi síelés új elemei. **V. Lupan:** Az 1958. évi prágai nemzetközi ifjúsági testnevelési kongresszus. **A. Partheniu:** Az ionoforetikus módszer a neuro-vegetatív reakciókészség tanulmányozására adrenalin-dioninos kutánpróbával.

Krankengymnastik (München) 1958. 11. sz.

Doc. Dr. med. H. J. Bochnik: Pszichiátria és gyógygimnasztika. **Dr. med. Frz. Hegenbarth:** A krónikus obsztipáció fizikai kezelése, különös tekintettel az elektroterápiára. Az aerofágia gyógygimnasztikai kezelése. A gyógygimnasztikusok belga nemzeti egyesületének kongresszusa.

Die Leibeserziehung (Schorndorf) 1958. 10. szám

A. Kaech: Magglingen szelleme. **L. Diem:** Nemzetközi gyűlés a korszerű testnevelésért. Magglingeni tanácsok. **Dr. A. Portmann:** A nevelés jelentősége a mai időkben. **Dr. C. Diem:** Egyéniségre nevelés. **L. Chalivoy: Ritmus és testnevelés.** A varsói symposiumról. **I. Heuser:** A futás az iskolai testnevelés teremmunkájában. **T. Nett:** Távolugrás (képsorozat.) **Dr. K. Wiemann:** Az iskolai játékok módszeréhez. **Dr. O. Hanebuth:** Ritmus és teljesítményfokozás. **H. Krämer:** Bíróképzés gyakorlati példákkal, labdarúgóiskola.

Die Leibeserziehung (Schorndorf) 1958. 11. sz.

A. Kaech: A „magglingeni leckekönyvből". **Dr. O. Grupe:** Az ember és teste. **Prof. J. Amsler:** A „sport" szó őstörténetéhez. **G. Schneider:** A sportbélyegző, mint okmány: **Prof. Dr. E. Mehl:** Egy megoldott rejtély. **Prof. dr. C. Diem:** Az amerikai testnevelési akadémia. **P. van der Schoot:** Beszámoló az amerikai ifjúság-alkalmassági kormányzói konferenciáról. **Prof. I. Heuser:** A kölcsönös segítés az általános iskolában kezdődik. **Dr. K. Wiemann:** Az iskolai játékok módszeréhez (2). **T. Nett:** A rajt. **H. Krämer:** Bíróképzés gyakorlati példákkal. **H. Niebuhr:** A játékvezetők használta nemzetközi kosárlabda-jelek.

Die Leibeserziehung (Schorndorf) 1958. 12. sz.

Prof. Dr. H. Groll: „A játék". Beszámoló az osnabrücki játék-kongresszusról. **W. Umminger:** Egy kongresszus tájékáról. **Dr. E. Beyer:** Nyelvtörténeti „játék"; **L. Diem:** Schreiber „Kallipaedia"-jából 1858. A játék-ínség tükörképe. **E. Schlee:** Irodalmi utalások egyes téli sportok történetéhez. **L. Diem:** Nemzetközi tanulmányi napok Párizsban. **A. Metzner:** Egy sítábor előkészítése. **U. Weber:** A sítevékenység. A sítechnikához, módszertanához. **J. Picuet:** Néhány orvosi tanács.

Nastava Fizickog Vaspitanja (Újvidék) 1958. 3. sz.

O. Labat: Az iskola feladata a gericoszlop fejlődésében előforduló rendellenességek megelőzésében. **M. Penjin:** A kirándulás jelentősége és megszervezése. **Miodrag V.:** Testnevelés a svájci, belga és francia elemi iskolákban. **B. Luka:** Egyensúlygyakorlatok. **V. Midrag:** Hogyan használjuk a tornaszereket a nyolcosztályos iskolában. **I. Tomislav:** Svédpad a testnevelési órákon, a nyolcosztályos iskola alsóbb osztályaiban. **Tomislav I.:** Kötélmászás. **E. Sabó:** Játékok 7—14 éves gyermekeknek. **V. Rakic:** Ritmikus gyakorlatok leányoknak. **M. Vukadinovic:** Gyakorlatok ballonokkal.

◆

Még egy rangsor. A göteborgi Ny Tid a világ különböző részéből 26 sportújságíró véleményét kérte ki, hogy megállapíthassa 1958 legjobb sportolóinak sorát. Ez eredmény: 1. Herbert Elliott ausztrál 513 pont, 2. Rafer Johnson észak-amerikai 349 pont, 3. Jon Konrads ausztrál 334, 4. Roger Rivière francia 209, 5. Toni Sailer osztrák 152, 6. Didi (Waldyr Pereira) brazil 115, 7. Z. Krzyskowiak lengyel 88, 8. Ilsa Konrads ausztrál 85, 9. Glenn Davis észak-amerikai 82, 10. Balázs Jolán román 82 pont. Magyar sportoló nincs a 25 felsorolt versenyző között.

◆

Testnevelés és orvosi ellenőrzés címmel most jelent meg a Szovjetunióban D. F. Gyesin könyve. A Szovjetszkij Szportban P. Marcsuk professzor elismeréssel írja, hogy ez a munka nagy segítséget nyújthat a gyakorlati sportemberekneк.

Idősek és fiatalok



Már megint az aggokat veszik,
s nem az ifjúságot.
A vezetők tán ütőnek nézik
a vén kampósbotot?

P. Gruzsko

(Szovjetszkij Szport)

A magyar vívósport tanítómesterei

IV.

Gerentsér László dr.

Gerentsér László sokoldalú tehetséggel megáldott ifjúként indult az életnek és mint a legkiválóbb magyar vívómesterek egyike fejezte be életét.

1873-ban Szegeden született. Egy sportág önmagában nem elégítette ki sokoldalú hajlamait. Tudásvágya több felé hajtotta. Már a szegedi piarista gimnázium diákjaként a legkülönbözőbb testnevelési ágakban kivált. A vívást 16 éves diák korában ismerte meg. Első vívóleckéit Izecseszkul Leó, szegedi vívómestertől kapta, az akkoriban nálunk egyeduralkodó csuklórendszer alapján. Megszerette a vívást, de egyelőre még kitartott a többi kedvelt sportága mellett is. A középiskola elvégzése után mint pesti joghallgató belépett a Magyar Atletikai Clubba. Ott mindenek fölött az atlétikának hódolt. De a vívást sem hanyagolta el. 1893-ban beiratkozott Ernesto Biase, a nálunk elsőként letelepedett vívómester iskolájába, hogy az olasz vívórendszert megtanulja. Mély hatást gyakorolt rá a Biase által 1893-ban Budapesten, a legkiválóbb olasz mesterek, köztük a veronai Perez, a milanói Girodani Rossi, Vittorio Sartori Rómából, Salvatore Peccorazo és Biase részvételével megrendezett vívóakadémia. Ettől kezdve fokozottan érdeklődött a vívósport iránt. Ez azonban nem gátolta őt abban, hogy ugyanakkor a legintenzívebb edzést ne folytassa atlétikában és egyre szebb és szebb eredmény elérésével ne közeledjék a csúcstartó cím felé. Ezt el is érte — Harry Perry az akkoriban nálunk tevékenykedő angol edző vezetésével. 1896-ban országos csúcsot állított fel a 220 yardos, valamint a negyedmérföldes síkfutásban. Ebben 11 évig megdönthetetlen maradt. Gerentsér ezzel a kontinens legjobb futói közé küzdötte fel magát.

De következett a budapesti millenniumi nemzetközi vívóverseny. A vívásnak ott látott szépsége, Santelli Italo firenzei, Guiseppe Nadi livornói, Giroldini Frederico velencei olasz és Lucien Mérignac párizsi francia mester művészete véglegesen a vívás rabjává tette Gerentsért. Szülővárosában Szegeden megismerte az ott letelepedett Angelo Toricelli olasz vívómestert, annak kiváló pedagógiai érzékére való tanítási módszerét. Tanítványává szegődött. Toricelli iskolája maradandó hatást gyakorolt tanítványa eljövendő oktatási módszerének kialakulására.

Gerentsér vívómesteri pályáját Kolozsvárott kezdte. Hátrahagyott kéziratában erről így emlékezik meg: „1900 őszén egy fiatalember kopogtatott be a kolozsvári egyetemnek a régi színházzal szemben fekvő alagsorban elhelyezett egyetemi torna- és vívóintézetébe, ahová őt az akkori torna- és vívómester, nagybudafalvi Vermes Lajos hívta meg abból a célból, hogy legyen ott egy fiatal sportember, aki az erdélyi egyetemi ifjúsággal az újabbkori sportokat, nevezetesen az angol—amerikai atletikát és az új, az olasz iskolán alapuló vívórendszereket megismertesse és az egész erdélyi sportéletbe új szellemet vigyen. Remény és félelem között léptem be a híres férfiúhoz. Az



izgalom, amely elfogott, még fokozódott azáltal, hogy éppen ott találtam Wesselényi Miklóst, aki szenvedélyes vívó volt." Gerentsér aztán hétévi valóban eredményes kolozsvári működése után visszakerült Budapestre. Itt aztán Vay Lajos egyetemi vívómester utódjaként három és fél évtizeden át, élete végéig működött. Vívómesteri hivatásának színhelye 1931-ig a Lónyai utca 7. sz. alatti, azután a Semmelweiss u. 2. sz. alatti háznak a Kossuth Lajos utcára néző egyetemi vívóterme. Naponta reggeltől estig fáradtságot nem ismerve oktatta az ifjúságot rajongásig szeretett sportjára. Közben éveken át a BEAC atlétáinak edzését is vezette, sőt 1908-ban az olimpiai atléta-csapat edzését is ő irányította.

Gerentsér azok közé tartozott, akik a csuklóvívásban nevelkedtek, de megismerve az olasz rendszer fölényét, habozás nélkül átállt az új rendszer híveinek táborába. Gerentsér nem elégedett meg azzal, amit mestereitől tanult. Önképzéssel gyarapította ismereteit. Jellemvonása, hogy a jót jobbal igyekezett helyettesíteni. Oktatási módszerét az olasz vívórendszer tanaira alapozta, de hasznosította benne a csuklóvívás értékes elemeit is. Iskoláját az alaposság, a szabatosság jellemezte. Az akciókat ízekre bontva tanította. Ellensége a gépies, drillszerű nevelésnek. Az értelemre támaszkodott. Türelme, következetessége nem ismert határt. Példaadással, szuggesztív hatással szorgalomra, kitartásra ösztönözte tanítványait. Bár iskolájában egyéni irányzat alakult ki, az nem az olasz rendszer újjáalakítására, hanem kifejezetten a tanítási módszer megjavítására irányult.

Gerentsér tántoríthatatlan híve volt a klasszikus vívásnak. A kardot a könyökmozdulatok lecsiszolásával és a kar rotálásával vezette. Kiapadhatatlan volt benne a módszer-tökéletesítést célzó törekvés. A vívást igyekezett tudományos alapokra helyezni. Meggyőződése szerint a csupán gyakorlati tudás nem elegendő ahhoz, hogy a mester maradéktalanul betöltse hivatását — a jó mesternek a gyakorlati készségen kívül alapos vívóelméleti és megfelelő pedagógiai, élet-, mozgás- és lélektani, valamint sportegészségügyi ismeretekkel kell rendelkeznie! Gerentsér céltudatosan figyelt, tanulmányozta a hazai és külföldi mesterek tanítási módszerét. Külföldi tanulmányútjain értékes eszmecserét folytatott a legkiválóbb mesterekkel. Ha csak tehette, felkereste a külföldi versenyeket. Jelen volt a nemzetek két nagy erőpróbáján, az 1908-i londoni és az 1912-i stockholmi olimpiai játékokon. Megfigyeléseiről pontos jegyzeteket készített. Azokat iskolájában hasznosította, a sajtóban közreadta. A párbajtőrvívás tanulmányozására külön gondot fordított, hogy ezt a — nálunk elhanyagolt — fegyver népszerűsítse. Úttörője volt nálunk ennek a fegyvernemnek. Érdeme, hogy az hazánkban gyökeret vert, sőt azután nemzetközi tekintélyűvé virágzott ki. Elsők között mutatott rá a sportszerű életmód, a helyes táplálkozás, az erőnlét jelentőségére az erőnlét fokozása és fenntartása érdekében.

Gerentsér tanításának kiválóságáról legmeggyőzőbben tanítványainak a magyar, a világ- és az olimpiai bajnokságokon kivívott győzelmei tanúskodnak. Iskolájának dicsőséget szerző tanítványai közé tartozott a többi között: Posta Sándor dr., az 1924-i párizsi olimpiai egyéni kardbajnok, kétszeres magyar kardbajnok, Rajczy Imre, Palócz Endre, Bay Béla dr., Gözsy Sándor, Czenker, Repeczky, Misley Károly és Sándor, Parragh, Pajzs, majd Bangha, Szilassy, Éltes, Ritter, Nedeczky, Zöld, Keményváry, Elek Margit, Rerrich és Berzsenyi.

Gerentsér értékes sportkönyvtár felett rendelkezett. Képviselve volt benne a legtöbb sportág irodalma. Folyton tanulmányozta, szinte búvta őket. Igen olvasott, művelt, kutató szellemű ember volt. Maga is tevékenyen kivette részét a magyar sportirodalom gazdagításában. Első nagyobb műve, az 1911-ben „Atletika" címen megjelent könyve volt. A vívósport terén kifejtett irodalmi munkásságának termékei: „A vívás rövid histórriája" (1928), „Az epévívás" (1930), „Jean Louis élete és iskolája" (1934), „A modern kardvívás". Utóbbit Gerentsér hátrahagyott kéziratából Bay Béla dr., a mester kiváló, hű tanítványa rendezte sajtó alá. Sajnos, művei a könyvpiacon kifogytak, ma már nem kaphatók. Csupán a Testnevelési Főiskola könyvtárában és egyes régi vívók birtokában lelhetők fel. Könyvein kívül állandó sportirodalmi tevékenységet fejtett ki folyóiratok, sport- és napilapok hasábjain.

Gerentsér mester szakadatlan tanulással és tanítással kitöltött munkáséletének hetvenedik évében, 1942-ben mondott örök búcsút rajongásig szeretett sportjának, a vívásnak. Hamvait a Farkasréti temető szerény sírja őrzi. Dabóczi Mihály szobrász alkotta — felállításra készen álló — művészi síremléke rendeltetési helyén fogja szimbolizálni a mester érdemeit.

Ozoray (Schenker) Zoltán

Nyolc olimpiai bajnokság lett az eredménye!

Az ausztráliai testneveléstudományos társaság lapja, a Physical Education Journal legutóbbi számában *az olimpiai tapasztalatok feldolgozása során az úszással foglalkozik.* Ebben a jelentésben is van egy s más érdekesség. Néhány részletet közlünk belőle.

Az ausztrál edzés fokozatosan vált tudományossá, olvashatjuk a jelentésben. Legtovább olyan ismert úszóedzők, mint *Guthrie* és *Gallagher* tartottak ki régi módszereik mellett, de végül is be kellett látniok, hogy *Forbes Carlile „erőbeadás és pihenés"* módszere haladottabb... Az ausztrál úszók olimpiai kerete június végén kezdte meg a közös edzést, s az első csúcsot október közepére, a másodikat november végére, december elejére — az olimpiai küzdelem idejére állították be.

A táborban az alapozás úszó részét hosszabb távú úszások alkották, ezek azonban gyorsításokkal tarkítottak voltak. Utána fokozatos erősítés következett, a versenytávok naponta három—négyszeri leúszása 80—100 százalékos erőbeadással. (Mindegyik után pihenhető 440 yardokkal.) Augusztusban mindenki körülbelül 80 százalékosan úszta versenytávját, minden ilyen erőbeadás után pihentető, lassúbb úszásokkal. Szeptemberben és októberben megint 80—100 százalékos erőbeadások következtek. 14 nappal a próbaverseny előtt, tehát október elején csökkentették az edzések erősségét, minden versenyző egyénileg edzett, változatosan, hogy az egyhangúságot elkerüljék.

Az edzésekben háromnapos időszakok voltak, ezeket *Carlile* dolgozta ki a *keményen—könnyen—alapozóan* elv alapján.

1. A „kemény" módszer: a) 8 erőbeadásos úszás, köztük pihentető úszásokkal; *b)* váltakozó iramú úszások: oda keményen, vissza könnyedén; *c)* „robbantások": egy-egy gyors rövid távú úszás, utána pihentető.

2. A „könnyű" módszer: a) 3 erőbeadásos, köztük pihentető úszásokkal, *b)* váltakozó iramú úszások: mint fent; *c)* „robbantások": mint fent.

3. Alapozó: lassú úszások.

Az edzésben az egyéni különbségeket figyelembe vették. Még az egyazon távon versenyzők sem edzettek teljesen ugyanúgy.

Közli a jelentés, hogy alkalmaztak *oxigénbelélegeztetéseket* is. A mellúszók rendszeresen kaptak oxigént, a többiek csak nagyobb igénybevételek után, pihenéskor. A *Carlile* alkalmazta *hipnotizálás* segített az úszóknak a versenyek előtti elernyedésben (a rajtláz túlzott formájának leküzdésében). Az úszók véleménye szerint ez a verseny előtti ellazulás nagyon jól hatott.

Az úszóknak a közös előkészületek alatt általában *nem engedték meg kiegészítő sportágak űzését,* a futást, a lovaglást, a kerékpározást kifejezetten megtiltották. Minden edzést a vízben végeztek, kivéve a hajlékonyságot, a mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatokat.

Az edzések után minden úszónak pihennie kellett. Az egyéni különbségeket azonban figyelembe vették. Nem kívánták meg mindenkitől, hogy ágyban töltse a pihenés idejét. A Queensland-ben töltött idő alatt azonban az úszók a délelőtti *edzés után is, és ebéd után is* aludtak egyet. Az étrendben nem szerepeltek túlságosan magas szénhidráttartalmú ételek, főleg nem tészták, és sütemények.

Carlile bemelegítési eljárása erőteljes szabadgyakorlatokkal, hajlékonysági gyakorlatokkal kezdődött, majd rövid úszkálással folytatódott; ezt forró zuhany követte, utána mackót és takarókat vettek fel az úszók, hogy melegen tartsák magukat a versenyig.

A művészi sportérem

A TTT sportéremtani szakbizottsága ezévi első felolvasó ülésén *Keresztényi* József dr. elnök számolt be az alig egy esztendős bizottság eddigi munkájáról, majd *Reményi József* éremszobrász „A művészi sportérem" címmel tartott előadást. Az előadást az alábbiakban ismertetjük.

A napjaink sportérmei szinte kivétel nélkül a múlt örökségei, művészi kivitelük és ábrázolásuk tárgya egyaránt korszerűtlen. *Szocialista világszemléletünknek — mint az élet minden más területén — a sportérmekből is vissza kell tükröződnie.*

A sportoló tömegek öntudatát, önérzetét, ízlését, szépérzékét emelheti a jelvényszerző versenyeken, alapfokú bajnokságokon, spartakiádon, vagy helyi sportvetélkedésben nyert művészien formált sportérem is.

A nemzetközi találkozókon aztán sportérmeink és díjaink érdeboöntött követei is lehetnek hazánknak! Lehet-e közömbös számunkra, hogy évente többszáz, esetleg ezer ilyen követünk milyen művészi színvonalról visz hírt idegen országokba? Természetesen, nem közömbös. A sportéremszetben előre kell tehát léptünk.

Mik a teendők?

Történelmi példák sora bizonyítja azt a törekvést, hogy *a sportgyőzelmet ünnepélyessé, emlékezetessé tegyék.* Legyen ez a mi törekvésünk is. Az érmek alakja ősidők óta *a kör.* Semmi ok sincs arra, hogy ettől eltérjünk. Nem szabad elhanyagolni az éremkészítésnek azt az alapvető törvényét, hogy *az ábrázolás csak két irányban történhet. A távlati ábrázolást el kell hagyni.*

Az érem nagyságát és anyagát a verseny tekintélye szerint határozzuk meg. A sportérmeket nem viselik rendjelként. Füllel ellátni őket szükségtelen. Mellőzhetjük a szalagokat is. Viszont fokozza értéküket a megfelelő tok. A győzelem ábrázolása többféle. Az érem feltétlenül ünnepélyesebben hat, ha az ábrázolt alak vagy alakok — *nyugodtak, méltóságteljesek.* Az *érmek hátlapja* lehet babér, cser vagy repkény koszorúval keretezett. Ide véshetik be a sportág, a verseny szükséges adatait is.

Az egyes sportágakra, illetőleg a különböző fokozatú versenyekre külön éremsorozatot javasol a bizottság. A művészi színvonalat legjobban a nyilvános sportéremsorozat pályázatok biztosítják A sportérmek művészi elbírálásában művész szakemberek is vegyenek részt.

Minden életkorban fontosabb az egészség, mint a sporteredmények! A. Govaerts professzor a brüsszeli világkiállítás alkalmával rendezett testnevelési kongresszuson előadást tartott. Vezérfonala ez a címben kiemelt mondat. Felhívja a figyelmet arra, hogy a gyermekek a növekedés során nagyfokú érzékenységet, valamint a vegetatív idegrendszer bizonytalanságát mutatják. Ha ilyen állapotban ugyanolyan erőkifejtést kívánunk tőlük, mint a felnőttektől, ártunk nekik. De amennyire ilyenkor káros a túlhajtott edzés, ugyanolyan káros a testmozgás hiánya is. A megfigyelések azt mutatják, hogy a rendszeres testnevelésben részvevő gyermekek gyorsabban és jobban fejlődnek, s ideg- és mozgásösszműködésük is jobb.

A mai élet és a testnevelés. M. M. Wasterlain a L'Education Physique decemberi számában azzal foglalkozik, hogy a gépesítés következtében egyre több lesz majd az ember szabad ideje, egyre csökken a munka elvégzéséhez szükséges mozgás, viszont az ember élete egyre nagyobb idegfeszültséggel jár. A testnevelésnek, a sportnak ezekhez a tényekhez kell alkalmazkodnia. Egyre nagyobb feladat a tömegek mozgásigényének a kielégítése. Mindent el kell követni, hogy sportlétesítmények és parkok minél nagyobb számban álljanak a tömegek rendelkezésére. Rendszeres sportolási lehetőségeket kell teremteni az üzemek, a különböző vállalatok, s a mezőgazdaság dolgozói számára.

Múlt számunkban közölt keresztrejtvényünk megfejtése: A testnevelési és sport világtanács. Kramer. Ono. Antal. Kok. KRESZ. Monza. Karhajlítás mellsőfekvőtámaszban. Turay. Kosár, Azarján, Benke. Duras. Könyvjutalmat következő fejtőink nyertek: **Nagy József** Bakonszeg, Hunyadi utca 56. — **Zathureczky Dezső** Gönyű — **Cserkúti Sándor** Csősz, Fejér megye — **Temesi Vilmos** Győr, IV. Isaszeg utca 14. — **Galambos Béla** Miskolc, Zöldfa utca 13. — Keresztrejtvényt lapunk, időről időre, a továbbiakban is fog közölni.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az iskolai testnevelés és az igazgatók

Írta: **BENCÉDY JÓZSEF DR.**

a Művelődésügyi Minisztérium Középfokú Oktatási Főosztályának vezetője

Nevelői körökben gyakori téma ifjúságunk sportszeretete. A sportolás fiaink és leányaink harmonikus fejlődésében fontos, bizonyos kinövése azonban káros. Iskoláink új arculatát most formáljuk. Szeretnénk tehát a sportot, illetve a sportolást magasabb szintézisben magába foglaló testnevelést is a maga — és hozzáteszem — méltó helyére állítani. A testnevelés iskoláink életében ne csak sportot vagy még szűkebben tornát jelentsen, hanem ezek mellett, ezekkel együtt legyen az, amit neve is mond: nevelés, a test és szellem, a fizikai és szellemi erőmegfeszítés, önfegyelem nevelője. E törekvéseinkben sok segítséget várunk iskoláink vezetőitől.

★

Némelyik igazgató ma még a testnevelési órákat csak mint „tornaórákat" szemléli. Azt veszi tudomásul bennük, amit a felületes nézőnek nyújthat egy-egy óra látványossága. Látják, hogy a tanulók különféle testmozgásokat végeznek többféle testgyakorlati ágban (tornában, atlétikában, labdajátékban stb.), de ezen mozgások célratörő helyes vagy helytelen voltát, még kevésbé pedagógiai összefüggését nem ismerik. De mivel nem is tulajdonítanak nekik komoly jelentőséget, nem is törekszenek az órák belső tartalmát megismerni. Az ilyen igazgatók a testnevelést és a vele kapcsolatos minden tevékenységet — mint ismereteiktől távol álló területet — a speciális szaktanár, a „tornatanár" kizárólagos feladatának tekintik.

★

Ilyen igazgatói arcképeket — ha csökkenő számban is — találunk szakfelügyelőink jelentésében: „... az iskolák igazgatói a testnevelési órákat nem látogatják olyan buzgalommal, mint az elméleti órákat, mondván „kár az időért", vagy „úgysem értek hozzá". Ezért a testnevelők nyugodtan végzik, egyéni felfogásban munkájukat. Legfeljebb arra ügyelnek, hogy a naplóbejegyzések ne legyenek árulóik."

— „Két évvel ezelőtt egy igazgató helyettesére bízta a látogatást követő konferencián való részvételt. Ő maga egyetlen órára sem kísérte el a szakfelügyelőt, az egész konferencián ott ült a szobában, de a megbeszélés helyétől két méterre — újságot olvasott. Ezzel nyilván azt akarta jelezni, hogy őt ez az egész ügy, amelyről ott szó van, egyáltalán nem érdekli."

Akadnak azonban olyan igazgatóink is — ezek lelkes és a tanulók körében többnyire népszerű emberek —, akiknek az a felfogásuk, hogy a testnevelési órák kizárólagos célja: a tanulóknak az iskolai és iskolán kívüli sportversenyekre való felkészítése! Minden tekintélyükkel támogatják az iskola kosárlabda-, torna- vagy más csapatát, ezek tagjait, az iskolának elismerést és jó hírnevet szerző egyéni sportolóit. Róluk szólnak az efféle felügyelői megjegyzések: „Az iskolai (igazgatói) munkatervek is csak igen keveset foglalkoznak a testnevelési munkával. Csupán egy-egy mondatot találni, pl. »igyekszünk minden bajnokságon részt venni és ott jó eredményeket elérni«."

Szép példát nyújt a bonyhádi vagy a tolnai gimnázium igazgatója. „A bonyhádi gimnázium igazgatója az év folyamán rendszeresen látogatta a testnevelési órákat és ellenőrizte a testnevelő munkáját. Az elméleti tárgyakhoz hasonlóan, testnevelésből is tartottak bemutató tanítást, amelyen az intézet valamennyi nevelője részt vett. Ugyancsak sok segítséget nyújtott a tolnai gimnázium igazgatója is. Ellenőrző tevékenysége során rendszeres munkára sarkallta a testnevelőt, ennek eredményeként jelentősen emelkedett a testnevelési órák színvonala" — olvassuk a Tolna megyei jelentésben. Ilyen magatartással fokozatosan felszámolhatják a testnevelés számos iskolában tapasztalható elszigeteltségét, megszüntethetik a testnevelés és az elméleti tárgyak érdemjegyeinek megállapításában, egymáshoz való viszonyításában gyakori vitákat, viszálykodásokat.

★

Testnevelő tanáraink többsége jól fegyelmez, helyesen értelmezett rendet tart óráin. Ügyel a tisztaságra, tanítványai öltözetére. Ez a magatartása tanítási óráin kívül is jellemzi: gondja van a köszönés helyes formáira, a diákoknak felnőttekkel, tanáraikkal tanúsított helyes magatartására, a kivonulások, gyülekezések alkalmával tanúsított öltözködésre, viselkedésre, a sorakozóra. Még sok más jó példát is említhetnénk.



Törekedjünk hát arra, hogy a tanári testületek valamennyi tagja hasonló módon nevelje az iskola diákságát. Ezt az egyöntetűséget az igazgatónak kell megszerveznie. Az előbbi elismeréssel nem azt akartam mondani, hogy a testnevelési órákban nincsenek még kihasználatlan nevelési lehetőségek, hogy testnevelő tanáraink valamennyien és mindenben kiválnak. Az igazgatók nyújtsanak nekik segítséget a világnézeti alap, a *szocialista* emberformálás elemeinek, módszereinek felkutatásában és alkalmazásában.

Álljanak igazgatóink a testnevelés ügye mellé anyagi, dologi vonatkozásban is. Tornatermeink többségét megfelelően gondozzák, a tornaeszközöket szertárban őrzik, jól felszerelt mosdók és öltözők állnak a tanulók rendelkezésére. De nem mindenütt ilyen megnyugtató a helyzet. Van olyan tornatermünk, amelyet fertőzés veszélye miatt be kellett zárnunk. Láttam poros, piszkos tornaudvart, — porfelhőjében gyakorlatoztak a tanulók. Láttam olyan tornatermet, amelyben a falak mellé állított szerek baleseti veszéllyel fenyegettek. Több koedukált iskolánkban a fiúknak és a lányoknak nincs külön öltözőjük. Nem helyes, hogy testnevelő tanáraink többnyire állandó harcban állnak igazgatóikkal, mert a tornatermeket *rendszeresen* igénybe veszik iskolai bálok, rendezvények, ünnepélyek céljaira. Utána még csak nem is gondoskodnak a kifogástalan kitakarításról.

★

A testnevelés ifjúságunk egészséges fejlődésének alapja, biztosítója. A tanulóra háruló nagyfokú szellemi megterhelés könnyítésének egyik fontos eszköze. A benne rejlő nevelési lehetőségek gondos felhasználásával az egész iskola munkájának fontos tényezőjévé emelkedik. Reméljük, igazgatóink segítenek felvetett gondolataink valóra váltásában.

Testnevelés — testgyakorlás — testművelés — sport

A testnevelésről — a testnevelés lényegéről, céljáról, feladatairól — az idők során igen sokféle vélemény alakult ki. Ez az oka annak, hogy a testnevelésről vallott felfogásunk nem egységes.

Az alábbiakban egy-két általánosan elterjedt felfogás ismertetésével szeretnénk segítséget nyújtani az egységesebb szemlélet kialakításához.

★

A XVIII. században *Guths-Muts* a testneveléssel a tanulók általános fejlődését és sokoldalú képzését kívánta elősegíteni. *Jahn Lajos Frigyes* a testnevelést elsősorban a katonai felkészítés, *Ling Péter Henrik* pedig az egészséges fejlesztés eszközének tekintette.

A XX. század elején kialakult irányzatok közül a *technikai irányzat* a testnevelés főfeladatául bizonyos cselekvések technikájának az elsajátítását, az *esztétikai irányzat* pedig a szép mozgás kialakítását tűzte ki.

A legújabban feltámadt *egészségügyi* irányzat a testnevelést elsősorban egészségügynek tekinti, a testnevelés célját az egészség fejlesztésében jelöli meg. Ennek az irányzatnak egyes mellékágai az egészség fejlesztése mellett célul tűzik ki az erő és szépség, vagy az állóképesség és mozgásökonómia fejlesztését is.

Még mindig él az a felfogás is, hogy a testnevelés célja:

a test edzése,
a test gyakorlása,
a test művelése,
a sport.

Sorolhatnánk még a testnevelésről és a testnevelés céljáról alkotott különböző véleményeket, de szükségtelen. A felsorolt példák is meggyőznek arról, hogy — Guths-Muts kivételével — sokan mennyire egyoldalúan és sokszor milyen helytelenül látják a testnevelés lényegét, jelentőségét és szerepét a nevelésben. Könnyű belátni, hogy a testnevelés célja nem egyedül a honvédelemre való felkészítés, az egészség fejlesztése, bizonyos tevékenységek technikájának elsajátítása, csak a szép mozgás kialakítása, az egészség, erő és szépség, vagy kizárólag az egészség, állóképesség és a mozgásökonómia fejlesztése, vagy a test edzése. Ezek még összességükben sem elégségesek annak a célnak eredményes szolgálásához, amelyet ma a testnevelés elé állítunk. Ez nem szorul külön bizonyításra, erről ma már nem is igen vitáznak.

Foglalkoznunk kell azonban a testművelés, testgyakorlás, sport kérdésével.

TESTGYAKORLÁS — TESTMŰVELÉS

A testgyakorlás kifejezés használata főleg a század első évtizedében terjedt el. Kétféle értelmezésben: egyrészt a testnevelés, másrészt — mint a testnevelés egyik összetevőjének: — a mozgás gyakorlásának a megjelölésére használták.

A testgyakorlás kifejezés mai értelme nem jelent többet mint mozgásgyakorlást. Ez történhet a testnevelésen belül, és ezesetben a testnevelés egyik megnyilvánulása, de történhet a testnevelés keretén kívül is. *A mozgásgyakorlás testnevelésnek tekinthető, ha a gyakorlás célja megegyezik a testnevelés céljával.* Ha a gyakorlás célja eltér a nevelés céljától, nem tekinthető testnevelésnek, legyen az bármennyire rendszeres, tervszerű, racionális is.

Hibás az a felfogás, amely szerint az ember csak csecsemő, gyermek és ifjú korban nevelhető. Ennek megfelelően különbséget tesznek a testnevelés és testgyakorlás között. Elgondolásuk értelmében a fiatalokat testnevelésben, a felnőtteket pedig „testművelésben", vagy ahogy más kifejezéssel is megjelölik, „testgyakorlás"-ban kell részesíteni.

Ezeknek a szemléleteknek egyáltalán nincs tudományos alapjuk. A természettudomány bebizonyította a materialista világnézet azon alapvető tételét, hogy a természetben az anyag az elsődleges. Bebizonyította, hogy az *ember szervezetében a pszichés folyamatok nem a fiziológiai folyamatokkal párhuzamosan, tőlük függetlenül zajlanak le, hanem a lelki jelenségek, az anyagi természetű agykéregben lejátszódó idegfolyamatok következményei.* A fiziológia rámutatott arra, hogy az ember szervezete egységes egészet alkot és minden inger, amely a szervezetet éri, a szervezet egészére hat. Nem lehet tehát az egységben működő szervezetben egymástól elszigetelt, egymástól függetlenül létező testi és lelki funkciókról beszélni.

SPORT

A sport szó közvetlenül a latin disportere (széthordani, mulatni, időt mulatni, szórakozni) szóból származik. A sport szó idők folyamán igen nagy jelentésváltozáson ment át, de mai értelmezéséből sem hiányzik teljesen a szórakozás, a kedvtelés, a szabadidő tetszésszerinti felhasználásának motívuma.

A sport fogalmának napjainkban *egy tágabb és egy szűkebb* értelmezése él.

Sporton tágabb értelemben olyan önként vállalt tevékenységet értünk, amely rendszeresen megismétlődő versenyekben (vetélkedésekben, versengésekben) nyilvánul meg, és a tevékenységben elért eredmények fokozására, illetve a saját vagy mások által eredményeink túlszárnyalására irányul. A sportra tehát: a) *a cselekvés önként vállalása;* b) *a rendszeresen ismétlődő verseny;* c) *saját, vagy mások eredményeit túlszárnyaló törekvés jellemző.* Ha ezek közül bármelyik hiányzik, sportról nem beszélhetünk. (Pl. a kisgyermekek az iskola udvarán, a réten vagy a város terein gyakran vetélkednek, versengenek, sőt versenyeznek is egymással. Birokra kelnek, versenyt futnak, csapatokba szerveződve futballoznak stb. Ezek a gyermekek azonban még nem sportolnak. Versengésük nem sport, mert tevékenységükből hiányzik a rendszeresség és hiányzik az eredmények túlszárnyalásának tudatos törekvése. Tevékenységük: játék, s ez a játék egymás erőinek összemérésében, vetélkedésében nyilvánul meg.)

Sportolni igen sok tevékenységben lehet, de a *sport fogalmának szűkebb értelmezése* szerint sportoláson csak a különböző *testgyakorlati ágak versenyszerű művelését értjük.* Ebben az értelemben a sport a testnevelésnek egyik megnyilvánulása lehet. De

a sport így sem jelent szükségképpen testnevelést — a különböző testgyakorlati ágakban is lehet a testnevelléstől függetlenül sportolni.

Mikor tekinthető a sport testnevelésnek és mikor nem?

A sport testnevelés: ha általa a testnevelés feladatainak megvalósítására törekszünk; ha a sportolásban megtaláljuk az egészség megszilárdítására, a testi és lelki képességek fejlesztésére, illetve a mozgáskultúra növelésére irányuló törekvést. A sport ilyen értelemben a testnevelés széleskörű, elterjedt és kedvelt formája. A nevelés szempontjából igen értékes, mert az egyes testgyakorlati ágakban a saját, vagy mások eredményét túlszárnyalni, kiválóbb eredményeket elérni, másokat felülmúlni csak az adott testgyakorlati ág eredményes műveléséhez szükséges szervi és lelki tulajdonságok fejlesztésén, speciális jártasságok kialakításán, technikai, taktikai és egyéb ismeretek elsajátításán keresztül lehet.

A sport azonban csak addig tekinthető testnevelésnek, amíg a testnevelés célkitűzésén, a nevelés keretén belül marad. Amint a sportolást a nevelés céljával össze nem egyeztethető célok vezetik (pl. pénzszerzés, kenyérkereset stb.), mind egyéni, mind társadalmi szempontból elveszti testnevelés jellegét.

Ha a sport fogalmát tágabban értelmezzük, akkor a testnevelés és sport nem egynemű fogalmak. Ezért nem lehet őket közös kategóriába besorolni. Ezt a két kifejezést a gyakorlatban mégis gyakran társítjuk. A testnevelés fogalma ugyanis a köztudatban erősen leszűkített értelmezésében él. A köztudatban a testnevelésen csak az általános fejlődést és képzést szolgáló testnevelési foglalkozásokat (legtöbbször az iskolai testnevelési órákat) értik, a sporton pedig a különböző testgyakorlati ágak versenyszerű művelését, ezt azonban már — igen helytelenül — nem tekintik testnevelésnek. A sport és testnevelés vagy a testnevelés és sport kifejezések társítása akarva, nem akarva, azt a helytelen felfogást támogatja, hogy a különböző testgyakorlati ágak versenyszerű művelése nem lehet testnevelés. Azaz több, vagy kevesebb annál, vagyis: sport.

Ha figyelembe vesszük a sport jellemző jegyeit, be kell látnunk, hogy a sport tulajdonképpen egy eljárás, a tevékenységek művelésének egy módja, amely lehet testnevelés is, ha a tevékenység jellege alkalmas a testnevelésre, — ugyanakkor a sportolás célja megegyezik a testnevelés céljával. Tehát nemcsak a tevékenység jellegét, hanem a tevékenység célját is figyelembe kell vennünk, amikor arról döntünk, hogy valamelyik sport testnevelés-e, vagy sport.

MOZGÁSVÁGY — SPORTOLÁSI IGÉNY

Az óvodás és kis iskolás korban a *mozgás életszükséglet.* A kisgyermek számára a mozgás részben játék is, tele színes tartalommal — átélését pedig kellemes érzések sokasága kíséri. A nagyobb gyermekek mozgásigényét már nem elégíti ki az előző kor mozgásanyaga. Fejlettségük színvonalából fakad, hogy már érdeklődnek a különböző testgyakorlati ágak iránt. Gyakran kifejezett igényük egyik, vagy másik testgyakorlati ág megismerése és versenyszerű űzése. Még kifejezettebben jelentkezik ez az igény a középiskolás tanulókban. A főiskolai, egyetemi hallgatók, illetve az iskolát elhagyó fiatalok, s felnőttek tömegében a szakosodásra törekvés kifejezetten elsőlegessé válik.

A testnevelésben tehát — az általános és sokoldalú fejlődés elősegítése mellett — adjunk módot a különböző korú és sajátos egyéniségű fiataloknak és felnőtteknek, hogy mozgás- és kultúrigényüket érdeklődésüknek, hajlamaiknak, rátermettségüknek megfelelő testgyakorlati sportágakban elégíthessék ki.

A mozgás, és a különböző testgyakorlati ágak rendszeres művelésében megnyilvánuló kultúrigény a gyermekekben és felnőttekben különböző erővel, különböző színvonalon jelentkezik. Egyes gyermekekben, felnőttekben erősen él a mozgásvágy, és az egyes testgyakorlati ágak rendszeres művelésének, versenyszerű űzésének az igénye. Másokban kevésbé. Sőt számosan vannak, akik ilyen vágyat nem éreznek, ilyen kultúrigényük nincs, nem érzik a rendszeres testnevelés hiányát. De a mozgásgyakorlás nyújtotta öröm, szórakozás sem szükségletük! Ez több tényezőre vezethető vissza. Ilyen pl. az *adottság, hajlam, temperamentum* stb. Ilyen tényező az *életkörülmény,* az *emberek tudata* és *tájékozatlansága* is.

Az adottságokkal, hajlammal, temperamentummal szemben, csak hosszú, türelmes, s következetes nevelés útján léphetünk fel sikeresen.

Sok emberben az *életkörülményei* miatt nem alakulhat ki kellő mozgásvágy és semmiféle testnevelési igény.

Jelenleg a testnevelési igények felkeltésének legnagyobb akadálya az emberek *helytelen felfogása.* A társadalom egy része nem ismeri a testnevelés társadalmi és egyéni jelentőségét, nem ismeri a testnevelésnek az egészség megőrzésében és megszilárdításában, a munkaképesség, az erőnlét fenntartásában betöltött szerepét. De azokat az élményeket, felüdülési és szórakozási lehetőségeket sem ismeri, amelyet a testnevelés nyújthat, s ezért — akarva, nem akarva —, megfosztja magát tőle.

Mások pedig úgy vélik, hogy ismerik a testnevelést. A *testnevelésről vallott felfogásuk azonban helytelen.* Egyesek például a testnevelést primitív, lealacsonyító, kultúremberhez méltatlan tevékenységnek tartják.

A testnevelésről kialakult helytelen nézetek elleni harc igen nehéz. A harcot azonban meg kell vívnunk. Ez annál fontosabb, mert a testnevelés jelentősége a kultúra és a civilizáció fejlődésével egyre nagyobb.

A civilizáció fejlődése sok vonatkozásban egyre kellemesebbé teszi az életet. A lét fenntartását sok tényező nagymértékben megkönnyíti. A megváltozott életkörülmények hatnak a testi fejlődés alakulására is. Azok a szervek, amelyeket a mindennapi élet nem, vagy kevésbé foglalkoztat, visszafejlődnek. Így fennáll a veszély, hogy a XX. század emberének testalkata a munka egyoldalúsága, az izomrendszer egyoldalú, illetve aránytalan foglalkoztatása miatt deformálódik, mozgása eltorzul.

Az életkörülményekből fakadó káros hatások megelőzésének vagy megszüntetésének *szinte egyetlen eszköze a testnevelés.* Különösen fiatalkorban, amikor a gyermekek tanulómunkájára jellemző ülőfoglalkozás miatt keveset mozognak, s amikor a szervezet még fejlődik. A

testnevelés ebben a korban a test növekedésére, a testi fejlődés irányára, menetére, tempójára és mértékére erőteljesen hat.

A társadalom szempontjából egyre fontosabb, hogy minél több tagja rendszeresen és állandóan részt vegyen a különböző testnevelési foglalkozásokon.

A tömegek a testneveléshez csak akkor ragaszkodnak, csak akkor szeretik meg — ha a testnevelési foglalkozások vonzók, szórakoztatók, ha a foglalkozások tartalma és eredménye kielégíti mozgásigényüket, speciális törekvéseiket, ha megfelel érdeklődésüknek, vágyaiknak, hajlamaiknak.

A testnevelés anyagának helyes kiválasztásával, s megfelelő módszerekkel biztosítsuk ezeket a feltételeket. Csak így alakulhat ki a testnevelés igénylésének egy olyan foka, amely minden körülmények között kielégítést követel.

Czirják József
TF tanszékvezető

Az iskolai testnevelés és a versenysport viszonyának elvi kérdései

Az iskolai testnevelés és a versenysport viszonya a közelmúltban nem egyszer fonákul tükröződött a köztudatban, sőt néha még a sportemberek tudatában is. Az iskolai testnevelésben és a sportban elért kiváló eredmények mellett is sok kárt okozott ez a téves szemlélet, főképpen a világnézeti nevelés szempontjából. A probléma vizsgálata tehát hasznosnak látszik, mert több olyan kérdést vet fel, amely összefügg testnevelésünk, sportéletünk egész területével.

1. TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉS ÉS VERSENYSPORT

Az iskolai testnevelés megvalósítói a testnevelő tanárok; a testnevelő tanárok nagyrésze pedig a Testnevelési Főiskoláról kerül ki, ezért elsősorban a testnevelő tanárképzés és versenysport közötti kapcsolatot kell vizsgálnunk.

A testnevelő tanárképzés szerves, elválaszthatatlan része a versenysportolás. A verseny jelentősége, nevelőhatása vitathatatlan. A verseny színes, gazdag élményeket, tapasztalatokat ad. Fontos tehát, hogy az ifjúság versenyzésének irányítója, szervezője, vezetője, a testnevelő tanár is megszerezze a versenyekkel járó tapasztalatokat, élményeket. A jövendő testnevelői részére tehát módot kell adnunk a versenytapasztalatok megszerzésére. A Testnevelési Főiskola és a TFSE egyik fontos feladata, hogy lehetőleg minden hallgatójának lehetővé, sőt kötelezővé tegye a versenysportolást.

A Testnevelési Főiskola sportegyesületén belül jó néhány szakosztály működik; ezeken belül pedig nem kevesebb, mint 10 NB I-es, vagy ennek megfelelő I. osztályú csapat szerepel. A sportszervek és a közönség is elvárja, hogy az ország legfelsőbb testnevelő tanárképző és sportszakember képző intézménye méltóképpen képviselje a versenysportot. Ez helyes is. De néha talán túlzott igényeket is támasztanak a főiskolával szemben. A főiskola alapvető célja a tanárképzés. A versenysportban való jártasság ennek csak kiegészítő része lehet, eszköz a cél megvalósítására.

Téves az a szemlélet, amely a Testnevelési Főiskola célját leszűkíti a sportszakember-képzésre. De még tévesebb lenne, ha csak a versenysportolás igényét akarná kielégíteni. Helytelen lenne a Testnevelési Főiskola munkáját csak azon lemérni, hogy hány élsportolót nevel, hogy hány I. osztályú csapata van.

— *Ha egy vagy két élsportolót kinevelek* — hallottuk közelmúltban a Főiskolán —, *az egész országban, esetleg azon túl is észrevesznek és értékelnek, de ha 30 évig kiválóan tanítok is, nem hiszem, hogy ugyanilyen elismerésben részesülnék!*

A főiskola tanárainak nagyrésze küzdött e helytelen felfogás ellen. E téves szemlélet hatása alól a hallgatók egy része mégsem tudta kivonni magát. A tanári hivatás megszerettetésének az volt egyik legfőbb akadálya, hogy egyes hallgatók jobb elhelyezkedésük egyedüli biztosítékát kiváló sportteljesítmények elérésében látták. Úgy néznek a főiskolára, mint versenyzőket szállító forrásra. Így a versenysport, mint a tanárképzés eszköze céllá, esetleg egyetlen céllá válhatna. Nem kis baja ez a Testnevelési Főiskolának és a tanárképzésnek.

Ezt a problémát oldja meg az MTST legutóbbi határozata. Leszögezi, hogy *a Testnevelési Főiskolának a sportszakember képzés mellett jobban ki kell domborítania tanárképző jellegét.* (Ezért választja szét a testnevelő tanárképzést és edzőképzést és állít fel külön intézetet az edzőképzésre.) A cél eléréshez vezető út rögös. A fenti téves szemlélet nehéz gátakat állít a tantestület elé. A meggyökerezett téves nézetektől néha még a tanárnak is nehéz megszabadulnia.

Vannak, akik már a felvételi vizsgáknál is úgy képzelik, hogy a felvétel alapja az elért sportteljesítmény. A főiskolán szeretik a kiváló sportolókat. De csak akkor felelhetnek meg a felvételi követelményeknek, ha kedvelt sportágukon kívül egyéb sportágakban is járatosak, megvan az általános műveltségük, és a tanári pályához szükséges alapvető követelményekkel rendelkeznek.

Ha az alapvető követelményeknek eleget tesz a jelölt, akkor valóban többletnek, érdemnek számít, ha a versenysportban jelentős eredményeket ért el. Ilyen körülmények között az élsportoló valóságos „előnyben" részesül a felvételnél.

Már az eddigi fejtegetésekből is kitűnik, hogy *a testnevelő tanárképzés és versenysportolás egymásnak nem ellentmondó, hanem egymást kiegészítő folyamat.* Csak a téves szemlélet választja ketté azt, ami bizonyos szempontból egység.

A téves szemlélet, sajnos, megmutatkozik a testnevelés és a sportélet több területén.

Persze, helytelen lenne az is, ha a másik véglet válna uralkodóvá: *a versenysport lebecsülése.*

Nélkülözheti-e a testnevelő tanárképzés a versenysportot, a Testnevelési Főiskola a kiváló sportoló hallgatókat? Nem nélkülözheti. A főiskola hallgatóinak, a jövendő testnevelőknek napról napra látniok kell a leggazdaságosabb mozgásokat, a legtökéletesebb technikát, a kidolgozott összehangoltságot stb.

Mindezt elsősorban a kiváló sportolók tudják nyújtani. Példájuk azonban legyen nevelő, mert különben inkább káros, mint hasznos.

Legfontosabb feladat a szemléleti zűrzavar eloszlatása. A főiskolának az ideológiai és az erkölcsi világnézeti front széles területén küzdenie kell a dialektikus nézőpont kialakításáért, a köztudatban fellelhető helytelen nézetek megszüntetéséért. A jövő testnevelőinek is fontos ez. Vak nem vezethet világtalant. Elsősorban a TF hallgatóinak kell megszerezniök a szilárd világnézeti alapot ahhoz, hogy megtalálják az iskolai testnevelés és versenysport közötti egészséges kapcsolatot. Eszerint végezzék oktató-nevelő tevékenységüket.

2. ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS VERSENYSPORT

A különböző középfokú iskolatípusok testnevelő tanárai és igazgatói a Testnevelési Főiskolára jelentkező tanulókról nagyon sokszor csak a versenysportban elért eredményeket említegetik. A testnevelő tanári sokoldalú munkához szükséges egyéb adottságokkal, képességekkel, követelményekkel nem törődnek.

Egy-két esetből ne általánosítsunk. De nem elszigetelt megnyilvánulásokról van szó. A téves szemlélet pedig általánossá válhat, ha idejében elejét nem vesszük.

A különböző iskolatípusokban végzett látogatások azt bizonyítják, hogy *a testnevelő tanárok egy része nem arra büszke, hogy az iskolai, vagy az egy osztályon belüli színvonal milyen magas, hanem, hogy egyes versenyeken ez vagy az a tanuló, vagy esetleg egy-egy csapatuk hányadik helyen végzett.* Az ilyen „eredményekre-törés" esetén megtörténhet, hogy a testnevelési órákon a tanár csak egy-két tanulóval, vagy mondjuk a versenyre készülő tornászcsapattal foglalkozik. Az osztály pedig csinálja a szokványos feladatokat a tanár jelenlétében, de csak — fizikai jelenlétében. Vagyis *az ilyen tanár a versenyidőszakban a versenysport érdekét a testnevelő tanári feladat fölé rendeli.* És ilyesmi előfordul néha már az általános iskolában is.

Így pedig az iskolai tömegek általános testnevelési színvonalemelkedése helyébe az egyesek által elért sporteredmények léphetnek. Vagyis ismét ellentmondások mutatkoznak ott, ahol összhangnak kellene megnyilvánulnia.

Felvetődik *a korai specializálódás* problémája is.

Sokat beszélnek manapság erről, de pedagógiai értelemben még nem vetődött fel a kérdés, a korai specializálódást általában csak az elérhető sporteredmények szempontjából vizsgálják. A kérdés pedig igen széleskörű: biológiai, anatómiai, élettani, lélektani, nevelési és még sok más jellegű feladatokat foglal magába. Bajos volna addig végső véleményt mondani róla, amíg sokoldalú elemzésen, vizsgálaton keresztül nem esett. Hiszen a korai specializálódás csak pedagógiai vonatkozásban is számtalan tisztázandó kérdést vet fel. Ilyen: hatása az értelmi, erkölcsi, közösségi nevelésre, a túlterhelés, az egyoldalú túlzott igénybevétel bajai stb. Alapos vizsgálatok előtt is megállapíthatjuk, hogy a speciális képzés egymagában, kiszakítva az általános képzés keretei közül, nem vezethet célra: *a „speciálisnak" mindig az „általánosra" kell épülnie,* bármilyen képzésről legyen is szó.

A tömegsporttól sem szabad elválasztani sem a versenysportot, sem az élsportot. A tömegsport alapja a versenysportnak, az élsportnak. Tömegek nélkül nincs utánpótlás, versenysport nélkül nincs kiválasztás. Élsport nélkül nem fejlődik a mozgástechnika, taktika, mozgáskultúra. Nincs ami nagy vonzóerőt gyakoroljon a tömegekre — ami utánzásra serkentsen!

Az iskolai testnevelés szorosan kapcsolódik a versenysporthoz, élsporthoz. Nyilvánvaló a tömegsport jellege is. De ebből nem következik, hogy az iskolai testnevelést csak a versenysport alapjának kell tekinteni. Az ilyen szemlélet az a bizonyos „l'art pour l'art" szemlélet, amely szerint például az irodalom, a művészet önmagáért való. A burzsoázia ezen az alapon kereste ez „örök eszményeket", hogy uralmának is így biztosíthassa az „örök alapot". A testnevelés, a sport sem önmagáért van.

A sportban folyó versenyzés csak eszköz lehet az iskolai testnevelés céljának megvalósításában. Tehát összegezve — vázlatos megfogalmazásban — *nem az iskolai testnevelés van a versenysportért, hanem a versenysport van az iskolai testnevelésért, az iskolai testnevelés pedig a nevelésért . . .*

A nevelés célja csakis a sokoldalúan képzett, szocialista embertípus kialakítása lehet. Ezt a célt kell szolgálnia az iskolai testnevelésnek, a tömegsportnak, a versenysportnak és élsportnak egyaránt.

★

Összegezve az elmondottakat: az iskolai testnevelés és versenysport közötti viszony elemzése jó néhány elvi problémát vet fel. Ezek közül igen nagy jelentősége van a szemléleti, világnézeti kérdések tisztázásának.

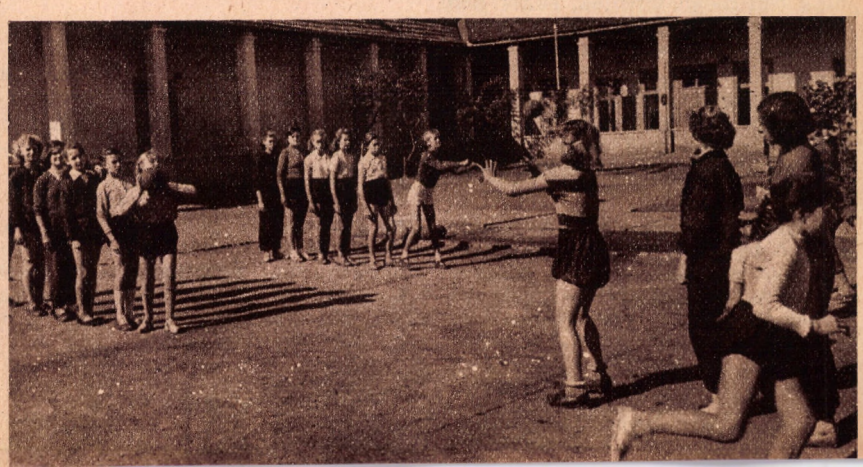
A célok tisztázása nélkül a téves szemlélet elharapódzik és a gyakorlatban károkat okozhat, ferde útra viheti a testnevelő tanárképzést, a tömegsportot, a versenysportot és az élsportot.

Nagy gondot kell tehát fordítani a testnevelő tanárok, szakfelügyelők, edzők, sportköri vezetők magas szintű pedagógiai, politikai nevelésének elvi jellegű megalapozására.

A befelé forduló szemlélet, a világnézeti zűrzavar, a távolabbi célok elhomályosodása, a gyors eredmények kergetése a gyakorlatban előbb-utóbb visszaüt és gátolja az egész sportélet fejlődését.

Niklai Ferenc
TF tanszékvezető

Labdaadogató váltófutás. (Kétkezes dobással)



JUGOSZLÁVIAI TAPASZTALATOK

II.

Komoly segítséget jelent a jugoszláviai testnevelés magasabb színvonalra történő fejlesztésében, hogy Tudományos Kutató Intézetek működnek minden köztársaságban.

Tudományos kutatómunka

A Kutató Intézetek önállóan a köztársasági Tanácsok irányítása alatt működnek, és közöttük csak bizonyos program-egyeztetés történik. Látogatásunk során a belgrádi, újvidéki, zágrábi Kutató Intézetek munkáját ismertük meg részletesebben. A számos érdekes és felhasználható tapasztalatból néhány általánosítható és figyelemre méltó kérdést ismertetünk.

PROGRAMOK

A kutatómunka témáinak kiválasztásánál általános az a vélemény, hogy *a jelen időszakban az élet felvetette gyakorlati kérdések vizsgálata a legfontosabb.* Nem azzal foglalkoznak tehát, hogy egyes feltevéseket igazoljanak, kikeressenek valamilyen „tudományos" problémát, hanem a gyakorlati testnevelői munka konkrét kérdéseiben keresnek — tudományos módszerekkel — jobb megoldásokat. Ezt igazolja a zágrábi intézet programjának egy része. Ott a jelen időszakban az alábbi fő kérdésekkel foglalkoznak:

1. Milyen mértékben terhelhetők a testnevelési foglalkozásokkal az ifjúság egyes korcsoportjai?

2. A vak fiatalok testnevelésének legjobb módszerei.

3. Melyik sportágak felelnek meg az üzemi munkások egyes csoportjainak, figyelembe véve foglalkozásuk munkakörülményeit?

4. Megfelelő-e a testnevelési órák száma az iskolákban és milyen a tervek minősége? stb.

Ezen kívül minden Kutató Intézet foglalkozik a válogatott sportolók felkészítésének legjobb módszerével is.

MÓDSZEREK

Igen nagymérvű az önállóságra való törekvés. A tudományos kutató munka területén is érvényes, hogy ha a célt meghatározták, akkor nem korlátozzák a munkatársakat, hanem tág teret biztosítanak az önálló munkához.

Az intézetek vezetőitől kezdve a kísérletekben résztvevő társadalmi munkatársakig igen nagy a kezdeményezési készség, az új utáni törekvés.

Egyébként igen érdekes és hasznosítható tapasztalat, hogy nagyon elítélik az állandó feladatok adásával járó utasítási módszert — amely, véleményük szerint, megfojtja az önállóságot.

A társadalmi munkatársak foglalkoztatására — igen helyesen — nagy súlyt helyeznek. Egy-egy intézet mellett néha több száz társadalmi kutató működik. Egyes kérdések vizsgálatában számos komplex-csoport, több orvos, testnevelő, sportvezető, edző vesz részt. A társadalmi munkatársak erkölcsi oldaláról álltak a tudományos kutatási kérdésekhez; díjazás nélkül, vagy eszmei összegekért (minimális óradíjak) kísérleteznek és folytatnak komoly tudományos munkásságot.

A módszerek között kiemelkedik a nagyfokú publikációra ösztönzés. A publikáció feltételei igen jók. A Központi kiadványokon kívül majd mindegyik intézet önálló, képes havi folyóiratot ad ki. A tervszerű munka eredménye a számos elvi-tudományos vita.

A tudományos kutatómunka megismerésére, a más országok tapasztalatainak feldolgozására több módszert alkalmaznak. Igen sok országban utaznak munkatársaik a tudományos kutatómunka tanulmányozására. A világ majd minden megjelenő szaklapját feldolgozzák. Az érdekelt anyagokat publikálják. Az egyes világ- és Európa-bajnokságok után az egyes intézetek szakbizottságai értékelik a VB. vagy EB. tapasztalatait, ezt széleskörű edzői értekezleten megvitatják, kinyomtatva valamennyi edzőnek eljuttatják, hogy fejlődésükben követhessék a nemzetközi színvonalat.

SZEMÉLYI, TÁRGYI FELTÉTELEK

Az egyes intézetek anyagi felkészültségüktől függően igen jó felszereltek. A belgrádi intézetben négy kísérleti gépet mutattak be. A zágrábi intézetben magukkészítette komplex sebesség-, erő- és reflexmérő-készüléket is bemutattak kísérlet közben.

Könyvtáraik igen jól ellátottak, legtöbb a szovjet és a német irodalom, de más országbeli anyaguk is van.

Valamennyi intézetben elég sok függetlenített munkatárs dolgozik. A tudományos kutatóintézetek végzik jelenleg az előképzés feladatait, és néhány olyan feladatot is, mint létesítmények nyilvántartása, statisztikák készítése stb.

Tanárképzés

Testnevelő tanárképzést Jugoszláviában három fokozatban végeznek, s igen nagy ütemben, mert rendkívül nagy a szakemberhiány.

Belgrádban testnevelési főiskola működik.

Újvidéken, Zágrábban, Belgrádban és Ljubljanában pedagógiai főiskolákon képeznek ki testnevelőket. (Ljubljanában egyszakos és háromléves, a többi helyeken kétszakos, és kétéves.)

Testnevelési gimnázium — működik négy helyen, ahol az általános iskolák részére tanítói képesítésű hallgatókat képeznek.

Mivel a képzés sokban hasonlít a mi gyakorlatunkkal, csak néhány érdekesebb eltérést ismertetünk.

ÁLLAMVIZSGA-RENDSZER

Nagymértékben eltérő a nálunk kialakult gyakorlattól.

A Főiskolát, Pedagógiai Főiskolát, vagy Testnevelési Gimnáziumot végzett hallgatókat a 2—3 vagy 4 év abszolválása után tanári, tanítói munkára osztják be, mint gyakornokokat, kezdő fizetéssel. Két év tanítási gyakorlat után kérhetik államvizsgára bocsátásukat. Ez érdekük is: utána jelentős fizetésemelést kapnak (kb. 25 százalék).

Az államvizsgát központi bizottság előtt kell letenni, mindegy, hogy milyen Főiskolán végeztek. Az államvizsga három részből áll:

a) írásos, disszertációs jellegű anyag meghatározott témából,

b) az államvizsga-bizottság előtt végzendő tanítási gyakorlatból,

c) az írásos anyag és a tanítási gyakorlat szóbeli megvédése, illetve elméleti vizsga.

OSZTÁLYOZÁS A FŐISKOLÁN

Ez eltér a mi gyakorlatunktól. A legjobb jegy a tízes, az ötös az elégtelen, aki hatost kap, az még nem bukik meg. Így egy jeggyel többet tudnak adni és az értékelés lehetősége jobb.

JELENTKEZÉS, ELHELYEZÉS

A Főiskolára a hallgatók felvételi vizsga alapján kerülhetnek. A felvételi vizsga elvei hasonlóak a mieinkhez, rendszere azonban eltérő. Az ifjúság körében nem kielégítő az érdeklődés a testnevelő tanári pálya iránt, ezért többségében valamennyi jelentkezőt felvettek, sőt egyes évfolyamokra lányok alig jelentkeztek. Van olyan évfolyam, ahol csak 2—3 lány van.

A hallgatók ösztöndíjat kaphatnak, de azt nem központilag a Főiskolán kapják, hanem a helyi tanácsoktól.

ÁLTALÁNOS TESTNEVELÉSI ÓRÁK A TF-EN

Alapvető eltérés tapasztalható a nálunk kialakult gyakorlattal szemben. A Testnevelési Főiskola és a Pedagógiai Főiskola testnevelő tanárképzés mellett két éven át a középiskolai testnevelési órákhoz hasonló órák keretében, úgynevezett általános testnevelési órákon pótolja a hallgató felkészültségi hiányát. Ezt a tárgyat két évig ugyanaz a tanár vezeti, és a két év végén bizonyos szintet kell teljesíteni.

Igen jónak tartottuk az oktató káderek kezdeményező, új utakat kereső elgondolásait (osztályozás rendszere, tanári hivatásra nevelés módszerei stb.). Vitatható véleményünk szerint a Főiskolán a megterhelés kérdése, mert 22—24 órás heti megterhelésnél jóval többet lehet előírni. A tapasztalatcserék keretében felvetettük a testnevelő tanári továbbképzés, általában a vizsgáztatás túlzott szabadosságát és az egyetemi testnevelési oktatás hiányának kérdéseit és a nálunk kialakult gyakorlatot.

A látogatás viszonzása volt annak a jugoszláv tanulmányútnak, amelyet Nevenka Has és Jankó Leskošek kollégáink tettek 1957-ben Magyarországon. Nagy örömünkre szolgált, hogy személyesen tapasztalhattuk azt a baráti érzést, amelyet jugoszláviai kollégáink minden tagja a magyar küldöttség iránt tanúsított. Igyekszünk a szerzett tapasztalatokat hasznosítani. Ezúton is kifejezzük azt a reményünket, hogy e baráti kapcsolat tovább fejlődik a jugoszláv és magyar nép testnevelésének hasznára.

R. Gy. és S. I.

A belgrádi parlament épülete





A belgrádi pionir-park bejárata
(Rostás György felvételei)

A középiskolai versenyek és bajnokságok tavaszi időrendi sorrendje

III.	7—8.	Kosárlabda területi bajnokság 4 helyen.
III.	7—8.	Vívó bp-i bajnokság.
III.	15.	Vívó bp-i bajnokság.
III.	22.	Röplabda területi bajnokság 12 helyen.
III.	22.	Sakk területi bajnokság 11 helyen.
III.	21—22.	Torna fiú bp-i tömegverseny.
III.	21—22.	Torna lány bp-i tömegverseny.
III.	27—29.	Vívó országos bajnokság Miskolcon.
IV.	3—4—5.	Kosárlabda országos bajnokság Székesfehérvárott.
IV.	4—5.	Torna lány területi bajnokság 4 helyen.
IV.	12.	Torna fiú területi bajnokság 4 helyen.
IV.	11—12.	Kézilabda területi bajnokság 12 helyen.
IV.	11—12.	Röplabda területi bajnokság 4 helyen.
IV.	15.	Labdarúgó bp-i bajnokság.
IV.	19.	Sakk elődöntő 6 helyen.
IV.	18—19.	Torna bp-i fiú bajnokság.
IV.	18—19.	Torna bp-i lány bajnokság.
IV.	18—20.	Kézilabda bp-i bajnokság.
IV.	25—26.	Torna országos lány bajnokság Budapesten.
IV.	25—26.	Kézilabda területi bajnokság 4 helyen.
IV.	26.	Labdarúgó területi bajnokság 12 helyen.
IV.	29—30.	Röplabda országos bajnokság Budapesten.
V.	1—2.	Mezőgazd. T. II. országos sporttalálkozója Mezőtúron.
V.	2—3.	Torna országos fiú bajnokság Budapesten.
V.	3.	Sakk területi bajnokság 3 helyen.
V.	8—10.	Kézilabda országos bajnokság Győrött.
V.	10.	Labdarúgó területi elődöntő 8 helyen.
V.	23—24.	Úszó országos bajnokság Egerben.
V.	24.	Labdarúgó területi döntő 4 helyen.
V.	31.	Sakk bp-i döntő.
V.	*	Atlétikai bp-i bajnokság.
VI.	21—28.	Labdarúgó országos bajnokság Budapesten.
IV.	23—28.	Sakk országos bajnokság Budapesten.
VI.	19—22.	Atlétikai országos bajnokság Budapesten.

* Később meghatározandó napokon.

A Sport és Tudomány előfizetését az iskolák számára a művelődésügyi miniszter előírta (Művelődésügyi Közlöny, 1957. augusztus 15-i szám)

HOZZÁSZÓLÁS

A Diák Sport Központ kitüntető jelvénye adományozásának szabályozása című cikkhez

A DSK által szervezett kitüntető jelvények rendszeresítésének jelenlegi formáját több szempontból kifogásolhatónak tartom.

1. Ugyanazon kitüntető sportjelvényeket két úton lehet megszerezni: sportban végzett társadalmi munkával, vagy sportbajnokságok szerzésével. A két követelmény nem azonos.

2. A két követelmény-támasztás között igen nagyok a különbségek. Bronzjelvényt minden különösebb munka nélkül, könnyen lehet szerezni. Ha társadalmi munkával akarja valaki megszerezni ugyanazt a jelvényt, már sokkal többet kell érte fáradoznia. Az aranyjelvény megszerzésénél viszont fordított a helyzet.

3. A tanulók jelentős része — ha kitüntető jelvényt akar szerezni — nyilvánvalóan a könnyebb utat választja majd.

4. A közepes tanulók meg sem kísérlik a társadalmi munkát. Ezek közül sok jó társadalmi munkást, jó szervezőt veszthetünk el.

5. Országos bajnokságokon, különösen ahol a bajnokságot sokszor a pillanatnyi forma, esetleg szerencse, vagy balszerencse közbenjátszása dönti el az egyenlő képességű versenyzők között — csak egy kap kitüntető jelvényt. Ez nem igazságos.

6. A Sport és Tudomány folyóirat október havi számában megjelent egy javaslatom középiskolai sportjelvények rendszeresítésére. Pék András, a DSK munkatársa hozzászólásában, amely a decemberi számban jelent meg, a következőket mondja: „... nem helyes sportoló és sportolni vágyó ifjúságunkat annyira rétegezni, hogy külön a középiskolások részére rendszeresített jelvényt vezessük be." Ezt egyáltalán nem értem, mert éppen a DSK tette ezt meg azzal, hogy bevezette külön a középiskolások részére a kitüntető sportjelvényeket. Nem lehet egy olyan összetett jelvényszerzőt rendszeresíteni, mely egyformán megfelelne mind a középiskolásoknak, mind azoknak, akik nem vesznek részt rendszeres sportoktatásban.

7. Azokban az iskolákban, amelyekben már megfelelő sportlétesítmények vannak, milyen társadalmi munkával lehetne aranyjelvényt kiérdemelni? A nagyobb városokban például, ahol több a középiskola, az iskolák közötti sportversenyek szervezése és más társadalmi munkák aránytalanul kisebb fáradsággal elvégezhetők, mint a vidéki kisebb városokban, ahol sok esetben ezeket meg sem lehet szervezni.

Az előbbiek alapján ezért a következő javaslatokat teszem:

a) A középiskolások összetett jelvényszerző versenyét feltétlen meg kell oldani, a DSK sportjelvények adományozásának szabályzatát pedig meg kell változtatni. Szét kell választani a két úton való megszerzés lehetőségét. Először azért, mert a társadalmi munkával és a sportversenyeken elért bajnokságokkal ugyanazon jelvény megszerzése nem állítja azonos követelmények elé a tanulókat. Másodszor: az iskolában társadalmi munkát a tanulók nemcsak sporttal kapcsolatban végeznek.

b) A sportjelvények megszerzése érdekében felállított követelményeket úgy kell a tanulók elé állítani, hogy azokban az előképzettség és a tehetség a lehető legkisebb mértékben jusson érvényre, annál inkább a szorgalom, a szorgalmas edzés és a sokoldalúság. Ne egyetlen versenyen elért eredmény döntse el a tanuló kitüntető sportjelvény megszerzését, mert ez nagy részben a tehetség és szerencse jutalma lenne.

c) Javasolom tehát, hogy a DSK kitüntető jelvényeket csak a sportversenyeken elért eredmények alapján lehessen megszerezni. DSK bronzjelvényt kapjon az a tanuló, aki 40 pontot szerez. Ezt minden iskola a maga hatáskörében adja ki a tanulóknak.

DSK ezüstjelvényt kapjanak azok a tanulók, akik 60 pontot szereznek. Ezeket a jelvényeket és az igazolásokat a megyei DST-k adják ki.

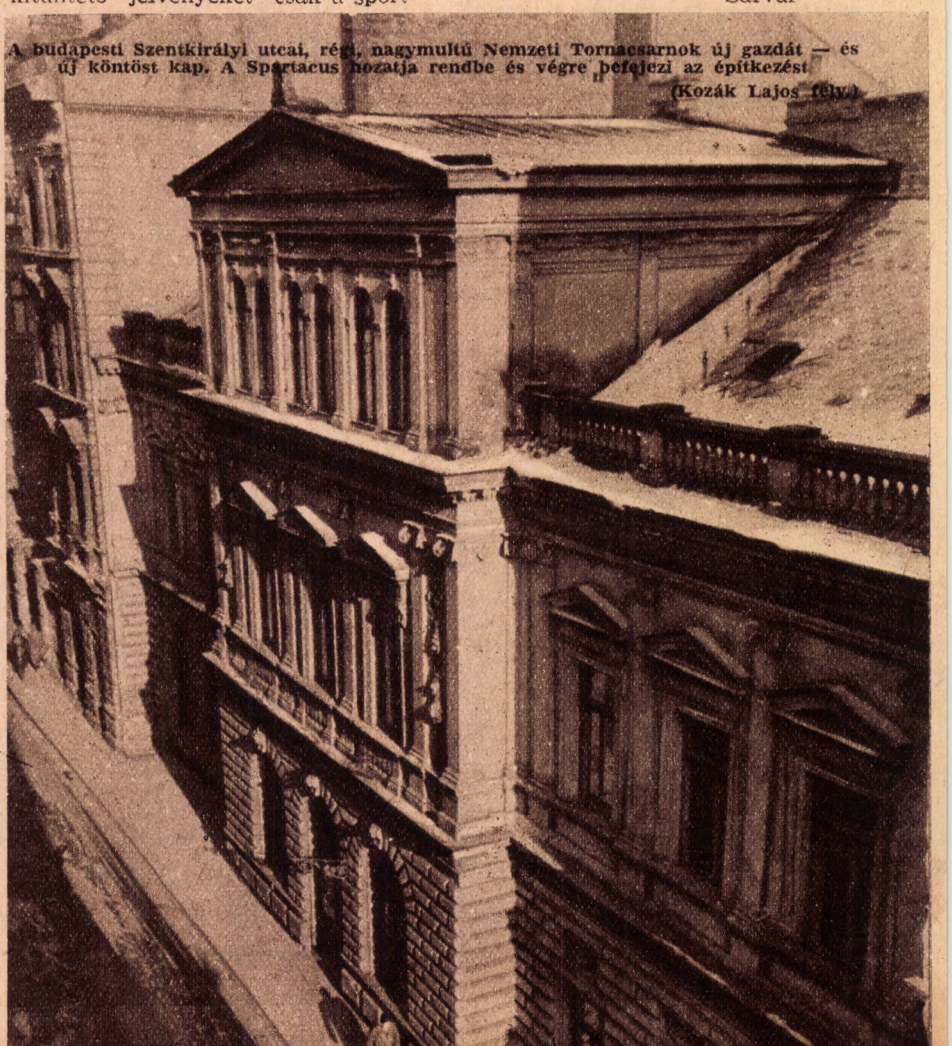
DSK aranyjelvény jusson azoknak a tanulóknak, aki 80 pontot szerez. DSK kiváló sportoló jelvényt kapjon az a tanuló, aki 100 pontot szerez.

Az arany és a kiváló DSK sportjelvényeket a DSK adja ki.

További követelmények: csak példamutató viselkedésű tanulók kaphatnak kitüntető sportjelvényt. Arany és kiváló sportoló jelvényt csak legalább közepes előmenetelűek (bronz- és ezüstjelvénye elégségesek is) szerezhessenek meg.

A fejlesztés a kintüntető jelvényekre (kivéve a bronzjelvényeket) és a jelvények viselése a továbbiakban értelemszerűen a DSK szabályzata szerint maradjon.

Pünkösty Huba
testnevelési tanár,
Sárvár



A budapesti Szentkirályi utcai, régi, nagymultú Nemzeti Tornacsarnok új gazdát — és új köntöst kap. A Spartacus hozatja rendbe és végre befejezi az építkezést.
(Kozák Lajos felv.)





Testnevelési órák a tanteremben. Mezőpeterden Zsurzsuc Péterné, Gáborjánban pedig Lugosi István nem szakos nevelők tartják az órákat

HAJDU-BIHAR MEGYÉBŐL JELENTIK...

Örvendetes módon emelkedik a testnevelés színvonala az általános iskolákban. Ez a járási felügyelők sok helyszíni segítésének köszönhető. Egy év alatt közel 400 nevelőt látogattak meg.

A létesítmények terén is javulás tapasztalható. Bakonszegen 60 m-es salak futópálya, Ártándon szintén futópálya, kézilabdapálya készült. Kabán befejeződött a sporttelep építése; a társadalmi munka értéke itt meghaladja a 30 ezer Ft-ot. Biharnagybajomban zuhanyozót, Szerepen mászóállványt építettek. A tornatermek száma elég kevés. A szükségmegoldásokkal is csak 20 iskola jut télen fedél alá. A megye 70 ezer Ft értékű sportszert juttatott az iskoláknak. A házi készítésű szerek tekintetében kiemelkedik Szász János nyírábrányi nevelő. A testnevelési ünnepélyek bevételeit is beszerzésekre fordították — a berettyóújfalusi leányiskolában például 4000 Ft-ot.

A megyében összesen 55 szaktanár működik. Még 31-et tudnának elhelyezni.

A tanítás egységes eljárásait a már évek óta rendszeresített szakmai tanácskozásokon beszélik meg. A sikeres oktatás érdekében Dombai Sándorné (Püspökladány) állandóan használja a saját maga készítette szemléltető táblákat. Filmvetítéssel is elősegíti a helyes végrehajtást. Általános tapasztalat azonban, hogy a hibajavításra még nem törekszik minden nevelő.

A sportkör minden iskolában megalakult. A tervszerű munka megteremtése most a legfontosabb. E téren máris jó eredmény tapasztalható Püspökladányban Kovács Imrénél, Vámospércsen Ligeti Bélánál, Balmazújvároson Bányai Istvánnál. A nyári úszótanfolyamokon 360 tanuló tanult meg úszni.

A megye új testnevelési előadója Szekeres Sándor lett.

A megyében 21 középiskola van, a tornatermek száma 14, de lehetnének tisztábbak is. A hajdúszoboszlói gimnáziumban öltözőt és mosdót építettek. A debreceni közgazdasági technikum tornaterme pedig új parkettát kapott.

Több iskolában felmérést végeztek a tantervi anyagból. Ezt a tanulók 60 százaléka jól sajátította el, gyengén 30, 10 százaléka sehogy se. A legjobb felkészültséget az atlétikából érték el. Nem a tárgyi feltételek játszották itt a fő szerepet, hanem a nevelők lelkiismeretes munkája.

Nagy gondot fordítottak a nevelésre. Javult az ifjúság sportszerű viselkedése. Lassan megtanulják a vesztés igazi tanulságát. A megyei KISZ-Bizottság vándordíjat alapított a jó tanuló, jó sportoló diákok számára, a legjobban tanuló és a legeredményesebb labdarúgót pedig a Labdarúgó Szövetség jutalmazta meg.

A sportszerű nevelői példabutatás még nem mindenütt jó. Főleg a fiatalabb nevelők hibáznak. Így például az egyik szakmai megbeszélésen foglalkoztak az egyik fiatal nevelőnek egy versenyen tanúsított helytelen magatartásáról.

A sportköri élet mindenütt megélénkült. A fő tennivaló most az osztályok közötti és az iskolai bajnokságok kiszélesítése és rendszeresítése. Szaporodnak az iskolák páros versenyei.



Bárándi lányok gúlagyakorlatot végeznek Nemes László tanár vezetésével

Ártándon igen népszerű a kézilabda. A tanulók — fiúk, lányok — Szamosközi János igazgató-testnevelő vezetésével készülnek a versenyekre

(Szemenyei T. és Nemes I. felvételei)



Jelenet a püspökladányi általános leányiskolások jól sikerült év végi testnevelési ünnepélyéről



SZERKESZTŐI ÜZENETEK

Ignáczy György tanító (Öreglak) „Sportélet az általános iskolákba! avagy az aranytartalékok tervszerű nevelése" címen beadványnyal fordult a Magyar Testnevelési és Sport Tanácshoz, valamint szerkesztőségünkhöz. Beadványában megállapítja: „Az általános iskolai tanulók testnevelése egy helyben topog, vagy csak egy pár helyen van meg. Különösen a 14—18 éves korcsoportba tartozók vannak minden elhagyatottságban és nem gondol rájuk senki" . . .

Leszögezi, hogy az általános iskolákban tárgyi feltételek hiányában nincs tervszerű atlétikai élet és oktatás. Javasolja, hogy az általános iskola III. osztályától kell a tanulókat rendszeresen megismertetni az atlétikával. A továbbiakban a korcsoport beosztással, a versenyrendszerrel, a versenyszámokkal foglalkozik, majd az iskolák részére „Sportban kiváló iskola" cím rendszeresítését javasolja. Ezt a címet az iskola címtáblája alatt külön táblán kell feltüntetni. Végül utal arra, hogy a javaslat milyen eredménnyel járna. Bízik abban, „. . . hogy 3—4 év múlva már meg is volna az eredmény s nem kellene lámpással keresni 18—19 m-es súlydobókat, 10,3-as százasokat s így tovább" . . .

A szerzőt a beadvány megírására bizonyára az atlétika iránti szeretete késztette. A hibákon szeretne javítani, mert a mai helyzettel elégedetlen. Ebben egyetértünk. Néhány kérdésben azonban nem. Tisztázzunk néhány tényt. A 14—18 éves tanulók például már nem általános iskolások (ez bizonyára elírás lehet). Továbbá: válasszuk szét az általános iskolásokat és tegyünk különbséget az alsó és a felső tagozat között. A felsőtagozat atlétikai élete az iskolai sportkörökben több éve tervszerűen folyik. Legutoljára pl 1956-ban általános iskolai országos bajnokság is volt. Egyébként a Művelődésügyi Minisztérium 177/1958. sz. utasítása részletesen meghatározza, előírja az általános iskolások sportversenyeinek elvét, rendszerét, feltételeit stb. Ez az utasítás a Művelődésügyi Közlöny 1958. szept. 15. számában megtalálható. Szervezett sportkörről és tevékenységről csak az V. osztálytól kezdve beszélhetünk. Az alsótagozatra való kiterjesztésre — bár kívánatos lenne — nincs mód. Miért? Azért, mert — országos szinten nézve a dolgokat — nincs erre megfelelő személy. Kiknek kellene az edzéseket megtartani? Nyilván az osztálytanítóknak. Ezt a feladatot nehéz lenne rendelettel a nyakukba varrni, akkor, amikor a **kötelező testnevelési órák** megtartásánál is hibák vannak. Vajon a több mint 20 ezer alsótagozati nevelő közül hány tartja meg például a testnevelési órákat, holott az hivatali kötelességük volna?

Az általános iskolai sportélet szervezetszerű megoldására — jelen adottságaink között — csak a felső-tagozatban van mód. Természetesen még itt sem teljes, hiszen itt is több száz szaknevelő-hiány van, még a teljesen kiépült, ún. osztott tanítású iskolákban is. Itt sem tudják tehát teljesen kielégítően megoldani sem a személyi, sem a tárgyi, dologi feltételeket. Ez súlyos anyagi kérdés is. Már írtunk róla, hogy az általános iskolai sport kiszélesedik, ha a közeljövőben azt is az Országos Ifjúsági Sportbizottság veszi át.

Az alsó tagozatban tehát egyelőre nincs lehetőség arra, hogy szervezett sportélet induljon el. De erre nincs is sok szükség. Ha a testnevelési órák színvonala országszerte emelkedik, akkor már nagy lépést tettünk előre. Ebben a korban — iskolai oktatás szempontjából, tehát a tömegoktatás szempontjából — nem is helyes sportról beszélni. Itt csak általános mozgáskészség kialakítása a cél. Ezt csak sokoldalú foglalkoztatással lehet elérni. Tehát túlzás lenne csak atlétikai szemszögből gondolkodni. Egyébként, ha így nézzük a kérdést, a mozgáskészség kialakítása már a III. osztály előtti években is megkezdődik, hiszen már az óvodások rendszeres mozgásoktatásban részesülnek. Hosszasan kellene írnunk arról, hogy mikor beszélhetünk **közvetlen sportoktatásról és mikor közvetettről.** A közvetettnek természetszerűleg meg kell előznie a közvetlent.

De ha még az atlétikára leszűkítjük is az „aranytartalékok" kérdését, akkor is azt mondhatjuk: ilyen közvetett előképzés az óvodában, de az általános iskola I—II., sőt a III. osztályban is megtalálható: A III. osztályban a testnevelési órák anyagai közt pedig már kimondottan atlétikai elemeket is találunk. Pl. térdelőrajtot, magas-, távolugrást, gyorsfutást, kislabdahajítást. Ezt bizonyára minden tanító ismeri, hiszen 1958. szeptemberétől minden alsótagozati osztály részére megjelent, osztályonkénti kötetekben, a tanítási anyag. Lényegében tehát már a III. osztályban beszélhetünk atlétikai oktatásról. Hogy ez nem kielégítő? A fokozatos fejlődéssel az lesz. Mi hát az első lépés? Emlékedjék az iskolai testnevelés általános színvonala, csak azután térhetünk rá az intézményes, országos érvényű sporttevékenység rendszeresítésére. Ha ennek el is jön az ideje, természetesen kellő meggondoltság szükséges. A **gyermek életi és lélektani alkatának** figyelembevétele a legelső feladat — beleépítve a testnevelés általános céljába.

Az általános iskolai testnevelés célja nem merülhet ki az atlétikai csúcseredményekre való felkészítésben. Ezért túlzásnak tartjuk a **„Sportban kiváló iskola"** címtábla rendszeresítését.

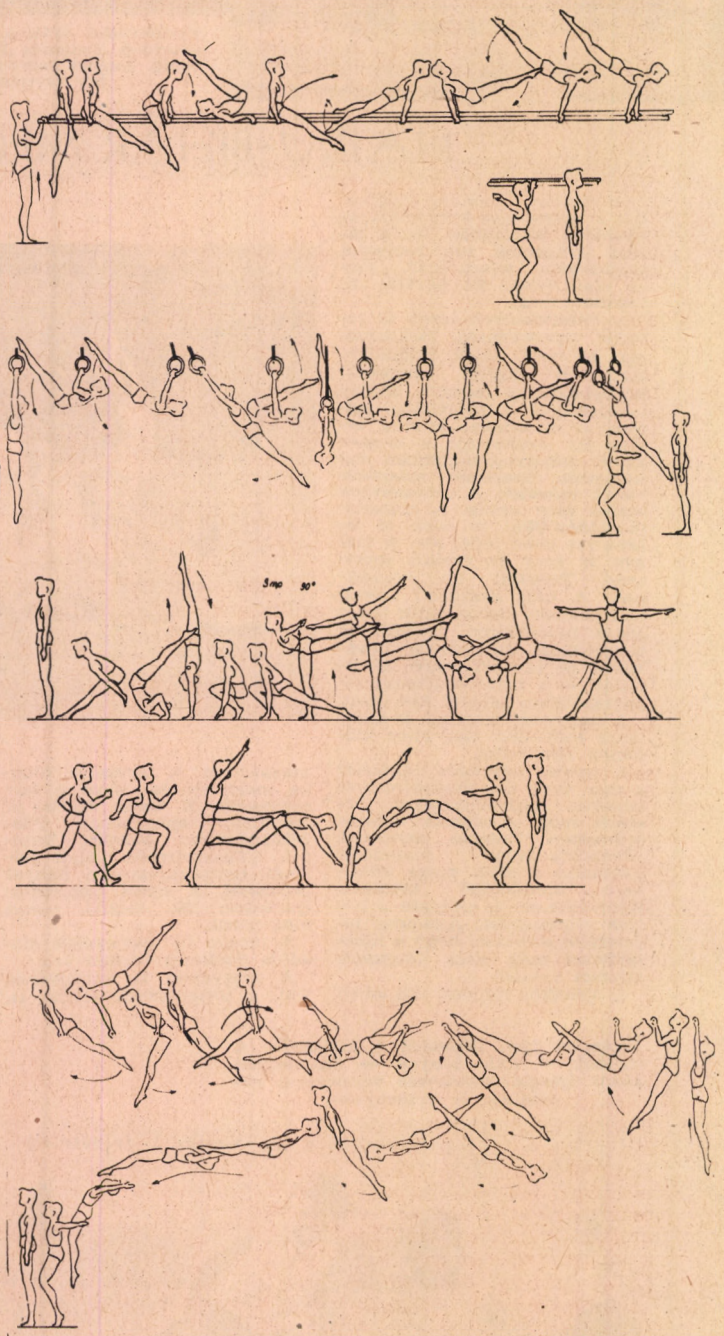
Jobban örülnénk — s ez a szocialista társadalom szempontjából is döntőbb lenne — ha a **testi nevelésben kiváló iskola** címet érdemelnék ki. Ha eleget tennének például az általános higiéniai követelményeknek. Ha gondot fordítanának az egyéni és környezeti egészségügyi követelményekre. Ha biztosítanák a testnevelési órák megtartásának feltételeit. Ha ezek eredményeképpen biztos a tanulók testi-szellemi fejlődése, ha nem lenne ijesztő módon nagy a testi deformitások száma, ahol tehát megadnak mindazt a tanulóknak, amit a testi nevelés fogalma alatt értünk: akkor mehetnének biztatóan tovább!

Sajnos, ma még gyakori, hogy az iskolák munkáját aszerint értékelik, hogy milyen **sporteredményt** ért el. Az iskola alatt azonban a tanulók elenyésző kis hányadát értik. Mi örülünk az országos bajnokságnak, de csak akkor, ha ez nem a **tömegek** rovására megy.

A sportsikerekhez a jó testnevelési előkészítésen keresztül vezet az út. Mindkettő helyes megoldására megvannak a lehetőségek, egyik helyen jobban, máshol kevésbé. Nem tartjuk helyes szemléletnek, ha a 8 éves gyermekeket **csak a** sport, a sport-eredmény szemüvegén keresztül tekintjük. A

ÖSSZEFÜGGŐ GYAKORLATOK a középiskolai tantervi anyagból

Középiskolai kísérleti tantervünk torna anyagából összefüggő gyakorlatokat állíthatunk össze — számonkérés céljából. Erre vonatkozóan néhány *mintát* közlünk a fiúk anyagából. Pl. I. o. korlát, II. o. gyűrű, III. o. talaj, IV. o. nyújtó. A rajzokat *Szijj Zoltán* készítette.



Adatok a Tanácsköztársaság iskolai testnevelésének történetéhez

Mai testnevelésünk a múlt hagyományaiban, főleg a Tanácsköztársaság testnevelésügyében gyökerezik. Fennállásának három és fél hónapja alatt az intézkedések egész sora jelent meg. Létrehozták a Testnevelési Ügyek Direktóriumát, mely hivatásának magaslatán a fejlődést szolgáló új alapokat igyekezett megvalósítani. De nemcsak ez a szerv vitte előre a testnevelést. A Közoktatásügyi Népbiztosság rendeletei főleg az iskolai testnevelésben szolgálták a fejlődést.

A Közoktatásügyi Népbiztosság „A felsőkereskedelmi iskolák tantervének módosításának tárgyában" kiadott 75315-ös sz. rendelete lehetővé teszi például, hogy a jogi ismeretek óráit „... torna vagy gyorsírás tanítására" használják fel.

Nagyjelentőségű és az iskolák egész életét meghatározó 87039-es számú „... a tanítás zavartalanságának biztosításának tárgyában..." kiadott rendelet nem feledkezik meg a testnevelésről. Kilencedik pontjában a következőket olvashatjuk:

„Nagy súlyt kell fektetni a tanuló-ifjúság sportolására, turisztikára és minden szabadban történő ismeretszerző, testedző és jellemfejlesztő foglalkoztatásra. Egésznapos kirándulásokra a tanítási napok bármikor felhasználhatók. Ahol uszoda áll rendelkezésre, gondoskodni kell arról, hogy az ifjúság azt együttesen, tanári felügyelet mellett látogathassa."

Óriási előrelépés ez az előtte lévő és utána következő kor intézkedéseihez képest.

A turisztika és a szabadban való ismeretszerző foglalkozások a legelőnyösebb feltételeket teremtik a tanulóifjúság fejlődésére, és egyedülálló kezdeményezést jelentenek az értelmi, erkölcsi és testi nevelés összekapcsolásra. A rendelet a proletárállam felépítéséhez nélkülözhetetlen újtípusú ember nevelését célozza. Ugyanakkor a Tanácsköztársaság megvédésére is előkészít. A szabadtéri foglalkozásokat első helyen említi, s megszünteti az elmerevedett német tornarendszer egyeduralmát.

A létesítmények, konkrétan az uszodák szabad használata az uralkodó osztály sportolási és testnevelési kiváltságának felszámolása.

Míg az OTT 1917—18. évben a jégpályák világítási tilalmának felfüggesztéséért harcolt — mely szintén a magasabb körök érdekeit szolgálta — vagy a sportversenyekre kivetett vigalmi adó „méltányos általányban való megváltását" eszközli ki, s a szélesebb alapú testnevelésért semmit sem tesz — addig a Közoktatásügyi Népbiztosság a maga területén egyedülálló intézkedéssel a testnevelés tömegesítését szolgálja.

Megnőtt a testnevelő tanárok megbecsülése, elismerése is. A Tanácsköztársaság idejében a pedagógusok között több „tornatanító" is kinevezést nyert.

Az iskolai testnevelés fejlődése tehát vitathatatlan. Hogy nem valósult meg mindenütt teljes mértékben, mit sem von le jelentőségéből és értékéből. Vannak olyan eredményei, amelyek ma is irányt mutatnak.

Farmosi István
testnevelő tanár,
Kaposvár

ÚSZÁSOKTATÁS PÉCSETT

Az úszás népszerűsítése érdekében mozgalom indult Pécsett. E célból javaslattervezetet készítettem, amelyet Gábriel József, a művelődésügyi osztály vezetője a VTST elnökével, Rózsahegyi Mátyással egyetértésben el is fogadott. Három általános iskola sportköri óráin 1958 októberében „kötelezően" elindítottuk az úszásoktatást. Erre igénybe vettük a két pécsi fedettuszodát.

A kísérleti munkát a VI. osztályban kezdtem el. A sportorvosi vizsgálat után 19 tanulóval indult meg a munka. Hetenként háromszor egy-egy órát jártak a tanulók az uszodába.

Tanítványaimat általában a tömeges úszásoktatás jól ismert alapelvei szerint oktatom. Az úszástechnika tanítását azonban csak akkor kezdtem el, amikor a csapat többsége a vízben lebegést már tudta. A tanítás időszaka tehát megrövidült. Feltétlenül hasznos az is, hogy már az oktatás kezdetén gyakorolták a mélyvízbe ugrást, természetesen a fokozatosság elvének megfelelően, előbb a kezemet fogva, majd önállóan. A vízben szintén segítettem a felszínrekerülést, megtanulták a taposást is. Így a vízben biztosakká váltak.

A nyolcadik foglalkozáson 11 tanuló úszott legalább 20 m-t, és 8 tanuló tudott legalább 1 percig a víz színén lebegni.

A tizenkettedik foglalkozáson már mindegyik tanuló átúszta a mélyvizet keresztben. (5 m.)

Az eddigi eredmények igen biztatóak. A megkezdett munkát továbbfolytatjuk. Az úszást minél több tanulóval szeretnénk megkedveltetni.

Szigeti Lajos
testnevelő tanár

Páros gúla (Kozák Lajos felv.)



18 m-es és a 10,3-as eredményeken át csak az idősebb korban nézzük a fiatalságunkat. Az ehhez vezető út sem 3—4 évig, hanem hosszabb ideig tart.

Törekedjünk tehát a jobb eredményekre. Ám az ehhez vezető úton nézzünk jól körül, mérjük fel a helyzetet. Legyünk tisztában a jelenlegi helyzettel — ebből kiindulva találjuk meg a fejlődés következő láncszemét. A gyermekekkel foglalkozáskor sohasem valamilyen sportág csúcseredményeiből, a sportág helyzetéből induljunk ki, hanem a gyermek életkori sajátosságaiból. Ne a csúcsokat nézzük, hanem — a gyermeket. A gyerekekkel ma foglalkozunk s a mai foglalkozás eredményeképpen születhet meg a jövő — a csúcs.



A most megalakult Testnevelési Tudományos Kutató Intézet iskolai osztályának vezetőjévé Bakonyi Ferencet, az egri pedagógiai főiskola testnevelő tanárát, a Művelődésügyi Minisztérium Alsófokú oktatási főosztályán a testnevelési ügyek szakelőadójává pedig Tiboldi Tibor testnevelő tanárt nevezték ki. — Munkájukhoz sok sikert kívánunk.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Е. Фельдеш: Планировать ! Создавать ! Действовать 3
Й. Эрдеш: Каким предполагается быть вечернее освещение Народного Стадиона? 6
Й. Палфаи: Новые методы составления мировых списков лучших в спортивных играх 8
З. Антал: Из прошлого венгерского хоккея с шайбой ... 9
И. др. Барань: Два новых упражнения «на суше» для пловцов волным стилем 10
Вокруг света 11
Вопросы массового спорта. Л. Добози 14
О. Винца: Вопросы по строительству небольших стадионов в СССР 16
Спросите — мы ответим. Какие современные системы тренировки (*Янош Палфаи*) 18
Чем занимаются зарубежные журналы? 20
З. Озоран. Учителя-мастера венгерского фехтования: *Ласло Геренчер* 21
В результате — восем олимпийских чемпионатов 22
Йожеф Ремени о художественных спортивных медалях .. 22
Школьное физическое воспитание
Др. Йожеф Бенчеди: Школьное физическое воспитание является так же одной из важных работ наших директоров 23
Й. Цирьяк: Физическое воспитание физическая культура — спорт — тренировка 24
Ф. Никлаи: Принципиальные проблемы между школьным физическим воспитанием и соревновательным спортом 26
Дьердь Рошташ и Иштван Шоош: Опыты приобретенные в Югославии II. 28
Формоши: Данные для истории школьного физического *И.* воспитания Венгерской Советской республики 33
Юмористическая страница 35

Картинка на первой обложке: 1-го мая 1919 года по проспекту Непкезтаршашаг (бывший Андраши) было проведено крупное соревнование в беге команд, состоящих из десяти человек. Старт .....

TABLE DES MATIERS

E. FÖLDES: Planifier! Créer! Agir! 3
J. ERDÖS: Comment sera l'illumination de Stade Populaire
J. PÁLFAI: Nouvelle méthode de dresser les classements mondiaux des jeux sportifs 8
Z. ANTAL: Chapitres du passé de l'hockey sur glace hongrois 9
I. BÁRÁNY: Deux nouveaux exercises „secs" pour nageurs libres 10
Actualités 11
L. DOBOZI: La question du sport de masse 14
O. VINCZE: Le problème de construction des stades de moindre dimensions en URSS 16
Questions—réponses: J. PÁLFAI: Quels sont les systèmes d'entraînement modernes? 18
De quoi les périodiques étrangères s'occupent-elles? 20
Z. OZORAY: Les maîtres de l'escrime hongroise: IV. **L. Gerentsér** 21
Le résultat: 8 médailles d'or olympiques 22
J. REMÉNYI: La médaille sportive artistique 22
L'éducation physique scolaire
Dr. J. BENCÉDY: L'éducation scolaire est une partie importante de l'activité des directeurs d'école 23
J. CZIRJÁK: Éducation physique — Gymnastique — Culture physique — Sports 24
F. NIKLAI: Les problèmes de principe du rapport entre l'éducation physique scolaire et les sports de concours 26
G. ROSTÁS—I. SÓS: Expériences faites en Yougoslavie II. 28
J. FARMOSI: Données à l'histoire de l'éducation physique scolaire pendant la République des Conseils 33
La page joyeuse 35
Frontispice: Au ler mai 1919 une course de masse grandiose fut organisée dans la rue Andrássy (aujord'hui: rue de la République populaire) pour des équipes à dix. Le départ.

CONTENTS

E. FÖLDES: Plan! Create! Act! 3
J. ERDÖS: How the People's Stadium will be illuminated? 6
J. PÁLFAI: New method for world ranking lists of sports plays 8
Z. ANTAL: Chapters from the past of the Hungarian ice hockey sport 9
I. BÁRÁNY: To new „dry" exercises for free style swimmers 10
WORLD NEWS 11
L. DOBOZI: The question of the mass sports 14
O. VINCZE: The problem of building small stadiums in the USSR 16
QUESTIONS—ANSWERS: J. PÁLFAI: Which are the modern training systems? 18
What can you read in the foreign periodicals? 20
Z. OZORAY: The masters of the Hungarian fencing. IV. L. Gerentsér 21
The result was 8 olympic gold medals 22
J. REMÉNYI: About the artistis sports medals 22
Scholastic Physical Education
Dr. J. BENCÉDY: The school physical education is an important part of the school director's activity 23
J. CZIRJÁK: Physical Education — Gymnastics — Physical Culture — Sports 24

SPORT
ÉS SZÉPSÉG

128 oldalas, díszes fényképalbum a magyar sportfotó művészet remekeiből

Az új, diadalmas sportfotózás reprezentatív alkotásainak gyűjteménye

*

Minden sportember könyvtárának büszkesége lesz

F. NIKLAI: The problems of principle of the relation between the scholastic physical education and the sports of performances 26
G. ROSTÁS—I. SÓS: Experiences made in Yugoslavia II. .. 28
J. FARMOSI: Addition to the history of physical education during the Hungarian Council Republik 33
The joyous page 35
Frontispiece: On the 1st May 1919 a grandiose mass running competition was organized in the Andrássy street (today: street of the People's Republik) for teams consisting of ten athlets. The start.

INHALTSVERZEICHNIS

E. FÖLDES Planen! Schaffen! Handeln! 3
J. ERDÖS: Wie wird die Beleuchtung des Volksstadions aussehen? 6
J. PÁLFAI: Weltranglisten für Sportspiele mit neuer Methode 8
Z. ANTAL: Aus der Vergangenheit des ungarischen Eishockey-Sports 9
I. BÁRÁNY: Zwei neue „trockene" Übungen für Freistilschwimmer 10
Weltrundschau 11
L. DOBOZI: Die Frage des Massensports 14
O. VINCZE: Die Frage des Kleinstadionbaus in der UdSSR 16
Bitte fragen — wir antworten: J. PÁLFAI: Welche sind die modernen Trainingsmethoden? 18
Womit beschäftigen sich die ausländischen Zeitschriften? 20
Z. OZORAY: Lehrmeiter des ungarischen Fechtsports. IV. **László Gerentsér** 21
Das Resultat: 8 olympische Goldmedaillen 22
J. REMÉNYI: Über die künstlerische Sportmedaille 23
Schulkörpererziehung
DR. J. BENCÉDY: Auch die Schulkörpererziehung ist ein wichtiger Teil des Arbeitsbereichs der Schuldirektoren 23
J. CZIRJÁK: Körpererziehung — Leibesübung — Körperkultur — Sport 24
F. NIKOLAI: Grundsätzliche Probleme der Beziehung zwischen der Schulkörpererziehung und dem Leistungssport 26
G. ROSTÁS—I. SÓS: Erfahrungen aus Jugoslawien II. 28
I. FARMOSI: Angaben zur Geschichte der Schulkörpererziehung aus der Zeit der Räterrepublik 32
Die lustige Seite 35
Titelbild: Am 1. Mai 1919 wurde auf der damaligen Andrássy Str. (heute: Volksrepublik Str.) ein grossartiger Massenlauf-Wettkampf für Zehnermannschaften veranstaltet; Der Start.

VIDÁM HÍRADÓ

„Mindennap! Reggeltől estig!"

A kiváló sportolók nagy népszerűségnek örvendenek, s ez általában jó dolog. De van a népszerűségnek árnyoldala is. Érezte ezt legutóbb Oleg Goncsarenko gyorskorcsolyázó világbajnok még szabadsága idején is. Kéthetes pihenője azzal telt el, hogy a világ különböző részéből hozzá küldött fényképeire irogatta rá a nevét. Minden nap. Reggeltől estig. (Szovjetszkij Szport)

A higgadt kibic

Hatvan éven át volt a sakkozók találkozóhelye Londonban a Gambit-kávéház. A törzshely most becsukott. Ebből az alkalomból sok érdekes történetet elevenítettek fel a sakkozók neves tanyájáról. Itt történt az alábbi is:

Egyszer a sakktábla mellett szívrohamot kapott az egyik játékos és holtan esett le a székről. A nagy megdöbbenésben csak az egyik kibic őrizte meg a hagyományos angol higgadtságot. Ezt mondta:

— Uraim! Nyugalom!... Az izgalomra nincs ok: vesztésre állt szegény!... *(Sport-Revue, Berlin)*

Házaspárok az EB-n

A legutóbbi atlétikai Európa-bajnokságon három házaspár indult. Legjobban a szovjet *Litujevék* szerepeltek: a férj 400 gáton győzött, a feleség távolugrásban második lett. Az angol *Gordon Pirie* 3. helyezést ért el ötezren, *Shirley* 4. helyre került 400-on. A másik angol házaspár *Peter* és *Susanna Allday* nem került helyre: Peter 18-ik lett kalapácsvetésben, felesége súlylökésben ötödik, diszkoszban tizedik helyre került.

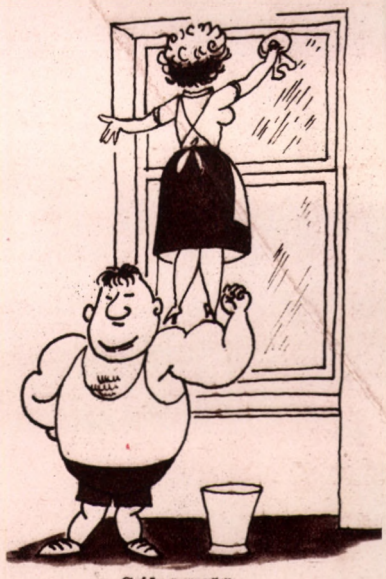
Sportolók odahaza



Ökölvívók



Gyorskorcsolyázó



Súlyemelő

Ez meg az

Más sportágakban is akadnak matthewsek, nemcsak a labdarúgásban: *Teofil Colon* (Puerto Rico) 23 éves korában is második lett a Közép-amerikai Játékok 110 gátas versenyében és most, 44 éves korában is, 15,9-et futott...

Nem mindennapi teljesítmény Bill Bailie újzélandi középtávfutóé sem: Auckland-ban 2:22,04-gyel győzött marathoni futásban, majd egy hétre rá 4:05,9-es jó idővel egy mérföldön!

A dél-amerikai vízilabda-bajnokság döntőjében a Brazília—Argentína találkozó ötszöri meghosszabbítás után is döntetlenül — 6:6-ra — állt. Mivel a játékosok már szinte mozdulni sem tudtak, a bíró hatodszor már nem hosszabbított. A versenybíróság úgy döntött, hogy vízilabdában ezúttal — két bajnok lesz.

A sok konzervatív között van — nagy ritkán — ettől elütő ember is Angliában. Ezek egyike azt javasolta, hogy a kapusok sérülésének elkerülése érdekében ne legyen kapus, deszkázzák be a kaputot és a találatokat számolják. Azóta is van mit hallgatnia a javaslattevőnek...

„Kerületünk labdarúgó-együttese brazil rendszerben játszott, 1—5—2—5 felállásban", írta egy szovjet vidéki lap. Aztán, amikor egy sereg levelet kapott, így válaszolt a lap: „Hiba csúszott a felállás közlésébe, egy labdarúgó csapatban nem 13, hanem 12 játékos játszik. A cikk íróját megbüntettük..." (Szovjetszkij Szp.)

Aki Andersont is legyőzte... No, nem súlyemelésben, mert csak 397,5 kg-ig vitte, hanem testsúlyban. 170 kg-ot nyom. (Anderson csak 164,5 volt legutóbb.) A súlyos egyéniség: T. Aaldering NSZK.

Statisztikusok kiszámították, hogy a világ legjobb futói közül Zátopek futott a legtöbbet. Tizenöt éves pályafutása alatt edzéseken és versenyeken több mint 60 000 km-t tett meg. A versenyzést ugyan abbahagyta már, de még ma is „futkároz" és 5000-en 15:30-at, 10 000-en pedig 32 percet tud.

— Nézd csak, egy bak



(Quick, New York)

Akit kétszer állítottak ki egy mérkőzésen

A VfR Badorf csapatának egyik fedezetét, Moritzot durva játék miatt kiállította a játékvezető. Alig ment le, nagy köd ereszkedett a játéktérre, és Moritz — visszalopakodott. A játékvezető nem vette észre, s talán végigjátszhatta volna a mérkőzést, ha újabb súlyos szabálytalanságot nem vét. Emiatt — újból kiállítás sorsára került. (Der Kicker)





A jégkorongozás nagy napjai előtt

Március 5-én kezdődnek meg az idei jégkorong világbajnoki küzdelmek Csehszlovákiában. A VB előtti nagy erőpróbák egyikén készült a fenti felvételünk. Stockholmban az egyes országok klubcsapatai az Ahearne Kupáért játszottak. A tavalyi világbajnokot, Svédországot a Djurgarten képviselte, a Szovjetuniót a Trud csapata. Mérkőzésüket a szovjet csapat nyerte meg 4:1 arányban. Képünkön Kinov szovjet kapust látjuk munkában. Vele szemben Gösta Johansson.

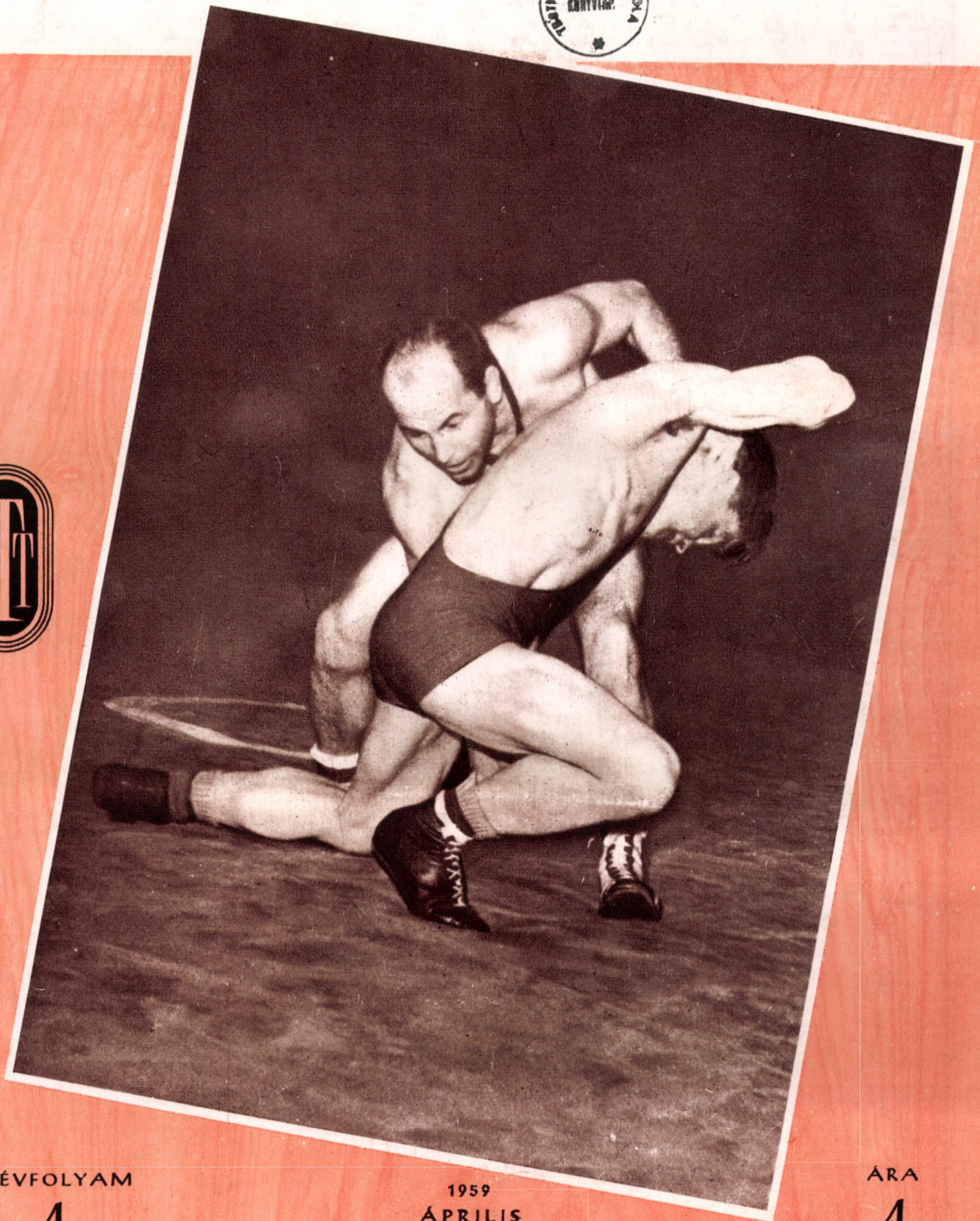
És a magyarok?

A mieink a világbajnokságon csak a B) csoportban küzdenek. A jelenlegi gárda nem nagyon ígéretes, majd a fiatalok felemelik ezt a sportágunkat is: ezek a korongozást nagy tömegben űzik.

Baloldali képünk a Bp. Postás és a Bp. Vasutas úttörő csapatainak mérkőzéséről készült. (Foto Képes Sport)

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



III. ÉVFOLYAM
4
SZÁM

1959
ÁPRILIS
HÓ

ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 ÁPRILIS ★ 4. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

DOBOZI LÁSZLÓ: Szabadság és felelősség 3
HEPP FERENC DR.: a chilei kosárlabda világbajnokság tapasztalatai 4
Módszertani közlemények 5
E. J.: A Népstadion szobrai a Kossuth-díjas képzőművész szemével 6
SZILVÁSSY ZOLTÁN DR.: Uszonyos versenyhajók beállítása 9
A Testnevelési Tudományos Tanács új szervezeti szabályzata 9
ERDŐS JENŐ: A magyar sportszergyártás 10
SZABÓ JÁNOS: A labdaérzék 12
HORÁNYI SÁNDOR: Fektessük szilárdabb alapokra tömegsportunkat 14
NIKLAI FERENC DR.: A tömegsport, versenysport, élsport viszonyának elvi-pedagógiai alapjai 15
A sportlélektan, az edzés és a versenyzés 17
PÁLFAI JÁNOS: Az interval-módszer alkalmazása különféle sportágakban 18
Világhíradó. A kommunista párt gondoskodása a szovjet nép testneveléséről. Cerutty és a gyereksport 20
Újítások, újdonságok 21
Sportegészségügyi kutatások eredményei 22
Olimpia felé. Népi sportágak Indonéziában. Ez meg az 23
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok 24

ISKOLAI TESTNEVELÉS
A Magyar Testnevelési és Sport Tanács határozata az iskolai testnevelés 1959. évi feladatairól 25
CZIRJÁK JÓZSEF: Alapvető testi képességek meghatározása 26
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: Beszámoló a szegedi középiskolások „Hunyadi János" vándorserleg versenyéről 28
VIT-jelvényszerző verseny 29
VADAS JÓZSEF: Próbáljuk meg 29
SURÁNYI GÁBOR: Nevelési és oktatási célkitűzéseinket csak egészséges gyermekekkel tudjuk megvalósítani 30
PÉCZELI STEFÁNIA: Felmentett tanulók foglalkoztatása .. 30
Veszprém megyéből jelentik 31
Képes módszertan 32
Keresztrejtvény 33
HEPP FERENC DR.: Hogyan ugrik Thomas 35
Üzemi torna a Kismotorgyárban 36

△

Címképünk: Jelenet a belorusz—magyar birkózó viadalról (Tóth Gyula és Korsunov) Pobuda felv.

△

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 34

A TF pályázati felhívása

A Testnevelési **Főiskola** felvételt hirdet a Tanárképző Intézet ötéves levelező tagozatának I. évfolyamára. A főiskolán folyó levelező oktatás célja az, hogy lehetőséget biztosítson középiskolai testnevelő tanári képesítés megszerzésére azoknak a 22—30 éves érettségivel, vagy magasabb iskolai végzettséggel rendelkező dolgozóknak, akik az ifjúság testnevelését élethivatásnak tekintik és a pedagógiai pályára készülnek jelenlegi munkájuk közben. A jelentkezők között előnyben részesülnek a már jelenleg is tanítói, vagy szaktanári képesítéssel rendelkező pedagógusok, akik a magasabb képesítés — középiskolai tanári diploma — megszerzését a főiskolán kívánják biztosítani.

A levelező tagozat I. évfolyamára pályázók felvételi kérelmüket 1959. április 15-ig küldhetik el a Testnevelési Főiskola Igazgatóságához (Bp., XII., Alkotás u. 44.).

A felvételi kérelemhez mellékelni kell: kézzel írott önéletrajzot, a munkaadó, a helyi párt- és szakszervezet javaslatát, az iskolai végzettséget igazoló bizonyítványt, vagy oklevelet (ha pedagógiai gyakorlattal rendelkezik — annak igazolását). A jelentkezőknek felvételi vizsgájuk alkalmával személyi igazolványukat is be kell mutatniok.

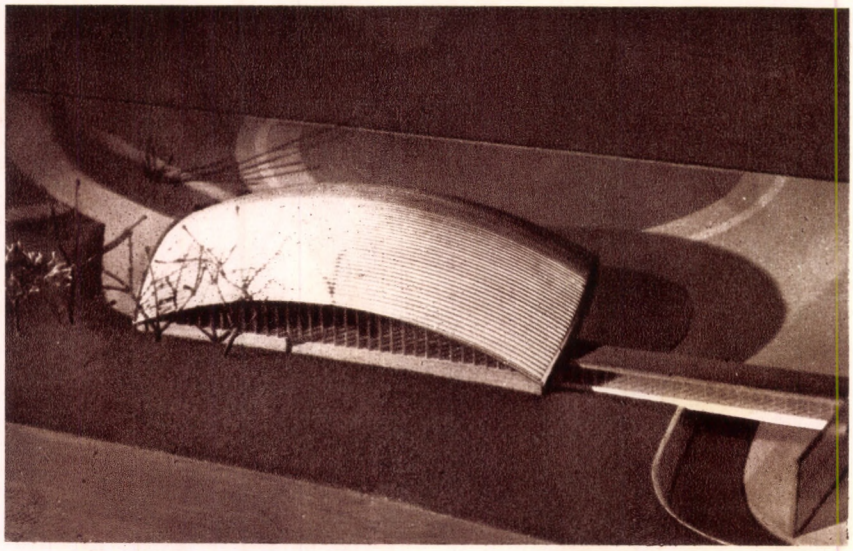
A felvételi vizsga anyaga és módja azonos a nappali tagozat követelményeivel. (Megjelent az MM egyetemi tájékoztatójában.) A Pedagógiai Főiskolát végzett jelentkezők a felvételi bizottságok véleménye alapján különbözeti vizsgák letételének kötelezettsége mellett felvehetők magasabb évfolyamra is. A felvételi vizsgák május végén lesznek, a pontos időpontról a kérelmezőket külön értesítjük.

A Testnevelési Főiskola Igazgatósága

◉

A Német Demokratikus Köztársaság testneveléstudományi kutató intézete többéves kutatómunkába kezdett arra vonatkozólag: milyen korban hogyan terhelhetők meg a fiatalok atlétikai jellegű foglalkoztatással, s hogy ezt a speciálisnak tekinthető foglalkoztatást milyen általános képzésnek kell megelőznie.

A Vasas teniszcsarnoka



A Vasas SC Pasaréti úti telepén épül hazánk első fedett teniszcsarnoka. A csarnok hossza mintegy 40 méter, szélessége 23 méter. A játéktéren kívül, de a csarnokon belül mintegy 200 néző befogadására méretezett lelátó épül. A tetőhéjszerkezet egyik irányban hullámosított, másik irányban merevített 2 milliméter vastag alumíniumlemezből, belső alátámasztás nélkül készül. A csarnokot sugárzó berendezés fűti, egyenletes világítását jól elosztott fénycsövekkel oldják meg. A gyárilag készített 7 méter hosszú és 3 méter széles elemeket az egyik homlokfalra szerelt állványon állítják össze és a héjat a körítőfalakra fokozatosan húzzák rá.

A Vasas teniszcsarnokának megépítése mindenképpen haladás az alumínium építőipari felhasználásában. A Székesfehérvári Alumínium Hengermű termelésének növekedésével nincs messze az idő, amikor az építőiparban egyre több alumínium felhasználása válik lehetővé.

A csarnok építészeti terve az IPARTERV munkája, a Hídépítő Vállalat építi, az alumínium-elemeket a Váci Hajógyár készítette.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59/7942 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

Szabadság és felelősség

Immár tizenöt esztendeje annak, hogy Hitler hordáinak utolsóját is határainkon túlra űzték a felszabadítók, és csak nyomaik maradtak itt: a romokkal terített utcák s a szörnyű évek emlékeinek üszke a lelkekben.

Milyen megkönnyebbülés volt akkor tudatára ébredni annak, hogy élünk, nagyot szippantva a még romoktól áporodott, szegényszagú levegőből! Azt, hogy az életnél is többet nyertünk, a szabadságot, akkor még alig-alig érzékeltük.

De amikor ráébredtünk, ez erőt adott egész népünknek ahhoz a hatalmas munkához, amit azóta végzett, s aminek eredményeként egyre jobb, egyre emberibb életre tarthat számot hazánk minden dolgozója.

József Attila így reménykedett erről, nem is olyan sokkal előtte:

> ... Jöjj el szabadság! Te küldj nekem rendet,
> Jó szóval oktasd, játszani is engedd
> Szép, komoly fiadat ...

Milliók vágya szólal meg ezekben a sorokban, vágy, amit azóta valósággá érlelt az idő, s egy nemzet erőfeszítése.

Rend van. Új és jobb rend minden eddiginél, mert gyermekeink, akik előbb csak a kerítésen át nézhették sóvárgó szemmel a sportpályákat, belülre jutottak s ott nevelődhetnek erős, egészséges ifjakká. Jobb és igazabb rend tette lehetővé, hogy olyan munkás- és parasztfiatalok, akik régebben legfeljebb a leventefoglalkozás feküdj-szökellj! „áldásaiban" részesülhettek, a felszabadulás után világszerte megbecsült nevet szereztek a magyar sportnak!

A testnevelés és a sport tizenöt éve állami ügy nálunk, a nép egészségének és kultúrájának szolgálatába állították országunk törvényei és pártunk határozatai.

Nem is maradt el az eredmény: a sportolók száma a felszabadulás óta megtízszereződött. Jelentősen megváltozott a nők helyzete is: húsz évvel ezelőtt a sportoló nő ritkaság volt és majdnem kizárólag az uralkodó osztály soraiban találkozhattunk velük. Ma több mint háromszor annyi az aktívan versenyző nő, mint volt a harmincas évek végén.

Akkoriban kirívóan nagy aránytalanság mutatkozott a budapesti és a vidéki sportolók számának összevetésekor, nem is beszélve az eredményekben jelentkező különbségekről. A sportolók össz-létszámának 44 százaléka akkor a fővárosban volt, ma — 70 százalékuk vidéki. Ez az arány még kedvezőbb, ha figyelembe vesszük, hogy Budapest lélekszáma időközben megkétszereződött.

Tovább is lehetne még sorolni hasonló adatokat, a szakemberek, létesítmények stb. számának növekedéséről — mind megannyi bizonyítékát sportmozgalmunk fejlődésének.

A költő álma, úgy látszik, megvalósult: a „szabadság szép, komoly fiai" játszhatnak már, egyre többen és egyre gazdagabb lehetőségek között. A számbeli eredmények már sokat mutatnak, de még nem elégségesek a „jó szóval oktatás" eredményei.

Sportoló ifjúságunk egy része életmódban, erkölcsi gazdagságban még elmarad sportbeli képességeitől, eredményeitől.

S ez azért van így, mert szakembereink munkájában gyakran éppen az sikkad el, aminek tevékenységük középpontjában kellene állnia.

Sokan ugyanis nem az embert tekintik a rájuk bízott fiatalban, hanem csupán a versenyző alanyt.

Pedig a sport rendkívül értékes eszköze a nevelésnek avatott és felelősséget érző ember kezében. Fegyelmezett életet élő, szilárd erkölcsű és jellemű, a közösséget becsülő és hazáját szerető ember formálásához kevés olyan hatásos eszközt ismer a neveléstudomány, mint amilyen a sport lehet.

Avatott, felelősséget érző embereket kíván ez a munka, hiszen a jövő nemzedékének nagyobbik részéről van szó, akiktől jobb életünk beteljesedését reméljük.

Ilyen felfogást és ilyen szellemben végzett munkát kell megkövetelni mindenkitől, aki sportolókat nevel. Hazaáruló rekorderekből nem kér többet ez az ország, de szüksége van egyre több olyan sportemberre, aki „szép, komoly fia", hasznos és becsületes polgára.

Dobozy László

A chilei kosárlabda világbajnokság tapasztalatai

A Santiagóban lefolyt III. férfi kosárlabda világbajnokságon *a legtöbb csapat gyors játékra törekedett.* A gyorsaság ugyan növelte az átadási hibákat, de nem ártott a játékosok dobókészségének: a mezőny nyolc legjobbjának eredményessége mezőnyből 50 százalékos vagy ennél jobb volt. (Érdekesség: az utóbbi évtizedekben hatalmas mértékben emelkedett a mérkőzések átlagpontszáma. 1936-ban, a berlini olimpián még csak 40 volt mérkőzésenként, 1958-ban, az Ázsiai Játékokon már 169!)

Juan Vicens, a portorikóiak kiváló játékosa, a világbajnokság legnagyobb meglepetését okozta. Az eddig — legalább is Európában — teljesen ismeretlen, mindössze 174 centi magas játékos szinte eltörpül a hatalmas Krumins mögött, mégis, a szovjet bajnok kijelentette, hogy: „ennél kellemetlenebb ellenféllel még nem találkoztam!"



Ha a labda megszerzése utáni gyors indítás nem sikerült, egy-két átadás után középtávolságból dobtak kosárra a játékosok. Szükség esetén a dobóhelyzetet elzárással dolgozták ki. A játékosok többsége *egykezes tempódobással* dobott kosárra. Kosárra dobás után a támadó együttes igyekezett az esetleg lepattanó labdát megszerezni. Ez különösen a braziloknál volt feltűnő.

Ezúttal *csak a szovjet együttesben voltak két méteren felüli játékosok: Krumins (218) és Zubkov (208).* A többi csapat középjátékosai magasságbeli hátrányaikat gyorsasággal és ruganyossággal igyekeztek pótolni.

Valamennyi csapat *laza emberfogással védekezett,* csak a kanadai zónázott. Letámadásos védekezés viszonylag kevés akadt. Ha alkalmazták is, csak a mérkőzések végefelé, amikor valamelyik csapat megkísérelte kis pontarányát behozni.

A SZOVJETUNIÓ CSAPATA KIEMELKEDETT

a mezőnyből. Ilyen erős szovjet válogatottat még nem láttam. Kitűnően felkészítették a VB-re. Technikai, taktikai és erőnléti szempontból egyaránt a legjobb volt. Csak gyorsaságban múlta őt felül a brazil együttes. Támadásban kétféle elgondolásban játszott a szovjet csapat. Volt egy gyors csapatuk: *Valdmanisz, Minasvili, Zubkov, Szemjonov, Muzsnyiksz (Torban).* Általában mindig ebben az összeállításban kezdtek. Ennek a csapatnak a játékát a gyorsaság, a gyors indítások jellemezték. A másik összeállításban játszó együttesre a pozíciós felfogás volt jellemző. Arra törekedtek a játékosok, hogy a kosár egyik oldalán elhelyezkedett Kruminsra játsszanak. Ha a védők *Krumins* körül tömörültek, akkor a másik oldalon helyezkedő *Bocskarjov* kapta a labdát. A szovjet csapat legjobbja *Valdmanisz* csapatkapitány volt, aki távolról is nagyszerűen dobott kosárra. Nagyot fejlődött *Krumins* és *Zubkov* is.

A BRAZIL CSAPAT

kétségtelenül a legjobb volt a szovjet együttes után. Játékosaik technikásak, atlétikusan képzettek, gyorsmozgásúak, ruganyosak. Keveset cseréltek, szinte állandóan ugyanazzal az öt emberrel — *Amaury, Acevedo (Algodon), D. Santos, W. Marques (Wlamir), W. Blatkauskas (Waldemar)* — kezdtek. Első cserejátékosuk mindig *Fonseca* volt. A többi játékos csak akkor került be, amikor az előbbiek közül valakit kipontoztak. Ezek azonban már egy klaszszissal gyengébbek voltak az előbbieknél. *A legdöntőbb különbség a brazil és a szovjet együttes között a csapatvédekezésben mutatkozott.* Ebben a szovjet együttes mesteri teljesítményt nyújtott. A brazil csapattal mindenesetre számolni kell a római olimpián!

A BOLGÁROK

közepes teljesítményt nyújtottak. Magas és viszonylag nehéz középjátékosaik miatt alulmaradtak gyorsaságban. Rendszerint kétbeállós középrendszerben játszottak, lassú pozíciós játékot. Legjobban még az USA együttese ellen szerepeltek. Ezt a mérkőzést csak az utolsó percekben vesztették el — taktikai hibák miatt.

AZ USA MÉLYEN A VÁRAKOZÁS ALATT

szerepelt kosárlabdázóival. A csapat semmi különöset nem mutatott; a sajátságos amerikai iskolát játszotta, közepes szinten. Mentségük lehet, hogy az egyetemi csapatok nem adtak játékost, mert az egyetemi bajnokság ezek számára anyagilag fontos, a hadsereg csapata képviselte tehát az Egyesült Államokat. Két évvel ezelőtt ugyanez a csapat megnyerte az USA bajnokságát, de azóta meggyengült. A vezetők szerint a nemzetközi szabályok is hátráltatták őket tudásuk kifejtésében, mert odahaza némileg más szabályok szerint játsszák a kosárlabdát. A csapat egyhónapos edzőtáborral készült fel a VB-re, ami arra mutat, hogy az edzőtábor intézménye náluk is kezd meghonosodni.

A TÖBBIEK

Chile csapatának szerkezete, sőt játékfelfogása is a bolgáréhoz hasonlított. Két magas játékosukat igyekeztek helyzetbe hozni elsősorban, de törekedtek gyors játékra is, ami — nem felelt meg együttesük szerkezetének. Igen sok labdát „eladtak", meggondolatlanul dobtak kosárra. Harmadik helyük nagyon-nagyon hízelgő, hiszen a bolgároktól is egy klasszis választja el őket!

Puerto-Rico döntőbejutása a VB egyik nagy meglepetése volt. A sajátságosan amerikai stílust játsszák, rendkívüli küzdőképességgel. Legjobbjuk a középtermetű *Vicens*, aki a szovjet Valdmanisz mellett az egész világbajnoki torna legjobbjának bizonyult. Mindkét kézzel jól kezeli a labdát, kitűnően dob kosárra, s a labdával gyorsabb volt Valdmanisznál is. Amikor megsérült, s kivált csapatából, a puerto-ricóiak egészen közepes teljesítményt nyújtottak.

Tajvan. Gyors ázsiai kosárlabdát játszó csapat; játékosaik erőssége a jó labdakezelés és a nagy gyorsaság. Sok volt a csapatban az alacsony játékos. Középjátékosaik sem voltak magasabbak 190 cm-nél. Sze-

rencsés körülményeknek köszönhették a döntőbejutást.

A Fülöp-szigetek együttese nem jutott a döntőbe, s ez meglepetést keltett, mert eddig mindig jól szerepelt. Talán az magyarázza a gyengébb szereplést, hogy legjobbjuk — *Genato* — megsérült és *Lojsaga*, a csapat másik erőssége, gyenge formában volt. A fülöp-szigeti igen gyors, igen küzdőképes csapat. Kosarai túlnyomó részét gyors indításból, illetve távoli dobásból szerezte.

Egyiptom csapata jó benyomást keltett játékával, játékosai jól képzettek. Az együttes nagy balszerencsével küzdött, minden mérkőzését egy-két kosár különbséggel vesztette el.

Kanada azzal tűnt ki, hogy legyőzte a Szovjetuniót, s kitűnően játszott Brazília ellen is. A szovjet együttes legyőzését annak köszönhették, hogy nagyszerűen megszervezett zónavédelmük megzavarta a gyenge napot kifogó ellenfelet. Ezen a mérkőzésen a kanadaiaknak minden sikerült! A csapat tagjai technikailag, taktikailag jól képzettek, csak az erőnlétük nem volt megfelelő. Még a VB alatt sem folytattak a sportszerűség elveinek megfelelő életmódot.

Uruguay, Argentína és *Mexikó* gyengén szerepelt. Uruguayt menti, hogy három legjobbja sérülés miatt nem vehetett részt a világbajnoki tornán, a negyedik a VB alatt sérült meg. Argentína még nem heverte ki 18 élvonalbeli játékosának profivá nyilvánítását. Mexikó játékosai gyorsak és küzdőképesek voltak, de ezzel nem tudták ellensúlyozni taktikai fogyatékosságaikat és testmagasságbeli hátrányaikat.

A JÁTÉKVEZETŐK

nehéz feladat előtt álltak a gyorslefolyású, kemény küzdelmeket jelentő mérkőzéseken. De jól követték a játékot, s általában jól bíráskodtak. Mindössze két európai játékvezető működött a VB-n, a szovjet *Kokorjev* és a francia *Blanchard*. Mindkettő igen kiválóan. A dél-amerikai játékvezetőket általában az jellemezte, hogy helyes döntéseiket túlzott mozdulatokkal, színészies pózokkal kísérték. Különösen *Alvarez* mexikói bíróra vonatkozik ez. A külsőségektől eltekintve, a dél-amerikai játékvezetők felfogása egyezett az európaiakéval. Általában valamennyien túlságosan szigorúan ítélték meg a lépésszabályt, s nem volt egységes a felfogás a belemenés (charging) megítélésében sem (többnyire — helytelenül — a védők terhére döntöttek). Felmerült az a javaslat, hogy a jövőben a nagy nemzetközi tornák előtt néhány nappal már összehívják a játékvezetőket és igyekeznek egységes felfogást kialakítani köztük a játékszabályok értelmezésében és alkalmazásában.

A VILÁGBAJNOKSÁG SZERVEZÉSE

egyenetlenségeket mutatott. A mérkőzéseket kifogástalanul bonyolították le, kitűnően dolgoztak a csapatok teljesítményét értékelő brigádok, jól működött a sajtószolgálat is. A mérkőzések általános dél-amerikai szokás szerint egy—másfél órás késéssel kezdődtek, de mivel ez rendszeres volt, semmi zavart nem okozott. Az időjárás kellemes volt, a szabadtéri játéknak igen megfelelő. A pályán kívüli szervezések erősen döcögtek. Gyengén készítették elő a hivatalos értekezleteket, jegyzőkönyvvezetők, tolmácsok általában nem álltak rendelkezésre. Tolmácsot és összekötőt a csapatok sem kaptak. Záróünnepély egyszerűen nem volt. Véleményem szerint a VB szervezése elmaradt a nálunk megszokott, sőt szinte megkövetelt színvonaltól.

Hepp Ferenc dr.

Jelenet az Egyesült Államok—Bulgária mérkőzésről. Henry MacDonald, az amerikai néger és Mircsev harca a kosár alatt



MÓDSZERTANI KÖZLEMÉNYEK

A nők edzésének sajátosságai

címmel írt cikket *Galina Turova* a Leichtathletik c. lap idei 6. számában. Az egykori kiváló szovjet atlétanő (Irina Turova-Bocskarjeva édesanyja) cikke elején megállapítja, hogy a módszertani könyvek általában sajnálatosan felületesen foglalkoznak a nők edzéseinek sajátosságaival. Ez az oka annak, hogy a nők egészen a legutóbbi időkig a férfiakéhoz hasonló edzéseket folytattak. Ez pedig aligha lehet helyes. Véleménye szerint *a nők versenyidőszakának rövidebbnek kellene lennie*, mint a férfiaké: négy hónap elég lenne, s még ezt is két vagy három részre kellene bontani. A hosszabb tevékeny pihenő, s a hosszabb, nyugodtabb ütemű felkészülés valószínűleg megfelelőbb a nőknek. *Helytelennek tartja a szerző a túlságosan nehéz súlyzókkal folyó gyakorlást is* a nők számára. Ez többféle nem kívánatos elváltozást okozhat. A tapasztalat arra mutat, hogy helyesebb a könnyebb súlyokkal többször ismétlődő gyakorlatsorozatokat végeztetni. A szakaszos edzésmódszert is másképpen kell alkalmazni nőknél, mint férfiaknál. *A szakaszos megterhelésnek* valószínűleg alacsonyabb fokúnak kell lennie, a megterhelések közti szüneteknek pedig a férfiakénál hosszabbaknak. Mindezt sportorvosi vizsgálatok sorozatának kellene, természetesen, eldöntenie. S azt is, hogy a menstruációs időszakban sportolhatnak-e, versenyezhetnek-e a nők, közülük is kik és hogyan? Tapasztalatai szerint *serdülőkorúakra rossz hatással van a menstruációs napokban végzett sportmunka. Végül a női atlétika továbbfejlesztése végett azt javasolja Galina Turova*, hogy *további ágakat vegyenek be a versenyszámok közé*. Így például a tavaszi időszakban 300, 500 és 1000 m-es versenyeket, 100 m-es gátfutást (76 cm-es gátakon), hattusát (100, távol, súly, magas, 80 gát, 400) és vágtázó háromtusát.

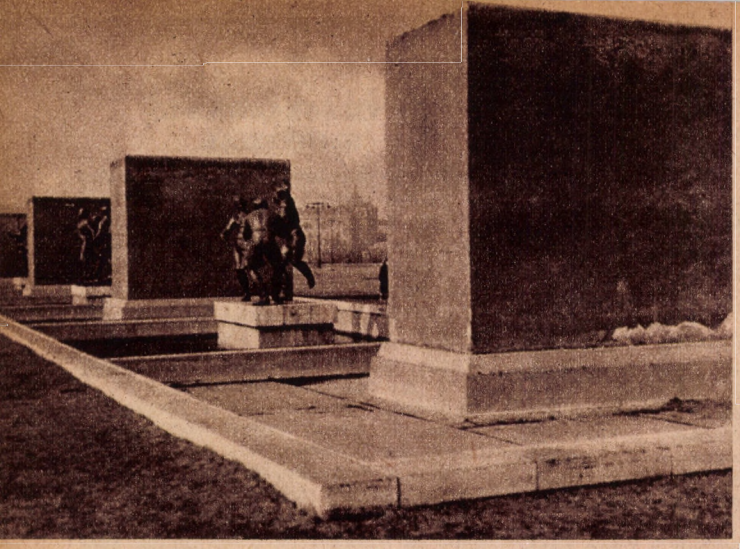
Az atléta legfontosabb készsége — az erő

V. Csudinov a Legkaja Atletyika idei 1. számában azt írja, hogy az izomerő döntő tényező a kiemelkedő eredmények elérésében minden atlétikai ágban. A múlt év nyarán 54 válogatott kerettaggal (25 vágtázóval, 14 ugróval és 15 dobóval) végeztek kísérletet izomerejük megállapítására, majd további 116 kiemelkedő tudású atlétánál ellenőrizték rendszeresen az erőfejlesztő gyakorlatok hatását. Az eredmények alapján adta a szerző a fenti címet beszámolójának. Érdekessége a beszámolónak az a megállapítás, hogy a futóknak és az ugróknak igen jót tesz, ha a dobóatléták vagy a súlyemelők erőfejlesztési edzéseit végzik.

Az orvos és az intervall edzés

Az orvos szemével nézi a szakaszos edzésmódszert *Dr. F. van der Bosche* a belga Sport című folyóiratban írt cikkében. Úgy látja: csak akkor szabad elkezdeni e módszer alkalmazását, ha előtte a sportoló kellően sokoldalú általános képzésben részesült.

Fontosnak tartja az egész éven át folyó edzésmunkát, de úgy, hogy tevékeny, pihenő szakaszok szakítsák meg ezt időről időre. Minden edzés szakaszainak beosztását egyénileg kell megállapítani. Egyetlen edzés bevezetéséből sem hiányozhat a megfelelő bemelegítés.



A Népstadion szobrai a



A nemzetközi sportversenyek békés és nemes vetélkedésére ötéves tervünk nagy alkotása, a Népstadion hatalmas lehetőségeket teremtett. Ez az impozáns békelétesítmény most már módot ad arra, amit az ezeréves fennállását ünneplő Magyarországnak egyszer már felajánlottak, de urai akkor elhárítottak — az olimpia megrendezésére is. Ez a létesítmény a maga méltó nagyvonalúságában alkalmas arra, hogy sportot még inkább a széles dolgozó tömegek közkincsévé tegye, s a testben, lélekben egészséges sportolóknak és közönségüknek kulturális élményt is adjon. *Felépítésében* — mint ifj. Dávid Károly, a tervező főépítész mondotta — *először dolgoztak össze az építész és a képzőművész.* Pátzay Pál Kossuth-díjas szobrászművész a művészetek minden ágát átfogó magas kultúrájával is sok segítséget nyújtott. Kiváló szobrászművészek alkotásai járultak hozzá, hogy a Népstadion harmonikus egység legyen. A 90 000 főt magába foglaló építmény nemcsak hogy nem nyomja összse az egyént, hanem felszabadulás és büszkeség érzetét váltja ki belőle. De ugyanúgy lenyűgöz a felvonulási út szoborcsoportozata. Erről fejezte ki a maga eredeti elgondolását Pátzay Pál Kossuth-díjas szobrászművész az alábbiakban:

— *Annak idején engem szólítottak fel, hogy az egész építmény művészi kifejezésének szoborművekkel való gazdagításában segítsek. Szép és nagy alkalom nyílt akkor szobrászművészeinknek! Egészen eddig nem volt ugyanis szokásban, hogy festő vagy szobrász részt vett volna az építészeti tervezésben.*

Igen ritkán illesztettek szoborművet, vagy képet az architektúrába. Ez okból az ábrázoló művészetek iránya is eltávolodott az építészeti feladatoktól. Ha mégis kapott megbízást a szobrász, vagy a festő, a talpraesett megoldást nem találta. Jómagam mégis szívesen vállaltam ezt a szokatlan feladatot. Ismerek néhány stadion építményt eredetiben s jó néhányat fényképről. A mi stadionunknak már a terve, nagyvonalúsága, a célszerűséget szolgáló merész elhatároltsága és építészeti kifejezésének kendőzetlen nagyszerűsége megkapott! A képzőművészekkel együtt nyomban megértettük az építmény tartalmi és formai alapgondolatát. A lelátót senki sem akarta szobrokkal, képekkel, vagy bármilyen ábrázolással megszaggatni. Ez a monumentalitás hatását rontotta volna meg. A pilonok falfelületei, a körüljáró gigantikus méretei egyébként is mindenféle ábrázolást elnyeltek, megsemmisítettek volna. Ezért legelőbb a lelátó karéj ellenpontjának, a toronyszerű öltözőépületnek a lábazatát domborműsávval akartuk díszíteni. Ezt azonban a terven bekövetkezett változtatás miatt elejtettük.

— *A lelátó karéj roppant feszültségének összetartó nyomatéka az öltöző torony. Ez a látványban az ovális tölcsérnek függélyes tengelyt ad és a terepen tovább vetül a felvonulási útvonallal. Ez az útvonal az építmény tájolását félreérthetetlenné teszi és a forgalomnak is gerincévé válik. A felvonulási út jelentős szerepét éppen a szobor esztétikai hatásával fokoztuk ünnepélyessé.*

Itt következett a sokat vitatott megoldás. Erre nézve a következő Pátzay Pál véleménye:

— *A tagolatlan terep elnyelte volna a szoborsort — még akkor is, ha a csoportok alakjait a monstruozitásig növeltük volna! De a szoborsor önmagában nem is lett volna képes a stadionépítménnyel architektonikus egységbe szerveződni. A terep légterébe csakis geometriai idomokkal lehetett belekapaszkodni s megteremteni a*

Kossuth-díjas képzőművész szemével





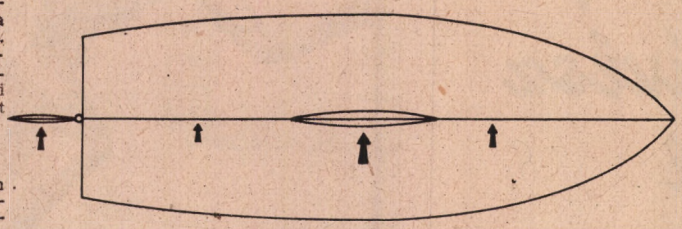
szobroknak szükséges architektonikus kapcsolat kötöttségét. Így alakult ki a mai megoldás. Eleinte az egyes tömbök kínálkozó felületeit domborművekkel díszítettük volna. Ám a kőtömbök sora lehetetlenné tette, hogy a felvonuló tömeg helyes látási viszonyba kerülhessen a domborművekkel. A néző mindig csak torzult idomokat láthatott volna, a sorkezdő egy-egy oldala kivételével. De ezenkívül is a tömbök bármilyen megbontása rendeltetésük értelmét gyengítette volna.

— Így jutottunk arra a gondolatra, hogy egyszerű mértani kőtömbök sora közé sziluetthatású fém szoborcsoportokat helyezünk. A szoborcsoportok eszmei témája az OTSB, a Népművelési Minisztérium, a Képzőművészek Szövetsége és a tervezők bizottsága határozata szerint lett A MAGYAR IFJÚSÁG ÚTJA. Ez az eszme határozta meg az egyes szoborcsoportok témáját. Ekképpen ifjúságunk életének jelentékeny mozzanatai, a csoportos gyermekjátékot, a népéneket és táncot, az ünnepi felvonulást, a művelődést, az őstermelő és ipari munkákat, a sportágakat, a testedzést és honvédelmet megjelenítő szoborcsoportok által egy gondolattá ötvöződtek!... A Népstadionhoz mint mérnöki műhöz és építőművészeti alkotáshoz kérték a képzőművészet támogatását. Meg is kapták. Ezek a szobrok ugyan hűvös és előkelő klasszicitással nem dicsekedhetnek. Végleges megítélésükhöz még nem kaptuk meg a szükséges történelmi távlatot. A Népstadion megnyitása óta eltelt hat esztendő azonban ahhoz már elég, hogy magára az épületre kimondhassuk az „építőművészeti alkotás" rangját. Az épület színvonala eléri a magyar sport nemzetközi színvonalát s amikor nemzetközi mérkőzéseken az egész világ figyelme elkerülhetetlenül ráirányul a szobrokra is — nincs mit takargatnunk. A városképet ezek is teljesebbé teszik. Ha a távoli budai hegyekből vesszük szemügyre az épület látványát — impozásan emelkedik ki a pesti panoráma füstös-párás képéből. S amikor elérkezik itten is az új Tattersall felépítése után a városkép nagyvonalú átrendezésének ideje — a Népstadion egész környékének új elrendezésében a szobrok is megnyugtatóbban bontakoznak ki, méltóan a hatalmas alkotáshoz.



USZONYOS VERSENYHAJÓK BEÁLLÍTÁSA

Az utóbbi évek tapasztalata azt mutatja, hogy ifjúsági sorban levő versenyzőink száma örvendetes módon növekszik. De mind ifjúsági, mind a felnőtt versenyzők jelentős részének hiányosak az ismeretei a hajók korszerű felszerelését és beállítását illetően.



FELSZERELÉS

Az osztályelőírások pontosan meghatározzák az egyes osztályhajók maximális gyorsaságát biztosító lehetőségeket. Az előírások keretein belül az alkalmazott veretek és szerelvények száma kevés. Ami pedig van, az egyszerű és a célnak legmegfelelőbb.

A szerelvények között első helyen kell megemlítenem a munkapadot és a nagyvitorla behúzókötelének ezen mozgó kocsiját. Ugyancsak elterjedten alkalmazzák a kettős vezetőpatkót is. A vezetőkötelet célszerűen a kocsin futó füles duplacsigán és a patkókon felszerelt két szimpla csigán keresztül vezetjük. A dupla csiga helyettesíthető két egyszeres csigával is, melyek közül a füleset a kocsira, a másikat a fenéken levő forgószemhez erősítjük. A kötél minden esetben alulról fusson kézbe, mivel ellenkező esetben a „bumot" (nagyvitorla) alsófája) túlzottan a szél felőli oldalra húznánk, ami a leáramlási viszonyokat rontja. Az elégtelenül lefeszített hátsó él is kedvetlenül hatna. Versenyhajók szereléke a vitorlarúdra az árboctól mintegy 50 cm távolságban felszerelt bumlefeszítő, melynek célját és működését a későbbiekben ismertetem.

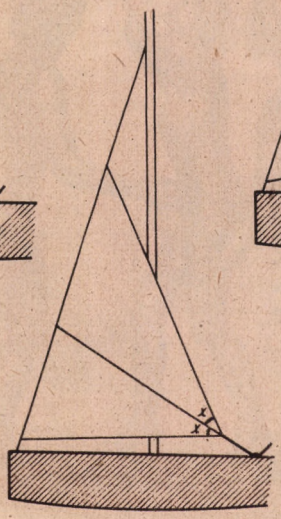
Az orrvitorla behúzását célszerű sínre szerelt forgószem, vagy csiga segítségével megoldani. Első élének feszítésére feszítőt (strekker) csak akkor használjunk, ha az verseny közben is könnyen kezelhető.

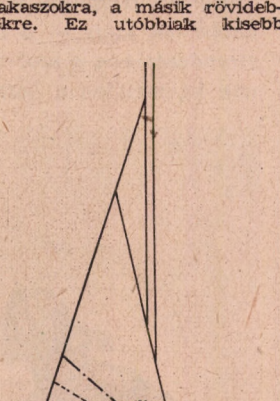
Ami a kormányrudat illeti, törekedni kell a német típusú „ökörszarv" kormány és az elterjedten használatos forgókarral felszerelt botkormány előnyeinek egyesítésére. Mindegyik megoldásnál célszerű gumizsinór használata, amely a kormányrudat gyakorlatilag középen tartja, de szükség esetén hirtelen kormánymozdulatokat is lehetővé tesz. Az áramvonalazott fakormányok előnyösebbek a fémből készített kormányoknál. Felúszásuk elkerülése végett célszerű ezeket egyszerű lefeszítőszerkezettel ellátni.

A korszerű uszonyos versenyhajóba beépített légtartályok a versenyző biztonságérzetét fokozzák, másrészt borulás esetén megkönnyítik a hajó felállítását és az esetleges továbbvitorlázást. Hogy a legénység jó hatásfokkal tudja kiülni a hajót, az uszonyszekrény oldalára szerelt lábtartók előnyösek.

A kilógást elősegítő hevederek helyzete igen fontos. Ezeket a kormányos és a legénység méreteinek megfelelően kell beállítani. Két készlet célszerű: az egyik hosszú cirkálószakaszokra, a másik rövidebbekre. Ez utóbbiak kisebb mérvű kiülést, de nagyobb mozgékonyságot tesznek lehetővé.







A HAJÓ BEÁLLÍTÁSA
(trimmelés)

A hajó lehetőleg ne legyen az osztályelőírásokban előírt legkisebb súlynál nehezebb. A későbbi vízfelvételt műanyag festék, vagy műanyag bevonat alkalmazásával megakadályozhatjuk. A festék a sima fenékfelületet is biztosítsa, mellyel a hajó sebessége növelhető.

A helyes beállítás legfontosabb tényezője a vitorla nyomás-középpontjának és a laterálfelületnek egymáshoz képest elfoglalt helyzete. Az árboc hátradöntésével a nyomásközéppont hátrafelé vándorol és a hajó szélbe állásra hajlamos, „luvgierig" lesz. Ha ezt nem visszük túlzásba, a hajó cirkálószakaszokon általában gyorsabb lesz. Legelőnyösebb, ha a hajó kb. 2—3-as szélben eleresztett kormánnyal mintegy 4 hajóhossznyi távolságon egyenesen fut és aztán lassan feljebb, „szél felé" megy. A kormányfelület ugyanis a hajó laterálfelületének részét képezi, és mint ilyen, ellenáll az oldalirányú elmozdulásnak **(1. ábra)**.

Erősödő szélben a nyomásközéppont hátrább vándorol, amit az uszony és a kormány kismértékű feljebbemelésével ellensúlyozhatunk. Néha azonban a hátradöntés következtében az orrvitorla hátsó sarka lejjebb kerül és az alsó él jobban megfeszül, míg a hátsó él meglazul. A laza hátsó él könnyen megzavarja a légáramlást a vitorla szél alatti oldalán és hatása a hajó egyensúlyára kiszámíthatatlan. Az árboc dőlésének megváltoztatása után tehát mindig helyesbíteni kell az orrvitorla behúzópontjának helyzetét is.

Az árboc előredöntése a hajót szél alá esővé „leegieriggé" teszi. Ez félszeles és hátszeles szakaszokon előnyös lehet.

Az árboc lehet rideg, kemény, vagy rugalmas. Ami az oldalirányú görbülést illeti, a kedvező árbocalak akkor alakul ki, ha az árboc csúcsa szél felé, közepe pedig a szél alatti oldal felé mozdul el. A tapasztalat szerint legkedvezőbb, ha a legnagyobb görbület az árboc felső harmadában jelentkezik. Az árboc csúcsát a vitorla hátsó éléről átadódó húzás hátrafelé húzza. A hátrafelé való elmozdulást az orrvitorla első élébe varrt drótkötél, mint előmerevítő megakadályozza, az árboctalp viszont mereven támaszkodik az árbocfészekben. Ez a három pont elegendő a helyes görbület biztosításához.

A nagyvitorlarúd görbületének is van optimuma. Ha túl rugalmas, illetve hajlékony, a vezetőpatkókat távolabb kell egymástól elhelyezni. Egyetlen patkó nem előnyös, mert túl éles görbületet idéz elő. A távolságon kívül a patkók helyzete is igen fontos, mert a vitorla profilját eltorzítják. Általában a vitorlarúd közepére szimmetrikusan helyezendők el.

A munkapadra szerelt sínen csúszó kocsi és az ehhez lerögzített csiga célja, hogy a nagyvitorla kijjebb eresztése révén a szél egy része leáramoljék, ugyanakkor azonban lehetővé tegye, hogy a nagyvitorla maximális erővel legyen lefeszíthető és ezáltal megakadályozza a nagyvitorla elcsavarodását. A kocsit vitorlázás közben könnyen szabályozhatóan kell felszerelni, gyenge szélben közép felé kell mozdítani.

Mindezek a felszerelések a rudazat görbítése révén a vitorla öblösségének és elcsavarodásának csökkentését szolgálják. Erős szélben megakadályozzák, hogy a nyomás-középpont nagymértékben hátra vándoroljon. A bumlefeszítőt is fel lehet használni az elcsavarodás mértékének csökkentésére. Ezért ez ne csak bő szeles, hanem cirkálószakaszon is feszültség alatt legyen. Feszítése csigaáttétel és esetleg csörlő segítségével oldható meg.

Az orrvitorla behúzó pontjának beállítása elsőrendű fontosságú. A hosszirányú beállítást illetően irányelv: behúzott állapotban a behúzókötél meghosszabbítása az orrvitorla előélét a középvarrat fölött mintegy 30 cm-rel messe **(2. ábra)**. Ha nincs középvarrat, akkor a behúzókötél egyenese a hátsó sarok szögfelezőjénél 10 fokkal magasabbra mutasson. Végső fokon a hosszirányú helyzetet az orrvitorla hátsó és alsó élének viszonylagos hossza határozza meg. Ha az alsó él a hátsó élhez képest hosszú (ez elsősorban ballon orrvitorlákra — génua — vonatkozik), akkor a behúzókötél szöge sokkal laposabb is lehet.

A túl laza hátsó él remeg, ami a nagyvitorla szél alatti oldalán zavarja az áramlást. A helyzet a behúzópont előremozgatásával javítható. Az orrvitorla behúzópontját keresztirányban is be kell állítani. Tájékoztatásul annyit, hogy a sín tengelyvonala az orrvitorla alsó leerősítési pontjába futó, a hajó tengelyével mintegy 18°-ot bezáró egyenesen helyezkedjék el. A végleges szöget tapasztalatilag kell megállapítani. A hajóval lassan szélbe futunk mindaddig, ameddig valamelyik vitorla remegni (laffogni) nem kezd. Az orrvitorla a nagyvitorlával egyidejűleg kezdjen el remegni. A legelőnyösebb, ha először az orrvitorla első éle „ver be".

Eltekintve a fokozott gyorsaságtól, maga az a tudat, hogy a hajó beállítása helyes, magabiztossá teszi a versenyzőt és ezáltal jobban fog vitorlázni. A siker szempontjából az önbizalom döntő fontosságú és a jól beállított hajó sugallja az önbizalmat.

Szilvássy Zoltán

A Testnevelési Tudományos Tanács új szervezeti szabályzata

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnökségének 1—12/1959. (I. 22.) MTST számú határozata a Testnevelési Tudományos Tanács új szervezeti szabályzatának jóváhagyásáról:

1. A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége a Testnevelési Tudományos Tanács Szervezeti Szabályzatát jóváhagyja és elrendeli annak jelen határozat mellékleteként az MTST Közlönyben való közlését.

2. A Szervezeti Szabályzat 1959. évi március hó 1. napján lép hatályba.

Egyidejűleg a 29/1956. (OTSB K. 7.) OTSB számú utasítás, valamint ezen utasítás mellékleteként közzétett szervezeti szabályzat hatályát veszti.

Hegyi Gyula s. k.,
az MTST elnöke

Melléklet a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnökségének 1—12/1959. (I. 22.) MTST számú határozatához:

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS SZERVEZETI SZABÁLYZATA

1.

A Testnevelési Tudományos Tanács (továbbiakban TTT) célja a marxizmus—leninizmus tudományának elvi alapján a szocialista magyar testnevelés és sport egész területén a tudományos, módszertani, kutató és szakirodalmi munka előmozdítása, a testnevelés és sport céltudatos fejlődésének, valamint a dialektikus materializmus világnézetét magukévá tevő szakkáderek képzésének elősegítése.

2. A TTT feladata

a) A különböző szervezeteknél, intézményeknél, különösképpen pedig a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetben, a Testnevelési Főiskola tanszékein, illetve az — Egészségügyi Minisztériummal egyetértésben Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet Kutató Laboratóriumában folyó testnevelési tudományos módszertani és kutatómunka egységes elvi irányítása, koordinálása és észrevételeiről az illetékes szervek javaslat formájában történő tájékoztatása.

b) A testnevelés és sport alapvető és egyéb fontos szakmai kérdéseit tudományos szemszögből megvitatja, ezekre vonatkozó álláspontját leszögezi, s álláspontjának megfelelően javaslatokat tesz.

c) Szoros kapcsolatot létesít a testnevelés és a sport határterületi tudományágaiban működő tudományos szervekkel.

d) Elősegíti az egyes tudományos eredmények, felfedezések, újítások széleskörű ismertetését és azok gyakorlati alkalmazását s általában népszerűsíti a tudományos munkát a testnevelés és sport területén.

e) A testnevelés és sport, valamint a vele kapcsolatos tudományágak különböző területeiről a legjobb szakembereket szervezetileg összefogja, elősegíti és támogatja a tudományos képzésüket és továbbképzésüket.

f) Tudományos tanulmányutakra javaslatot tesz. Kapcsolatot tart fenn a nemzetközi és külföldi testnevelési tudományos szervezetekkel és intézményekkel. Nemzetközi vonatkozásban a magyar testnevelést és sportot tudományos vonalon képviseli.

3. A TTT mint elvi irányító, szakmai tanácsadó és véleményező társadalmi szerv működik, munkáját az MTST elnöksége közvetlenül irányítja és ellenőrzi.

4. A TTT létszámát az MTST elnöksége állapítja meg.

5. A TTT, illetve a TTT elnökségének és bizottságainak tagjait a testnevelés és sport, valamint más tudományágak területén működő, a testnevelés és sport tudományos kérdéseivel foglalkozó szakemberekből az MTST elnöke nevezi ki.

6. A Tanács elnökségének tagjai az MTST elnöksége által kinevezett, a testnevelés és sport, valamint más tudományágak területén működő, a testnevelés és sport tudományos kérdéseivel foglalkozó legkiválóbb szakemberek.

Hivatalból tagjai az elnökségnek: a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, a Testnevelési Főiskola, az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet, a Magyar Tudományos Akadémia, valamint a Művelődésügyi Minisztérium, az Egészségügyi Minisztérium és a Magyar Testnevelési és Sport Hivatal 1—1 képviselője, továbbá a TTT főtitkára.

7. A különböző szervezeteknél, intézményeknél folyó tudományos módszertani és tudományos kutatómunka koordinálását a TTT elnöksége által alkotott bizottság végzi.

8. A Tanács elnökét a Tanács elnökségének tagjai közül választják meg egy évi időtartamra, s az MTST elnöksége erősíti meg tisztségében.

A főtitkárt az MTST elnöksége nevezi ki előre meg nem határozott időtartamra és beosztása csak MTST elnökségi határozattal szüntethető meg.

9. A TTT a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet osztályaival azonos bizottságokat alakít. Ezenkívül a TTT elnöksége javaslatára az MTST elnöksége más bizottságok felállítását is elrendelheti. A bizottságok feladata az Intézet illetékes osztálya munkájának támogatása. A bizottságok tagjai önmaguk sorából 1 éves időtartamra önmaguk választják meg a bizottság elnökét és titkárát.

A bizottságoknak rendes tagjaikon kívül tagjai lehetnek még meghívott és levelező kutatók, akik tudományos szakdolgozatuk elfogadása után az MTST elnökségének megerősítésével nyerhetik el a TTT tagságot.

10. A TTT elnöksége általában évenként négyszer, a bizottságok általában havonta, illetve szükség szerinti időközökben üléseznek,

a) felolvasó üléseket,
b) anketokat,
c) szakértői és
d) egyéb értekezleteket tartanak.

11. Az elnökség ülésein a TTT elnöke vagy főtitkára, a bizottsági üléseken pedig a bizottságok elnökei vagy titkárai számolnak be az elvégzett munkáról.

12. A TTT elnöke minden év végén köteles a TTT évi munkájáról írásbeli beszámolót elkészíteni és azt az MTST elnökségének következő év január 15-ig benyújtani.

A bizottságok elnökei félévenként kötelesek a bizottság munkájáról az elnökségnek beszámolni.

13. A Tanács munkájával kapcsolatos ügyviteli teendőket a Tanács főtitkára látja el.

14. A Tanács hivatalos lapja, a „Sport és Tudomány" felelős szerkesztője a főtitkár.

15. Az Elnökség üléseit a Tanács elnöke, illetve főtitkára, a bizottságok üléseit a bizottságok elnökei hívják össze.

16. A TTT önálló költségvetési kerettel rendelkezik. A TTT kiadásainak fedezetéről a Magyar Testnevelési és Sport Hivatal költségvetésén belül külön cím alatt gondoskodik.

17. A TTT megszüntetéséről, illetve a bizottságok felállításáról és megszüntetéséről az MTST elnöksége rendelkezik.

SPORTÜDÜLŐ ÉS SZANATÓRIUM

(Böngészés a Tanácsköztársaság nagy tervei között)

Amikor 40 évvel ezelőtt megalakult a Magyar Tanácsköztársaság, óriási lendülettel, hatalmas távlatokkal új életre kelt a magyar sport is. A régi, szűk ruhát levetette, amely inkább kényszerzubbony volt, semmint méltó öltözék. A megvalósulás stádiumába látszott lépni az akkor már annyira hiányolt Stadion és konkrét terv merült fel olyan sportlétesítmény építésére, amilyen akkor még nem volt sehol a világon. Ez pedig az első Sportszanatórium, az újpesti sportüdülő lett volna.

Az újpesti Testnevelési Tanács a magyar Testnevelési Ügyek Direktóriuma 1919. április 15-i kinevezésével körülbelül egyszerre alakult meg, s ennek tervei között szerepelt — az egykori elnök, Szücs János közlése szerint (Sporthírlap. 1919. április 14-i szám) a következő létesítmény megteremtése:

„Az Újpesten létesítendő Sportszanatórium . . . egyelőre egyedülálló lenne az egész világon, de bizonyosra veszem, hogy elkészülte után mintának fogják venni . . .

„A földszinten helyezzük el egyrészt a fürdőt, amely gőz, forró lég, tisztasági s kabinfürdőből áll, s a kapcsolódó udvari részbe helyeznők a két (langyos és meleg) medencét.

„. . . az alagsorban egy sport mozgókép színház."

„. . . az udvari részt egy $33^1/_3 \times 16$ méretű uszoda foglalná el . . .

„A félemeleten öltözők, borbély, kézápolás stb.

„Az első emeleten a gyógy- és fényfürdők, párolások s a szükséges orvosi szobák . . .

„A második emeletre tesszük a dísztermet . . . klubhelyiségeket . . .

„A 3. és 4. emeleten szobák, amelyeket penzió rendszer szerint adunk ki. Elsősorban, hogy a gyógyulást kereső vidéki sportolók gyógykezelésük tartamára helyben lakást is kaphassanak . . .

„. . . a tetőn helyezzük el a szander és tornatermeket és a lég (nap) fürdőt . . . s az üvegtetőt oly módon képezzük ki, hogy szép idő esetén eltolható legyen . . .

„E tervnek . . . akadálya volt, hogy a budapesti bányakapitányság Újpest egész területét melegvíz-fúrási tilalom alá helyezte . . . sikerült kieszközölnünk, hogy a fúrási engedély megadassék."

Bár sportkórházunk van azóta és Tatatóváros is betölti egy bizonyos fokig az üdülőtől elvárt feladatokat, a Tanácsköztársaság nagyszerű kezdeményezése még a mai időkben sem látszik fölösleges és túlhaladott ötletnek!

A légzés jelentőségére hívja fel a figyelmet dr. J. L. Schmitt a Leibesübengen c. folyóiratban. Az antik világban a távolkeleti országok, Egyiptom és Hellász járt elől a légzéskultúra kifejlesztésében. Mindez feledésbe ment az utóbbi két évezredben. Most történnek kísérletek feltámasztására. Fontos lenne ez, mert a helyes légzés, a különféle légzésiskolázás nemcsak az egészség megtartásának, fejlesztésének eszköze lehet, hanem nagy jelentőség lenne a sportban is.

A MAGYAR SPORTSZERGYÁRTÁS

A sport az ember testi erejének, ügyességének kifejtése puszta izomerővel, lelki leleménnyel, vagy *eszközökkel*. Így fogalmazta meg a sport és a sportszerek kapcsolatát a harmincas években Laczkó Géza, a Nyugat-nemzedék neves írója. S mindjárt hozzátette, hogy amint maguk a sportolók is rekordra törtek, a sportszergyártást sem az önkéntes áldozatosság, hanem a haszonhajhászás ösztökélte. A márkás teniszütő gyárak is, mielőtt egy új gyártmányukat „márkásítani" akarták volna, azzal akarták megszerezni új készítményeik tekintélyét, hogy előbb valamely sportcsillag kapta meg az első készítményeket, a „prototípusokat" ingyen. Csak azután kezdték meg belőlük a „szériagyártást", miután a sportcsillag kezében elért csúcsteljesítmények megadták rangjukat, piaci kelendőségüket.

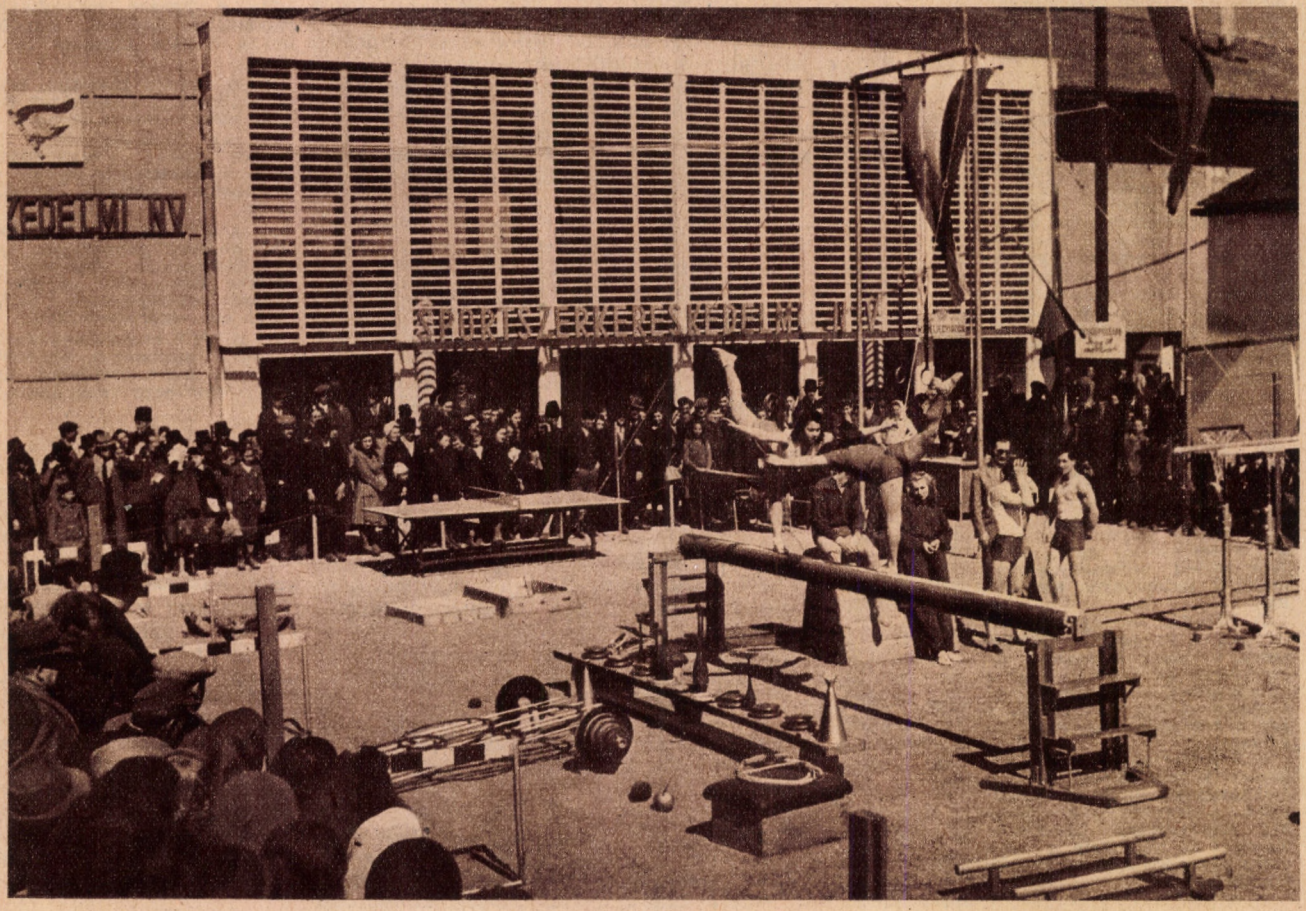
A felszabadulás óta új úton jár a sport és testnevelés. Mivel népnevelő jelentősége a sportoló nemzedékek, fiatalok és idősebbek testi és lelki ellenálló erejének növelésében rejlik — a sportszergyártás is új utakon halad. Az Óbudai Sportszergyár főmechanikusa, *Krepuska* János, ifjú korában maga is gyakorló sportoló és bajnokcsalád tagja, régi „szurkolója" versenyeinknek éppen úgy, mint a magyar sportszergyártásnak. A felszabadulás óta elért eredményeiről mondotta a következőket:

— Lehet, hogy a világtőzsdéken sokat esett a font értéke, amikor a régi időkben az angol teniszrakettgyárak minket is elláttak teniszütőkkel, de ez nem érdekelte az eladó angolokat annyira, mint az, hogy mekkora a kelendősége a rakettjaiknak. (És a mi versenyzőink is csak angol rakettal játszottak.) Sajnos, akkor még a magyar sportszergyártás nem is tudott versenybe szállni a világpiacon versenytársaival. A felszabadulás után a helyzet megváltozott. A sportszergyártás műszaki fejlettségével az államosított üzemeink már állják a világpiaci versenyt. Készítményeink nem sportcsillagoknak való drága áruk, hanem elsősorban az egész sportmozgalmat szolgálják. A mi társadalmunkban a sport nem ösztönön, öröklött, készen kapott adottságon, testi őserőn, hanem elsősorban az értelmen, az átgondolt versengésen, az erőkifejtés tiszta örömén, az élet vidámságán és szeretetén nyugszik: mindehhez praktikus szerek, alkalmatos eszközök kellenek. Éppen ezért a mi gyárunk — mint a rákospalotai is — a sportolók adottságainak legmegfelelőbb, legolcsóbb, mindenkinek elérhető szereket gyárt. A régi sportcsillag a sportszerre fogta, ha nem érte el a rekordot. A miéink egyrészt nem sztárok, másrészt olyan, szükségleteiknek megfelelő sportszereket kapnak, amelyek éppen nekik valók. (Azokra nem lehet „ráfogni" az indiszponáltság következményeit.) Nemrég készült a HONVÉD birkózószőnyege. Azt mondták rá: „hét nyelven beszél". Miért? Azért, mert a régi kétmázsás, nehezen mozdítható — a miénk alig 26 kiló, egy ember hóna alatt hurcolhatja, pincébe le s fel, ide s tova, ahova éppen kell. Azért is jobb, mert a régi nyolc darabból állt, ez meg 36-ból. Mivel a birkózás általában a középen levő szőnyegdarabokon zajlik, a nagyobb választékból jobban s gyakrabban felcserélhetik, tehát tovább tart.

— Az első mintadarabot most küldték ki az Egyesült Arab Köztársaságba! — vetjük közbe.

— Igen, ennek is nagy a kelendősége messzi országokban. Az Artex cikkei közül elsősorban a sportszerek, a komplett tornatermi berendezések érdemelnek figyelmet — ezekből évi 400 ezer devizaforint értékű megy Egyiptomba. De jelentős számban megy oda futballabda is. Mostanában ugróbak és ugrószekrény kerül Libanonba. Ma kaptuk Angliától az 1500-ik diszkoszrendelést. A magyar diszkoszt kőrisfahulladékból

MAGYAR SPORTSZER KÉSZÍTMÉNYEK BEMUTATÁSA



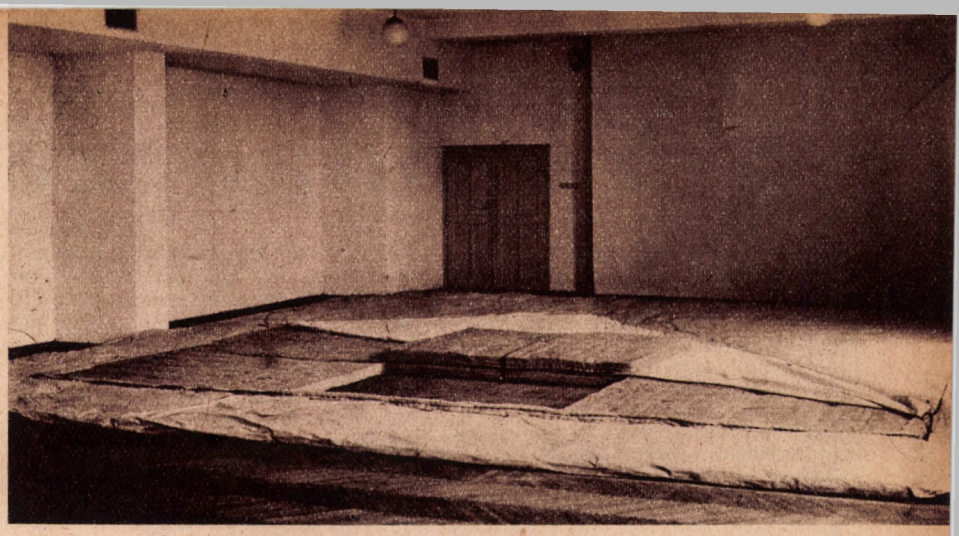
készítjük. A nitrolakkos fényesítés teszi olyan ízlésessé s a temperöntvény pereme is olyan tiszta és fényes, hogy a kényes külföldiek is szívesebben veszik bármely külföldi márkánál! De az ökölvíváshoz szükséges ringjeink, boxhomokzsákjaink is nagy keresletnek örvendenek tengereken túl is, mint ahogy súlygolyóink, kalapácsaink, ugrómércéink is kelendőek. Dobókalapácsot, súlyemelő készüléket pedig Kína vásárol szívesen.

— És fogékony a külföld az újítások iránt?

— Már 1948-ban szállítottunk külföldi vevőnek 1000 dobókalapácsot. Ma már minden sportszerből kétszerannyit viszünk ki, mint 1945 előtt. A magyar sí és a gerely iránt is egyre jobban érdeklődnek! Különösen az üregelt gerelyt szerették meg a belföldi és külföldi sportolók. Az üregelt gerely ugyanis az aerodinamikai követelményeknek jobban megfelel, mert így merevebb, a levegőben nem rezegve, hanem simábban halad, pályája vízszintesebb: ugyanazzal az erővel nagyobb a haladási pályája. De egyébként is az újítás, az olcsóbbítás szinte alapelv lett nálunk. Ne okozzunk államunknak valutáris gondokat — ez igen fontos! A kajak és kenu már második-harmadik éve préselt lemezből készül. Harminc élversenyzőnek esetleg jut a drága külföldi hajóból, ennyit kibír az államkassza — ám a másik 3000 darab kenu vagy kajak itthon is készülhet. Abból a tömegsportnak — tehát a nagyközönségnek — van haszna, nincs többé exkluzív sport! Itt van például a nyújtórúd dolga. Régen angol atlaszacélból készült, igen drága mulatság volt. Ma? Kielemeztük, milyen ötvözetből nemesítették s már külsőre is tetszetősebb a mienk az eredetinél. Az ugróléc egészen 1958-ig fából készült. Ma már alumíniummal kísérletezünk. Az ötvözését még tökéletesítjük. Törési százaléka minimális s ha meg elgörbül, kiegyenesíthető! A falécnek csak egy kicsit kell meggörbednie — máris használhatatlan. Az alumíniumlécnek nincsen semmi alakváltozása. Mivel a versenyszabály szerint az ugrólécnek vagy 30 mm átmérőjű, körszelvényű csőből, vagy háromszögletű, 30×30 mm oldalhosszúságú alumíniumból kell lennie — az alumíniumlécnél ott van az ugró számára az a „paraszthajszálnyi" előny, hogy fölfelé menet, vagy lefelé esve kisebb a ledöntési százalék.

Leleményben valóban nem szegények az óbudaiak!

Mint a jó lovasnak a combjában s a csuklójában megvan az az érzék, ami a „született" lovas velejárója — annyira ösztönösen, szinte „velük született" a takarékosság. Ahol csak lehet, a fát csövekkel helyettesítik. A bordásfalat fa nélkül azelőtt el sem tudták képzelni, itt csővel cserélték fel. A Testnevelési Főiskolán kipróbálták, megfelelt. A kalapácsvetők gondját is megkönnyítették.



Birkózószőnyegek újrendszerű kiképzése

Kisebb köbtartalmú kalapácsot készítettek, amelynek kisebb a légellenállása, fizikailag kevesebb energia szükséges az eldobásához s így az ügyeskedésekre több alkalma nyílik, s több energiája marad a dobónak.

De vigyázat: az állam érdekeinek védelme, a sportszerek fejlesztése, a praktikus és hazai nyersanyagokból előállítható eszközök csiszolása mindebben még nem merült ki. Közepes tehetségű lovas is legalább száz—százötven bukás árán lesz jó lovas. Tehát az Óbudai Sportszergyár még a fűrészporból is hasznot hajt: a lovasiskolák feltöltésére adja tovább. És ami a fafeldolgozásból hulladékként megmarad — évente mintegy 500 köbméternyi, 1 millió forint értékű faanyagot diszkosznak használja fel: ebből pedig devizát szerez államunknak.

Hát a „sportkombinát" terve hogyan született?

Látták azt a német sportszergyárat, ahol egy helyben mindent gyártottak. A gyárnak volt saját fűrésztelepe s ami a fő: saját erdeje is. A főmérnök ott lassan-lassan szemmel is felmérte, mennyi köbméter fa termelhető ki a gyár valamelyik erdejének tölgyfasudarából! Vagy a nyírfa napos oldalát válogatták sportszerek alapanyagának — a rossz oldalát pedig cellulózegyártásra továbbították. A fák középső részét, a belet általában nem használták semmire — annak szilárdsága sportszerekre alkalmatlan. S ami ezt a német sportkombinátot valóban példává emelte az óbudaiak szemében az nem volt más, mint az, hogy az üzem 1500 dolgozójának saját tornacsarnoka, sporttelepe, versenypályája van! Az itt gyakorlatozó sportszergyári munkások saját legközvetlenebb gyakorlatukhoz idomították az egész sportszergyártást.

A 15 éves távlati tervben azért bíznak annyira az Óbudai Sportszergyár dolgozói, mert annak keretében ezt az álmukat is valósággá akarják váltani.

Erdős Jenő

Az evezős világbajnok a vízben

Elképzelhető-e, hogy egy versenyevezős ne tudjon úszni? Ugyebár nem! Ez nálunk már vadevezősöknél sem fordulhat elő, hiszen a vízijártassági vizsga mindenkitől úsznitudást is követel.

Azt a múltban is alig lehetett feltételezni, hogy egy nemzetközi élvonalba tartozó versenyevezős nem tud úszni. Pedig a sport történelme erre is szolgáltat — méghozzá nem is akármilyen! — példát.

A hivatásos evezősök révén ebben a sportágban már a múlt század hetvenes éveiben élénk nemzetközi vérkeringés indult meg. Abban az időben — kihívásos alapon és párosverseny formájában, miként a hivatásos ökölvívásban ma is szokás — már világbajnoki mérkőzéseket is rendeztek egyéniéses (szkiff) hajóban. A nyolcvanas évek elején az Egyesült Államok legjobb hivatásos evezőse, Trickett Edward birtokolta a büszke világbajnoki címet. Népes szurkolótábora volt, s a rajongók egy része a csodált bajnoknak még az edzéseit is látogatta. És ez volt Trickett szerencséje, mert egy alkalommal könnyen végzetessé válható baleset érte. Éppen világbajnoki előkészületeket folytatott. Az egyik edzésen egy rossz húzás következtében hajója megbillent, majd hirtelen felborult és a bajnok a vízbe pottyant. Az ott bámészkodó nézők mitsem törődtek ezzel az epizóddal, hiszen természetesnek látszott, hogy vagy a hajóval, vagy anélkül kiúszik majd a partra. Csak akkor képedtek el, amikor látták, hogy Trickett úszás helyett a vizet csapkodva kapkod a merülő hajó után, majd — mivel azt nem érte el — eltűnik a hullámok alatt. Erre néhány néző gyorsan ladikba ugrott és éppen jókor érkezett az eset színhelyére: a harmadik elmerülés előtt kapták el a már félig eszméletlen világbajnokot. A parton magához térítették és akkor — a közben megszaporodott nézők általános megrökönyödésére — nagy szégyenkezve bevallotta, hogy ő bizony egyáltalán nem tud úszni! Az eset után nyugodtan kitehették volna Trickett versenyein a figyelmeztető táblát: „Vigyázat! Mélyvíz!"



Antal Zoltán

A labdaérzék

Régi megfigyelés a sportjátékokban, hogy a technikát, a labda kezelését egyesek gyorsabban sajátítják el, mások lassabban. Azokra, akik gyorsabban jutnak előre a tanulásban, azt szokták mondani, hogy — jó a *labdaérzékük.*

Mi ez a labdaérzék? Velünk született tulajdonság vajon, vagy pedig megszerezhető gyakorlással?

Ezekre a kérdésekre kerestem feleletet hosszú éveken keresztül, miközben figyeltem különféle fiatalok fejlődését. A több mint két évtizeden át tartó megfigyelések eredményeképpen azt szűrtem le, hogy az ún. labdaérzék *nem velünk született, hanem szerzett képesség;* olyan képesség, amelyet az évek során szerzett tapasztalatok alapján kiválogatott mozdulatok, mozgási elemek beidegzése, automatizálása, a helyzet mérlegelésének a tudat kikapcsolásával történő egyszerűsítése jelent; mindez képessé teszi az embert arra, hogy a labdát akaratától függően mozgassa, azaz „kezelje".

● Az alkalmassági tényezők

A mozgásérzék kialakulásában a megfelelő gyakorláson kívül szerepük van *az alkalmassági tényezőknek* is. Ezek: a kisgyermeknél a tárgyak „felhívására" való reagálás foka, az idegrendszerbeli „érzékenység" a labda és mozgása iránt; később a legfontosabbak a mozgások beidegzésében szerepet játszó tényezők. Mindezeket együttesen nevezzük alkalmassági tényezőknek, s *ezek összessége és összhangja határozza meg a labdaérzék minőségi fokát, illetőleg a fejlődés lehetőségének a határát.*

A labdával való játszadozás, majd a sportjátékok űzése közben kialakult labdaérzék az idő folyamán más „érzékekkel" is gazdagodik. Ilyen kapcsolódó érzékek: *tempó-, távolság- és iránybecslési érzék, helyzetfelismerési, helyzetkedési és taktikai érzék.* Ezek minősége dönti el, hogy kiből milyen technikai és taktikai tudású játékos fejlődhet. A köznyelv és a szakirodalom általában ebben az összetett formában ismeri a labdaérzéket. Pedig a labdaérzék maga csak a labdakezelésben való fejlődés lehetőségét határozza meg. (Mint például a norvég Tore Hansen esetében. A gyermekkortól folyó gyakorlás révén ez a még ma is csak 19 éves fiatalember olyan labdakezelési ügyességre tett szert, amely lehetővé teszi, hogy órákon át játsszék a labdával anélkül, hogy közben a földre essen. De ez a bűvészi labdakezelés nem teszi Hansent egyben kiváló labdarúgójátékossá is, mert az előbb említett „érzékek" nem oly fejlettek benne, mint a labdaérzék.)

Még talán annyit, hogy *a labdaérzék meglehetősen általános.* Bármilyen labdajátékban jártas is valaki, többé-kevésbé otthonosan mozog a többiben is, mert — ismeri a labda mozgását, repülésének, gurulásának, pattanásának szabályait.

● Hogyan fejlődik a labdaérzék

Az alábbiakban a labdaérzék fejlődésének néhány állomását igyekszem bemutatni.

A csecsemő mozgó tárgyak iránti érdeklődése ismeretes. A labda formája, színe, mozgása erős ingert jelent a gyermek számára. A legtöbb gyermek jókat szórakozik a labdán, nagyokat nevet furcsa mozgásán. De nem minden gyermek. Úgy tűnik, hogy nem mindegyikben egyforma a labda okozta inger erőssége. 3—5 éves korban lesz a labda igazán játékszer. Később már nemcsak birtokba vételére, megfogására törekszik a gyermek, hanem igyekszik minden helyzetben „kezelni", igyekszik uralkodni felette. Ehhez már szükséges azonban az észrevevés és a mozgás egybehangolása. És szükségesek a játszótársak is. Az együttes játék során az ügyetlenebbek, a labdával gyengébben bánni tudók kiesnek. De a tapasztalt nevelő tudja, hogy ezek a „kiesett" gyermekek is szívesen játszanak továbbra is egymás között a labdával, csak nagyon kevesen húzódnak vissza véglegesen. *A gyengébbeket, a kisebbségi érzésben szenvedőket is csábítja a labda, a játék együttművelésre serkentő hangulata.* Megfelelő nevelői érzékkel tehát szinte minden gyermek bekapcsolható a labdával folyó játékba.

A szerzett élmények a gyermek legváltozatosabb szórakozását biztosító játékeszközévé avatják a labdát. A vele folyó játék *szoros kapcsolatot teremt a társakkal, a közösséggel.* A játszadozásban azonban a szem még nem tudja kellően megmérni, felbecsülni a labda útját, irányát, mozgási sebességét. Ezért látjuk, hogy gyerekek egy csomóban, „vakon" futnak a labda felé; ezért van általában tolongás és sok ügyetlen összeütközés a labda közelében. Lassan-lassan azonban a gyermek érzékszervei tapasztalatokat szereznek, hozzászoknak a labda mozgásához, s ehhez alakítja mozgását is a gyermek. A labda megszeretése, mozgásának megismerése, s az ezzel kapcsolatos tapasztalatok megszerzése és értékelése, valamint sokrétű ügyesség kifejlődése ennek az időszaknak a legértékesebb eredménye. Egyre jobban „érzi" a gyermek, mikor hova kell helyezkednie, s keresi a célnak legmegfelelőbb kivitelt is a labda elkapásában, elütésében vagy elrúgásában.

A labdaérzék kifejlődésének legfontosabb időszaka a 8—14 éves életkor. A gyermeket a labdával folyó játékba eddig főleg az együttművelésre serkentő hangulat, a játék változatossága, fordulatai, izgalmai csábította. Most már határozottabb cél vezeti a játéktérre: meg akar tanulni futballozni, kézilabdázni, röplabdázni, kosárlabdázni, felül akarja múlni társait, be akar kerülni a csapatba, méltó akar lenni választott eszményképéhez.

● Nincs született labdaművész!

Ekkor mutatkozik meg igazán, hogy nincs született labdaművész!

Tanulnia kell mindenkinek, s gyakorolnia, még pedig sokat és állhatatosan. A labda feletti uralom megszerzése csak a szükséges mozdulatok tudatos gyakorlásával érhető el. Meg kell ismerni, meg kell szokni a labda haladásának sebességét, röppályájának sajátosságait, pattanásának törvényszerűségeit, meg kell tanulnia a fiatalnak mindehhez alkalmazkodni.

Mindezzel együtt fejlődik tovább az általános ügyesség is, amely most már az új mozgások gyorsabb megtanulásában, a cselekvések egyes részeinek összefogásában mutatkozik.

Tanulás közben rájön arra is a játékos, hogy nem csak a labdát, hanem közvetlen környezetét — társait, az ellenfeleket is — figyelje, mert különben váratlan meglepetések érhetik. *A megosztott figyelem* fejlődése ez.

A szabályok szerinti játék új lelki élményt is jelent: a „szabályos" játék örömét. Az ilyen formájú játékban megmutatkoznak az egyéni értékek, de hibák is — ami újabb indíték a technika tanulására, csiszolására —, s ez a játék megkívánja a közösségi alkalmazkodást is. A szabályok, a játékhelyzetek egyben iránymutatást adnak: milyen mozdulatok szükségesek az eredményességhez. A játékban elkülönülnek a támadó- és védőfeladatok, s a lelki beállítottságnak megfelelően a gyermekek védő- és támadó-szempontok szerint differenciálódnak.

Kifejlődik az a készség is, hogy *a játékos a labdára irányuló közvetlen mozdulatot a váratlan helyzetnek megfelelően módosítani is tudja.* Nem hozza zavarba a labda hirtelen irányváltoztatása, a ravaszul pörgő labda, sőt, a labdához való érés, nyúlás előtt van ideje megtévesztő mozdulatot is beiktatni. Fejlődésnek indul a cselezési készség.

● Fejlődési eltérések

A technikai elemek tanulása közben különbségeket látunk a gyermekek között. *A fejlődés ütemében jelentkező különbségek oka* azonban nem a velünk született labdaérzék. A haladás különbözősége érzékszervi, idegrendszeri és izomzatbeli különbségekre vezethető vissza. Az azonos mozdulat sokszori végrehajtása alatt ugyanis lassan elmaradnak a zavaró vagy felesleges kísérő mozgások, az izmok, izomcsoportok helyes működése és az így célszerűsített mozgás beidegződik, automatizálódik. Kialakulnak és elkülönülnek a megfelelő dinamikus sztereotipiák. Világos tehát, hogy *amilyen mérvű a minőségi különbség a mozgások automatizálódásának alapfeltételeiben, olyan mérvű lesz a minőségi és időbeli különbség a technikai elemek elsajátításának ütemében.* Természetesen jelentkeznek lelki, akarati tényezők is, azaz megmutatkozik annak hatása: ki milyen akaraterővel, lelkesedéssel gyakorol.

A fejlődésmenet tehát tisztán tükrözi azt, hogy a labdaérzék nem velünk született, hanem szerzett képesség, bárha vannak örökléstől függő tényezői, amelyeket alkalmassági tényezőknek nevezünk. A labdaérzék alapja a gyakorlati tapasztalatszerzés, melynek során kialakul az általános ügyesség és kifejlődnek a kísérő készségek és képességek.

● Összefoglalás

Összefoglalásul nézzük megint végig a labdaérzék fejlődésének fokozatait:

1. A szem még nem tudja kiértékelni a labda útját, irányát, haladási sebességét, nem tudja érzékelni a labda rugalmasságából adódó jelenségeket. A labdára irányuló mozdulat még utólagos, elkésett (akkor mozdul a játékos, akkor végzi a rúgómozdulatot stb., amikor a labda már elhalad).

2. Megkezdődik a labda mozgásának tapasztalaton alapuló kiértékelése; a gyermek már nem „vakon" fut a labda felé, hanem mintegy annak vezérlése alapján. A labdára irányuló közvetlen mozdulat még bizonytalan, merevnek látszik, mert a tudat még nem kapcsolódott ki, a mozdulatok még nem egyszerűsödtek le.

3. A labda mozgásának kiértékelése annyira kifinomodott, hogy a labdára irányuló közvetlen mozdulatra nem kell előre elkészülni, mert annak elindítását és végrehajtását mintegy a labda irányítja.

4. A labdára irányuló közvetlen mozdulaton (labdakezelési mozdulaton) a helyzetnek megfelelően az utolsó pillanatban is tud változtatni a játékos.

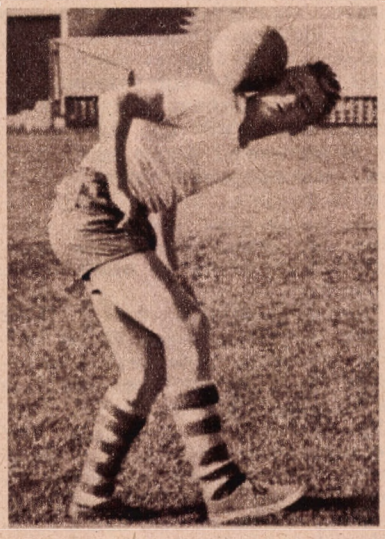
Ezeken a fejlődési fokozatokon mindenkinek át kell mennie, bármikor kezdi is el a labdával való játékot. Minél később kezdi el, annál hosszabb ideig tartanak a fokozatok, s annál alacsonyabb a végső színvonal.

A labdaérzékkel párhuzamosan a kísérő készségek csak a szabályok alapján folyó játék közben fejlődhetnek, tehát ennek bekapcsolását minél előbb meg kell kezdeni (lehetőleg már 10—12 éves korban); a szabályos játék megkezdését nem szabad a technikai ismeretektől függővé tenni.

A labdaérzék fejlesztése koncentrikusan — körkörösen — bővülő gyakorlatokkal történhet, úgy, hogy a fejlődési fokozatok jellemzőit mindig figyelembe vesszük a gyakorlatok összeállításánál.

SZABÓ JÁNOS







A képeken látható fiatalember Tore Hansen 19 éves norvég labdarúgó. Azzal keltett világfeltűnést, hogy egyízben 2 óra 20 percig, később teljes négy óra hosszat tartotta levegőben a labdát lábbal, fejjel és teste különböző más részével. Mindkétszer úgy állították őt le. Az első esetben a norvég labdarúgó szövetség „számlálói" kijelentették, hogy már nem bírják tovább a számolást, a második esetben a fiú édesapja lépett közbe, mondván, hogy nem tudja tovább nézni... Az első esetben 16 096-szor, a második esetben 30 122 érintette a labdát. Sajnos, ez a labdarúgó-zsonglőr a tényleges játékban megközelítőleg sem érvényesül úgy, ahogy labdakezelése alapján az ember várná...

Hogyan edz Krzyskowiak?

A kétszeres Európa-bajnok lengyel Krzyskowiak (5000 és 10 000 m) naponta edz egész éven át. Télen az edzéstávjai: 400, 1000 és 3000 m. A 400-akat általában 20-szor futja, 70 mp-eseket. Az 1000 métereket fokozatosan emeli 15-ig, a 3000-ből hármat-ötöt fut, naponta váltakozóan. Az utóbbiakat nem méri, „érzésre" futja.

Tavasztól erősít az iramon, a 400-akat 66-ra futja, majd nyáron lemegy egészen 62-ig (az utolsóba még bele is erősít, hogy 58 legyen). Tavasztól 200-akat is fut, interval-módszerrel.

Az interval-munkán és az ismétlő-futásokon kívül nyáron egészen rövid távokat is fut, **„Ritmusfutásnak"** nevezi az emelkedő-csökkenő iramú 50—80 cm-eket. Mindig tíz percen át futja. Így: teljes iramban fut 50—80 métert, majd lecsökkentve az iramot, ugyanennyit „kocog", majd megint erősen... És így tovább... tíz percen át. Ahogy mondja: edzésének ez a része a legnehezebb a számára.

Krzyskowiak elmondta a Leichtathletik c. lap munkatársának, hogy **edzései erősségét érzés szerint állapítja meg.** Ha nem érzi egészen frissnek magát, akkor kevesebbet fut, más napon viszont annál többet...: Hangsúlyozta, hogy a csökönyösködés nem vezet eredményre; csak akkor van értéke az edzésnek, ha az ember jó kedvvel végzi!



Fektessük szilárdabb alapokra tömegsportunkat

Szocialista társadalomban mindenoldalúan képzett emberekre van szükség. Olyanokra, akik nem csupán szellemi, erkölcsi, hanem fizikai téren is a képességeik legjavát nyújtva, szolgálják a szocializmus építésének ügyét. A mindenoldalúság kialakításának egyik jelentős eszköze a testnevelés és a sport. Mint jelentős nevelési eszköz, a sport és a testnevelés viszont csak akkor válhat hatékonnyá, ha nem csupán kevesek kedvtelése, hanem az egész társadalom minden tagja szívvel-lélekkel részt vesz benne. Vagyis, *ha tömegsport.*

A tömegsportnak már vannak nálunk bizonyos hagyományai, gondolok itt elsősorban az MHK-mozgalomra, a falusi, az üzemi spartakiádok nagyobb tömegeket megmozgató versenyeire. Értünk el vitathatatlanul nagyon szép eredményeket. De... Sajnos, mutatkoztak igen súlyos hibák is, amelyek nyomán a tömegsport szó hallatára sokak ajkára gúnyos, lenéző mosoly ül. A kezdeti szép lendület — legyen az akár MHK, akár a spartakiád-versenyek bármelyike — különösen az ellenforradalmat megelőző 1—2 évben, felváltotta a lélektelen kampányszerűség, később pedig egyszerűen adminisztrációs munkává, papír-kérdéssé züllesztették. A meghirdetett versenyek jórésze csupán papíron folyt le, és a jelentés, a jegyzőkönyv, mint hamis adatok halmaza jutott el egyik vagy másik sporthatóság — járási, megyei vagy országos TSB asztalára. A jelentésben közölt számok — akár az indulók létszámát, akár az általuk elért eredményeket mutatták — nem a pályákon, hanem a sportkörök, a TSB-k helyiségeiben keletkeztek. Minthogy a legtöbb sporthatóság ritkán ellenőrizte a kapott hamis jelentéseket, ez még merészebbé tette a hamis adatok beküldőit. Már a látszatra sem adva, versenyt ki sem írva, csinált nevek, csinált eredmények halmazával bódították tovább az indulók nagy számának és a „kitűnő" eredményeknek örvendező felsőbb sportstatisztikusokat. Sokhelyütt odáig fejlődött ez a helyzet, hogy hiába rendelkezett a TSB néhány lelkes aktívával, hiába tartott versenybíró-képző tanfolyamokat, MHK ellenőrző bizottsági tanfolyamokat, nem volt versenyző, akinek versenyt lehetett volna tartani. A sportkörök vezetői hozzászoktak, hogy elég a jelentés, a verseny mellékes. Csaknem ilyen sorsra jutott annak idején a VIT jelvényszerző verseny is, amely pedig kampány-jellege ellenére is sok tekintetben biztató eredményekkel kecsegtetett.

Baj volt az ilyen tömegsport-megmozdulások szervezésével is. Sok esetben nem volt megfelelő az időpont, máshol a pályalehetőségek nem voltak kielégítőek, ismét más esetben pedig a versenyeket lebonyolító szakemberekben volt hiány.

Nagyjából ezek voltak azok a főbb hibák, amelyek bizonyos mértékig kátyúba juttatták tömegsport-mozgalmunkat.

Mindeme hibák ellenére a már elért pozitív eredmények biztató reményt nyújtanak a jövőre, hogy szocialista tömegsportunk újra életre kap és lendületbe jön.

A tömegsport megjavítására, szilárdabb alapokra fektetésére a következőket javasolom.

1. A tömegsport alapja az iskolai testnevelés

Az általános és középiskolákban a gyermekek részére biztosítva van a rendszeres testedzés és sportolás. Most külön nem kívánom részletezni, hogy milyen a tornateremmel ellátott és a tornateremmel el nem látott iskolák testnevelési munkája. De még az utóbbiaknál is a tavaszi, a nyári és az őszi hónapokban bőven nyílik mód a rendszeres testedzésre. A lényeg: megértetni a tanulókkal a testnevelés és sport szükségességét és egyben megszerettetni velük a rendszeres sportolást, testedzést. Alakítsanak részükre a szünidő tartamára sporttáborokat. Úszó- és egyéb vízisport-telepeket a folyók mentén. Sokat, nagyon sokat. Vannak folyóink festői környezetben, vétek ki nem használni a nyújtott lehetőségeket. (Csak úgy zárójelben: így is segítenénk Sárosi edző-sporttárs „ausztrál-módszerének".) Arról nem is beszélve, hogy világhírt kivívott kajak-kenu sportunk, valamint elég gyengécske evezős sportunk is kimeríthetetlen utánpótlásra tenne szert.

Vannak hegyeink, egy-egy tábor rajtuk is elférne. Télen kiváló télisport táborok, a turisztikai lehetőségeken kívül. És mindezek aránylag kis költséggel is megoldhatók.

Nyilvánvaló: ha az egyén már gyermekkorában, ifjúkorában megkedveli a rendszeres testedzést, a sportolást, úgy felnőtt korában már nemhogy ösztökélni nem kell a sportolásra, hanem ő maga lép fel sportolási igénnyel. Hogy hol? Erre szeretnék a következő pontban felelni.

2. Tömegsport a felnőttek között

Addig is, amíg ifjúságunkban nem válik olyannyira vérré a rendszeres testedzés, sportolás, hogy felnőtt korában is magától értetődő, spontán igénnyé izmosul, a jelenlegi felnőtt korosztályok tömegsportja még égető probléma marad.

a) A felnőttek sportolásának szervezési egysége legyen az üzem, a gyár, falun a TSZ, az ÁG, illetve a falusi KISZ.

b) Milyen sportágakban? Azokban, amelyek üdítő, szórakoztató jellegűek. Ajánlatos azonban tájegységenként más-más sportágcsoport alkalmazása. Hegyes vidékeken, tehát mint a Dunántúl, a Tiszától északra elterülő területeken elsősorban a természetjárás, lapos vidéken a kerékpározás, folyómenti, tavakmenti vidékeken az úszás, kajak-kenu, evezés lenne a megfelelő. Természetesen nem maradhatnak el az atlétika egyes számai, főleg azok, amelyek lebonyolításához nem sok anyagi befektetés szükséges (mezei futás, súlylökés, gránátdobás, kislabda hajítás, távol- és magasugrás). A labdajátékok közül a röplabda, esetleg a kézilabda és a labdarúgás, vagy fejelőjáték kínálkozik a legalkalmasabbnak.

c) Ahhoz, hogy a felnőttek is bekapcsolódjanak a rendszeres sportolásba, elengedhetetlenül szükséges a megfelelő hírverés, az ügyes szervezés, a hozzáértő vezetés, irányítás. Az üzemekben, tsz-ekben, Állami Gazdaságokban, falusi és városi KISZ-szervezetekben legyen minél több képzett versenybíró, társadalmi aktíva, akik rendelkeznek az egyes sportágak versenyeinek lebonyolításához, illetve az azokra való felkészítéshez kellő szakértelemmel.

d) Rendezzenek az üzem, a tsz stb. sportolói részére minél több versenyt üzemen, tsz-en belül, üzemek és tsz-ek stb. közt.

Díjazzák ezeket a versenyeket, tartsanak dicsőségtáblákat az üzemben, a tsz-ekben a legszorgalmasabbak, legjobb eredményt felmutatók részére.

Egységes vezetés alatt, szakmailag képzett társadalmi aktívák segítségével rövidesen megvalósíthatjuk tömegsportunk fellendítését.

Az ellenőrzést az egyes járásokon belül a TST-k végezzék, amelyek a megyei TST-k ellenőrzése alatt működnek.

A sportszerető emberek tízezreinek összefogása megteremti a magyar tömegsport újjászületését.

Horányi Sándor
tanár
Szentendre



— És még vannak, akik azt mondják, hogy az ökölvívás nem durva sport!...
(K. Franke, Berlin)

A TÖMEGSPORT, VERSENYSPORT, ÉLSPORT

viszonyának elvi-pedagógiai alapjai

A sportéletben gyakran mutatkozik egyenetlen fejlődés a különböző sportágakban. Eltolódások mutatkoznak a tömegsport, versenysport, élsport fejlődésében is. A kiegyensúlyozatlan fejlődés káros hatása külső jelekben nyilvánul meg és az eredménytelenség, a visszaesés jóval később vehető észre, mint ahogy a hibák gyökeret eresztettek. *A legtöbb és a legfőbb hibákat az elvi alapok, összefüggések tisztázatlansága okozza.* Úgy is mondhatnánk, hogy a helytelen szemléletnek nagyon sok káros következménye van.

A helytelen szemlélet

torzítja el az egyes sportágak közötti összefüggést, amikor pl. az egyiket a másik rovására is fejleszteni akarja. A torzítás megnyilvánulhat a tömegverseny és élsport viszonyában is, ugyanilyen szempontból. A torzítás erőszakosan szétválasztja azt, ami összetartozó. Csak a sportoló (rosszul értelmezett) érdekét nézi. Elválasztja pl. a szakmai képzést a neveléstől, csak sportolót akar nevelni és nem egyúttal embert is. Így pedig sportolót sem lehet nevelni. Nem érti a lánc és láncszem összefüggését. A láncszemből csak a „szemet" szemléli. Nem tudja azt, hogy a kiszakított láncszemnek semmi értelme nincs önmagában; értéktelen semmiség. De a kiszakítással a láncot is tönkretette. Úgy is mondhatjuk, hogy ez az a bizonyos *befelé fordulás*, amely szerint az élsport az élsportért van, a labdarúgás a labdarúgásért, a klub a klubért és így tovább. Mind-mind alapvető ellentmondás, amely nem számol az elvi alapok összefüggésével. Ebből fakad a „löketes" előrehaladás, amely megrázkódtatással jár, ebből a kampányszerűség, a tervtelen kapkodás, amelynek káros következménye közismert.

Tehát sokkal gazdaságosabb lenne kezdetben lerakni a helyes alapokat és erre építeni, mint később a gyenge alapozást állandóan javítani, a mélyedéseket, repedéseket tömögetni. Ennek pedig egyetlen helyes útja a tömegsport széles bázisainak lerakása, amelyre bátran épülhet a versenysport és az élsport is.

Az elmúlt időkben az egyensúly nem volt mindig biztos. A téves szemlélet túlságosan kiemelte pl. az élsport érdekét a másik kettő érdekéhez viszonyítva. És e szempontból el is választotta őket egymástól. Ezáltal ellentmondást idézett elő, amelynek káros következményei nem is maradhattak el.

A sportolók viselkedése

Ez legszembeötlőbben *egyes élsportolók viselkedésében* mutakozott meg.

A magyar élsportnak nagyon sok kiváló képviselője van, akik nemcsak sportágukban állják meg helyüket, hanem az élet egyéb területein is. A felszabadulás utáni időben élsportolóink nevétől hangos volt a világ, és magunkat is büszkeség, szeretet és hála töltött el irántuk, kiváló eredményeik láttán. — A nagy eredmények ellenére is kialakult egy bizonyos *„élsportoló-ellenes"* közhangulat éppen az élsportolók által elkövetett hibák miatt. A magukról megfeledkezett élsportoló hibája miatt született meg a téves és általánosító elmarasztalás, amelyben az élsportoló fogalma azonosult a csempész, a császár, a titán, a sztár stb. fogalmával. Néhány embernek vétkes könnyelműsége tehát lejáratthatja a testnevelést és sportot, a benne becsületesen fáradozók egész táborának tekintélyét is.

De felvetődik a probléma másik oldala is. Vajon megtettünk-e mindent annak érdekében, hogy az elharapódzó hibákat gyökerestől kiirtsuk? A szakembereknek is rá kellett döbbeniök arra, hogy a *szakoktatók és sportolók szakmai képzettségével nincs arányban pedagógiai, politikai érettségük.* Ez a tény pedig nagyon sok *ellentmondásnak* a gyökere, erre igyekszünk a későbbiekben rávilágítani.

Mindenekelőtt tehát néhány *elvi problémát* kell tisztázni. Vizsgálnunk kell a *tömegsport, versenysport és élsport viszonyát* — legalább nagy vonásokban —, hogy a kérdés elevenére rátapinthassunk. Tömegsport, versenysport, élsport egymástól elválaszthatatlan fogalmak, ha a köztük levő viszonyt veszszük figyelembe. *Egymással nemcsak érintkezésben vannak, hanem didaktikus egységben is.* Egymás nélkül elképzelhetetlenek, egymás nélkül nem életképes egyik sem. Tömegek nélkül a sportnak nincs alapja, versenysport nélkül nincs kiválasztási és fejlődési lehetőség, élsport nélkül nincs „minta", példa; nincs vonzóerő a tömegek és a versenysportolók számára.

Az összefüggésnek egy másik lényeges szempontja a *fejlődésben az egymásra épültségben* mutatkozik meg. *A tömegsport alapvető feladata a tömegek egészségének megőrzése, ellenálló képességük fokozása, a mozgáskészség fejlesztése, a sportkultúra tömegbázisának megteremtése stb.* De feladata az is, hogy a versenysportnak szilárd alapot teremtsen, bőséges lehetőséget adjon a kiválasztásra. Maga a versenysport visszahat a tömegsportra, mert a versenyzés, a nemes vetélkedés ösztönzőleg hat a tömegekre és emeli a tömegsport színvonalát. Másik oldaláról pedig a versenysportban csiszolódik a mozgástechnika, itt alapozódik meg a további kiválasztás, itt mérhető le igazán az egyéni erő, ügyesség, gyorsaság; itt dől el, hogy kik a legjobbak, kik lehetnek élsportolók. *Végeredményben tehát az élsport alapját a tömegsportban találjuk meg.* Ha a gyökérzet gyenge, a fa nem sokáig marad életképes. Egy ideig agyon lehet öntözni, mesterséges eszközökkel ösztökélni lehet a növekedésre, a terméshozatalra, de előbb utóbb kimerül, mert a gyökérzet a túltáplált fa törzséhez, lombozatához viszonyítva satnya.

A didaktikus összefüggéseknek *pedagógiai vonatkozásait* ugyancsak számba kell venni, ha a *tömegverseny- és élsport helyét, célját* vizsgáljuk. A pedagógia klasszikusai szerint a testi nevelés, amely magában foglalja a testnevelést és sportoktatást is — a nevelés egyik területe. Úgy is mondhatnánk, hogy a nevelésnek egyik megnyilánulási formája. Az értelmi, erkölcsi, esztétikai, politechnikai nevelés mellett tehát a testi nevelés egyenrangú szerepet tölt be. Mindegyik területnek megvan a maga speciális célkitűzése, azonban a területek mindegyike szoros összefüggésben van egymással. Egyik terület elhanyagolása, figyelmen kívül hagyása, kárhozatra ítéli a többi területen végzett munka eredményét is. Az öt területen végzett nevelési munka speciális célkitűzései egyetlen célkitűzésben összpontosulnak és ez a szocialista emberré való nevelés általános célkitűzése. *Végeredményben tehát a testi nevelés, ezen belül a testnevelés és sport és így a tömegsport, versenysport és élsport célkitűzésének meg kell egyeznie a nevelés célkitűzésével, vagyis a sportolók nevelésének is legfőbb célja a szocialista emberré való nevelés.*

A testnevelés és sportoktatás célja nem szűkíthető le csak a speciális célokra. Az élsport célját pl. nem szabad csak új rekordok elérésében látni. Az embert, tehát a sportolót sem lehet egy területen, csak részletfeladatok megoldásával nevelni. A speciális célkitűzésnek mindig szervesen kell beilleszkednie az általános célkitűzésbe. Ha ez nem történik meg, *ellentmondások* keletkeznek és a gyakorlatban előbb, utóbb megnyilvánul a káros hatás.

Nevelés és szakmai képzés

Egyik kiváló mesteredzőnk azt mondta, hogy olyan sok az edzési munka, hogy nevelni nem is ér rá. *Szét lehet-e választani a nevelést és a szakmai képzést?* Nem lehet, legalább is „bűn" nélkül nem lehet, mert így születik meg a másodiknak jelzett ellentmondás. A munkától a nevelés sohasem választható el, tehát

jelen esetben az oktató, edző munkától sem. Az oktatás mindig a nevelés és képzés fő eszköze. A fent említett mesteredző is nevelt, ezt eredményei is mutatták, csak nem volt róla tudomása, vagyis nem tudatosan végezte nevelőmunkáját. A kérdésekre adott válaszaiból kitűnt, hogy pl. fegyelemre, bátorságra, pontosságra, lelkiismeretességre, bajtársiasságra stb. állandóan nevelte sportolóit — menet közben, munka közben. Az is nyilvánvaló volt előtte, hogy igazi, becsületes, szocialista embert akar végeredményben nevelni. Vagyis kellő pedagógiai, ideológiai képzettség hiányában szétválasztotta azt, ami összetartozó (helytelen szemlélet!), nem végezte tudatosan, tehát tervszerűen nevelőmunkáját, de jó „ösztöne", becsületessége megóvta attól, hogy nagyobb hibát kövessen el. *Tudatos és rendeszeres nevelőmunka nélkül az oktató-, edzőmunka nem hozhat tartós sikereket, mert éppen a fő cél, a nevelés célja szenved csorbát azáltal, hogy a szakmai képzés szűken és rosszul értelmezett érdeke a nevelés érdeke fölé nő és így feloldhatatlan ellentmondás keletkezik.* A gyakorlati életből vett számtalan példa igazolhatja a tételt.

Ugyancsak a gyakorlati élet példái bizonyítják, hogy a nevelés egyes területeinek mechanikus szétválasztása, egyes területek elhanyagolása, másoknak túlzott és egysíkú erőltetése szintén káros következménnyel jár. A testi nevelésnek, tehát a sport bármely válfajának éppen úgy megvannak a speciális célkitűzései és a célok elérésére szolgáló különleges eszközei, mint a nevelés öt területének. A nevelés öt területe (értelmi, erkölcsi, esztétikai, politechnikai, testi nevelés) azonban szorosan összefügg egymással; bármelyik elhanyagolása, szem elől tévesztése károsan befolyásolja a többi területen végzett munkát is. Tehát értelmi nevelés nélkül nem valósítható meg az erkölcsi, vagy esztétikai nevelés sem. Éppen így a testi nevelés sem érheti el célját pl. az erkölcsi, vagy politechnikai képzés céljainak számbavétele nélkül. Ebből következik, hogy mivel a sport beletartozik a testi nevelésbe — jóllehet megvan a maga speciális célja és eszköze —, célja megegyezik a testi nevelés céljával; a testi nevelésnek is megvan a maga különleges célja, de végeredményben célja megegyezik a nevelés céljával, jelen adottságainkat tekintve, a sokoldalú szocialista ember kialakításának céljával. A gyakorlati életben végzett munka csak akkor lehet sikeres, tudatosan megalapozott, ha ezt az összefüggést számbaveszi. Ez azonban sokszor nem történik meg.

A testi nevelés és így a sport jellegénél fogva inkább gyakorlati munkának látszik.

Megtörténik-e az, hogy csak a „testi" jellegét vesszük számításba? Igen. Nagyon sokat foglalkozunk pl. a megterhelés problémájával és csak a testi megterhelésre gondolunk. A jó eredmények elérése érdekében sokat teszünk biológiai, anatómiai, esetleg fiziológiai (általános orvosi) szempontból, de jóval kevesebbet pszichológiai, pedagógiai, ideológiai, politikai vonatkozásban. Van tehát hajlandóság a „test és lélek" szétválasztására és a „test" egyoldalú kiemelésére. Fordítunk-e olyan gondot sportolóink nevelésében az értelmi nevelésre, mint kellene? A testi képességekkel arányosan fejlődik-e a szellemi képesség? Megkapja-e a politechnikai képzés, a munkára nevelés a kellő helyet? Ugyanígy felvetődik a kérdés az erkölcsi, politikai nevelés vonatkozásában is. Ezek mindennapi kérdések, állandóan felmerülő problémák, de *elvi fontosságúak is.* Elvi fontosságúak azért, mert a *testi nevelés, a tömeg-, verseny- és élsport nem érheti el speciális célját, ha nem gondol a nevelés egyes területének szilárd összefüggésével, ha elhanyagolja a nevelés egyes területein végzendő munkát, ha kiszakítja speciális feladatait az általános nevelési keretből.*

Szinte logikusan merül fel az

elmélet és gyakorlat

dialektikus egységének tétele. Vagyis lehet-e az igazán gyakorlati, ami ugyanakkor nem elméleti? Nem lehet. A gyakorlat szüli az elméletet, de az elmélet világítja meg a gyakorlatot. Nem végezhet jó sportoktatómunkát az, aki csak „rutinból" él, aki nem tudja minden cselekedetét elméletileg is megindokolni, elvileg alátámasztani. Értelmi nevelés nélkül lehetetlen jó testnevelést végezni. Ugyanígy lehetne vizsgálni az erkölcsi nevelés és sportoktatás kapcsolatát is és ugyanilyen megállapításra jutnánk. Végeredményben a „pusztán elméleti" nem más, mint ostoba teória, a „tisztán gyakorlati" pedig nem egyéb, mint szűk praktícizmus, megcsontosodott és fejlődésképtelen „rutin". Eredményre egyik sem vezet, mert az elmélet és gyakorlat mesterséges szétválasztása feloldhatatlan ellentmondást szül, amelynek a gyakorlati életben káros következményei előbb utóbb megmutatkoznak.

Az MTST-nek a Népsport szerkesztési elveire vonatkozó legutóbbi határozata kiemeli, hogy „a testnevelés és sport ifjúságunk nevelésének, testi-lelki egysége megteremtésének egyik célravezető eszköze". Meg kell teremteni a politikai és szakmai „mondanivaló" egyensúlyát, a sportmozgalom szolgálja az ifjúság és a dolgozók fizikai, erkölcsi és politikai nevelését. Meg kell oldani a sportmozgalom elvi és tartalmi kérdéseit, küzdeni kell a téves szemlélet, a burzsoa befolyás ellen. Ez pedig csak úgy lehetséges, ha napirendre tűzzük az általános és elvi kérdések tárgyalását is.

Összegezve az elmondottakat,

megállapítható, hogy a tömegsport versenysport és élsport egymással szoros összefüggésben vannak kialakulásuk, fejlődésük, egymásra épültségük, érdekeik stb. szempontjából. Egyiknek túlzott kiemelése nemcsak a másiknak válik kárára, hanem előbb-utóbb önmagának is. A metafizikus szemlélet szétválasztja a dialektikus összefüggést és ezzel ellentmondást támaszt, amelynek a gyakorlati életben is megmutatkozik — esetleg később — a káros következménye. A testnevelés és sportmozgalom feladatai sokrétűek; megvan a speciális feladata a tömeg-, verseny- és élsportnak is, de megvan a közös céljuk is, egész népünk „egészségesebbé, kulturáltabbá" tétele, hogy alkalmassá váljék a szocializmus építésére. Ez csak úgy érhető el, ha a sport célját nem választjuk el a nevelés céljától, a sokoldalú szocialista embertípus kialakításának feladatától. Senki sem burkolódzhatik bele saját specialitásába, mert ez szűklátókörűségre, merő prakticizmusra vezet és eredménytelenséget okoz. A sokoldalúság a szocialista nevelésnek legfontosabb alapelve; mellőzése eleve kizárja a jó eredmény biztosítását. Egyensúlyi helyzetet kell tehát teremteni a tömeg-, verseny és élsport érdekei, feladatai között; a sportolók szakmai, pedagógiai, politikai nevelésének feladatai között. Eredményt csak úgy lehet elérni, ha a sportvezetők, edzők, testnevelők állandó önképzéssel, sokoldalúan fejlesztik szakmai, pedagógiai és politikai ismereteiket, ha szilárd elvi alapokra tesznek szert, ha tudás, világnézet, meggyőződés, akarat, tett dialektikus egységgé kovácsolódik bennük. mert „amilyen a mester, olyan a tanítvány".

Dr. Niklai Ferenc,
a Testnevelési Főiskola
tanszékvezető tanára

★

Helyreigazítás. Múlt havi számunkban Niklai Ferenc dr. Az iskolai testnevelés és versenysport viszonyának elvi kérdései című cikkét némileg rövidített formában közöltük és a 26. oldal középső hasábjának második bekezdése — „Ha egy vagy két élsportolót kinevelek . . ." elől elmaradt a következő mondat: **„Ez a felfogás a Testnevelési Főiskolán körülbelül a következő konkrét megfogalmazásban nyert elítélő kifejezést: . . ."**

Az atomfizikus és az ökölvívás

A nemrég elhunyt nagy békeharcos, *Fréderic Joliot-Curie* atomfizikus minden sportág közül az ökölvívást becsülte a legtöbbre. Ezt mondta róla egy újságírónak:

— *Sajnos, nincs időm versenyekre eljárni, de a televízióban, amikor csak tehetem, megnézem ennek a férfias sportágnak a küzdelmeit. Ez az a sportág, amelyet legjobban becsülök, sőt tisztelek, mert értékes tulajdonságokat fejleszt: a bátorságot, a szívósságot és a gyors gondolkodást*

A sportlélektan, az edzés és a versenyzés

A sportlélektan jelentősége az utóbbi években egyre emelkedik, mert mind jobban felismerik jelentőségét a sportoktatásban, az edzésvezetésben és a versenyzésben. A sportlélektani ismeretek segítik a tömegek testgyakorlását és az élsportolók teljesítményeinek emelését egyaránt. Tudományos kutatók és gyakorlati szakemberek szerte a világon tanulmányozzák a sportlélektani kérdéseket. A Szovjetunióban például már nemcsak a központi tudományos intézetekben, hanem kisebb intézetekben is folynak kutatások. Már az eddigi kutatások eredményei is igen biztatók és sok segítséget nyújtanak a gyakorlatnak. Ezekről az eredményekről számoltak be a kutatók a tavaly nyáron Moszkvában tartott értekezleten. Az alábbiakban ismertetjük az értekezleten elhangzott fontosabb előadásokat, ami egyúttal arra is rámutat: milyen témakörökkel foglalkoznak a sportlélektan szovjet szakemberei.

A moszkvai értekezleten a Szovjetunió testnevelési technikumainak és testnevelési intézeteinek lélektani és neveléstani tanszékeinek munkatársai vettek részt. 27 előadás hangzott el, ezeket három fő csoportba lehet sorolni:

1. az oktatás és az edzés lélektani kérdései, 2. egyes sportágak lélektani sajátságai, 3. a sportolók akaraterejének fejlesztése.

A mozgások oktatása

P. A. Rudik professzor a sportmozgások begyakorlásáról, valamint a tudatos mozgásellenőrzésről beszélt. Arról, hogy a legalaposabban begyakorolt és *gépiessé vált mozgást sem végzi a sportoló mindig gépiesen, hanem a fontosabb részleteket tudatosan figyeli.* Például a tornász esetleg két-három évig gyakorol egy-egy mozgássorozatot, tehát alaposan beidegzi, mégis állandóan figyeli edzésben is, versenyen is, mindig vannak erről pontos képzetei és utána pontosan meg tudja mondani, hogy melyik rész hogyan sikerült. Így van ez valamennyi sportágban. Szükséges is ez az ellenőrzés, mert különben a mozgások esetleg megváltoznának.

R. Sz. Abelszkaja ezzel kapcsolatban elmondta, hogy *„belső hang" tudósítja az embert* a mozgásellenőrzés eredményéről. Ez a „belső hang" elemzi a végzett mozgást, összehasonlít, szabályoz és egyben ösztönöz is a mozgás helyes végrehajtására.

D. Ja. Bogdanov arra mutatott rá, hogy a mozgásügyesség alakulása bizonyos mértékig függ a sportoló idegrendszer-típusától. Ezt a típusbeli tényezőt az edzőknek feltétlenül figyelembe kell venniök.

F. A. Grebausz felhívta az oktatók, edzők figyelmét arra, hogy *mozgásokat sohase tanítsanak, gyakoroltassanak magyarázat, szemléltetés nélkül.* Sokkal gyorsabb az előrehaladás, ha az oktatást, a kísérletezést, a gyakorlást kellő felvilágosítás, esetleg összehasonlítás, tehát szellemi munkálkodás is kíséri.

V. G. Norakidze rámutatott a technika kialakulása, a fizikai képességek fejlődése és az akarati sajátosságok nevelése közti szoros összefüggésre.

O. A. Csernyikov a különböző érzelmek sportban való szerepével foglalkozott. *Az érzelmi emlékezés igen fontos szerepet játszik a sportbeli tevékenység során,* hiszen az érzelmi emlékképek jelentősen serkenthetnek vagy gátolhatnak, azaz: emelhetik vagy csökkenthetik a teljesítményt. *I. M. Oniscsenko* és *A. B. Iljin* kutatásaik eredményeivel bizonyították, hogy a pozitív érzelmek milyen mértékben fokozhatják a teljesítményt.

Egyes sportágak lélektani sajátságairól

öt előadó beszélt. Közülük *G. M. Gagajev* azzal foglalkozott: milyen érzelmek serkentenek, s milyenek okoznak különböző feszültségeket. A játék alakulása, a küzdelem milyensége, a játékosok különféle tevékenysége mind-mind érzelmeket váltanak ki, s ezek különböző hatásúak lehetnek. Bejelentette, hogy *175 mérkőzésen végzett megfigyelések alapján részletesen feldolgozzák a játékosok érzelmi állapotainak szerepét* a játék, a mérkőzés alakulására.

B. M. Szmirnov a kerékpárosok „időérzetének" vizsgálatával kapcsolatos tapasztalatokról számolt be. Elmondta, hogy *az idő érzékelése* összefügg a pedálozás és az erőkifejtés izomérzékelésével, valamint a látási érzékeléssel. A folyamatban vezető szerepe a mozgási analizátornak van.

E. E. Liepins a röplabdázók mozgási reakcióinak alapelemeit vizsgálta. *N. R. Bogus* a lelki, szellemi előkészítés nagy fontosságát hangsúlyozta, mint amely sokféle gátlást sikeresen küzdhet le. *A. A. Lallajan* rámutatott, hogy a vívóversenyek résztvevői gyakran sajátságosan *egyéni szemszögből értékelik az eseményeket, nem tárgyilagosak.* Ilyesmi más sportágakban is előfordul, s gátolja a fejlődést.

Az akarati-erkölcsi nevelés

kérdésével foglalkozó előadások során *A. C. Puni* professzor kezdte meg. Előadásában kifejtette, hogy *a technikai, taktikai és erőnléti előkészítésnek elválaszthatatlan részévé kell lennie az akaraterő fejlesztésének.* Az akaratfejlesztés lehet általános és a sportág jellegéhez alkalmazkodóan különleges. Persze, az akaraterő fejlesztése nemcsak az edzésben, hanem a versenyen is folyik. A fejlesztés eszközei a különféle *akadályok és nehézségek,* amelyeket a sportolónak le kell küzdenie. Ezeken a leküzdéseken keresztül növekszik, acélozódik az akaratereje. Ennek a fejlesztésnek mindig tudatosnak kell lennie.

J. J. Palauma a kosárlabdázáson keresztül mutatta meg, hogyan fejlesztheti az edzés a kezdeményezés készségét, az önállóságot, a határozottságot. *G. M. Gagajev* a labdarúgásban előforduló különleges nehézségeket és legyőzésük hatását vizsgálta. Az edzésben előforduló nehézségek: a hosszantartó, rendszeres, kemény edzés, azonkívül az önmegtartóztató életmód stb. A mérkőzésen: a siker és sikertelenség váltakozása, a játékhelyzet alakulása, a társak, az ellenfél viselkedésének hatása, a fáradás stb. Egyéb körülmények: versenyláz, a nézőtér által kiváltott érzelmek stb.

O. A. Csernyikov a negatív hatású érzelmek keletkezését és ennek okait elemezte, majd rámutatott megelőzésük módjaira. *I. A. Curkovszkij* bemutatta az idegrendszer vizsgálatára, a különféle lelki tulajdonságok tanulmányozására alkalmas ellenőrző gépét. A gép megmutatja, hogy a sportoló miként reagál a különféle ingerekre, s az eredményekből lehet következtetni idegrendszeri állapotára.

Az értekezlet befejezéseképpen *Rudik* professzor felhívta a résztvevők figyelmét a sportban működő szakemberek fokozottabb sportlélektani kiképzésére. *A gyakorlati szakembereknek meg kell ismerkedniök a sportpszichológia tárgyával és feladatkörével,* a sporttevékenység lélektani jellegzetességeivel, a sportolók felkészítésének lélektani kérdéseivel, az akarat-erkölcsi nevelés lélektani vonatkozásaival, a különböző sportágak lélektani sajátságaival, az oktatás és az edzésvezetés lélektani kérdéseivel, a személyiség kialakításának feladataival.

Hipertonia és sport

témakörben rendezi meg ez évi vándorgyűlését az orvos-egészségügyi dolgozók sportorvosi szakcsoportja június 13-án és 14-én Pécsett. Felkért főreferensek: Láng István dr. professzor, az OTSI és Grubits Vilmos dr., az OTSI kutató laboratóriumának munkatársa. Felkért hozzászólók: Eper Tivadar dr. (Pécs), Biró Imre dr. kandidátus (OTSI), Gottsegen György dr., az Országos Kardiológiai Intézet vezetője. A témához kapcsolódóan mások is tarthatnak előadást; ezek időtartama 10 perc lehet. Az előadásokat április 15-ig lehet bejelenteni. Ugyancsak április 15-ig kéri a vándorgyűlésen való részvételi szándék bejelentését is a sportorvosi szakcsoport vezetősége. (Címe: Budapest, V., Kossuth Lajos tér 15.)

Az interval-módszer alkalmazása

Január elején a zürichi Sport című lapnak adott nyilatkozatában *Woldemar Gerschler*, szakkörökben jól ismert német atlétikai edző arról beszélt, hogy a szakaszos edzésmódszer jelenleg a leghaladóbb és ezt bármely sportágban alkalmazni lehet.

— *Labdarúgásban is?* — kérdezte az újságíró.

— *Igen, labdarúgásban is... csakhát... tudja, a labdarúgók edzése nem is tegnapi, hanem tegnapelőtti!...*

Feleki László újságíró kollégánk, aki mellesleg a labdarúgás szakkérdéseiben is igen járatos, ezeket írta a Népsport március 2-i számában:

„Nurmi csodálatos eredményei az edzésrendszer fejlődése következtében avultak el. A labdarúgás edzése közben alig fejlődött. Sok labdarúgó még a bemelegítés elemi szükségességével sincs tisztában, s rendkívül meglepődik, amikor hideg, nedves, szeles időben lerándul. Mintha fél évszázad választaná el labdarúgóinktól az atlétákat és az úszókat, akkora a különbség közöttük az edzésben. Valahogyan közeledniök kellene labdarúgóinknak azokhoz a módszerekhez, amelyeket más, a mérhető sportágakban már feltaláltak..."

Teljes mértékben együtt érzünk *Feleki* kollégánkkal, amikor a lemaradás miatt aggódik, sőt talán enyhén türelmetlenkedik is írásában. Labdarúgásban lemaradtunk, s valóban ráfér az újítás, a felfrissítés oktató- és edzésmódszerünre, nevelési eljárásainkra, sőt talán a labdarúgásunk legnagyobb értékének számító technikára is.

De bizonyos mértékig védelembe kell vennünk labdarúgóinkat, pontosabban az edzők testülete szakbizottságát (amelynek figyelmébe ajánlotta írását Feleki kollégánk).

Valamennyi sportágunk edzői közül

elsőnek a labdarúgók jelentkeztek

a Testnevelési Tudományos Tanácsnál, hogy szeretnék megismerni az edzésrendszerekre, edzésmódszerekre, nevelési és oktatási elvekre és eljárásokra vonatkozó legkorszerűbb ismeretanyagot, s azt is kérték, hogy tartsunk erről előadásokat az ET tagjai előtt. Szóval: a labdarúgók *közeledtek* már...

Decemberben az elmúlt évek jelentősebb sporttudományos eredményeiről, februárban pedig az interval- (azaz a szakaszos) és a fartlek- (magyarul: iramjáték) edzésrendszer labdarúgásban való alkalmazásáról tartottunk előadást az ET szakbizottságának meghívására. Az első előadáson még aránylag kevesen voltak, megijedtek attól — ahogy fülünkbe jutott —, hogy *„már a labdarúgásból is tudományt akarnak csinálni"*, de a másodikon nagyon sokan jelentek meg és nemcsak végig ottmaradtak, hanem sokan közülük hozzá is szóltak. Megígérték, hogy haladéktalanul megpróbálkoznak e módszerek alkalmazásával edzéseiken. Azóta meg is próbálkoztak. *Jávor Pál* például, a Csepeli Vasas edzője elmondta nekünk, hogy már első kísérlete eredményes volt, s hogy játékosai kedvezően fogadták a gyakorlatok új módszerű végzését.

Feleki kollégánk minderről nem tudhatott, mert lapjaink az előadásról nem számoltak be.

Később az Előre sportklub is felkért bennünket hasonló előadás megtartására, s ezen valamennyi edzője jelen volt.

Megmozdult tehát már szakembereink erdeje, vannak már biztató jelek arra, hogy a magyar edzők sem akarnak lemaradni a tudományos eredmények alkalmazásában. Akadnak ugyan sportágaink, amelyek — Gerschler kifejezésével élve — talán még a tegnapelőttnél tartanak, de szorgos munkával, úgy véljük két-három év alatt mindent behozhatunk. Ehhez, persze nagyon kell szorgoskodni, tanulni és bátran kezdeményezni!

Ebben szeretne segíteni lapunk, a Sport és Tudomány is, ezért tartjuk az előadásokat, s ezért közöljük gyakorlati útmutatást, segítséget nyújtani igyekvő cikkeinket.

Most például arra mutatunk rá, hogyan lehet alkalmazni a szakaszos edzésmódszert sportjátékokban.

A szakaszos módszer a sportjátékokban

Nem vitás, hogy a labdarúgás, a kézilabda, a kosárlabda és a többi sportjáték mind — szakaszos igénybevételt követel. Van úgy, hogy ez a lökésszerű igénybevétel az egész csapatra vonatkozik, van úgy, hogy csak egyes csapatrészekre, egyes játékosokra.

A szakaszos igénybevételt már régen észrevették szakembereink és ennek megfelelően szakaszos terheléseket adtak az edzésekbe is — annak az elvnek az alapján, hogy az edzésmegterhelésnek hasonlónak kell lennie a mérkőzés-megterheléshez —, csak éppen azt nem tudták, hogy milyen erősségű legyen a megterhelés, mennyi ideig tartson, s azt sem: milyen legyen utána a viszonylagos pihenő és mikor következzék az újabb terhelés.

Az utóbbi két évben végzett sporttudományos kutatások erre a kérdésre is választ adtak, úgyhogy most már tudjuk, hogy körülbelül egyperces — 60—70 százalékos erősségű — megterhelésre ugyanennyi ideig tartó, könnyű mozgásokból álló pihenőszakasznak kell következnie. (Illetőleg a pihenés megfelelő időtartamát a pulzusból, a légzés milyenségéből, vagy a sportoló közérzetéből kell megállapítani, amint erről múlt számunkban részletesen beszámoltunk.)

Igen ám, de a legtöbb sportjáték nem egyéni, hanem csapatjáték is egyúttal. Úgy kell tehát megoldani az edzés legtöbb részét, hogy *egyéni képzést is adjon, de ne hanyagolja el a csapatrész-együttműködést, valamint az egész csapat együttműködését sem.*

Minden gyakorlatot nem végezhet együtt 10—20, esetleg még több játékos, gyakran szükség van csoportos foglalkoztatásra is, hogyan alkalmazható itt a szakaszos módszer? Futásban, úszásban, kajakozásban vagy más ciklikus mozgású sportágban viszonylag könnyen állapítja meg a sportoló a 70 százalékos erősséget. Ha például 200 méteren 22 mp a legjobb eredménye, akkor 28—29 mp-es kétszázakat fut, de *milyen a 70 százalékos kötélugrás és medicinlabda-dobás, kapuralövés és toppolás?* Minden mozgásnak megvan a maga végrehajtási erőssége, mozgásgyorsasága, ehhez viszonyítva kell megállapítani a 70 százalékos igénybevételt. Ehhez gondolkodó, öntudatos sportoló kell, vagy — edzői segítség. Könnyebb az olyan edzőnek, aki egyéni sportolókkal foglalkozik, s csak néhány sportolóval egyszerre, de mit csináljon egy sportjátékban működő edző? Több út áll rendelkezésére: *1. vagy öntudatossá neveli játékosait, 2. vagy segéderőkkel (öntudatos sportvezetőkkel, esetleg segédedzőkkel) dolgozik.* Másképpen nem tudja megoldani a csoportos foglalkozást. Feltétlenül meg kell oldania, mert ha a csoportokban egy vagy több játékos „lazsál", tehát túlságosan könnyedén hajtja végre a

OLDALA

a sportjátékokban

gyakorlatokat, akkor nincs kellő hatása az interval-módszernek; mint ahogy akkor sincs, ha a gyakorlatok utáni pihenés nem megfelelő.

Ebben a tekintetben látjuk a szakaszos edzésmódszer sportjátékban való alkalmazásának legnagyobb nehézségét. De meg kell oldani ezt a nehézséget, és — meg is lehet oldani.

Interval-lehetőségek az erőnléti edzésben

Az erőnléti edzésben tulajdonképpen az összes atlétikai edzésformák alkalmazhatók.

A futásban a rajtolásokat, a rövidebb-hosszabb futásokat, irányváltoztatásokat, fordulásokat mind-mind szakaszos módszerrel és — a játékkövetelte módon kell végrehajtaniok a játékosoknak. Ide sorolható egy sor technikai és taktikai gyakorlat is, amely rajtolással, irányváltoztatással, futással kapcsolatos. (És a legtöbb ilyen!) Például *a gyakorló-mérkőzések* szolgálhatják a gyorsaság és az állóképesség, a gyorsasági állóképesség fejlesztését is, nemcsak az összeszoktatást, egy-egy játékos csapatbaillesztését vagy valamely taktikai elgondolás gyakorlását. *A játékterület bővítése vagy szűkítése* is alkalmas a futógyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlesztésére.

Nagy megterhelést jelenthet, ha gyakorlómérkőzésen az egyik csapatban *kevesebben játszanak*. Szakaszos terhelés az is, ha edzőmérkőzés közben ötperces szakaszokban váltogatjuk az erőteljes rohamozást a pihentető labdatartással. A gyorsaság-állóképesség-mozgékonyság-robbanékonyság fejlesztését technikával összekötve például így lehet intervalszerűen végeztetni.

1. Egy perc járás, két perc könnyű futás, 50—60 m gyorsfutás labdavezetéssel. Mindezt háromszor egymásután. 2. Az előző, de a végén labdavezetés és kapuralövés. Háromszor egymás után.

Száz és száz ilyen változat képzelhető el. A gyorsaság fejlesztésében leghelyesebb *az ismétlési módszer* alkalmazása. Ez ilyesféle lehet: 10 × 30 m vágta, köztük rövid pihenőkkel (lassú futással), majd a sorozat után 5—6 perc pihenő. (Ifjúságiaknál 10 perc körüli pihenővel.) A gyorsasági gyakorlatok nem 70, hanem 80—100 százalékos terheléssel végeztetendők, de sohasem görcsösen erőlködve!

Intervalszerűen végezhetők a gimnasztikai gyakorlatok, a kötélugrások, a medicinlabda-gyakorlatok, a függeszkedés, a mászás, a különféle páros gyakorlatok, sőt az erőgyakorlatok is. (Amelyekben nem a súlyok nagysága a döntő, hanem a terheléssel végzett mozgások milyensége.)

A lehetőségek a technikai gyakorlatokban

A szakaszos edzés módszere a technika gyakorlásában az összetett edzés magas fokát jelenti, mert nemcsak a labdát fogja, dobja, kezeli a játékos, hanem együttal fut, helyezkedik, igyekszik közbelépni stb.

A gyakorlatok jelentős részét egyedül végzi a játékos. Végezheti-e ezeket interval-módszerrel? Természetesen végezheti. Fontos a végrehajtás erőbeadása, az ismétlések száma, s a szünet milyensége és hossza. Erős igénybevételt jelentenek a rúgó- vagy dobógyakorlatok, különösen gyors egymásutánban, vagy különösen egy-egy vágta után. A labdavezetés és kapura (kosárra) rúgás (dobás), a labdavezetés cselezéssel vagy anélkül mind végezhető szakaszosan, amint erről már az előző fejezetben szó volt.

Legéletszerűbbek a párokban vagy csoportokban folyó technikai gyakorlatok lehetnek, hiszen itt a társak ellenfelekként is működhetnek (közbelépő vagy csak jelenlétükkel zavaró ellenfelekként). A párokban végrehajtott rúgások, dobások, lefutások, beadásból, átadásból kapuralövések, kosárra dobások stb. mind végezhetők intervalszerűen.

Lehetségesek olyan *terheléses gyakorlatok* is, amelyek erős igénybevétel után végrehajtott technikai megoldást jelentenek. Például labdarúgásban vagy kézilabdában öt 30 m-es vágta egymásután, majd az ötödik után kapuralövés. Hasonló megoldás lehetséges kosárlabdában is öt 10—15 m-es gyorsfutás után.

Különösen alkalmasak az intervalszerű edzésmódra a különféle *szereken* vagy ezek segítségével folyó gyakorlások.

Mindebből az is kiviláglik, hogy a technikai gyakorlatok egyúttal a gyorsaság, az állóképesség és a robbanékonyság-mozgékonyság gyakorlását, fejlesztését is jelentik.

Ez a helyzet egyébként a taktikai gyakorlatokkal is.

Lehetőségek a taktikai gyakorlásban

A taktikai elemek és megoldások teljesen összetett hatású gyakorlatokat jelentenek, hiszen ezekben erőnléti és technikai részletek egyaránt vannak.

Mindegy, hogy a megoldásokat könnyített formában (lassabban végrehajtva, beállított ellenfelek nélkül), vagy élethű — mérkőzésszerű — formában gyakoroltatjuk-e, mindkét forma alkalmas szakaszos végrehajtásra.

Természetesen lehet alkalmazni *megkötöttségeket* is: megszabott terület, megszabott időtartam, megszabott megoldások stb. Alkalmazható az edzőmérkőzések olyasfajta megoldása, amilyet az erőnléti gyakorlatok között említettünk. Gyakorlatok:

1. Az összjáték úgyszólván valamennyi gyakorlata. 2. Helyváltoztatások, helycserék gyakorlatai. 3. Különféle támadások, védőmegoldások. 4. Különféle játékrészlet-megoldások. 5. Edzésjátékok különböző feltételek között.

A szüneteket az edző mindig a gyakorlatnak, gyakorló- vagy edzésjátéknak megfelelően állapítja meg, hogy — „gyümölcsöző" lehessen. A tevékeny pihenőt kevés mozgással járó játékok is alkothatják.

*

Befejezésül felhívjuk a figyelmet újból arra, hogy

1. *az edzésmegterhelés mindig jelentős legyen*, mert könnyű gyakorlás nem szolgálja sem a szervezet erejének, sem az izomerőnek a fejlődését; a tapasztalat az, hogy az ilyen „gyorsított" edzés után frissebbek a sportolók, mint a régi edzések után szoktak lenni;

2. a gyermek- és ifjúkori sajátságoknak megfelelően *a fiatalok edzésében csak elővigyázatosan* — hosszabb pihenőkkel — alkalmazható az interval-módszer;

3. a résztávokat vagy részgyakorlatokat lehetőleg az *egyes csapathelyeknek vagy csapatfeladatoknak megfelelően* kell megállapítani.

Helyes lenne, ha valamennyi sportjátékban *feljegyeznék tapasztalataikat az edzők*, s év végén összegezve a tapasztalatokat, jövőre a módszert már sokkal céltudatosabban és változatosabban alkalmazhatnák. A tapasztalatgyűjtés egyúttal hasznos anyagot szolgáltatna a nagy tömegek foglalkoztatását vezető alacsonyabb képesítésű káderekneк is.

Pálfai János

VILÁG HÍRADÓ

A Kommunista Párt gondoskodása a szovjet nép testneveléséről

A tömegek testnevelésének és az élsportolók fejlődésének biztosításáról a Szovjetunió Kommunista Pártja messzemenően gondoskodik, írja a Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kulturi című testneveléstudományos szakfolyóirat januári számában. Jelenleg *több mint 200 000 sportkör működik az országban 20 milliónál több taggal.* A testnevelési káderek képzését 16 testnevelési intézet, három tudományos kutatóintézet, továbbá technikumok és felsőoktatási tanintézetek testnevelési tanszékei végzik. Ez idő szerint *több mint 25 000 felsőfokú és 40 000 középfokú képesítésű testnevelő* szakember áll a szovjet sport rendelkezésére.

Az utóbbi tíz évben háromszor annyi szakmunkát adtak ki, mint előtte. 1958-ban *165 könyvet adott ki* a szovjet sportkiadó 1650 kiadói ív terjedelemben, *6,8 millió példányban.* Az országban 20 sport napilapot és folyóiratot adnak ki. Fokozott gondot fordítanak a sporttudományos kutatómunkára is. Egyre szélesedik és fejlődik az üzemi torna intézménye, egyre több középkorú és idősebb ember kapcsolódik bele a rendszeres testgyakorlásba. *A GTO testnevelési rendszer* évről évre tökéletesedik, s nagymértékben járul hozzá a testnevelés, a sport tömegesítéséhez. A nagy tömegekből egyre több kiválóság emelkedik ki és ér el sikereket a különböző nemzetközi találkozókon.

A párt azonban arra tanít, hogy *sohasem szabad megelégedni a már elért eredményekkel,* mindig még többre, még jobbra kell törekedni. A távlati tervben most a tanulóifjúság iskolánkívüli sportolásának, valamint a falusi dolgozók sportba való bevonásának szélesítése az egyik fontos teendő.

Bulgária iskoláiban kötelezően bevezették az iskolai foglalkoztatások előtti tornát. Az eddigi tapasztalatok arról tanúskodnak, hogy a tanulók a kötelező foglalkozás bevezetése óta pontosabban jelennek meg az előadásokon és frisebben tanulnak s teszik magukévá az előadott anyagot. A 10 perces torna elősegítette a fegyelem megszilárdulását — írja a Vaproszi ná fizicseszkata kultura.

Kínában 100 ezer gyermeket foglalkoztatnak az ifjúsági sportiskolákban.



Ez a nyolcéves kislány nyerte meg a nyugat-indiai szigetek felnőtt bajnokságát. (Vagy a felnőtt játékosok voltak nagyon gyengék, vagy a kislány nagyon jó? Vagy — mindkettő?)

A Pelé-imádat csúcspontja

Az FC Santos, Sao Paulo bajnoka az év elején Guataquilben játszott, a város csapata ellen — írja a Der Kicker című szaklap. — Néhány nappal később a stadion bejáratánál, a falban ez az aranybetűs felirat ékeskedett:

1959. január 17-én ebben a stadionban játszott a világ legfiatalabb és leghíresebb labdarúgója: Pelé.

A városka lakói nem csodálkoztak a feliraton. Pelé sem. Előtte ugyanis már egyes labdarúgó-vezetők azt kérték a kormánytól: nyilvánítsák Pelét és Garrinchát, a két legjobb brazil labdarúgót nemzeti kincsnek, amit nem szabad kivinni az országból. Pelé már semmin nem csodálkozik. De nem is bízza el magát. A hírek szerint józan eszű fiatalember. Nem úgy, mint egyes elvakult hívei...

Új nehézsúlyú tehetség tűnt fel Tbilisziben, az Arménia—Grúzia súlyemelő viadalon: az alig 20 éves Minaszjan 440 kg-os összeredménnyel győzött, s elérte a sportmesteri szintet.

Jugoszlávia tíz nagyobb városában — Szabadkán, Zentán, Zomborban, Becskereken, Adán stb. — birkózóiskolák létesültek. Ezekben kiváló edzők irányításával 700 úttörő tanulja a sportág csínját-bínját. A birkózószövetség iskolái egyévesek. Akik eredményesen végzik a birkózóiskolát, egy év után beiratkozhatnak valamelyik klub birkózó-szakosztályába.

Cerutty és a „gyereksport"

— Beszélhetnek bármit a négyperces mérföldekről — nyilatkozta W. B. Phillips, az ausztrál úszószövetség főtitkára —, John Konrads 8 : 59, 6-os 880 yardos világcsúcsa mindnél jobb!

No, csak ez kellett Ceruttynak, Herb Elliott edzőjének. Így vágott vissza az úszóvezetőnek:

— Ahhoz, hogy valaki kiváló futó lehessen, kifejlett, érett embernek kell lennie, s keményen dolgoznia. Úszásban? Sohasem dolgozhatnak olyan keményen, sohasem edzhetnek annyit, mint egy-egy futó!... Gyerekek nem lehetnek világcsúcstartók futásban, ez férfiak sportága. Az úszás jelenleg serdülő fiúké és leánygyermekeké!...

Tizezer marathoni futó!

Az Új Kína hírügynökség jelentése szerint az ország egyes részeiben a maratoni futás valóságos népi sportággá vált. Így például Kunming tartományban egy maratoni versenyen tízezren indultak. Egy hírverő-verseny másfél ezer indulója közül csak néhányan nem futottak be a célba. 264-en szintidőn belül futottak. Arra számítanak, hogy ebben az országrészben rövidesen 30 000-re emelkedik a maratonfutók száma!

Sport-e a birkózás?

Micsoda kérdés, mondhatná bárki, lehet ez vitás? Bizony vitatkoztak rajta, írja az Athletik c. lap, mégpedig a rastatti (Német Szövetségi Köztársaság) munkaügyi bíróságon. Egy birkózó megsérült, egy ideig nem tudott dolgozni, s cége nem fizette a törvényes betegsegélyző-járulékot, mert ezt csak sportversenyen történt sérülés esetében kell, a birkózás pedig szerintük nem sport...

Az első tárgyaláson a munkaügyi bíró sem tudott dönteni, mert nem volt biztos benne, hogy a birkózás valóban sport-e.

— Utána kell érdeklődnöm — mondta és berekesztette a tárgyalást.

A lap azt ajánlja a munkaadónak és a bírónak, hogy sürgősen egészítse ki műveltségét, mert a birkózás még csak nem is valami újfajta sportág, több mint 2000 évvel ezelőtt már olimpián szerepelt...

Waltershausenban, a gumikombinátban kiváló kerékpárgumit kísérleteztek ki. A **kowalit** szingót 1956-ban a Béke-versenyen, majd 1957-ben és 1958-ban az egyiptomi körversenyen vizsgáztatták le a Német Demokratikus Köztársaság országúti versenyzői. A kowalit kitűnően vizsgázott. Most kísérletezik ki a pályaversenyzésre alkalmas változatát.

Brundage vészkiáltása. Az USA atlétikai szövetségének kongresszusán Avery Brundage, a nemzetközi olimpiai bizottság amerikai elnöke a következőket mondta: **Színes atlétáink szenzációs teljesítményei nélkül még csak másodosztályú atléta-nemzet sem lehetnénk. Azért, mert egy úttörő nép leszármazottai vagyunk, azt hisszük, hogy mi vagyunk a világ legjobban sportoló népeinek egyike. Valamikor azok voltunk...**" Beszéde végén azt kérte, hogy a testnevelést tegyék kötelezővé valamennyi amerikai iskolában. (L'Équipe, Párizs)

Szófiában a Levski-stadion mindössze 50 000 néző befogadására alkalmas. Ezt a stadiont már kinőtte a bolgár főváros sportkedvelő lakossága. Elhatározták tehát egy 100 000 néző befogadására alkalmas stadion, a szófiai Népstadion megépítését. Az új stadion a Dimitrov-kerületben épül fel, hatalmas park közepén. A parkban úgyszólván valamennyi sportág üzésére lesz alkalmas pálya.

ÚJÍTÁSOK • ÚJDONSÁGOK

A közelmúltban megint több érdekes újításról, sportban használatos új készülékről, eszközről kaptunk hírt. Most elsősorban külföldi újdonságokról számolunk be.

Újfajta labdarúgó-cipők

Mostani számunkban bemutatjuk az angolok által jeges talajon használt, gumitalpú labdarúgó-cipőt, azután a braziloknak a talp szélén elhelyezett talpgombokkal felszerelt cipőjét.



Az angol gumitalpú cipő

A brazil labdarúgók cipője



Román újdonságok

A román Olimpiai Híradó 6. száma új atlétikai készülékekről számol be. Először is arról, hogy *T. Lazaride* mérnök több mint tízéves kísérletezés után olyan *célfotó-készüléket* szerkesztett, amely könnyen megállapíthatóan mutatja a futók célbaérkezését, a köztük levő távolságokat és az elért időket egyaránt.

Gyalogol-e a gyaloglő?

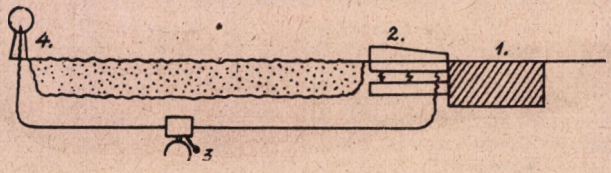
Igen ötletes a román atlétikai szövetség munkaközössége által szerkesztett *készülék a szabályos gyaloglás ellenőrzésére.*



A gyaloglókra felszerelt készülék a cipőtalphoz erősített vezetékből és derékra kötött könnyű elemből és lámpából áll. *Abban a pillanatban, amikor a gyalogló mindkét lába a levegőben van, tehát a gyalogló-szabályok szerint „fut", a hasán levő lámpa kigyullad* és a bírák észlelhetik a szabálytalanságot.

Csöngettek: belépett!

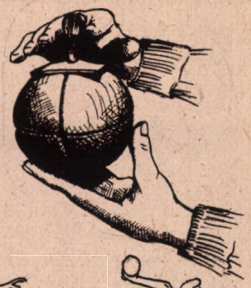
A harmadik készülék megkönnyíti távolugrásnál és hármasugrásnál a belépés megállapítását.



A dobbantó gerenda (1) után közvetlenül nem homok, hanem egy plasztik „léc" (2) következik. Ha ezt érinti az ugró, a plasztik lemez lenyomódik és megszólal az elektromos csengő (3), valamint kigyullad a belépést jelző lámpa (4).

Gerelylabda

a következő újítás. Német atlétikai szakemberek készítették, a gerelyhajítás oktatásában használható. Az alábbi rajzok bemutatják a 80 grammos labdát, valamint a vele történő dobást.





A műúszáshoz használható „súlyzót"

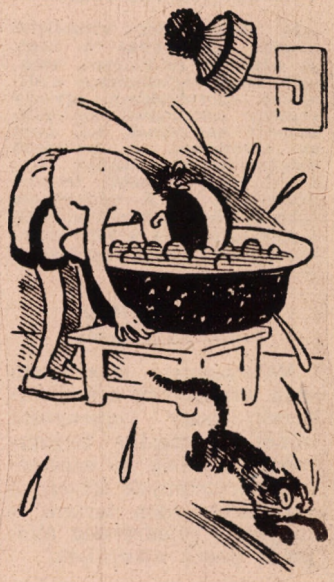
szerkesztett *V. V. Bure*, a luzsnyiki uszoda oktatója. A készülék hasonlít a súlyzóhoz, de a könnyű fémcső két végén műanyag korongok vagy gömbök vannak, úgyhogy a készülék nem süllyed le a vízben.

Segítségével a műúszók különféle új gyakorlatokat végezhetnek. A fenti képen a feltaláló gyakorlatozik a vízi „súlyzóval". (Szovjetszkij szport.)

Légzőgyakorlat lavórban

Végül egy mulatságosnak tűnő, de mégis igen hasznos eljárást ajánl a Szovjetszkij szport azoknak, akik otthon is gyakorolni akarják az úszás közbeni lélegzetvételt.

A kezdő úszó a képen látható módon a vízzel telt mosdótál fölé hajol, elfordítja a fejét és belélegez, úgy, mintha azt mondaná, hogy *„aaap"*; majd fülig bedugja fejét a vízbe, orron és szájon át kilélegez, úgy, mintha azt mondaná, hogy *„fúúú"*. Aztán anélkül, hogy kiemelné fejét a vízből, jobbra fordítja, amíg szája a víz fölé kerül és — megint belélegzik... Nem kell sietni a ki- és belégzéssel. Szünet nélkül 50—100-szor kell végezni egy-egy alkalommal...





SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI

Az izomanyagcsere serkentése aszparaginátttal

Az Élet és Tudomány február 25-i számában *Székely Sándor dr.* az aszparaginát-tal (aszparaginsavas kálium-magnézium sóval) folyó kísérletekről számolt be. Ez a szer *meggyorsítja az izom anyagcseréjét, meggyorsítja a fáradtságtermékek eltávolítását az izmokból, tehát segítségével sokkal gyorsabban kipihenheti a sportoló egy-egy nagyobb igénybevétel fáradtságát.* Azt írja a szerző, hogy az aszparaginát nem serkentőszer, mert nem izgatószer, nem az idegrendszer felkorbácsolásával serkent nagyobb teljesítményre, hanem „csak" az izomanyagcserét befolyásolja kedvező irányban. A szerrel még mindig kísérleteznek Ha valóban beválik, alkalmazása jelentős mértékben fokozhatja a sportbeli teljesítményeket is.

Edzettség és oxigénfelhasználás

H. Mellerowicz vizsgálatai alapján arra mutat rá, hogy az edzettek (különösen azok, akik tartós teljesítményt nyújtanak) sportágukban egy-egy verseny alkalmával kevesebb oxigént használnak fel, mint az edzetlenek. A kevesebb oxigén felhasználásának oka: 1. a gazdaságosabb izomtevékenység, 2. a vérkeringés jobb működése, 3. a kiadósabb légzés és talán 4. a jobb izomanyagcsere. (Der Sportartzt, 1959. 2.)

A túledzettség korai felismerése

Valamennyi sportágban arra törekszenek a szakemberek, hogy versenyzőik minél magasabb teljesítményt érjenek el egészséges körülmények között, s ezt hosszú időn tartani is tudják, a túledzettség állapotát pedig elkerüljék.

V. E. Balko, az üzbég testnevelési intézet munkatársa tornászokon végzett vizsgálatok során arra a megállapításra jött, hogy a túledzettség kezdeti időszakban felismerhető a feltételes mozgásreflexek lappangási időszakának figyelemmel kísérése révén. A kimerültség észrevehető ingadozásokat okoz az agykéreg-dinamika folyamatában, s ez — figyelmeztetés lehet.

Kialudt az ötvenéves dicsfény

Pietro Dorando 1908-ban, a londoni olimpián elsőnek érte el a maratoni futók közül a stadiont. A közönség helyéről felállva biztatta az olasz futót, de annak ereje szemlátomást fogyott, 50 méterrel a cél előtt támolyogni kezdett, majd összeesett... felállt, tett néhány bizonytalan lépést, aztán megint összecsuklott... nagy izgalom, mindenki neki szurkolt: keljen már fel és tegye meg azt a néhány métert a célvonalon át... De Dorando nem tudott felkelni... Végül is nem tudták már nézni szenvedését: egy rendező átsegítette a célon...

A szabályok értelmében meg kellett semmisíteni az eredményt, mert Dorando idegen segítséggel lett első. A nézőtér tombolva tiltakozott a döntés ellen. De nemcsak a jelenlevők, az egész világ sportkedvelői tiltakoztak... Az angol királyné aranyserleget ajándékozott a győzelemtől elütött futónak...

Úgy került az eset a sporttörténelembe, mint a zöld asztal mellett született döntések egyik legcsúnyábbika. Dorandót győztesként ünnepelte hazája, dicsfény övezte mindenfelé. Mígnem... 1957-ben meghalt az a versenyrendező, aki Dorandót átsegítette a célon. És J. M. Andrews emlékirataiból világosság derült a Dorando-esetre is. Ez a napló kioltotta a dicsfényt.

Kiderült, hogy Dorando nem a gyengeségtől esett össze, hanem azért, mert serkentőszert szedett be verseny előtt.

— *Ha Bulger dr. és én nem segítettük volna Dorandót* — írja Andrews —, *s az orvos rögtön kezelésbe nem veszi, valószínűleg meghalt volna.*

A kórház orvosai, ahová Dorandót beszállították, megállapították, hogy a futót sztrichnin és atropin keverékével doppingolták.

Autogén edzés

Az autogén edzés a perifériáról indul ki és a vegetatív idegrendszerre irányul, erre akar hatni, s lépésről lépésre jobban befolyásolni az egyes szervek működését. Kísérlet arra, hogy az ember bizonyos ellenőrzést gyakoroljon saját vegetatív rendszere felett, s elérje, hogy test és szellem a káros feszültségektől (endo és exogén — azaz belső és külső — természetűektől egyaránt) megszabaduljon. A szerző tárgyalja a lehetőségeket, az elérhető célokat, az önbefolyásolás különleges nehézségeit, az összpontosítás, az elernyesztés, az önszuggesztió, az önhipnózis művészetét, a yoga-módszer lépcsőit, valamint Schultz, Jacobsen és Faust korszerű módszereit. (Ludwig Prokop cikke a Leibesübungen-Leibeserziehung 1958. évi 8. számában.)

Következtetések a légzésből

A légzésreflexeket fel lehet használni a sportolók idegtevékenységének tanulmányozására is, írja a Tyeorija i praktyika idei 1. számában *Z. I. Birjukova*, a biológiai tudományok kandidátusa. A kiegyensúlyozatlan típusba tartozó személyek légzése váltakozó, mélysége nem ritmikus; az erősen ingerlékeny személyek légzésreakciói határozottabbak; akiknek az idegfolyamatai nyugodtan mennek végbe, légzésük egyenletes és ritmikus. A sportoló idegrendszerének sajátságaihoz alkalmazkodó nevelési eljárások bizonyos mértékig megváltoztathatják a típusokat, ez pedig a sportbeli képességek fejlődéséhez vezethet.

Az asztalitenisz sok energiát követel!

E. Franke, a Német Demokratikus Köztársaságban végzett vizsgálatokról számol be. Hat férfi és hat női asztali teniszezőt vizsgáltak meg, csupa élversenyzőt, 17—23 év közöttieket, hogy verseny közben mennyi energiát használnak fel.

Az eredmény meglepte a vizsgálókat is, mert kiderült, hogy **az asztali tenisz sokkal nagyobb energiaelhasználódással jár, mint gondolták.** Egy támadószellemű játékos például verseny közben óránként testsúly-kilogrammonként 9,11 kalóriányi energiát használ el. (Ez 60 kg-os versenyzőnél óránként 546,6 kalóriát jelent. Összehasonlításul álljon itt talán egy hasonló súlyú versenyző 100 m lefutásakor felhasznált kalóriaértéke, amely — 40 kalória!) Egy védekező stílusú játékos lényegesen kevesebb, körülbelül feleannyi kalóriát használ el, mint egy támadó. (Der Sportartzt, 1959. 2.)

Hogyan lehet meggyorsítani a vívók fejlődését?

D. A. Tisler sportmester a Tyeorija i praktyika idei 1. számában arról ír, hogy az utóbbi években rendkívüli mértékben meggyorsították a vívók fejlődését. Ez úgy sikerült, hogy különféle kutatások, vizsgálatok eredményeképpen *a technikai és taktikai tökéletesítéssel párhuzamosan nagy gondot fordítottak a különféle reflexek (látási, tapintási stb. reflex) fejlesztésére.* A szerző az alábbi tulajdonságok fejlesztését, csiszolását tartja fontosnak az edzések során:

1. A vívó mozgás-reflexének gyorsasága, 2. támadási és ellentámadási készség, az ellenfél védekező mozgásának elhárítása, 3. az ellenfél támadása (ellentámadása) közben a helyes támadási oldal meghatározásának képessége, 4. távolságérzék, 5. az a készség, hogy a vívó lábbal nagy távolságra, a fegyvert fogó karral pedig rövid távolságra tudjon akcióznl, 6. kezdeményező készség, 7. védekező készség szúrásvágás veszélye esetére, 8. az előkészítő és a főakciók megkülönböztetésének készsége, 9. a védekezésből gyors támadásba lendülés készsége, 10. az eredeti szándék akció közbeni megváltoztatásának készsége, 11. az éles megfigyelőképesség megőrzése, 12. a vágás vagy szúrás elhelyezésének megválasztási készsége már megkezdett támadás esetén, 13. a tapintó-reflex gyorsasága, 14. a vágás vagy szúrás gyorsasága.

A felsorolt készségek, tulajdonságok tervszerű fejlesztése hozzásegíti a vívót ahhoz, hogy aránylag rövid idő alatt jelentős fejlődést érhessen el.

OLIMPIA FELÉ

Hírek az 1960. évi olimpiáról

Sok bírálat érte és éri a téli olimpia előkészületeit, írja a World Sports. Sok Squaw Valley-ben a technikai újítás, a technikai „csoda", de a versenyek feltételei nem látszanak valami jóknak. Amikor az északi országok szakemberei ezt kifogásolták, az amerikaiak Walt Disney-vel válaszoltak: a Miki egér, a Donald kacsa atyja rendezi az ünnepélyes jeleneteket... Ez mind szép, de ki és hogyan rendezi meg a futóversenyeket?

*

Több ország érdeklődött már az olasz meteorológiai intézettől: milyen időjárásra készüljenek el 1960 augusztusának végén és szeptembere elején. Főleg az északi féltekén lakó sportolók nyugtalankodnak...

*

Az olimpiai maratoni versenyt a római olimpián első ízben rendezik meg úgy, hogy sem a rajt, sem a befutó nem az olimpiai stadionban lesz. A futók a Capitóliumtól indulnak majd és a Constantin-diadalívhez érkeznek be. (Már aki beérkezik...)

*

Az ausztrálok 30 úszó kiküldését tervezik a római olimpiára. Csak férfi mell- és pillangóúszásban, valamint női hát- és mellúszásban nem lesz teljes képviseletük.

*

Az olimpiai jelvény: a régi Róma jelvénye — a nőstényfarkas Remusszal és Romulusszal, a város legendabeli alapítóival —, kiegészítve az olimpia évszámával és az olimpiai ötkarikával.





Népi sportágak Indonéziában

Először valami furcsát éreztem. Iskoláskorom jutott eszembe. A rettegett nádpálcák... Most Lombok szigetén, egy városka piacterén ezekkel viaskodott két sötétbőrű bennszülött.

— Rotangvívás! — mondta kísérőm.

Utat nyitottak a körbenállók és így közvetlen közelből szemlélhettem a két küzdőt.

Eredetileg a sassakok így intézték el véleménykülönbségeiket, magyarázta halkan kísérőm. Ebből fejlődött ki a mostani sportviaskodás. Magukkészítette bivalybőr pajzs és nádpálca (a rotang) a védekezés és a támadás legfőbb eszköze. A bíró megadja a jelt és az ellenfelek egymásnak rontanak. Igyekeznek minél több ütést elhelyezni. A fejre nem szabad ütni. Az győz, akinek a testén végül is kevesebb a vörös csík vagy hurka...

Egyébként akárcsak a vívás... Ha összeakadnak, akkor azonban a bíró „szét"-et kiált. Akárcsak ökölvívásban...

A mi mérkőzésünk végén mindkét küzdőnek sok vörös csík volt a testén. Igazán nem lehetett könnyű megszámolni őket. De nem haragudtak egymásra, kart karba öltve távoztak...

Egy más alkalommal Bangkalanba, Madura sziget egyik városába rándultunk ki.

— Megmutatom önnek, mire képesek a mi bivalyaink! — mondta kísérőm. A város peremén, egy nagy mezőn volt a versenypálya. Életemben először láttam bivalyversenyt. Addig el sem tudtam képzelni, hogy ezzel a lustának ismert állattal versenyt lehet futtatni. És milyen gyorsan fut!

Két-két bivalyt fogtak össze egy-egy járomba, köztük rúd lógott le a földre, ezen állt a „kocsis", s úgy hajtotta a bivalyokat. Nagyszerű élmény volt ez a verseny és lelkes közönsége. Akár csak nálunk a lóverseny és közönsége!

(F. Richternek a Sport-Revueben megjelent riportja nyomán)

EZ *meg* AZ

Albánia a felszabadulása óta eltelt 14 év alatt négy korszerű stadiont és több mint 2000 labdarúgó-pályát létesített. (A felszabadulás előtt mindössze egy stadionja volt az országnak, s néhány labdarúgópályája. Egyetlen községben sem sportoltak. Most már nincs olyan község, amelyben ne sportolnának.)

A kerékpárosok télen síelni szoktak. Ez a kiegészítő sportáguk. Az olasz Baldinié is ez volt, amíg meg nem tiltották neki. Az Inis cég 60 millió líráért megvette versenyistállója számára Baldinit és nem engedi síelni, mert — „ilyen drága lábakat nem szabad könnyelműen kockáztatni..." (Szovjetszkij Szport)

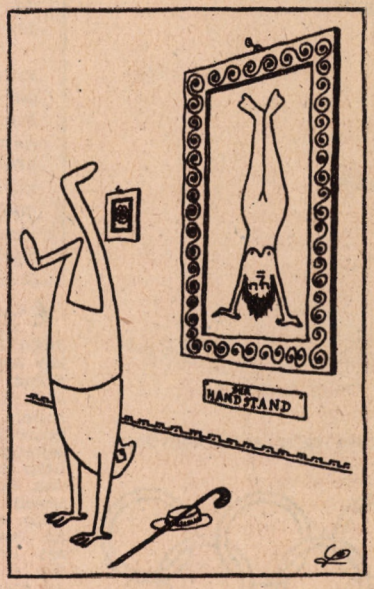
Az ausztrál teniszszövetség új ötlettel próbálja megőrizni legjobbjait a profik csábításaitól: azt ígéri, hogy pályafutása befejezése után minden amatőrjének közel félmillió forintnyi „hűségjutalmat" fizet. (Sport-Revue)

Joe Louistól megkérdezték: mi a véleménye az ökölvívó versenyrendezőkről. „Olyanok, mint az én Jimmy barátom!" — felelte. „S az milyen?" — „Gyermekkoromban vele együtt szállítottunk csomagokat, s amíg én cipeltem az emeletekre a nagy ládákat, addig ő a tehergépkocsin ülve lógatta a lábát. A kereset viszont feles volt." (Der Fussball-Trainer)

Fontaine papa a legutóbbi választáson bekerült a francia parlamentbe. Egy kis városkában lépett fel. Nem kellett mást tennie, mint suttogó propagandával elterjesztenie, hogy fia a híres francia labdarúgó. Hatalmas többséggel választották meg... (Szovjetszkij szport)

A német déli labdarúgó-liga statisztikájában szerepel, hogy az 1958—59. évi bajnokságban eddig 51 büntetőt ítéltek a játékvezetők, s furcsa módon — ebből 41-et az otthon játszó csapat javára. A kiállított játékosok tekintetében viszont — ez is sajátságos — a vendégcsapatok vezetnek: háromszor annyi játékosuk került kiállításra, mint vendéglátóiké. (Neue Fussball-Woche)

Az amerikai rugby-liga tájékoztató füzetecskét adott ki. Ennek egészségügyi részében szerepel ez a szöveg: „Az emberi harapás éppoly veszélyes, mint az állati, tehát — ezzel is fordulj orvoshoz!" (Szovjetszkij szport)



A kép és nézője

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturi, 1959. 1. sz.

A kommunista párt gondoskodása a szovjet nép testneveléséről. **N. G. Ozolin:** A sportedzés szovjet módszere. **A. V. Ivlev:** A futás alkalmazásának hatásfoka és módszertana a sífutók főidénybeli edzésében. **D. A. Tysler:** A kardvívók edzésének új módszere. **S. M. Levando:** A krónikus tonsilitis és a gégészeti ellenőrzés a testnevelésben. **O. V. Kacsorovszkaja:** A sportolók edzettségi fokának meghatározása szakaszos terhelési kísérletekből álló funkcionális próbákkal. **V. E. Balko:** A feltételes mozgásreflexek lappangó periódusának vizsgálata a tornászok túledzettségi állapota kezdetének meghatározása céljából. **A. A. Markoszjan:** A miogenetikus trombocitózis, s az életkor és az edzettség állapota. **Z. I. Birjukova:** A sportolók feltételes légzésreflexei, mint az agykéregdinamika állapotának mutatói. Módszertani útmutatás az üzemi tornához.

Teorie a Praxe Telesné Vychovy, 1959. 1. sz.

Mucha V.: Új év a folyóiratnál. **F. Kroutil:** A nemzetközi sportversenyek ellen irányuló reakciós intrikák. **I. Berdychova:** A nemzetközi ifjúsági testnevelési kongresszus eredményeinek megvalósítása. **J. Racková:** A tömegsport problémái. **M. Tosnar:** A prágai Dukla vágtázóinak és gátfutóinak edzéstapasztalatai. **D. Klecka—V. Simecek:** Sportolók légzésvizsgálatának új módszere. **V. Steiskal:** Testnevelés a jövő pedagógiai intézetekben.

Teorie a Praxe Telesné Vychovy a sportu 1959. 2. sz.

V. Pelikán: A sportorvosi terület tudományos kutatómunkájának ideológiai problémái. **V. Fiala:** A nevelési és agitációs munka problémái a csehszlovák testnevelési unióban. **J. Zavodnik:** Az elmélet és gyakorlat összekapcsolása. **B. Svoboda:** A jellem és akaraterő nevelése a sportjátékokban. **M. Pazourek:** Elhízott gyermekek és a testnevelés. **F. Mach:** Lábszárcsonttörés.

Die Körpererziehung — L'Éducation Physique, 1959. 1. sz.

H. Guhl: A Svájci Torniatanítók Körének évi beszámolója **N. Yersin:** Az 1959. évi tanfolyamok programja. **P. Curdy:** Az SSMG közgyűlése. **H. Barndenberger:** Támasztott lendület forgással. **A. Etter:** „Kapd el a labdát". **A. Etter:** Küldöttgyűlés. **M. Barsekov:** Tornabemutató Bernben.

Leibesübungen, 1959. 1. sz.

H. Medau: Tanterv a modern gimnasztikához. **Dr. J. L. Schmidt:** A múlt légzéskultúrája. **Dr. F. Richter:** A testtartás, a légzés és általában a szervek jelenkori gondozásának kérdéséhez. **H. Medau:** Van-e a bemutatóknak és a bemutató-utazásoknak nevelő értéke? **K. Malschok:** Divatőrület, avagy inkább: Hula-Hoop. **H. J. Linden:** Taktikus 11. **H. Senf:** Ritmus és mérték a mozgásnevelésben. A Német Főiskolai Testnevelők Szövetségének hírei.

Krankengymnastik, 1959. 1. sz.

Dr. med. K. Hoegen, Mönster: Funkcionális-anatómiai fejtegetések a váll- és medencecöv gyógygimnasztikai kezeléséről. I. rész. **Dr. med. dr. phil. A. Obholzer:** Maximális ellenállás gyakorlás közben. **Charlotte Starke:** A súlypont jelentősége az emberi test egészségének megóvásában. **Ilse Firkel:** Gyakorlatok a terhesség alatt.

Leibesübungen—Leibeserziehung, 1959. 1. sz.

R. Gabler: A sílendületek fizikai alapjai. **H. Lager:** Ifjúsági táncok. **A. Fober:** Gyakorlatok a pad-tornyon. **H. Bauernhasl:** Az iskolai testnevelés mint bűnbak.

Die Leibeserziehung, 1959. 1.

Prof. dr. E. Spranger: A zaj ellen. **Prof. Dr. C. Diem:** Tudományos aratás. **Prof. dr. J. Spieler:** Biopedagógika? **Dr. J. Drechsler:** A „múzsai-gimnasztikai" fogalom. **Dr. A. Seybold-Brunnhuber:** Az önérzet a gyermek-ifjúkori fejlődés változásaiban. **Prof. dr. J. Recla:** A testnevelés modern bibliográfiája. **E. Schlee:** Irodalomkiegészítés az „Irodalmi utalások az egyes télisportok történetéhez" összeállításhoz. **E. Jores:** A pedagógiai főiskolai testnevelési munkacsoport évi ülése. **Dr. E. Beyer:** Mellékfoglalkozás és illetményadó. **Dr. K. Wiemann:** Élő sióktatást ifjúságunknak. **Prof. I. Heuser.** Még egyszer kölcsönös segítés.

Kroppsöving, 1959. 1.

H. W.: Életkor és sport. **H. Gotved:** Zene és mozgás. **Ö. Holmvik:** Kézilabdajáték-szabályok és a bírói síp használata. **B. Föyn és A. Lauritzen:** Beszámoló az 1959. augusztusában a testnevelési tanárok részére tartott oslói tanfolyamról. A norvég TF 1958. évi záróünnepélye.

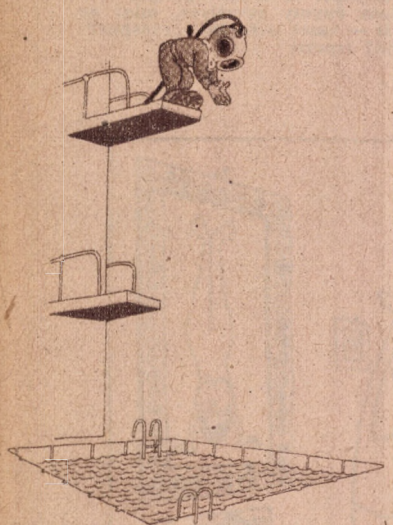
Der Sportartzt (vereinigt mit Sportmedizin) 1959. 1.

H. Grebe: A sportorvos feladatai az egészségi önfelelősség felébresztésében. **H. T. Nitz:** A sportorvoslás feladatai. **H. W. Nipping, W. Hollmann:** „A sportorvosi kutatás kuratóriuma"-ról. **E. J. Klaus:** A sportorvosi tevékenység fejlődése és szervezete Németországban.

Kultura Fizyczna 1959. 1—2. sz.

E. Kazmierszki: A világ kardvívóinak alaptechnikája. **W. Reczek:** Beszámoló a Legfelső Testkultúra Bizottság teljes üléséről. **E. Preisler:** Prof. dr. Missiuro tudományos munkássága. **G. Mlodzikowski:** Jozef Dahinden és a ritmikus síelésről vallott elképzelései. **K. Baranski:** Program-tervezet főiskolák számára tornában.

Biztos, ami biztos



Rotova rajza a Krokogyilban



Van egy biztosabb út!

Nyugat-Berlin sportélete csak vegetál, írja a Radsport Woche. A kerékpárosok szövetségének például egy fillérje sincs versenyek rendezésére, ugyanakkor, amikor a keleti részen a Seelenbinder-csarnokban egymás után rendezik a versenyeket, mindig sok ezer néző előtt...

Akadna ugyan mecénás, aki átmenetileg segítene, de különféle feltételei vannak, amelyeket a szövetség nem fogadhat el.

Van egy jobb út, írja a lap, amely egy biztos, szilárd talajra vezet a nyomorúságból, csak a nyugat-berlini kerékpárosoknak is segíteniök kell létrehozásában: békeszerződés és megállapodás a két német állam között Berlin szabad várossá nyilvánítására, ahogy a Szovjetunió hangsúlyozta erre vonatkozó jegyzékeiben. Ez biztosítja a békés, nyugodt életet Berlin minden polgárának, s a békés, nyugodt fejlődést minden sportág üzőjének, így a kerékpárosoknak is!

Északi edzési receptek címmel írt cikket a finn Juku Pent a Der Winter című lap tavalyi októberi számában. Ebben megírja, hogy az északiak nemcsak a hosszú télnek, hanem edzésrendszerüknek is köszönhetik sífutásban való fejlettségüket. A versenyek után tevékeny pihenőt tartanak (kiegészítő sportágak üzésével), nyártól decemberig alapozó edzés van sok futással, az izmok és az egész szervezet erősítésével; decembertől jön a formábahozás a havon. A szerző pontos edzésfelépítést ad cikke második részében.

Biopedagógia? J. Spieler a Leibeserziehungban arról ír, hogy Nyugaton a testnevelés még mindig nem kapta meg azt a helyet, amelyet megérdemel, pedig a nevelés fontos része, s az ember különböző képességeinek fejlesztésén, az erkölcsi-akarati nevelésen kívül fontos egészségügyi szerepe is van!

Eltérően az eddiglektől, a GTO-ban a következő korcsoportok lesznek: I. fokozat: 14—15 éves leányok és fiúk; II. fokozat: 16—18 éves leányok és fiúk; III. fokozat: 19 évesek és idősebbek. Az utolsó fokozaton belül további csoportok vannak, mégpedig: férfiak számára 19—35, 36—45 évesek és 46-on felüliek; a nők 19—25, 26—35 évesek és 35 éven felüliek csoportjában versenghetnek a jelvény megszerzéséért.

A dohányzás csökkenti a c-vitamin hatását

A lodzi orvosi akadémia tudományos kutatásainak eredményei arra mutatnak, hogy a vér C-vitamin tartalmát csökkenti a dohányzás. A kísérleti személy napi 8 cigarettát szívott csak el, mégis 1—1,2 mg/százalék C-vitaminja néhány nap alatt 0,6—0,9-re csökkent. Erős a vitaminszint süllyedése a mellékvesében, a lépben, a szívizomban és a tüdőben is. Azt gyanítják, hogy a dohányzás fermenteket képez a szervezetben, s ezek okozzák a vitaminok felbomlását. (Orion lengyel tud. folyóirat.)

Amikor a síbírák ugranak

A Fussball-Trainer című folyóirat közlése szerint derűs eset történt a közelmúltban egy Allgäuban rendezett síugróversenyen. A verseny alatt tréfás kedvű emberek leszerelték a pontozóbírák tornyába vezető létrát. Az eredmény: tűzoltók jöttek és a síbírák egymásután leugráltak a kifeszített ponyvákba. A nézők állítólag jót szórakoztak a versenybírák nem éppen stílusos ugrásain.

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács határozata az iskolai testnevelés 1959. évi feladatairól

Az iskolai testnevelésnek — amely a magyar ifjúság közel másfélmilliós tömegét érinti — be kell tölteni feladatát, hogy az ifjúság sokoldalú fizikai megerősítésével, értékes erkölcsi akarati tulajdonságok kifejlesztésével készítse elő a felnövekvő nemzedéket életpályájára.

Minden alkalmas eszközt fel kell használni arra, hogy az állami és társadalmi szervezetek — oktatásügyi, egészségügyi, sportszervezet, szülők és pedagógusok — a testnevelést, mint a kommunista nevelés egyik fontos és nélkülözhetetlen részét tekintsék, érezzék a felelősséget az egészséges, testileg és szellemileg jól felkészült fiatalok neveléséért.

El kell érni, hogy a testnevelés az egész társadalom ügye legyen. Ezért széleskörű felvilágosító munkát kell folytatni, hogy a testi nevelés jelentőségét, a szocialista társadalom építésében elfoglalt helyét mindenki megismerje. Meg kell javítani a testnevelés agitációs munkáját. A sajtó, rádió, film és egyéb publikációs lehetőségek felhasználásával — előadások, viták, ankétok — harcot kell indítani a testnevelés területén jelentkező ideológiai és szakmai helytelen, téves nézetek ellen.

Felül kell vizsgálni az általános iskolák tanárszükségletét és vissza kell állítani a pedagógiai főiskolákon a megszüntetett testnevelő képzést. Ki kell bővíteni a szakfelügyelői hálózatot. Minden megyében egy vezető szakfelügyelőt kell kinevezni, a járási segédfelügyelői hálózatot pedig rendes, félfüggetlenített szakfelügyelői hálózattá kell kiépíteni. Meg kell vizsgálni a gyógytestnevelés helyzetét és fokozatosan meg kell teremteni az erre rászorult összes tanuló foglalkoztatásának lehetőségét.

A Központi Pedagógus Továbbképző Intézet és a Budapesti Pedagógiai Szeminárium testnevelési tanszékeinek vezetésével meg kell kezdeni a testnevelők és a testnevelést tanító pedagógusok tervszerű továbbképzését. Ki kell dolgozni a továbbképzés távlati és éves tervét.

A középiskolai kísérleti tantervet értékelni kell pedagógiai és élettani szempontból, és hozzá kell kezdeni a végleges tanterv elkészítéséhez. Be kell fejezni az általános iskolák felsőtagozatai számára készülő testnevelési kézikönyvet, valamint az általános iskolai sportkörök számára készülő sport kézikönyvet. Az iparitanuló-intézetek testnevelési tantervét az egyes szakmák sajátos igényének megfelelően kell elkészíteni. Meg kell kezdeni a testnevelés tanítását eredményesebbé tevő szemléltető eszközök — filmek, diafilmek, képsorozatok — készítését. Tisztázni kell az egyetemi és főiskolai kötelező testnevelés elveit és rendszerét. A gyakorlati élet szükségletéhez alkalmazva módosítani kell a tanulók felmentését, valamint a diákotthoni tanulók sporttevékenységét szabályozó rendeleteket. Felül kell vizsgálni a magán gyermektorna foglalkoztatások körül tapasztalható rendellenességeket az illetékes szervekkel együtt.

További lehetőséget kell teremteni a tanulók sporttevékenységének. Az iskolai sportköröket szervezetileg, szakmailag meg kell erősíteni és anyagilag fokozottabban kell támogatni. A középiskolásokhoz hasonlóan az általános iskolások sporttevékenységének irányítását az Országos Ifjúsági Sportbizottság vegye át. A sportkörök támogatása érdekében tovább kell fejleszteni a tanulók öntevékenységét, a szülők és a tanárok társadalmi bekapcsolódását. Erőteljesebben kell szervezni az iskolákon belül az osztályok közötti versengéseket, ki kell dolgozni ennek legmegfelelőbb lebonyolítási módját, figyelembe véve a tanulók sokoldalú foglalkoztatását. A tanulók versenyeztetésénél a hangsúlyt a helyi versenyekre kell helyezni és fokozattabb mértékben kell gondoskodni a versenyek sportszerű keretek között történő lebonyolításáról, a magasabb szintű versenyek színvonalát emelni kell. A helyi anyagi lehetőségek biztosítása mellett tovább kell fejleszteni a sportiskolák hálózatát.

Be kell vezetni az egyes sportágak korcsoportonkénti jelvényszerző versenyeit (torna, atlétika, úszás) az általános jelvényszerző mozgalmon kívül.

Rendezni kell a testnevelési és sportünnepélyek, bemutatók elveit és rendszerét. Az évenkénti iskolai bemutatók az egész évben folyó munkáról adjanak képet, és ezért az erre való felkészülés idejét a lehető legrövidebbre kell korlátozni. A városi, megyei, országos ünnepélyek rendszerét úgy kell kiépíteni, hogy azok meghatározott évenként kerüljenek csak sorra.

A gazdasági lehetőségekhez mérten fokozott ütemben kell megteremteni a testnevelés és sport tárgyi, dologi feltételeit. Fő feladat a testnevelés tantervi szükségletének kielégítése. Össze kell hangolni a sportszergyártást az iskolai szükséglettel, a gyártás és a tervezés szempontjából egyaránt. Országos mozgalom keretében újjá kell éleszteni a társadalmi úton történő szükségtornatermeket létrehozó mozgalmat. Az új tornatermeknél a méreteket legalább 28×16 méteres nagyságban kell megállapítani. Rendeleti úton szabályozni kell a társadalmi szervek kezelésében lévő sportlétesítmények díjmentes használatát a tanuló ifjúság számára. A tornatermek nélkül épített nagyobb iparitanuló-intézeteknél gondoskodni kell a tornatermek fokozatos pótlásáról.

(Részlet az MTST 1959. évi munkaprogramjából)

TOVÁBBÁ

A testnevelés osztályzatai által felvert hullámok kezdenek elülni. Ma már a legtöbb iskolában nincs „hullám", mert az osztályzatokat mindenütt kellő megfontoltság, az előírások betartásával állapítják meg a nevelők. Mondhatnánk, hogy a „merev" álláspontjaikból engedtek a nevelők, igazgatók, a tantestületek, de megváltozott a szülők és a tanulók szemlélete is.

Egyszóval kezd az osztályozás nyugvópontra jutni.

Egy-két helyen azonban még találunk szélsőséges eseteket. Így például Budapesten az általános iskolák I. osztályaiban 161 tanuló bukott meg testnevelésből. Ezek közül több mint 60-at szakképesítéssel rendelkező nevelők buktattak el.

Ez az egyik véglet!

Ezzel szemben a Heves megyei Halmajugrán a testnevelés osztályátlaga 4,83, Orosziban 4,52, Mátrafüreden 4,42 volt.

Ez a másik véglet!

Úgy gondoljuk, hogy a testnevelés ügyének nem tesznek jót ezek a szélsőséges esetek.

Fattyúhajtások ezek, amelyeket minél hamarább le kell metszeniök a nevelőknek a testnevelés egyre terebélyesedő fájáról.

Alapvető testi képességek meghatározása

„Képességeknek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek valamilyen cselekvés, vagy cselekvések sikeres végrehajtásának lehetőségeit biztosítják." (Tyeplov)

Azok az egyéni sajátosságok, amelyekben a képességek megnyilvánulnak, igen sokfélék lehetnek. Ennek megfelelően az ember is igen sokféle képességgel rendelkezik. A képességek azokból az egyéni sajátosságokból tevődnek össze, amelyek a különböző szervek anatómiai és funkcionális tulajdonságaiban nyilvánulnak meg. Például az agykéreg működését kísérő lelki folyamatok tulajdonságaiban (az érzékelés, észlelés pontosságában, a gondolkodás gyorsaságában, hajlékonyságában stb.), az izomrostok erejében, rugalmasságában, állóképességében, nyújthatóságában, a szív izomerejében, a csontok szilárdságában, s az ízületek lazaságában stb.

A testi munka sikeres végrehajtásában különösen nagy szerepet játszanak az ún. *testi képességek*. Ezek közül is különösen az ember ereje, állóképessége, gyorsasága és ügyessége, amelyeket általában *alapvető testi képességeknek* szoktunk nevezni.

Az alapvető testi képességek többszörösen összetett képességek, amelyeknek összetevőit az agykéreg működését kísérő lelki folyamatok tulajdonságai, valamint a mozgásszervek és a mozgásszervek működését támogató szervek anatómiai és élettani tulajdonságai alkotják.

Figyelembe véve, hogy az ember összes képességei különböző szervek (vagyis a test, az anyag) működésében, mozgásában, s e szervek működését kísérő lelki folyamatok tulajdonságaiban nyilvánulnak meg, felmerül a kérdés, helyes-e külön testi és lelki képességeket megkülönböztetni. A „testi" és „lelki" kifejezéseknek jelzőkként való használata ugyanis azt a látszatot kelti, hogy a több ízben is megcáfolt helytelen, dualista szemléletet helyeseljük. Ez a helyeslés azonban valóban csak látszat, mert egyrészt nem a test, vagy a lélek képességéről, hanem az ember testi vagy lelki képességeiről van szó, másrészt a képességek megkülönböztetése pusztán csak azoknak a cselekvéseknek külső formája alapján történik, amelyekben a képességek elsősorban megnyilvánulnak. Amennyiben valamely munka, főleg izomműködésben jut kifejezésre, testi munkáról és velük kapcsolatban főleg testi képességekről, ellenkező esetben szellemi munkáról és lelki (szellemi, értelmi stb.) képességekről beszélünk. Természetesen, ahogyan nem lehet a testi és szellemi munka közé éles határt húzni, úgy nem lehet a testi, s lelki képességeket sem élesen elkülöníteni egymástól. Különösen vonatkozik ez az alapvető testi képességekre, mert ezek összetevői között a különböző szervek anatómiai és funkcionális tulajdonságai mellett mindig megtaláljuk az agykéreg működésével kapcsolatos lelki tulajdonságokat is.

Az alapvető testi képességek fejlesztése a testnevelés egyik fontos feladata. Fejlesztésükkel kapcsolatban különböző módszereket alkalmazunk. A helyes módszerek megválasztásában nagy segítséget jelent, ha világosan látjuk az egyes alapvető testi képességekben vezető szerepet játszanak. Ezért az alapvető testi képességek meghatározása mindig sokat foglalkoztatta a testnevelőket. Napjainkban az alapvető testi képességeknek többféle meghatározását ismerjük. Különösen ismertek azok a meghatározások, amelyek a „Testnevelés az általános iskolákban, Tanterv és Útmutatás" című kiadványban és a „Testneveléselmélet I. sz. jegyzete" című OTSB kiadványban találhatók. Ezek a meghatározások azonban nem elég pontosak, nem mindenben helyesek. Talán segíti a fogalmak tisztázását, ha ezeket a meghatározásokat az alábbiakban kritikailag elemezzük és az egyes alapvető testi képességek meghatározására javaslatot teszünk és az egyes alapvető testi képességek legfontosabb összetevőit felsoroljuk.

ERŐ

Tanterv és Útmutatás (65. oldal): „Erő, az embernek az a képessége, amely által a legnagyobb izomösszehúzódással nagy ellenállást tud legyőzni".

A fenti meghatározás nem lehet helyes, mert minden mozgás végrehajtásához szükség van erőre, még abban az esetben is, ha az erőkifejtés kicsi, hogy ez az egészséges embernek legtöbbször fel sem tűnik. Nyilvánvaló azonban, hogy erőre van szükség akkor is, ha nem „nagy ellenállás" leküzdéséről van szó, s nem a „legnagyobb izomösszehúzódással" kell az ellenállásokat leküzdeni.

„Az erő az a pszichofizikai képesség, amely az embernek abban a tehetségében fejeződik ki, hogy maximális erőkifejtést tud végrehajtani." (Testneveléselmélet, I. sz. jegyzet, 67. oldal.)

Ez a meghatározás sem lehet helyes, mert minimális erőkifejtéshez is erőre van szükség. Ha az embernek csak azt a „tehetségét" neveznénk erőképességnek, amely maximális erőkifejtésben nyilvánul meg, úgy csak a határmegterheléseket jelentő ellenállások leküzdésével kapcsolatban beszélhetnénk erről a képességről.

Véleményünk szerint: *az erőkifejtés képességén azokat az egyéni sajátosságokat kell érteni, amely külső vagy belső ellenállások* (pl. a gravitációs erő, a szél ereje, az ellenszél ereje, vagy a különböző belső gátlások — így a céllal ellentétes késztetések — stb.) *sikeres leküzdését teszik lehetővé.*

A külső és belső ellenállások leküzdésének a lehetőségeit biztosító sajátosságok közül ki kell emelnünk az izomrostok keresztmetszetét. Mennél nagyobbak az izomrostok keresztmetszete, annál nagyobb erőkifejtésre képesek az izmok. Az izomrostok keresztmetszete mellett jelentős szerepet játszik még az erőkifejtés mértékében az izomsejtek összehúzódó képessége, az izomsejteket érő ingerületek ereje, valamint az idegrendszerben a cselekvésekkel kapcsolatban kialakult feltételes reflexek rendszere is. Mennél erősebb ingerületek indulnak ki az agykéregből, s mennél több idegsejt felé irányulnak ezek az ingerületek, annál több izomrost erőteljesebb összehúzódását váltják ki. És minél célszerűbb az izomrostok összműködése, annál nagyobb erőkifejtés válik lehetővé.

Az erőképesség legfontosabb összetevőit tehát az izomrostok anatómiai és funkcionális sajátosságai, az egyes cselekvések végrehajtásával kapcsolatban kialakult feltételes reflexek rendszere, valamint az agykéregből kiinduló ideg impulzusok intenzitását befolyásoló akarat ereje alkotják.

ÜGYESSÉG

Tanterv és Útmutatás (67. oldal): „Az ügyesség az embernek az a képessége, amellyel mozgásait koordináltan (összehangolva), pontosan, gazdaságosan és találékonyan tudja végrehajtani, szokatlanul változó és meglepő viszonyok között megtalálja a legjobb megoldást és gyorsan tanul meg új mozgásokat."

Testneveléselmélet, I. sz. jegyzet 75. oldal): „Ügyesség az embernek az a képessége, hogy testét, testének részeit és a tárgyakat a térben kiválóan koordinálva (pontosan, gyorsan, gazdaságosan, találékonyan) át tudja helyezni, és le tud győzni különböző fajta akadályokat, különösen szokatlanul változó és meglepő viszonyok között."

A fenti meghatározások, lénye-

gükben helyesek. Hibájuk azonban, hogy csak a cselekvések tényleges szakaszára vonatkoznak, holott az ügyesség megnyilvánul már a cselekvések megválasztásában, a cselekvések végrehajtását megelőző szakaszban is. Különösen világosan jelentkezik ez játékok, küzdősportok közben, amelyekben a feladatok váratlanul bukkannak fel, s a feladatok megoldásának legtöbbször még többféle lehetősége is van. Ezekben az esetekben igen nagy szerepe van a körülmények számbavételének, a körülmények felmérésének, kiértékelésének (a helyzet felismerésének), a lehetőségek gyors átgondolásának, a várható következmények megítélésének, a gyors elhatározásnak, gyors döntésnek és gyors cselekvésnek stb. Ezek a körülmények a cselekvőtől nagy tapasztalatot (a tapasztalatok felidézését), a hasonló helyzetekre való emlékezést, ötletességet, leleményességet, találékonyságot stb.-t igényelnek.

Az ügyesség azonban megnyilvánul a cselekvések végrehajtásában is. Közelebbről: a mozgások pontosságában, gazdaságosságában, szépségében, célszerűségében is. Ez pedig, mindenekelőtt a helyes technikától, illetve a technika automatizálódásának a mértékétől függ, és attól, hogy milyen mértékben képes valaki a beidegzett technikán adott pillanatban a körülményeknek megfelelően változtatni.

A fentiek alapján:

ügyességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a cselekvések célszerű megválasztásának és a cselekvések célszerű végrehajtásának a lehetőségeit biztosítják.

A cselekvések célszerű megválasztásának és a cselekvések célszerű végrehajtásának a lehetőségeit pedig mindenekelőtt azok a szervi lelki tulajdonságok biztosítják, amelyek egyrészt az emlékezéssel, a gondolkodással (pl. a gondolkodás átfogó jellegével, gyorsaságával, bíráló készségével, hajlékonyságával stb.), másrészt a cselekvések technikájának az automatizálásával vannak kapcsolatban. Az ügyesség főbb összetevőit tehát az értelmi tulajdonságokban, és a cselekvésekkel kapcsolatban kialakult feltételes reflexek rendszerében jelölhetjük meg.

ÁLLÓKÉPESSÉG

Tanterv és Útmutatás (66. oldal): „Állóképesség az embernek az a képessége, melynek segítségével hosszú ideig tartó mozgásokat tud végezni, minél nagyobb eredményességgel".

Ez a meghatározás azért helytelen, mert nemcsak akkor rendelkezik az ember állóképességgel, ha hosszú ideig tartó mozgásokat (cselekvéseket) tud végezni, hanem minden egymást követő külső, vagy belső akadály leküzdéséhez szükség van állóképességre. Így minden több műveletből álló cselekvéshez — pl. távolugráshoz, magasugráshoz, szergyakorlatok végrehajtásához stb. — is szükség van állóképességre. Figyelembe kell azt is venni, hogy bár az eredményességnek valóban feltétele — és sok esetben lényeges feltétele — az állóképesség, de az állóképességnek nem szükségszerű következménye az eredményesség. Tehát az eredményesség nem lehet jellemző jegye az állóképességnek. (Igen nagy kitartással, állóképességgel végzett tevékenység is végződhet eredménytelenül. Pl. egy taktikailag képzetlen játékos céltalan futkározása.)

Testneveléselmélet, I. sz. jegyzet (68. oldal): „Állóképesség az embernek az a képessége, melynek segítségével maximálisan hosszú, és ugyanakkor produktív megfeszítést tud végezni".

A fenti meghatározásnak ugyan az a hibája, mint az előbbinek. Alapvető ténynek kell leszögeznünk, hogy minden embernek van állóképessége. Természetesen az egyiknek nagyobb, a másiknak kisebb. S bár gyakran mondjuk, hogy X. Y. versenyzőnek nincs állóképessége, ezzel valóban csak azt akarjuk kifejezni, hogy X. Y. versenyző ennek, vagy annak a feladatnak a megoldásához nem rendelkezik az állóképesség megfelelő színvonalával. Állóképességről tehát nemcsak akkor lehet beszélni, ha „maximálisan hosszú" ideig tartó „megfeszítésekről" van szó.

Véleményünk szerint: *állóképességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek az egymást követő külső és belső akadályok leküzdésére irányuló ismételt erőkifejtések lehetőségeit biztosítják.*

Az egymást követő külső és belső akadályok leküzdésére irányuló ismételt erőkifejtések lehetőségeit mindenekelőtt azok a szervi és lelki sajátosságok biztosítják, amelyek az erő főbb összetevőit alkotják. Tehát: az izomrostok anatómiai — és funkcionális sajátosságai, a cselekvések végrehajtásával kapcsolatban kialakult feltételes reflexek rendszere, valamint az akarat ereje. De az állóképesség fontos tényezőjének kell tartanunk azokat a sajátosságokat is, amelyek az ismételt (egymást követő, megismétlődő) erőkifejtések lehetőségeit biztosítják. Így az ismételt izom-munkához szükséges tápanyag és oxigén biztosításában, valamint az égési termékek elszállításában részt vevő szervek — pl. a légzés és vérkeringés, s egyéb szervek — működésének tulajdonságait (vagyis a szív alkalmazkodó képességét, a tüdő működésének a légzés mélységében, számában s ritmusában megnyilvánuló tulajdonságait, a vér vegyi összetételének változásában megnyilvánuló sajátosságokat stb.-t) és mindenekelőtt az idegsejtek állóképességét, valamint az idegrendszer működésének azokat a tulajdonságait, amelyek az ismételt erőkifejtések alatt a szervezet anyagcsere forgalmának, külső és belső egyensúlyának a biztosításában szerepet játszanak.

GYORSASÁG

Tanterv és Útmutatás (65. oldal). Testneveléselmélet, I. sz. jegyzet (64. oldal): „Gyorsaság az embernek az a képessége, hogy azokat a mozgásokat, amelyek arra irányulnak, hogy a teret saját ereje révén le tudja győzni, a lehető legrövidebb idő alatt végre tudja hajtani."

Ez a meghatározás tartalmilag sem helyes, mert eszerint gyorsaságról csak akkor lehet szó, ha „a teret a legrövidebb idő alatt" győzzük le. Ennek a megállapításnak a helytelensége azonban nyilvánvaló, mert a „lassúság" s a „gyorsaság" viszonylagos fogalmak. A „lassú" is „gyors" lehet egy még lassúbb jelenséghez viszonyítva. A cselekvések gyors végrehajtásának a képessége is viszonylagos.

Véleményünk szerint: *Gyorsaságon, mint testi képességen azokat az egyéni sajátosságokat értjük, amelyek a cselekvések végrehajtásának célszerű idejéhez, tempójához, iramához szükséges sebesség lehetőségeit biztosítják.*

A végrehajtás célszerű idejének, tempójának, iramának a lehetőségeit biztosító sajátosságok közül pedig elsősorban a gondolkodás gyorsaságát, s az akarat erejét kell kiemelni (amelyek az időleges kapcsolatok kialakulásában és kiváltásában, valamint az ideg impulzusok erejében nyilvánulnak meg). Ezenkívül fontos tényezőnek kell tartanunk az idegpályák ingervezető képességét, az izomrostok ingerlékenységét és összehúzódó képességét is (amelyek az előbbiekkel együtt, a reakciók sebességében és az erőkifejtés képességében játszanak fontos szerepet). Természetesen jelentős tényezőnek kell tartanunk az előbbieken kívül még az ízületek anatómiai tulajdonságait, valamint a cselekvésekkel kapcsolatban kialakult feltételes reflexek rendszerét is, melyek — többek között — a mozgás lazaságában, az erőkifejtések gazdaságos érvényesülésében jelentkeznek.

Czirják József
TF tanszékvezető

Beszámoló a szegedi középiskolások „Hunyadi János" vándorserleg versenyéről

Az 1958/59. iskolai évben most harmadízben rendezi meg Szegeden a Szegedi Testnevelő Tanárok Munkaközössége a DST segítségével a „Hunyadi" vándordíjas összetett középiskolai atlétikai versenyt. Az a kezdeményezés, mely Zsedényi István szegedi testnevelő tanárnak ötlete és terve nyomán első ízben 1955-ben nyert kivitelezést, ma már hagyománnyá nőtt, s a középiskolás leány és fiú tanulók tömegsportolásának egyik legjobb elősegítője.

Mi a szegedi „Hunyadi" vándordíjas verseny nagy pozitívuma? Elsősorban az, hogy a középiskolás tanulókat egész év folyamán szervezetten és versenyszerűen előkészíti az évvégi atlétikai bajnokságra, s ezzel a diáksport és az atlétika egyenletes színvonalfejlődését nagymértékben elősegíti. Másodsorban az az igen nagy előnye, hogy a fejlődő és feltűnő tehetségek a diákévek alatt is alkalmat találnak a gyakori versenyzésre, s összemérhetik tudásukat a más iskolák hasonló korú versenyzőivel. De ezenkívül az sem lebecsülendő érték, hogy ez a verseny népszerűsíti a középiskolákban az atlétikát, s mivel a versenyek számai szoros összefüggésben vannak az órákon tanított testnevelési anyaggal, így természetszerűen egyes tanulóknak, s ezen keresztül az osztályok és tanintézetek sport színtjének emelkedését is magával hozza, amely önmagában is igen nagy érték.

A „Hunyadi" középiskolás versenysorozat három részből áll:

I. Téli fedettpályabajnokság (ideje: december hó, helye: a kiszemelt iskola tornaterme). II. Mezei futóverseny (ideje: április hó, helye: a Tisza-parti töltés alkalmas szakasza). III. Tízes atlétikai csapatverseny (ideje: május eleje, helye: SZEAC-pálya).

A téli fedettpálya-, és a mezei futóverseny két korcsoportban kerül lebonyolításra mind a leány, mind a fiú tanulóknál (I—II. osztályok az első korcsoportok; III—IV. osztályos tanulók a második korcsoportok). Az atlétikai csapatverseny korcsoport nélkül kerül lebonyolításra.

A téli fedettpálya-verseny célja az alapvető képességeknek, a ruganyosságnak, a gyorsaságnak és az ügyességnek a fokozása. Versenyszámai fiúknál: helyből magasugrás, helyből távolugrás, helyből hármasugrás, helyből súlylökés 3 kg-os tömött labdával, és függeszkedés kötélen; ill. mászás. Leányoknál: helyből magasugrás, helyből távolugrás, súlylökés 3 kg-os medicinlabdával és mászás kötélen.

A második fordulóban a mezei futóversenyen a tanulók állóképessége, munkabírása és futótechnikája fejlődik. Versenyszámai fiúknál: I—II. osztályos tanulóknál 900 méter, a III—IV. osztályos tanulóknál 1500 méteres mezei futás. Leányoknál: I—II. osztályoknál 400 méteres, III—IV. osztályoknál 600 méteres mezei futás.

A tízes csapatverseny a futó, ugró és a dobó atlétikai versenyszámokat összegezi, s a versenyzőnek az előző két bajnokságon szerzett képességeit kamatoztatja. Versenyszámai mind a leány, mind a fiútanulók számára: magasugrás, távolugrás, súlylökés, gerelyhajítás (lányoknál: gránátdobás), diszkoszvetés, 10×400 méteres váltófutás fiúk számára, és 10×100 méteres váltófutás a leányok számára.

A versenyek szervezése a következő módon történik:

A téli fedettpálya-, és a mezei futóversenyen egyéni és csapatverseny van, a tízes csapatversenyben azonban csak csapatverseny. Egy-egy iskola a fedettpálya és a mezei futóverseny bajnoki számában legfeljebb két csapatot indíthat, a tízes csapatverseny számban egy csapatot. Egy-egy számban 6, illetve 11 fő alkot egy csapatot, de csak a legjobb 5, illetve 10 fő eredményét veszik figyelembe a csapatátlag kiszámításában. A csapatok helyezésüknek megfelelően 20—14—10—6—4—2, az egyéni versenyzők 10—7—5—3—1 pontot kapnak. Mivel a bajnokságot az nyeri el, aki a három versenysorozat eredményeként a legnagyobb pontszámot éri el, ezért minden iskolának érdeke, hogy minél nagyobb számú versenyzővel induljon. S lényegében ez a törekvés adja a bajnokság minőségi tömegverseny jellegét. (A verseny győztese a következő versenyig a „Hunyadi" vándorserleget kapja, az éremdíjazáson kívül.)



A Vasútforgalmi technikum versenyzői (Orosz Sándor felvétele)

A versenyeket a Szegedi Testnevelő Tanárok Munkaközössége az idei iskolai évben már harmadszor rendezi meg. (1956/57. iskolai évben a versenyek elmaradtak.) 1955/56. tanévben első alkalommal a Textiltechnikum leánycsapata győzött, a fiúcsapatban pedig a Radnóti Miklós Gimnázium, mely utóbbi az elsőségét azóta is tartja. Változás csak a leánycsapatok versenyében van, mert 1957/58. tanévtől a Tömörkény Leánygimnázium vette át az elsőséget. Ettől függetlenül azonban a jó szereplésért dicséret illeti a Gépipari-, és a Vasútforgalmi Technikumot, mely iskolák tornateremhiányuk ellenére igen sikeresen versenyeznek. Elismerés illeti Palásty Pált, a Statisztikai Technikum testnevelő tanárát is, aki a kislétszámú iskolája ellenére tanulóival mégis a legerősebb ellenfelek egyike; leánycsapatban pedig a második helyezett.

A szegedi testnevelő tanárok példamutató együttműködése nagyszerű eredményeket teremtett. Ezeknek dokumentumai: 1. Az állandóan növekvő tanulólétszámú versenyek: az 1955/56-i tanévben tíz iskola vett részt a versenyen, az idei tanévben azonban már 17 iskola 25 csa-

A Tömörkény István leánygimnázium III—IV. osztályos tanulói, a leánycsoport győztesei (Fehér József felvétele)



pattal vett részt a téli fedettpálya-versenyen. A szám tehát előreláthatólag 250 tanulóval haladja meg a legelső tanulólétszámot, a kezdeti 3200 versenyzőt. 2. Az állandóan növekvő eredmények, amelyeket az alábbi táblázat tüntet fel:

	1955—56. december				1958. december			
	I—II. oszt.		III—IV. oszt.		I—II. osz.		III—IV. oszt.	
Versenyszám	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.	csap.	egy.
Leányok:								
helyből magas	91 cm	100 cm	95 cm	100 cm	97 cm	105 cm	110 cm	116 cm
helyből távol	196 cm	219 cm	199 cm	216 cm	196 cm	216 cm	204 cm	212 cm
medicinlabda	780 cm	1052 cm	836 cm	933 cm	821 cm	870 cm	814 cm	870 cm
mászás	8,5 mp	6,8 mp	7,7 mp	7,2 mp	7,7 mp	6,7 mp	8,3 mp	7,0 mp
Fiúk:								
helyből magas	118 cm	130 cm	122 cm	128 cm	113 cm	125 cm	126 cm	150 cm
helyből távol	237 cm	255 cm	250 cm	276 cm	245 cm	260 cm	265 cm	285 cm
helyből hármas	724 cm	794 cm	775 cm	817 cm	752 cm	836 cm	798 cm	860 cm
függeszkedés	8,7 mp	6,4 mp	6,2 mp	5,2 mp	5,1 mp	4,4 mp	4,7 mp	4,1 mp
medicinlabda	**mivel kezdetben más súlyméretet használtak, nem összehasonlítható.**							

A versenysorozatok alatt feltűnt tehetségek megszerették az atlétikát, rendszeres edzésbe kezdtek, s egy-két év alatt neves versenyzőkké, bajnokokká váltak. Ilyenek a sok közül: Balogh Ferenc volt Vegyipari technikumi tanuló, országos ifjúsági kalapácsvető bajnok; Batki Sándor, a Textilipari Technikum volt tanulója, magyar ifjúsági válogatott, országos ifjúsági 400 méteres gátfutó bajnok; Babos Imre volt Építőipari technikumi tanuló, magyar ifjúsági válogatott, magyar csúcstartó, olimpiai kerettag, ifjúsági bajnok; Nikolasev Vejko, Varga Béla, Balog Géza, Radnóti Miklós gimnáziumi tanulók magyar ifjúsági válogatott kerettagok és Raáb Tibor Textilipari technikumi tanuló többszörös országos serdülő-bajnok.

A versenyek hatásukban is eredményeseknek mondhatók, mert az idei tanévben már a „Hunyadi" vándordíjas versenysorozat mintájára a Szegedi Általános Iskolák Testnevelő Tanári Munkaközössége megszervezte a „Ságvári Endre" vándordíjas versenyt.

A fenti tények azt mutatják, hogy a szegedi középiskolás tanulók sporteredményeinek fejlődésében a „Hunyadi János" vándordíjas versenynek igen nagy szerepe van, s épp ezért a szegedi példa más városok diáksportja fejlődése érdekében is követésre méltó.

Dr. Bánfalvi József
a Szegedi Radnóti Miklós Gimnázium igazgatója

PRÓBÁLJUK MEG...

Hosszabb idő óta kívánkozik tollamra egy gondolat, amelyet alant közlök, s helyességét megpróbálom bizonyítani.

Az általános iskola VIII. és a középiskola IV. osztálya tantervi anyagának feldolgozásáról van szó. Mindkét iskola tananyaga a torna, az atlétika és a játék-(sportjátékok)ra épül fel. Az említett két utolsó évfolyamban a tantervi anyag teljes meghagyása mellett — mintegy kiegészítésképpen — ahol a helyi adottságok ezt megengedik — úszást vagy helyette kerékpározást is kellene tanítani.

A fenti terv megvalósítása érdekében az eddigi két testnevelési órát egyfolytában, egymásután kellene elhelyezni, lehetőleg 8—10-ig, vagy 11—13 óráig, tehát délelőtt. A sportköri órákból pedig az említett két utolsó évfolyam részére még két órát kellene biztosítani, de ezt már délután. Ez az óra-áthelyezés lehetőséget ad a közeli sportpálya és uszoda rendszeres látogatására. Edzésenként legalább tiszta 60 perc jutna a munkára. Az órákat ősszel és tavasszal az atlétikára és a sportszerű játékok elsajátítására fordíthatnók, télen pedig a torna és az úszás megtanulása lenne a feladat.

A sportpályák használata biztosítottnak látszik. Az uszodákba való bejutás itt Budapesten nem lenne olyan nagy feladat, hogy ne érné meg a megszervezéssel járó fáradságot.

Ez elképzelés szerint a tanulók 14 éves korukban hozzászoknának a rendszeres sportoláshoz, megtanulnák és megszeretnék úgy a sportot, hogy az kultúrigényükké válnék. Szerintem csak ezen az alapon lehet lerakni a tömegsport alapjait. Az így nevelt ifjúság pár esztendő múlva benépesíti a sporttelepeket. Hosszú évek óta hirdetjük, hogy a két testnevelési óra kevés és korszerűtlen. Külföldön a legtöbb helyen bevezették a heti 3. testnevelési órát. Nekünk sem szabad lemaradnunk, de többre és előbbre kell törnünk.

Amikor sportfeladatokról, sporttervekről beszélünk, nem kerülhetjük ki az utánpótlásról való gondoskodást. Ilyen szempontból is érdekes lenne a sportági oktatás megvalósítása. Tudjuk, hogy utánpótlásunk nagyon gyenge. Szomszédaink erősen megközelítettek bennünket, s némely sportágban el is hagytak már. Olvassuk, mennyit áldoznak az ifjúságra, rengeteg szakembert képeznek ki, építkeznek. Lendületesen megy a munka. Nekünk is kellene tennünk valamit, létesítményeinkhez és anyagi erőviszonyainknak megfelelően. A sportági oktatás bevezetése nagy lendületet adna az utánpótlás megoldására. Ahol van sportiskola, ott részben megoldottnak tekinthető a fenti feladat. De sajnos sok helyen még nincs, s mi testnevelő tanárok látjuk, hogy mennyi tehetség vész el évenként. A jelvényszerző versenyek bevezetése jelentene e téren valamit, de persze nem pótolhatja a rendszeres sportági oktatás bevezetését.

Kérem a kartársakat, hogy szóljanak hozzá a kérdéshez és hasznos tapasztalataikat írják meg.

Vadas József
Budapest

Vigyázzunk az önérzetre!

Annemarie Seybold-Brunnhuber a Die Leibeserziehung c. folyóiratban arra figyelmeztet, hogy sohasem szabad megbántani a fiatalokat önérzetükben a testnevelési foglalkozások során sem. A testnevelésben meg kell találni a lehetőségeket a közepes és a gyengébb képességűek versenyeztetésére is, mert ők éppúgy igénylik az elért sikerek utáni elismerést, mint a kiválók; ez az elismerés előrelendítő hatású, a fejlődés fontos serkentője. Itt-ott már hallatszanak hangok a „pedagógiai versenyzési formák" megvalósítása érdekében. Meg kell ezt valósítani, hogy a testkultúra ne csak a kiválók, hanem minden ember fejlesztője, felüdítője, öröme, szórakozása lehessen.

VIT JELVÉNYSZERZŐ VERSENY

Az OISB kezdeményezésére és javaslata alapján az MTST, a KISZ, a SZOT, az MHS az érintett sportszövetségekkel karöltve ebben az évben a VII. Világifjúsági Találkozó tiszteletére jelvényszerző versenyeket rendez.

A jelvényszerző verseny célja lehetőséget adni a fiataloknak, a sportolóknak, hogy ezen az úton is kifejezhessék egyetértésüket a VIT legfőbb célkitűzésével. A jelvényszerzők egyben lehetővé teszik azt is, hogy nagy tömegek kapcsolódhassanak bele a rendszeres sportolásba, s megismerjék ennek örömeit.

A VIT-jelvényszerzőn részt vehet minden 13. életévét betöltött fiú és leány, illetve férfi és nő, ha valamely sportágban nincs még II. osztályú vagy annál jobb minősítése. Jelentkezés: a munkahely, az iskola vagy a helység sportköreiben. Ahol sportkör nem működik, a munkahely, az iskola, a helység úttörő csapatánál, KISZ-szervezeténél vagy a szakszervezeti üzemi bizottságnál lehet jelentkezni, esetleg a jelvényszerző versenyek színhelyén a rendezőbizottságnál.

A jelvényszerzés három sportág — atlétika, torna, úszás (vagy kerékpározás) — előírt szintjének teljesítésével lehetséges. Az eredményeket pontozással értékelik. A jelvényszerzőket négy korcsoportban bonyolítják le: 13—14 évesek (általános iskolások), 15—16 évesek (középiskolások és ipari tanulók), 16 éven felüliek (középiskolások, ipari tanulók, egyetemi és főiskolai hallgatók), üzemi és falusi fiatalok (15 éves kortól).

Nevelési és oktatási célkitűzéseinket csak egészséges gyermekekkel tudjuk megvalósítani

(Február 23-án nyílt meg a TF-en a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet rendezésében a megyei általános iskolai testnevelési szakfelügyelők háromhetes továbbképző tanfolyama. A tanfolyamot Surányi Gábor, a Művelődésügyi Minisztérium Alsófokú Oktatási Főosztály mb. vezetője nyitotta meg, aki megnyitójában többek között az alábbiakat mondotta):

Szeretném kifejezni a Főosztály nevében, hogy nagyon lényegesnek tartjuk a szakfelügyelők működését. Az a tapasztalatunk, hogy amióta a megyei és a járási szakfelügyelők megkezdték munkájukat, az iskolákban megjavult a munka, a tantervi követelmények megvalósítása lényegesen tervszerűbbé vált.

— Ugyanakkor azt is tudjuk, hogy a testnevelő tanároknak munkájuk közben ma még komoly nehézségekkel kell megküzdeniök. Az iskolák tornateremmel és felszereléssel való ellátottsága távolról sem tekinthető kielégítőnek. Ezeken a kérdéseken csak hosszabb idő alatt tudunk majd változtatni. Vannak azonban olyan tapasztalataink is, hogy lelkes, munkájukat szerető testnevelők találnak megoldásokat a nehéz körülmények között is.

— Pártunk és államunk — mint ismeretes — rendkívül erőteljesen foglalkozik az utóbbi évben a kultúra, és ezen belül a nevelés kérdésével is. A kulturális célkitűzések megvalósításában döntő szerepe van az iskolának. Látnunk kell azonban, *hogy nevelési és oktatási célkitűzéseinket csak testileg egészséges gyermekekkel tudjuk megvalósítani.* A marxista pedagógián belül a testi nevelés méltó helyet kap a sokoldalúan fejlett ember kialakításában.

— Az elkövetkező években az iskolák egyik legfontosabb tennivalója a nevelőmunka megjavítása lesz. Különös figyelmet kell fordítanunk a tanulók erkölcsi, világnézeti nevelésére, jellemük fejlesztésére, a szülők tiszteletére, a munka és a munka eredményeinek tiszteletére, szeretetére.

— Az a feladatunk, hogy a testnevelés is minél hathatósabban járuljon hozzá célkitűzéseink megvalósításához.

— Testnevelőink ma még nem mindig és nem elég hatékonyan használják fel a testnevelésben rejlő nevelési lehetőségeket. A szakfelügyelőknek egyik fontos feladata lesz, hogy e téren fokozottabb mértékben nyújtsanak majd segítséget a nevelőknek.

(Surányi elvtárs befejezésül a Főosztály részéről a további támogatásról biztosította a szakfelügyelőket.)

Felmentett tanulók foglalkoztatása

(Az alábbiakban csak orvosilag felmentett tanulók bevonásáról óhajtok szólni, hiszen az alkalmilag felmentettek ilyen szempontból nem jelentenek problémát.)

A VIII. osztályba új tanuló érkezett, óra előtt hozzám jött.

— Tanárnő kérem, utolsó óránk testnevelés, hazamehetek? — s csodálkozó arcomat látva hozzátette — én ugyanis felmentett vagyok. — Csak annyit válaszoltam:

— Nagy szükség van rád, s meglátod, te is jól fogod érezni magad.

A felmentett tanulóktól bizonyos fokig távol esik — számukra idegen terület a testnevelés. Hisz némelyikük több évig kénytelen nélkülözni erősítő és frissítő hatását. Ezeket a gyermekeket ha magukra hagyjuk, vagy meggyűlölnek minden mozgást éppen kizártságuk miatt, vagy jobbik esetben csak közömbös lesz számukra minden evvel kapcsolatos tényező. Én azt szeretném, hogy se az előbbi, sem pedig az utóbbi ne váljon belőlük. Érdekelje és élvezze mindazt, amit a mozgás a testnevelés ezerféle területén nyújthat, ha másképp nem, szemével és értelmével.

A törött végtagokat is először „gondolatban" tornáztatják. Csak idegimpulzus éri az izmokat, anélkül, hogy az valóban megmozdulna. Valami ehhez hasonló elgondolás vezetett akkor, amikor a felmentett tanulókat bizonyos fokig — természetesen egész szűk körben — segítőtársaimmá képeztem.

Óra elején megszokott helyem körül telepednek le. Így egy-egy pillantással — rövid pár szóval munkámba bármikor bekapcsolódhatnak. A bemelegítő gyakorlatoknál többször előfordul az, hogy egymásik kisleány rosszul dolgozik. Kartartása, törzsmunkája stb. helytelen. Ilyenkor a felmentett tanulók segítségével igazítom meg a hibás mozgást v. tartást. A segítségadás történhet csak részükről vagy velem együtt. Feltételezve azt, hogy a segítségadás módját ismerik, és nekik sem származik egészségi káruk belőle. Persze, ez csak egyes gyakorlatoknál és esetenként lehetséges. Más alkalommal megfigyelhetik, hogy ki dolgozik nagyobb figyelemmel és szebben.

A megfigyelés szempontjai többfélék lehetnek: pl. nagyon ismert, többször végrehajtott gyakorlatnál ki téveszt; vagy egy bizonyos gyakorlatot (mérleg-, tarkónállás stb.) ki csinál szebben. Nagyobbaknál össze lehet kapcsolni kétféle szempontot, a szép kivitelt, a hibamentességgel. Általában azonban mindig csak egyféle szempont a megfigyelés tárgya.

Szertorna vagy talajtornánál néha megkérdezem tőlük, hogy az épp dolgozó kisleány munkájában mi a jó, illetve mit kell még javítania. Ilyen kérdéseket és az anyaghoz tartozó elméletet éppúgy megkérdezem az osztály bármelyik tanulójától, mint tőlük. De ebben az „élő" közösségben ők is benne vannak. S ha valaki nem tud válaszolni, ők szívesen segítenek ezen a téren is, és milyen örömmel.

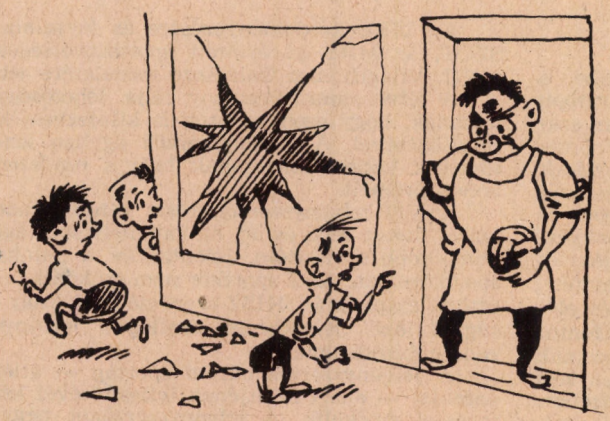
„Bírók" úgy atlétikában, mint tornánál. A szabályokat sokszor jobban tudják, mint az, aki a hibát elkövette. Bármilyen játéknál — váltófutásnál megfigyelők lehetnek. Rajtnál, kinek az indulása jobb? — éppúgy eldönthetik, mint amikor sorversenynél jogtalan előnyhöz jut valamelyik csapat.

Megfigyelésem szerint, mikor felelősségük tudatában, mint bírók, vagy mint megfigyelők működnek közre, oly komoly beleéléssel látják el megbízatásukat, hogy ritkán kell helyesbítenem őket. S a játéknak nem lehetne nagyobb hatása reájuk akkor sem, ha valóban játszanának. Végig izgulják az izgalmas mérkőzéseket, s szünetben az óra utáni szokásos gyermek megbeszélésekbe éppúgy beleszólnak, mint a játékosok.

Rövid tájékoztatómban bizonyos fokig csak az elérendő eredmények szerepelnek. Mert ahhoz, hogy segítő vagy bíró legyen a felmentett tanuló, ismernie kell a segítségadás módját és a játékszabályokat. Ehhez természetesen idő szükséges. Ismételni szeretném azt, hogy a fent említett foglalkoztatások alkalomszerűek. Mindenkor az anyag természete — a felmentettek tudása (szabály stb.) dönti el, hogy hol — mikor — és mennyit segítsenek. Hozzátéve még azt, hogy mindez csak egészségi állapotuk károsodása nélkül történhet. A gyermek örül, ha szükség van ügyességére és eszére. Szívesen és örömmel segít. Nem túlterhelésről vagy túlfárasztásról van itt szó, hanem arról, hogy kedveljék meg ők is a testnevelést. Ne érezzék magukat távolinak ezt a területet sem. Hisz célunk egész embert nevelni, s ebbe beletartozik a mozgás szeretete is. Mégha csak elméletileg — úgy érzem, akkor is.

Vargáné Péczeli Stefánia

Ez már mégiscsak sok



— Bácsi kérem, ugye semmi baja sem lett a labdának?
(K. Franke, Sport Pinseleien)



Veszprém megyéből jelentik

A képek a vaszari általános iskola életéből mutatnak be mozzanatokat. Ott említésreméltó munka folyik Exner István igazgató, járási testnevelési szakfelügyelő vezetésével

1. Készül az iskola sportpályája
2. Tanterem — tornaterem együtt volt, a kis helyiségben gondot okozott a testnevelési órák megtartása
3. Az A—B—C falitáblák és a tornaszerek azért megférnek egymás mellett, —
4. ... de ez mégsem jó. Szükség van egy igazi tornateremre. Az elhatározást tett követte s már épül is az új tornaterem — legnagyobb részt társadalmi munkával

(Szemenyei T. és Sági J. felvételei)

A szakfelügyelők segítő, ellenőrző munkája nyomán a testnevelési órákat már mindenütt megtartják, még a téli hónapokban is. Nemegyszer előfordult, hogy az órákat a látogatást végző felügyelő vezette le. Az



ilyen helyszíni segítség nagyban hozzájárult a színvonal emelkedéséhez.

A megyében 48 testnevelő működik, ezek elosztása igen egyenlőtlen. A legtöbben a Balaton melletti iskolákban tanítanak. Egyes helyeken előfordul (Lesencetomaj, Uzsa), hogy bár volt az iskolának szakos nevelője, ezt az igazgatók más tárgy tanítására osztották be, a testnevelési órákat pedig szétosztották azok között a nem képesített nevelők között, akiknek nem volt meg a kötelező óraszámuk. Az ilyen hibákat azután az ellenőrzések során megszüntették.

Felszerelések és létesítmények tekintetében is javult a helyzet. Az iskolák nem várnak mindent a hatóságoktól, hanem saját erejükből is igyekeznek a hiányokat pótolni. Balatonfüreden az általános iskolában és a gimnáziumban is az udvaron vörössalakos kézilabda-kispályát építettek, Keszthelyen a gimnázium udvarát, Csabrendeken az általános iskolában pedig a tornaterem padlózatát hozták rendbe. Ez utóbbi helyen a Szülői Munkaközösség adott hathatós támogatást a munkához. Tapolcán a Gazdakör nagytermében szükség-tornatermet rendeztek be.

Az osztályozással kapcsolatban mindössze Zircen volt baj, mert a tanár a tantervnél magasabb követelményeket támasztott a tanulókkal szemben. Emiatt a szülők, de az igazgató is szót emelt. A felügyelet aztán rendet teremtett.

A felmentések terén már kialakult a jó együttműködés a nevelők, a szülők és az orvosok között, ez érezteti is már hatását a felmentési százalék csökkenésében.

A nevelésre egyes pedagógusok nagy gondot fordítanak, pl. Vaszaron Exner István, Keszthelyen Neuper Iván, Pápán Mester Gáborné, akik helyesen használják ki a nevelési lehetőségeket. Egyes nevelők magatartása ellen azonban kifogás emelhető, pl. a pápai Tür István, és a balatonfüredi gimnáziumban.

Az iskolai sportmunkának nagy lendületet adott a megyei DST megalakulása. Középiskolákra a tömegek megmozgatása a jellemző. Pl. Pápán a Petőfi gimnázium házi kosárlabda-bajnokságán közel 200 tanuló vett részt. Hasonló a helyzet atlétikában, kézilabdában pl. Tapolcán és Keszthelyen is.

Nagy gondot fordítottak a sportköri tagdíjak rendszeres fizetésére. A megye középiskoláiban (15-ben) az elmúlt tanévben közel 35 ezer Ft folyt be.

Az általános iskoláknál örömmel állapítható meg, hogy a falusi iskolák egyes sportágakban felzárkóztak a városi iskolákhoz. A színvonal emelkedését mutatja, hogy az atlétikai megyei csúcsok közül kettő kivételével, mindent megdöntöttek a legutóbbi bajnokságon. Nem ritkaság, hogy egy-egy járási atlétikai bajnokságon 2—300 tanuló is indul — saját költségén.

Egyre több azoknak a pedagógusoknak a száma is, akik szívesen foglalkoznak a tanulókkal, és akik



egy-egy sportágban segítik a felkészítést — a jobb eredmények érdekében.

Gyógytestnevelés csak Veszprémben és Pápán folyik, azon mintegy 300 tanuló vesz részt. Kiterjesztése indokolt lenne Keszthely, Sümeg, Tapolca, Balatonfüred tanulóira is.

(Kádár Géza testnevelési előadó jelentése alapján)



KÉPES MÓDSZERTAN

NÉHÁNY ÖTLET

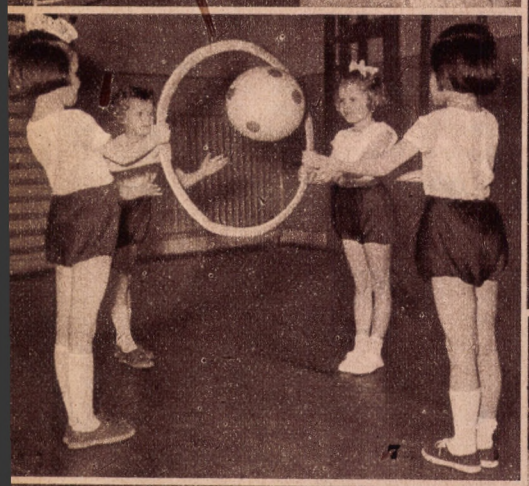
A gyermek szereti a változatosságot. Testnevelési foglalkozásainkat is tegyük minél változatosabbá, ötletesebbé. Az alábbiakban néhány jól bevált ötletet, módszeres fogást mutatunk be, amelyeket a kisgyermekek foglalkoztatásában alkalmazhatunk.

1. „Gyertyaugrás" — célba, a szőnyegre rajzolt körbe.
2. A labda átdobása a „kapu" fölött s elkapása a kapun áthaladás után.
3. A labda hordása rézsútos padon előrehaladva.
4. „Talicska" a pad merevítő gerendáján.
5. „Lajhár" mászás előre — hátra, a felemelt padon.
6. Lépés, szökdelés, futás a karikákon át — a karikák érintése nélkül.
7. Labdaadogatás a különböző magasságban tartott karikán át.
8. Átbújás karikákon — a karikák érintése nélkül.

(Kozák Lajos felvételei)



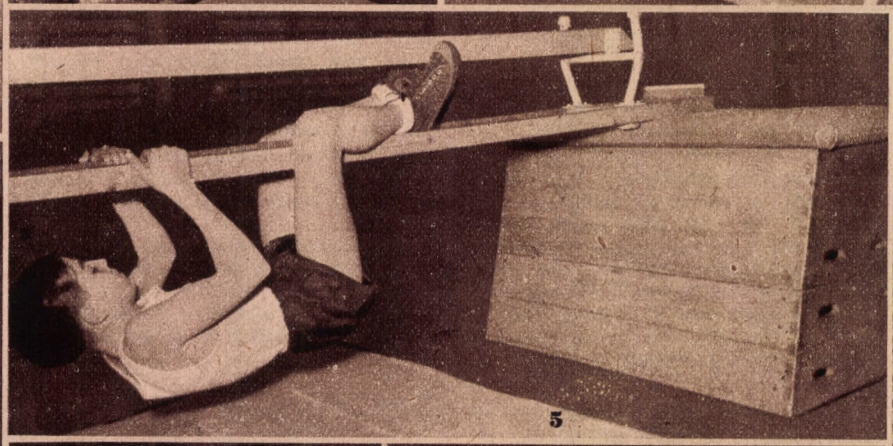


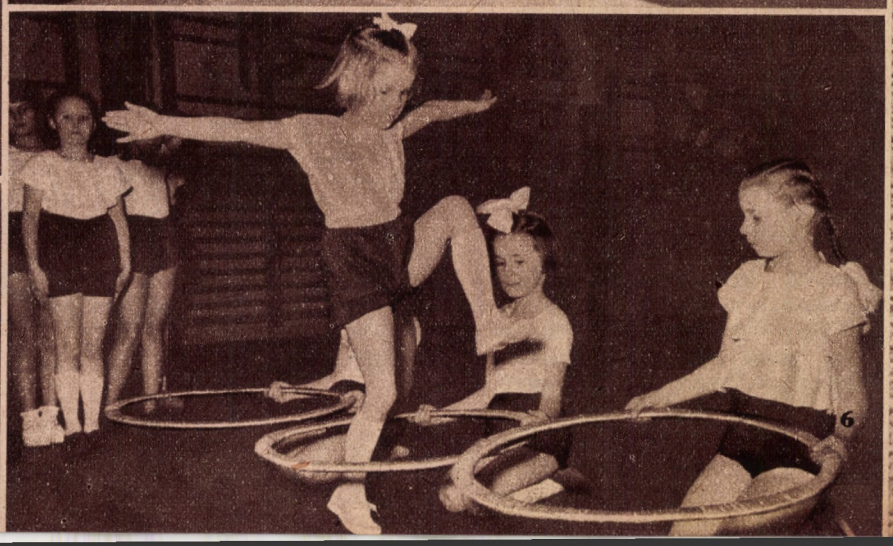














AMIKOR MÉG TÉL VOLT...

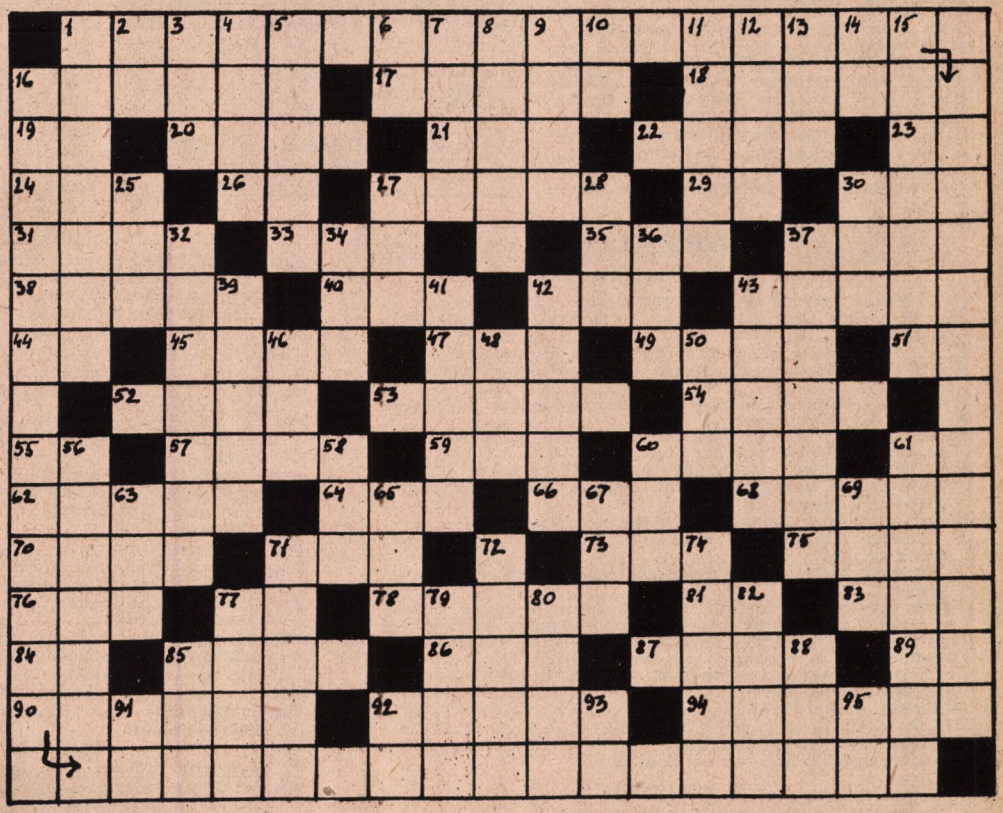
...az egri Szilágyi Erzsébet leánygimnázium KISZ-szervezete kezdeményezésére jégpályát létesítettek az iskola udvarán Gönczy Lajosné testnevelő vezetésével

Szorgos kezek nyomán készül a jégpálya.

Vidám élet a jégpályán.

(Márkusz és Szigeti — Fény. Szöv. 3. felvételei)

Nagy versenyek, nagy versenyzők



Vízszintes sorok:

1. A nyíl irányában folytatva: az év első negyedének egyik kiemelkedő nemzetközi sportesemménye. 16. Dán város, elsőosztályú futball-csapattal. 17. Magyar olimpiai bajnok — régen! — diszkoszvetésben. 18. Kerek szám. 19. Kilencszázkilencvenöt, a régi Rómában. 20. Nyolc, latinul. 21. Azonos betűk. 22. Az 1948-as olimpián a 400 m síkfutás bajnoka (zárt kockában: w). 23. Vallásröv. 24. Már, latinul (vagy: fordítva: egészen friss). 26. Leütötték azt az ökölvívót. 27. Üde, kipihent. 29. Hagyományos angol nemzetközi motorverseny. 30. Nem ugyanaz! 31. Kúszónövény. 33. A 100 m gyorsúszás olimpiai bajnoka 1948-ban. 35. Torino fele. 37. Francesco de Giocondo firenzei polgár nejének egyik neve, Leonardo da Vinci festette le (ék. fel.) 38. Fával dolgozó iparos igéje. 40. Ilyen színházunk is van. 42. Többszörös olimpiai győztes, műugró. 43. Zord szívű, nyers hangú. 44. A gallium vegyjele. 45. Úti. 47. Az 1958-as úszó EB 400 m női gyorsúszásának harmadik helyezettje (sikót). 49. Úszó és atléta teszi pl. a hajrában (ha tud). 51. Készpénz. 52. A melbourne-i olimpián győztes 4×100 m-es futócsapat egyik tagja. 53. Kiváló német tízpróbás, Melbourne-ben, 5. lett. (Első zárt betű: m.) 54. Ősi magyar név. 55. Evangélikus. 57. A kajak egyesben 3. helyezett versenyzőnk Melbourne-ben. 59. Az étermi alkalmazottak sportkörének rövidített neve. 60. Fontos ipari nyersanyag. 61. Ékes növény. 62. Spanyol kikötőváros, dohánygyárral és I. o. futballcsapattal. 64. Osztrák folyó. 66. Birkózó szakkifejezés. 68. Halfajta (3. kockában kettős betű). 70. Zajzev nagyobbik része. 71. Az 1948-as olimpia magyar vízilabda-csapatának egyik tagja. 73. A Hungária egykori, sokszoros válogatott jobbszélsője 75. A lenni ige ma már nem használatos múlt ideje (ék. fel.) 76. Okleveles röv. 77. Német kettős magánhangzó. 78. Csehszlovák hármasugró bajnok. 81. Zágráb határai. 83. Hüvelyes. 84. A szobába! 85. Ékezetekkel magyar teniszbajnok. 86. Egyik darabika perec. 87. Borúval együtt emlegetik. 89. Igen, oroszul. 90. Sokszoros bajnok szovjet férfi műugró. 92. A múlt évben győzött az EB női diszkoszvetésében. 94. Melbourne-ben két kajak egyéni bajnokságot nyert.

Függőleges sorok:

1. A vízsz. 22. hazája. 2. Vér kering benne. 3. Meghótt, de csak részben. 4. Az 1928-as olimpián 15.87-tel nyerte a súlylökést. 5. Kocsis kezében (vagy legalábbis kezeügyében) van. 6. Folyó a Szovjetunióban. 7. Bolond, németül. 8. Birkózó olimpiai helyezettünk Melbourne-ben (utolsó kockában kettős betű). 9. Költemény. 10. szigetlakó nép. 11. Hitegető. 12. Égetett angol szeszesitalt. 13. Üres bolt (!). 14. Rangjelző. 15. Az őszi csehszlovák—magyar atlétikai viadalon 47.6-tal nyerte a 400 m-t. 16. A nyíl irányában folytatva: márciusban láthatják majd együtt versenyezni „őket" egy külföldi városban. 25. Különbözik tőle. 27. Kevert fás. 28. Ő, németül, nőnemben. 30. Micsodád? 32. Az öttusa világbajnoka. 34. Kis Ibolya. 36. Új, németül. 37. A 400 m gátfutás 1958. évi Európa-bajnoka. 39. A világ egyik legnagyobb gondolkodója volt. 41. A melbournei olimpia 400 és 1500 m gyorsúszásának 3. helyezettje. 42. Az ausztrálok 4×100 m női úszóváltójának egyik tagja. 43. Az 1956-os olimpia könnyűsúlyú súlyemelő bajnoka. 46. Hangtalan rúgás (!). 48. A Halotti beszéd legismertebb ősi szavának betűi keverve. 50. Nyári hónap röv. 56. A tavalyi atlétikai EB 20 km-es gyalogló bajnoka. 58. Dunántúli csatorna. 60. A hármasugrást 15.21-gyel nyerte az amszterdami olimpián. 61. Teendő. 63. Írásban ez állhat két szó, vagy két mondat között. 65. Anker, a hangzói nélkül. 67. Iskolai röv. 69. Varrónő igéje. 71. Gyöngy, angolul. 72. A női tőrvívás olimpiai bajnoka 1956-ban. 74. Korlátja, gyűrűje stb. 77. Ötlet, idegenből átvett szóval. 79. Ebbe az irányba. 80. Hallgass! Régen így mondták a cigányprímásnak. 82. Jugoszlávia vezetőjének családi neve. 85. —al, férfinév. 88. Sportfelszerelés. 91. Mutatónévmás. 92. Kaptafa része. 93. Azonos betűk. 95. Személyes névmás.

Beküldendő a vízsz. 1, 57, 90, 92 és 94, valamint a függőleges 1, 8, 16, 32, 42, 43 és 56 sz. sor megfejtése, április 14-ig. Cím: Sport és Tudomány szerkesztősége, Budapest, XIV, Istvánmezei út 3.

Hírek - közlemények

Az MTST Közlöny

február 20-i számában közli a kormányhatározatot a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet felállításáról, az MTST elnökségének határozatát a Testnevelési Tudományos Tanács új szervezeti szabályzatáról, a tornasport, valamint a kerékpársport helyzetéről, a sportszövetségek gazdasági irodája felállításáról, a sportszer-kinnlevőségek rendezéséről. A hivatalos közlemények között tájékoztatót olvashatunk az edzői munkaszerződések megkötéséről, azonkívül a legfelsőbb fegyelmi és panaszügyi bizottság legutóbbi határozatairól.

Az OTSI Kutató Laboratóriuma

korszerű berendezéseket, négy új helyiséget, sok új műszert kapott. A korszerűsített kutatóintézetet a Sportkórház új fizikoterápiai intézetének felavatásakor adta át a használatnak Doleschall Frigyes dr. egészségügyi miniszter. Az „új" Kutató Laboratórium tudományos munkájával az eddiginél is jobban tudja majd segíteni a testnevelés, a sport fejlődését.

60 éves a Postás SE

Az idén ünnepli a Postás Sport Egyesület fennállásának 60. évfordulóját. A jubileumi évben a postás sportolók több ünnepi sporteseményt rendeznek. Ezek közül március 14-én folyt le az Erkel Színházban az első: a dísztorna. A további események: április 15-én öt sportágban (labdarúgásban, asztaliteniszben, sakkban, tekében és röplabdában) szakmai bajnokságok kezdődnek; május elsején az új Postás-pályán nemzetközi versennyel avatják fel tekepályájukat; május végén francia kosárlabda-együttes lesz a postások vendége; augusztus 15-én és 16-án — az országos postás napon — rendezik meg a szakmai bajnokságok döntőit, nemzetközi verseny és tömegsportbemutató keretében; lesz még nemzetközi salakpálya-motorverseny, valamint nemzetközi gyalogló verseny is.

Kinevezések

Az MTST elnöke kinevezte a testnevelési tudományos intézmények vezetőit. A Testnevelési Tudományos Tanács főtitkára Tóth Dezső, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet igazgatója Hepp Ferenc dr. lett. A TTKI kutató munkáját Bakonyi Ferenc dr. és László István osztályvezetők, Andrássi Mária és Balogh Lajos tudományos munkatársak, valamint Varga Gyula tudományos segédmunkatárs, a KISZ megbízottja végzik.

Az elvámolt csatornaúszó

Az amerikai Robert Lodge átúszta a Panama-csatornát. Alig örvendezte ki magát, hogy sikerült baj nélkül megtennie a 35 kilométeres utat, máris ott voltak a vámhivatal emberei és a szokásos illetéket követelték a csatornán át történő „szállításért". Mivel a legkisebb tétel egy tonna volt, ennek szállításáért fizetett Lodge illetéket.

Még szerencse, hogy a kísérő motorcsónakon ott volt a pénztárcája is.

(Fizkultura i szport, 1959. 1. sz.)

A Szegedi Radnóti Miklós Gimnázium és az Orosházi Gimnázium sporttalálkozója. A DSK irányelveinek alapján a Szegedi Radnóti Miklós Gimnázium és az Orosházi Gimnázium tanulói megállapodtak egymással, hogy a két iskola minden évben egy-egy alkalommal, barátságos sporttalálkozót rendez. A megállapodás értelmében az első találkozóra február hó 14-én került sor, mely alkalommal a Radnóti Miklós Gimnázium sportolói látogattak el Orosházára. A két iskola kosárlabda, kézilabda és tornaversenyben mérték össze tudásukat, és az alábbi eredményeket érték el: **Kosárlabda:** Radnóti Gimnázium—Orosházi Gimnázium 36 : 34. Radnóti utánpótlás—Orosházi Gimnázium utánpótlás 27 : 18. **Kézilabda:** Radnóti Miklós Gimnázium II—Orosházi Gimnázium I. 15 : 7 (a Radnóti Gimnázium I. csapata Orosháza városi csapatával és orosházi Kinizsivel mérkőzött, és 22 : 22 eredményt ért el). A két iskola ez alkalommal a középiskolás versenyanyag alapján **tornában** is összemérte az erejét. A verseny eredményeként a Radnóti Gimnázium 275,4 : 265,9 pontarámnyal győzött. A két iskola találkozóját nagyszámú közönség nézte végig, s a fiatalok sportszerű magatartásukkal és szép küzelmükkel megérdemelt sikert arattak. A visszavágóra tavasszal kerül sor, mely alkalommal az orosházi tanulók látogatnak el Szegedre.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Л. Добози: Свобода и ответственность 3
Д-р Ф. Хепп: Опыты мирового первенства по баскетболу в Чилле 4
Е. И.: Памятники Народного стадиона в Будапеште 6
Д-р З. Сильваши: Использование гоночного судна — плавник (усонеш) 8
Й. Эрдеш: Фабрикация венгерского спортивного инвентаря 10
И. Сабо: Чутье к мячу 12
Н. Ш. Хорани: Мы должны поставить наш массовый спорт на более прочные основы 14
Д-р Ф. Миклаи: Принципиально-педагогические основы соотношения между массовым спортом, соревновательным спортом и передовым спортом 15
Спортивная психология, тренировка и соревнование 17
Й. Палфаи: Применение метода — интервал в различных видах спорта 18
Результаты исследований в области спортивного здравоохранения 22
Устав Венгерского Совета по делам Физкультуры и Спорта о задачах школьного физического воспитания на 1959 год 25
Й. Цирьяк: Определение основных физических способностей 26
Соревнование на приобретение значка «ВИТ» 29
Ш. Пецели: Занятие с учениками, освобожденными от уроков физического воспитания 30
Методика в иллюстрациях 32
Д-р Ф. Хепп: Как прыгает Томас? 35
Картина на первой обложке: Одна из сцен белорусско-венгерского состязания по борьбе

CONTENTS

L. DOBOZY: Liberty and responsability 3
DR. F. HEPP: The experiences of the World Basketball Championships in Chile 4
E. J.: The statues of the People's Stadium in Budapest .. 6
DR. Z. SZILVÁSSY: About the use of race boats with fin keel countervail 8
J. ERDÖS: The fabrication of Hungarian sports apparatus 10
J. SZABÓ: The ball-sense 12
S. HORÁNYI: Let us pour mass sport on solid bases 14
DR. F. NIKLAI: The theoretical and pedagocical bases of the connection between mass sport, competition sport and élite sport 15
Psyhology of sport, training and competion 17
J. PÁLFAI: The use of the interval-system in different sports 18
The results of the researches of sports hygiene 22
The decision of the Hungarian Council of Physical Education and Sports concerning the tasks of school physical education in 1959 25
J. CZIRJÁK: How to fix the fundamental physical qualities? 26
Badge test competition in the honour of the World Youth Festival 29
S. PÉCZELI: Occupation with exempt school-children 30
Methodology illustrated 32
DR. F. HEPP: How does Thomas jump? 35
Frontispiece: A scene of the wrestling competition Belorussia—Hungary

INHALTSVERZEICHNIS

L. DOBOZI: Freiheit und Verantwortung 3
DR. HEPP: Über die Erfahrungen der Basketball Weltmeisterschaften in Chile 4
E. J.: Die Statuen des Budapester Volksstadions 6
DR. Z. SZILVÁSSY: Schwertrennboote werden eingesetzt .. 8
J. ERDÖS: Die Erzeugung ungarischer Sportgeräte 10
J. SZABÓ: Das Ballgefühl 12
S. HORÁNYI: Unser Massensport soll auf solidere Grundlage gelegt werden 14
DR. F. NIKLAI: Theoretisch-pedagogische Grundlagen der Verhältnisse zwischen Massensport, Leitungssport und Spitzensport 15
Sportpsychologie, Training und Wettkampf 17
J. PÁLFAI: Die Verwendung des Intervall-Systems in verschiedenen Sportarten 18
WELTRUNDSCHAU 20
Die Ergebnisse der sporthygienischen Forschungen 22
Beschluss des Ungarischen Raats für Körperkultur und Sport betreffs Aufgaben der Schulkörpererziehung im Jahre 1959 25
J. CZIRJÁK: Die Feststellung der grundsätzlichen körperlichen Fähigkeiten 26
Abzeichenprüfung zu Ehren des Weltjugend-Festivals 29
S. PÉCZELI: Die Beschäftigung mit den enthobenen Schülern 30
Illustrierte Methodologie 32
DR. F. HEPP: Wie springt Thomas? 35
Unser Titelbild: Eine Szene aus dem Ringerwettbewerb Belorussia—Ungarn

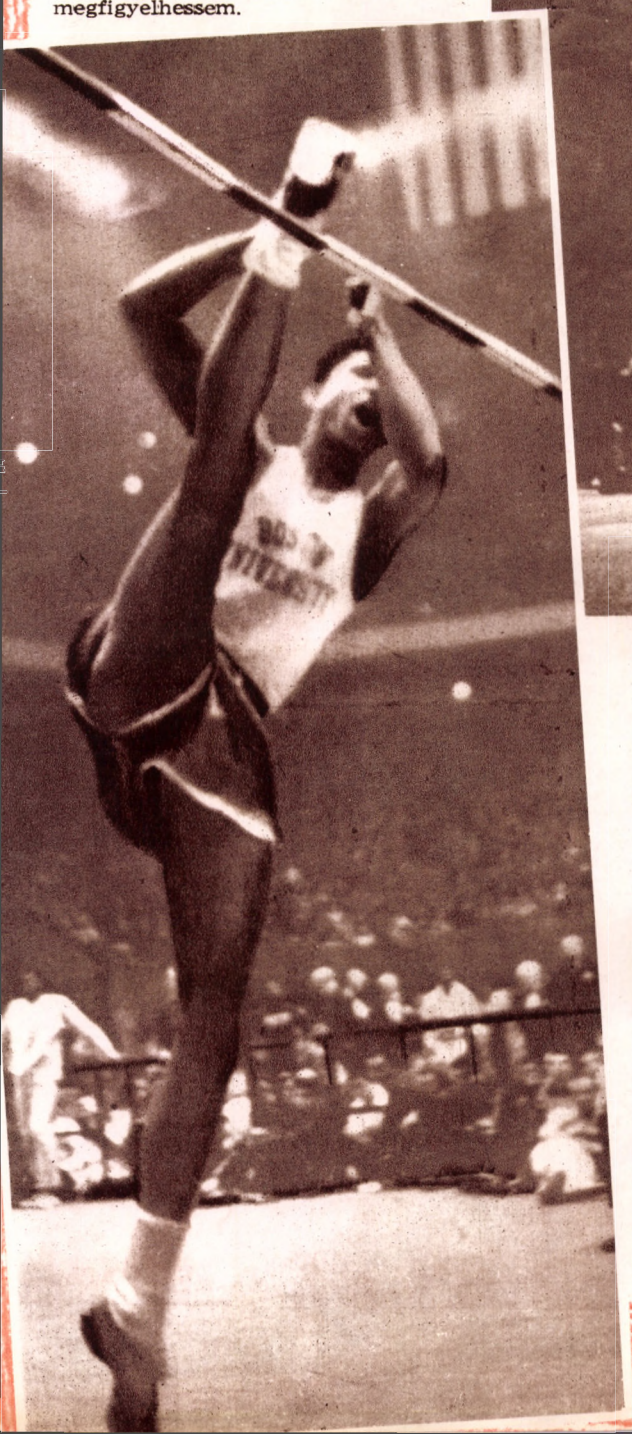
TABLE DES MATIÈRES

L. DOBOZI: Liberté et responsabilité 3
DR. F. HEPP: Les expériences faites aux Championnats du Monde de Basket-ball de Chili 4
E. J.: Les statues du Stade Populaire de Budapest 6
DR. Z. SZILVÁSSY: Emploi des bateaux de course avec dérive 8
J. ERDÖS: La fabrication des appareils sportifs hongrois 10
J. SZABÓ: Le sens de ballon 12
S. HORÁNYI: Il faut mettre notre sport de masse à une base plus solide 14
DR. F. NIKLAI: Les bases théorétiques et pédagogiques des rapports entre le sport de masse, le sport de compétition et le port d'élite 15
Psychologie sportive, entraînement et competition 17
J. PÁLFAI: L'emploi du système „interval" dans les différents sports 18
Les résultats des recherches d'hygiène sportive 22
Décision prise par le Conseil Hongrois d'Education Physique et de Sports concernant les táches de l'éducation physique scolaire en 1959 25
L. CZIRJÁK: La définition des qualités physiques fondamentales 26
L'épreuve pour acquérir d'insignes à l'honneur du Festival Mondial de la Jeunesse 29
S. PÉCZELI: Les occupations données aux éleves exemptés 30
Méthodologie illustrée 32
DR. F. HEPP: Comment saute Thomas? 35
Frontispice: Scène de la rencontre de lutte Belorussie—Hongrie

Hogyan ugrik Thomas?

Santiagoból történő hazautazásom alkalmával megtekintettem New Yorkban a New York Athletic Club február 14-én rendezett nagy atlétikai versenyét. A versenyen indult a közismert atléta nagyságok *(Delany, Bragg, Gutowski* stb.) mellett az újabban feltűnt amerikai néger magasugró reménység, a fiatal John *Thomas* is. A mindössze 17 éves *Thomas* 213 cm-es eredményével jelenleg a fedettpálya magasugró világcsúcsot tartja. E versenyén is ezt az eredményét megismételte, illetve beállította. (Azóta 216-ot ugrott!)

A verseny rendezőségének jóvoltából módom volt arra, hogy *Thomas* ugró technikáját közelről is megfigyelhessem.





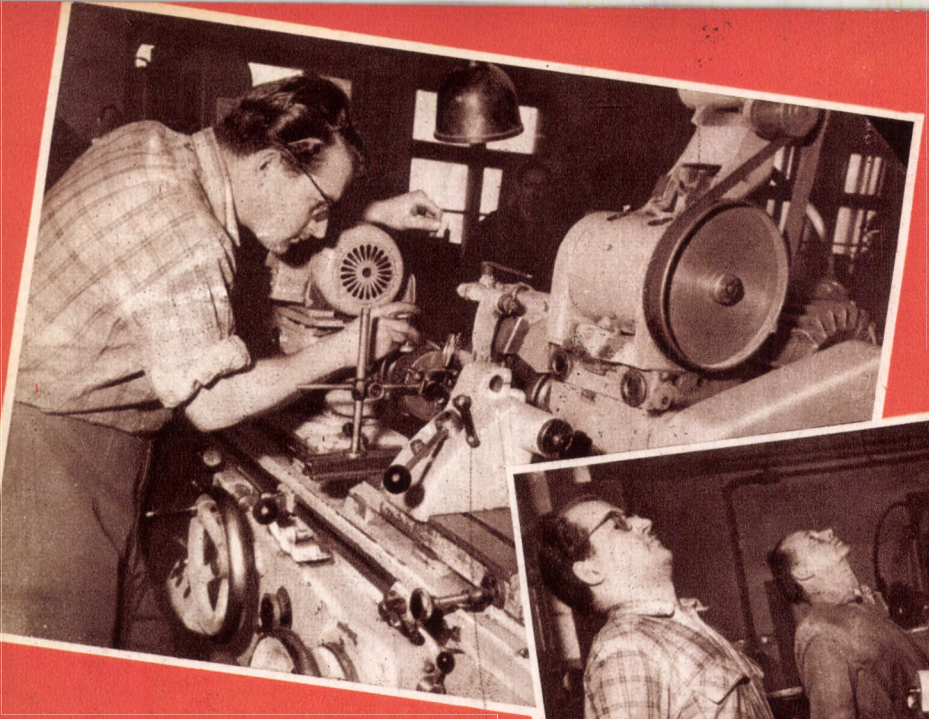
Thomas 10—12 m-ről fut neki egészen könnyedén, lassú lépésekkel. Egész nekifutását rendkívüli könnyedség, lazaság jellemzi. A nekifutás gyorsasága közepesen aluli, csupán az utolsó három lépése energikus. A nekifutás szöge a léchez viszonyítva kb. 40—45 fok. A nekifutás lendületét — éppen annak közepesen aluli sebessége miatt — csak kis mértékben viszi át az ugrásba. A legjellemzőbb és legfontosabb itt maga az elugrás mozzanata. A felső test pontosan az elugró láb fölött helyezkedik el. Lendítő lábát végig nyújtva lendíti fel a levegőbe és az már a léc fölé kerül, amikor elugró lába még a talajon van. Ez a képen jól megfigyelhető. A lendítéssel egy időben karjait nem annyira lendíti, mint inkább könnyedén, könyökben hajlítva — felemeli. A léc felé való dőlést és fordulást csak az elugrás befejezése után kezdi meg. A léc fölött azzal teljesen párhuzamos helyzetben a léc felé hassal fordulva kerül át, amint az a hasmánt technikánál általában szokásos. A léc feletti légmunkájában, valamint leérkezésében nincs különös említeni való.

Az egész mozgás könnyed, koordinált, kiegyensúlyozott.

Mindaz, ami *Thomas* technikájában elsősorban tanulmányozást igényel, az elugrás végrehajtása, különösen pedig a jól időzített hatalmas lendítés.

Megemlítendő még az, hogy a fiatal *Thomas* háton fekve lábaival súlyt emel izomerejének, ruganyosságának fejlesztése céljából. Hogy ez a gyakorlat magasugrók számára igen jó, az *Thomas* gyakorlati eredményeitől függetlenül elméletileg is igazolható. A 70, illetve 80 kg-os testnek a talajtól való ellökése rendkívüli erőt igényel az ellökést végrehajtó végtagtól. A gyorsasági tényező mellett az erő tényezője itt nagyobb szerepet kap. Érdemes lenne e különleges gyakorlási mód kérdésével magasugró edzőinknek mind elméletileg, mind gyakorlatilag foglalkozniok.

Hepp Ferenc dr.

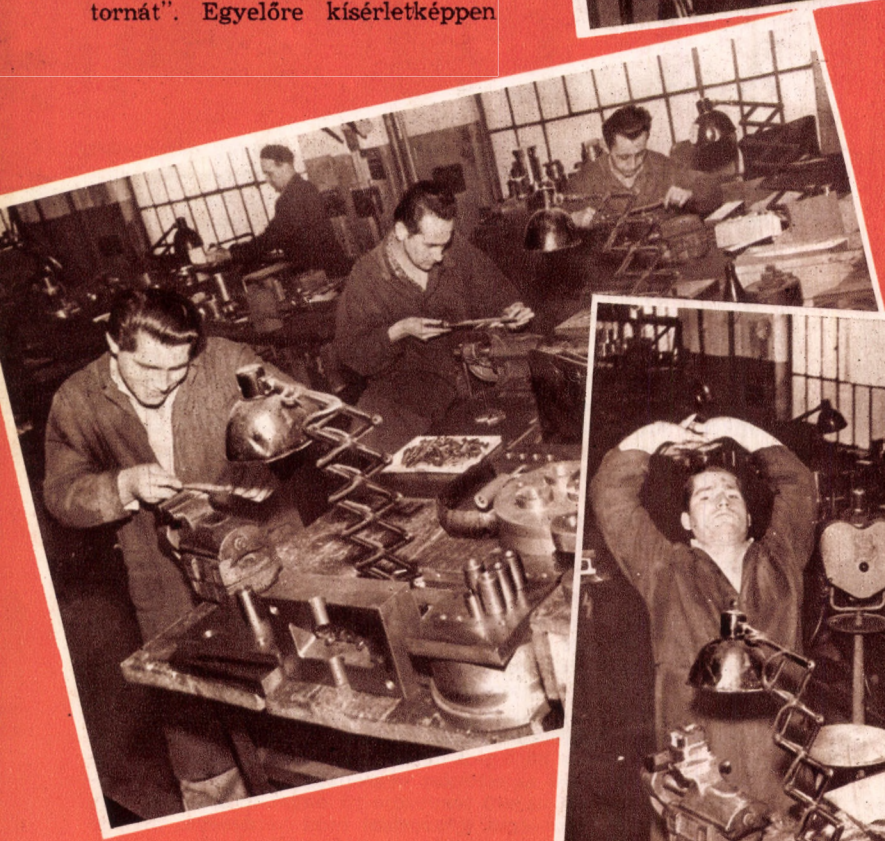


Üzemi torna a Kismotorgyárban

A Szovjetunió, a Kínai Népköztársaság és más országok nyomán nálunk is bevezetik az „üzemi tornát". Egyelőre kísérletképpen a XI. kerületi Villamos Kismotorgyár négy üzemrészében tartják meg. A munkaidő felében kinyitják az ablakot, s a dolgozók 5—7 percen át tornáznak. Minden üzemrészben a megfelelő felüdítő, kiegészítő, az esetleges munkaártalmakat ellensúlyozó mozgásokat végeznek, mégpedig igen nagy kedvvel, lelkesedéssel. A minden



különösebb felszerelés, sporteszköz nélkül végrehajtható könnyű mozgás üdítő hatását máris érzik, ami érthető, hiszen erről a külföldi szakirodalomban megjelent alapos orvosi ellenőrző vizsgálatok és az üzemi teljesítmények ellenőrző adatai is bizonyságot tesznek. *(Kozák Lajos felvételei)*





SPORT ÉS TUDOMÁNY



A sportolók élelmezésének kérdése

●

Alapvető testi képességek fejlesztése

●

Kezdjük az úszásoktatást a tornateremben

●

A sportegyesületi alapszabályok és választások

●

A moszkvai tudományos kutató intézet munkája

●

Szakaszos edzés ökölvívásban, kajakozásban, súlyemelésben

III. ÉVFOLYAM
5 SZÁM
1959 MÁJUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 MÁJUS ★ 5. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

JANISCH GYULÁNÉ: Májusi ünnepek 3
NIKLAI FERENC dr.: A sportoktató egyéniségének jelentősége és fő jellemvonásai 4
C. GRANCSAROV: A baráti országok sportkönyv-kiadóinak értekezlete elé 5
HEPP FERENC dr.: A moszkvai testnevelési tudományos kutató intézet munkája 7
P. J.: Tollszárfogás, vagy jobb erőnlét? 6
VILÁGHÍRADÓ Megtorpanás az ausztrál úszásban (?) — Hriszto Botev, a bolgár testnevelés úttörője 9
OLIMPIA FELÉ Csak két-háromméteres hó lehet akadály Squaw Valley-ben 10
Az ózdi fürdő és versenyuszoda 11
EDZŐK OLDALA P. J.: Milyen lehet a szakaszos edzés ökölvívásban, kajakozásban és súlyemelésben 12
MÓDSZERTANI HÍREK Csukarin a tornász állóképességéről — A sportpályafutás végén — Az edzések egyhangúsága ellen — Játék, mint a vágtázóképzés alapja 13
DOBOZY LÁSZLÓ: A sportegyesületi alapszabályról és a választásokról 14
TARJÁN RÓBERT dr.: Hozzászólás a sportolók élelmezése kérdéséhez 16
SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI: A légzés visszatartásának hatása 17
KÉPESSY JÓZSEF: Az atlétika fejlődése az utóbbi évek alatt, az évi legjobb eredmények alapján 18
ÚJÍTÁSOK, ÚJDONSÁGOK: A „Sportomat" — A légpárnás ökölvívó kesztyűről 20
DÉRI REZSŐ: A Gérce-raj 21
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? 22

ISKOLAI TESTNEVELÉS
CZIRJÁK JÓZSEF: Alapvető testi képességek fejlesztése .. 23
KÁLMÁNCHEY ZOLTÁN: Hozzászólás az általános iskolai tanárképzés és a testnevelés kapcsolata kérdéséhez .. 24
A természetes mozgás rendszere 25
MÉSZÁROS ISTVÁN: A szakfelügyelői továbbképző tanfolyam után 26
Az MTST elnökségének határozata a szabadtéri sportpályák iskolai célokra való igénybevételéről 26
S. I.: Olvasás közben 27
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Kezdjük az úszásoktatást a tornateremben 28
SOMORJAI LÁSZLÓ: Néhány tapasztalat az alsótagozatban 30
BARABÁS JÁNOS: Így segítik a társadalmi szervek a vállányi általános iskolát 31
ENDERS EDE: A testnevelési követelmények az iparitanuló iskolákban 32
A testnevelés a japán iskolákban 33

Sportszobrok a VII. magyar képzőművészeti kiállításon .. 35
Képek a Tanácsköztársaság sportjából 36

Címképünk: Az ifjúsági mezőny rajtja a felszabadulásunk emlékére rendezett városon keresztül vezető nagyváltóban (Kozák Lajos felv.)

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 34

Sportkönyvekről

Földes Éva: A Tanácsköztársaság sportja. A magyarországi munkássport-mozgalom fejlődésének ismertetése után tér át a szerző a Magyar Tanácsköztársaság dicsőséges napjaira, a Tanácsköztársaság testnevelési és sportmozgalmának ismertetésére. Újságcikkekből és beszédekből, rendeletekből és falragaszokból, képekből és szövegből árad az az alkotó erő, az a lendület, amely szemléltetően példázza, hogy a legnehezebb körülmények között is milyen sokra képes az akarat, az összefogás, a lelkesedés... A Tanácsköztársaság testnevelés- és sporttörténetének tanulmányozása a tanulságok kimeríthetetlen forrása épülő szocialista testnevelési és sportmozgalmunk minden munkása számára. A szép kiállítású, több mint 100 oldalas könyvet a Sport Lap- és Könyvkiadó adta ki. Ára 18 forint.

★

Tabák Endre: A zöld gyepen. Ez a könyv nemcsak a játékvezetőkhöz, hanem mindenkihez szól, akinek köze van a labdarúgáshoz. Minden kérdésre választ ad, amely probléma lehet játékos, játékvezető és labdarúgást kedvelő számára. Második, bővített kiadás. 368 oldal, közel 200 ábrával. Ára 28 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó)

★

Kozák—Németh—dr. Szeles: A sportfényképezés iskolája. A sportfényképezés ma már túljutott azon, hogy szép, művészi és szakszempontból is kifogástalan képekkel szemléltessen. A sportfényképezés ma már a sportudományoknak is nélkülözhetetlen segítője. Ez a könyv gondosan felépített fejezeteivel, szövegével és kitűnő képeivel gyakorlati segítséget nyújt ahhoz, hogy az érdeklődők megtanuljanak minden tekintetben kifogástalan sportképeket készíteni. Mert ez nem olyan könnyű. Nagy sportbeli tudást és átlagon felüli fényképezni-tudást kíván meg. Ezt a tudást igyekeznek nyújtani szerzők ebben a könyvükben, amelyhez hasonló még nem jelent meg magyar nyelven. A könyvet Vadas Ernő nézte át szakszempontból. 208 oldal, több mint 300 fénykép! Ára: 37 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó)

★

Incze—Matura—dr. Papp: Birkózás. A birkózás bajnoki és versenyszabályai. Második kiadás. 112 oldal. Ára 6 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó)

●

A világ legöregebb gyaloglója

A világ legöregebb embere nyilvánvalóan a perzsiai Ali Sajed. Azt állítja, hogy 185 éves. Bizonyítani nemigen tudja, csak azzal, hogy 1816-ban, mint felnőtt férfi az akkori sahnak kérvényt adott be, s ez az írás ma is megvan. Némi bizonyíték az is, hogy gyermekei közül még él egy 105 éves lányka, valamint egy 109, 95 és 90 éves fiacskája.

Ilyenkor az újságírók azt szokták kérdezni: No és minek tulajdonítja, hogy ilyen magas kort ért el? Sajed bácsi erre mindig azt feleli: annak, hogy mindig mindenhová gyalog járt, soha semmiféle járművön, mert nagyon szeret gyalogolni...

Ami azt is jelentheti, hogy Ali Sajed igazán a világ legöregebb gyaloglója.

Szerkesztői üzenetek

Múlt számunkban közölt keresztrejtvényünk megfejtése: Jégkorong világbajnokság Prágában. Kiss. Brener. Press. Rotman. Jamaica. Gurics. A világ legjobb asztaliteniszezői. Novikov. Leech. Ribak. Vizkers. Könyvjutalmat következő fejtőink nyertek: Robenek Margit, Káloz, Györgydeák Zoltán, Gyula, Kerecsényi utca 21. Csoma Erzsébet, Kisújszállás, József Attila utca 43. Balló Károly, Debrecen, Agárdy utca 17. Hollósy Tiborné, Pápa, állami tanítóképző. A könyvjutalmakat postán küldjük meg.

Rhédi Józsefné, Nyíregyháza. Azt az értesítést kaptuk, hogy a nyár folyamán lesznek gyógytestnevelés-tanfolyamok, s erről lapunkon keresztül értesítik majd az érdekelteket.

Földi József, Kisterenye. A Magyar Testnevelési Főiskola címe: Budapest, XII., Alkotás utca 44—46.

●

Kegyetlen ellenség. I. Szakizov—Szerazinyi a Legkaja Atletyikában megállapítja, hogy sok bíztatóan induló sportpályafutást tör kettét még manapság is az alkoholizmus. Ennek megakadályozására olyan légkört kell teremteni a sportolók körül, ami lehetetlenné teszi, hogy bárki is rabjává válhassék ennek a káros szenvedélynek. A közösség erejét kell itt kihasználni, mert ez olyan hatalmas erő, ami visszahúzhatja a szakadék széléről is a sportolót.

Oktatási célokra cinemascope- vagy televízió-magnetofon felvételeket készítenek labdarúgó- és kosárlabda-mérkőzésekről Amerikában, írja a Scholastic Coach. Érdekességnek számít az is, hogy a régimódi bemondó-tölcséreket, hangszórókat újabban tranzisztoros erősítőkkel szerelik fel.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59/8031 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 5

Májusi ünnepek

Májusi ünnepekre emlékezünk. Az emlékezés kimagasló, még az ünnepek között is különleges helyet igénylő napokra hívja fel a figyelmet. Helyet kér a múlt két nagy napja, 1919 és 1945 májusának elseje és mint méltó folytatás: 1959 májusának első napja.

A mi életünkben az első szabad májusi ünnep 1919-ben volt.

A háború nyomasztó évei után, a sok nélkülözés és keserűség lidércével mögöttünk mindannyian boldogan néztünk a jövő elé, bíztunk a Tanácsköztársaságban és hittünk az új korszak bekövetkeztében. Ez a hit jellemezte a május elseje ünnepét, ez a bizakodás látszott az embereken.

Ebben az országban így még nem ünnepelt a nép, mindenkit magávalragadott az első szabad május. Nagy ünnep volt azoknak, akik már régen várták, akik készültek rá, akik addig csak titokban találkozhattak ezen a szép napon. De vállalta az ünnepet a város apraja-nagyja, önfeledt örömmel fogadták a szabadságot, a tavaszt és mindazt az újat, amit ez az ígéretes korszak jelentett.

A sport megnyilvánulások természetes kísérői voltak ennek a felszabadult ünnepnek. A hatalomra jutott munkásosztály vette birtokába ezt a területet is. Minden sportpályán, minden szabad téren mozgalmas volt az élet, ezen a napon mindenütt fiatal és idősebb munkások versenyeztek, játszottak. Sportoltak, szórakoztak a tömegek. Népünnepélyek, tánc, játék, ének zárta le az első szabad május szépséges ünnepét.

A Tanácsköztársaság dicsőséges korszakának emlékei közt ennek a napnak a ragyogását mint bátorító reménységet melengettünk magunkban az utána következő hosszú, keserves évek alatt.

A második világháború minden szörnyűségét és embertelenségét csakis azzal a reménységgel szívünkben lehetett elviselni, hogy a küzdelem végülis a jogfosztottak, az elnyomottak javára dől el.

A felszabadulás véget vetett a kínnak, az elnyomásnak és 1945-ben ismét szabad május 1-re ébredt az ország.

Lázas készülődés az új életre, tervek, vágyak, a szabadság adta lehetőségek foglalták el az emberek agyát és szívét. A felszabadult nép boldogan vonult fel május elsején. Hány éven át nem ünnepelhetett, hány éven át nem érezhette magáénak sem az országot, sem fővárosát!

Május elsejét ünneplünk megint. Sok megrázkódtatás után megerősödve, békevággyal, békeakarattal szívünkben, soha nem tapasztalt munkasikerekkel ünnepeljük 1959. május elsejét. Ez az ünnep folytatója a negyven év előtti dicsőséges májusnak, mint ahogy 1919 folytatója és továbbépítője volt 1848-nak.

Ma mindenki érezheti ebben az országban, hogy helyes úton járunk, tagjai vagyunk a szocialista tábornak, harcosai a békéért folyó küzdelemnek. Büszkén vállalhatjuk, hogy örökösei, méltó utódai vagyunk nagy szabadságharcaink előre mutató törekvéseinek.

Most azzal a boldog tudattal köszönthetjük május elsejét, hogy munkánkkal, a szocializmus építésével népünk boldog jövőjét biztosítjuk.

A sportoktató egyéniségének jelentősége és fő jellemvonásai

Nincs igazi egyéniség közösség nélkül és nincs igazi közösség egyéniességek nélkül. A kettő dialektikus egységben olvad össze. Az edző nem edző edzettek nélkül, a sportolók nem sportolók sportoktatók nélkül. Ezt a kölcsönhatást pedig elsősorban pedagógiai viszonylatnak kell tekinteni, méghozzá nemcsak oktatási, hanem nevelési folyamatnak, amelyben a vezetőszerepet a testnevelő és sportoktató egyénisége játssza.

Hogy a testnevelő és sportoktató egyéniségének jelentőségét, szerepét sajátos viszonyaink között érzékeltetni tudjuk, utalnunk kell a pedagógus vezető szerepére, elemeznünk kell az egyéniség fogalmát, az egyéniség jellemvonásait, meg kell vizsgálnunk a sportpedagógus feladatait.

A nevelő vezető szerepe

Az oktató-nevelőmunka legfőbb tényezője mindig a pedagógus. A lenini idézetből ez élesen domborodik ki. *„Minden iskolában legfontosabb az óra eszmei, politikai iránya. Mi határozza meg ezt az irányt? Teljes egészében és kizárólag az előadók összetétele. Önök szépen megértik elvtársak, hogy minden ellenőrzés, minden vezetés, minden tanítási terv, szabályzat stb. üres szó az előadók összetételéhez viszonyítva. Semmiféle ellenőrzés, semmiféle program nem képes arra, hogy megváltoztassa a foglalkozásnak azt az irányát, amelyet az előadók összetétele meghatároz."* Az idézet világosan mutat rá a pedagógus *vezető szerepére.* Hogy miért a pedagógus kezében van a vezető szerep, arra talán felesleges is válaszolni. Övé a tudás, a tapasztalat. Vak nem vezethet világtalant, mert mindketten gödörbe eshetnek. A pedagóguson keresztül érvényesül az oktatómunka tartalma, módszere, általa valósul meg a nevelés célja. Még a tanítványok aktivitása is egyenes arányban áll a pedagógus aktivitásával, hiszen a tanítványok legtöbbször tükörképei a pedagógus munkájának. A testnevelés és sportoktatásban is az oktató kezében kell lennie a vezető szerepnek, mert az eredményes munkát csak így lehet biztosítani. Számtalan példa bizonyítja, hogy a sikertelenség mindig bekövetkezik, ha a sportolók az edzők „feje fölé nőnek". A sportoktató csak akkor tud eredményesen dolgozni, ha valóban ő vezet és nem őt vezetik. Ezt pedig úgy biztosíthatja, ha a sportolók elismerik alkalmasságát, hivatottságát a nevelésre, ha különbnek tartják őt maguknál, ha szinte egyénisége „varázsa alá" kerülnek.

Az egyéniség fogalma

Az egyéniségnek nagyon sok összetevője van. Csak pár szóval, példával akarjuk érzékeltetni az egyéniség fogalmát, minden tudományos meghatározás igénye nélkül.

Még mindig kísért az a téves felfogás, hogy a jó testnevelő, sportoktató, sportoló csupán „született tehetség". Vajon a pedagógus, a sportoktató, a sportoló születik-e pedagógusnak, sportolónak, avagy úgy válik valaki azzá? Makarenkó azt mondja, hogy *minden normális emberből lehet jó pedagógus, ha igazán pedagógussá akar válni.* Áll-e ez a sportoktatóra és sportolóra is? Áll! Nem szükséges, hogy a nevelésképzés lehetőségét boncolgassuk, hiszen a nevelés hatása nyilvánvaló. De elemeznünk kell az egyéniség fogalmát, hogy a téves nézeteket kiküszöbölhessük. Nagyon sokan a kiváló sportolót csak „született tehetsége" miatt tisztelik és értékelik, megfeledkeznek a sportoló szorgalmáról, kitartásáról, tanulásáról, becsületességéről, lelkiismeretéről és egyéb lelki sajátosságáról, tehát egyéniségéről.

Hogy az egyéniség fogalmát megérthessük, tudnunk kell a következőket. Nincs két egyforma ember, akiknek ugyanazok lennének a lelki sajátosságai. Bizonyos szempontból minden ember egyén, és utánozhatatlan. A különböző lelki sajátosságok különböztetik meg egyik embert a másiktól. A lelki sajátosságok, *képességek,* jellem, hajlam, tehát az egyéniség legfőbb tényezői nem készen kapottak, nem születnek velünk, hanem állandóan alakulóban vannak. Megváltozhatatlan tulajdonságok nincsenek. Csak a szervezet egyes anatómiai, fiziológiai tulajdonságai, az idegrendszer, érzékszervek, az agy tulajdonságai velünk-születettek. Ezek az *adottságok* azonban nem lelki tulajdonságok, nem képességek, ezek adják a — *rátermettséget.* Természetes, hogy a rátermettség jelentőségét nem szabad lebecsülni, mert fontos szerepet tölt be az ember, tehát a sportoló, a sportoktató fejlődésében, *de szerepe sohasem alapvető, sohasem meghatározó az egyéniség kialakulására.* A lelki tulajdonságok alakulása, az ember egyéniségének, képességének, jellemének kialakulása az életkörülményektől függ, és visszatükrözi az ember egész élettörténetét. Alapvetően a társadalmi körülmények a döntők az ember egyéniségének kialakulásában. Gyermekkorunktól kezdve alakítanak bennünket mindazok a körülmények, amelyek között élünk, beleértve a társadalmat, családi és egyéb körülményeket, az életnek ránk gyakorolt számtalan hatását, tanulásunkat, önképzésünket stb.

Marx azonban azt is mondja, hogy: „A körülmények éppen olyan mértékben teremtik az embert, mint amilyen mértékben teremti az ember a körülményeket." Tehát nem vagyunk paszív termékei életünk körülményeinek, mert e körülményeket módunkban van magunknak is alakítani, miközben sajátmagunk egyénisége is alakul.

Egyéniség és világnézet

Az egyéniség kialakításában nagy szerepet kap a *világnézet.* Világnézetünk alapja szintén életünk körülményei közben alakul ki, de világnézetünk kialakításában magunknak is aktív szerepet kell játszanunk. *Tehát egyéniségünk, képességünk és világnézetünk nem velünk született adottságok, de nem is puszta termékei, eredményei a ránk gyakorolt hatásoknak, hanem ezeken kívül az önmagunk és körülményeink alakításáért vívott harcunknak, tudatos önképzésünknek eredője.*

Ezzel már körülbelül feleletet is adtunk felvetett kérdésünkre. A pedagógus, a sportoló, a sportoktató nem születik, hanem úgy válik azzá, a rá gyakorolt hatások, a sok-sok tanulás, önképzés, gyakorlás révén. A rátermettség, a született adottságok elősegítik fejlődését, de sohasem határozzák meg döntően. Így nő meg éppen a nevelés, a képzés lehetősége, jelentősége, így kap igazi értelmet az ember munkája, egyénisége kialakításáért folytatott küzdelmeinek értéke.

Az igazi sportoktató *egyénisége sokoldalú és nagyon sok szép jellemvonással rendelkezik.* Makarenkó a következőképpen jellemzi a pedagógus egyéniségének alapvető vonásait. „Az, amit mi kitűnő szakképzettségnek, biztos és pontos ismeretnek, ügyességnek, ezermesterségnek, szükszavúságnak, egyszerűségnek és állandó munkakészségnek szoktunk nevezni — ezek a pedagógus jellemvonásai. A tanítványok leginkább azt becsülik az oktatóban, ha munkáját lelkiismeretesen végzi, ha tudása és ügyessége kiemelkedő. A tanítványokat nem lehet megnyerni azzal, hogy gyengédek vagyunk hozzájuk, szinte udvarolunk nekik. Ha munkánk eredménytelen vagy selejtes, akkor csak megvetést arat nálunk az ember; olykor leereszkedő, gúnyos lekicsinylést, máskor hűvös és megsemmisítő, kaján ellenségeskedést. Leírhatatlan az a teljesen egyedülálló örömérzet, amely az emberen úrrá lesz tanítványok társaságában, akik együtt nőttek fel velünk, vagyis a szemünk előtt lesznek azzá, amik; feltétlen bizalommal viseltetnek irányunkban és velünk együtt haladnak előre. Ilyen társaságban még a balsiker sem ver le, még a keserűség és a fájdalom is értéknek tűnik".

Amilyen a nevelő...

E rövid idézetekből is számtalan jellemvonása domborodik ki az igazi pedagógus egyéniségének. Minden pedagógus, tehát a sportpedagógus egyéniségének is alapvonásai lehet-

nek a felsorolt jellemvonások és a Gorkijtól vett következő mondás: „Úgy közeledj embertársaidhoz, hogy mindegyikben tételezd fel az alkotó zsenit." Az idézetekből élesen kiviláglő mély *humanizmus* jelenti a tanítványok iránt támasztott magasfokú tiszteletet; ez magában foglalja a legmagasabb fokú követelményeket, amelyeket tanítványainkkal szemben támasztani kell. De jelenti önmagunk tiszteletét is abból a szempontból, hogy magunktól még többet követeljünk, mint tanítványainktól, hiszen az ifjúság mindenben bennünket tükröz vissza, a mi egyéniségünket sugározza. Amilyen a mi egyéniségünk: olyan lesz tanítványunk egyénisége.

Tanítványainkat sok más hatás is éri, de alapvetően mégis az oktató kezében van formálásuk művészete. Ha a sportoktató egyéniségében kettősség, ellentmondás mutatkozik, akkor ez meg fog mutatkozni a tanítványokéban is. Ezért kell küzdeni jellemvonásaink negatívumai ellen. A szocializmus építése tág teret enged az újtípusú ember, az újtípusú sportoktató kialakítására. A szocialista sportoktató egyéniségét az elmondottakon kívül *jellemzi még a népszeretet, a pártosság, a közösségi érzés, a harc a maradival szemben, a harc a tudományért, a sportkultúráért, a testi-lelki harmónia megteremtéséért, az ember átalakításáért, az összhang a szavak és tettek között.*

Egyéniségünk e jellemvonásainak kialakításáért a harcot elsősorban magunkkal kell megvívnunk, miközben harcolunk a ránkbízottak sportolóvá, emberré való alakításáért. Régi nagyjaink felfedték *az útat* is, amelyen haladnunk kell. Harcunk kiinduló pontja az *önismeret.* Önmagunk megismerése sok-sok gyötrődéssel, harccal jár. Ezt a harcot csak az tudja megvívni, aki életében sokat tanul, gondolkozik, és gondolatait nem engedi nyom nélkül elröppenni. Segítenek bennünket nagyjaink *példái,* akiket mindig hevítettek koruk eszméi, az emberiség boldogabbá tétele, saját nemzetük sorsának megjavítása. Segít bennünket tudományunk, szakmánk széleskörű ismerete, a tanítványok megismerése, a pedagógia tudományának tanulmányozása, a marxizmus-leninizmusnak minél mélyebb elsajátítása.

Tehát a sportpedagógus egyénisége kialakulásának legalapvetőbb eszköze és módja a széleskörű és mély alapokon nyugvó *önképzés.* Csak a nagyon művelt, széles látókörű, a szocializmus építésében hivő sportoktató tud tudatos és rendszeres hatást kifejteni a jövő nemzedék sportolóinak formálása érdekében. A sportoktató egyénisége csak úgy lehet kiegyensúlyozott, ha testi-lelki vonatkozású képességei harmónikus egységben egyesülnek, ha politikai, szakmai és pedagógiai képzettsége egymást kiegészíti.

Dr. Niklai Ferenc
a TF tanszékvezető tanára

A baráti országok sportkönyv-kiadóinak értekezlete elé

A magyar és a bolgár nép közötti barátság hosszú évszázadokra nyúlik vissza. Még akkor keletkezett, amikor a két nép az őshazában szomszédokként élt. Mélyek tehát a gyökerek. És a hasonló történelmi sorsfordulatok, a nemzeti felszabadulásért, az elnyomás elleni harc csak még erősítette a barátságot, a kölcsönös megértést.

Most, amikor országainkban a nép vette kezébe sorsa irányítását, még szorosabb a barátság, még szorosabb az együttműködés. Közösek problémáink a szocializmus építésében, közösek a béke megvédéséért folyó harcban. Szorosan együttműködünk a népgazdaság, a tudomány, a kultúra minden ágában. A sportkiadványok terén is.

A magyar népnek a testnevelésben, a sportban elért eredményei lelkesítőleg hatottak népünkre. Számos bolgár sportvezető Magyarországon szerezte képesítését, s ez csak hozzájárult ahhoz, hogy a magyar tapasztalatok elterjedjenek nálunk, a magyar testnevelési irodalom ismertté váljék.

A bolgár testnevelési és sportkiadó — abbeli igyekezetében, hogy magasszínvonalú és változatos szakanyagot adjon a bolgár testnevelők és sportolók kezébe — fennállásától kezdve tervszerűen adott ki magyar munkákat is. Így például Kerezsi Endre, Csanádi Árpád, Rajki Béla és más magyar szerzők kiváló műveit.

Kétségtelen, hogy a baráti országok közti szoros sportirodalmi kapcsolatok is hozzájárultak ahhoz, hogy a bolgár sport nagy léptekkel haladt előre az utóbbi években. Ez a kapcsolat most már ott tart, hogy a kiadók rendszeresen tájékoztatják egymást a kiadással kapcsolatos kérdésekről, a megjelentetni szándékozott és megjelentetett művekről.

Kiadói közösségünk állandóan figyelemmel kíséri a magyar sportkiadó munkásságát és örül sikereinek. Az utóbbi időben a két kiadó közötti kapcsolat még jobban megerősödött azáltal, hogy évente részt veszünk a szocialista országok kiadóinak nemzetközi értekezletein. Valamennyi résztvevőnek hasznára válnak az ott elhangzó beszámolók, felszólalások és az azokat követő vita. Négy ilyen értekezleten vettek eddig részt a szocialista országok kiadói, s ezek jelentős mértékben hozzájárultak a sportkönyvkiadás munkájának fejlődéséhez, s ennek révén a béketábor országai sportkultúrájának emelkedéséhez, a népeink közötti barátság elmélyüléséhez.

Az ötödik nemzetközi sportkiadói értekezlet júniusban Budapesten lesz. Nagy örömmel és lelkesedéssel készülünk a testvéri Magyarország fővárosában tartandó értekezletre. Azzal az elhatározással indulunk útnak, hogy még szorosabbra fűzzük kapcsolatainkat barátainkkal és még az eddiginél is nagyobb odaadással dolgozunk és harcolunk közös céljainkért.

C. Grancsarov,
a Medicina i fizkultura állami vállalat igazgatója.

Sportsérülések és az életkor. O. Johansen 6060 sportsérülés statisztikáját dolgozta fel, s megállapította, hogy a törések száma 20 éves korig alacsony, utána azonban emelkedést mutat. A ficamodások a 20 és 30 éves kor között a leggyakoribbak. A fiatal sportolók általában hamarabb heverik ki a sérüléseket, mint az idősebbek. (Kropsöving)

Mi okozza a legtöbb vízi balesetet? Erre a kérdésre felel N. A. Ogyeszkaja és M. I. Petyiszov a Teorija i praktika c. szovjet folyóiratban. A vízbefultak boncolási adatai szerint minden balesetet szenvedettnél fülbetegség nyomait találták, esetleg műtét után voltak vagy nem tökéletesen gyógyultak. A szerzők véleménye szerint a fulladásokat sokszor a fülben beálló hirtelen nyomásváltozás okozza, még olyanoknál is akiknek hallószerve teljesen sértetlen. Azokat, akik középfülgyulladás után visszaesnek — el kell tiltani az úszástól, s a többi vízisporttól.

GRASSTEX TALAJ. Ez a talaj egészen különleges versenytalaj. Ezen futócipőben is lehet versenyezni. Verseny után még látszanak a szögek nyomai, másnapra azonban teljesen eltűnnek. Úgy készítik, hogy salakpályára téglasort ragasztanak, erre 9 cm-es aszfaltkompizíciót ömlesztenek, utána jön a 6 milliméteres grastex keverék, majd erre egy vékony mastix-hártya. A sportolók ezt a talajt szeretik a legjobban. Öntözni sem kell. Ilyen talajú nekifutója van például a csikágói Pennsylvaniai Egyetem stadionja, a Franklin Field távol-, magas- és rúdugró-pályájának. Ezeken a vonzó sötétzöldszínű pályákon mérik majd össze erejüket a Szovjetunió és az Egyesült Államok ugró-atlétái az idén nyáron. (Scholastic Coach)

Tollszárfogás vagy jobb erőnlét?

A 25. asztalitenisz világbajnokság az ázsiai országok versenyzőinek a vártnál is nagyobb sikerét hozta: a *hét világbajnokság közül hatot a japánok, egyet a kínaiak nyertek*, de a többi helyezés nagyrészét is ők szerezték meg. Ha pontozzuk az elért helyezéseket (első hely 5, második 3, harmadik 1 pont), a következő a dortmundi világbajnokságon az országok pontszáma:

Japán 40 pont, Kínai Népköztársaság 9, Magyarország 5, Csehszlovákia 3... *A pontok 73 százalékát a két ázsiai ország szerezte meg!*

Hatalmas siker ez számukra. És nem az első!

Japán hét évvel ezelőtt, a Bombayben megrendezett világbajnokságon jelent meg először, mindjárt sikerrel szerepelt és sikere azóta is tart. A népi Kínában 1952-ben rendeztek először országos pingpong-bajnokságot, de az azóta eltelt néhány év elég volt arra, hogy necsak hatalmas tömegeik legyenek ebben a sportágban is, hanem kiváló élversenyzőket is felhozzanak. 1953-ban és az utána következő években még csak tanulni mentek a kínai versenyzők a nagy versenyekre. Gyorsan megtanulták a játékot. 1956-ban, Tokióban a kínai férfiak a 6. helyre kerültek a rangsorban, a nők a 11. helyre. Egy évvel később Stockholmban a nők már a harmadik helyre küzdötték fel magukat, a férfiak pedig a negyedikre. Most pedig már a férfiak is, a nők is a második helyre zárkóztak fel a japánok mögé. És a kínaiak megszerezték első világbajnokságukat is: férfi egyesben.

Mi az oka a japánok és a kínaiak gyors élretörésének?

Talán nem lesz érdektelen, ha a kérdésre való válaszadás előtt egy pillantást vetünk *Lian Csao-huejnek* a *Szportyivnije igri* idei első számában megjelent cikkére.

Ebből az derül ki, hogy azért választották a tollszár-fogást a kezdetkezdetén, mert ezzel sokkal támadóbban lehet játszani, mint az orthodox-ütőfogással. De úgy is lehetne mondani, hogy játékuk azért támadóbb, mint általában az európai, mert erre kényszeríti őket az ütőfogás.

„A tollszár-fogással játszó kínai mesterjátékosok általában mind támadószellemű játékot folytatnak — írja *Lian Csao-huej* — *a védekezés csak másodlagos náluk. Miért van ez így? Erre a kérdésre a válasz elsősorban az ütőtartásban, másodszor az edzésmódszerben keresendő... Kínában igen kevés játékos, az élversenyzők közül csak Csang Nun-jin, mestere a védekezésnek is. Ez érthető. Az ütő függőleges tartása nem teszi lehetővé az igazán hatásos védekezést. A támadásból védekezésbe való átmenethez ugyanis tollszár-fogásnál az ujjak helyzetének változtatására van szükség, majd a támadáshoz megint az ujjak visszahelyezésére. Nos, erre a gyors játékban nincs idő... Ez az oka annak, hogy a kínai edzők elsősorban gyors, kemény támadójátékra nevelik tanítványaikat... ezzel kívánják pótolni a nyesett ütések végrehajtásában való hiányosságokat..."*

Azt is leírja a cikk szerzője, hogy a kínaiak eleve tisztában voltak azzal: van más játékfelfogás is, mint az övék, tehát — meg kell ismerni azt is, meg kell tanulni ellene eredményesen játszani. Mit tettek tehát? Játékosaik egy részét megtanították az európai játékmodorra és legjobbjaikat ezek ellen gyakoroltatták. Azután meghívtak Kínába kiváló európai játékosokat, csehszlovákokat, magyarokat és másokat, s játékosaik Európában is sokat játszottak más küzdőmodorú kiválóságok ellen.

Az utóbbi évek tanúsága szerint — írja a továbbiakban Lian Csao-huej — *mestereink támadójátéka nagyot fejlődött azok segítségével, akik megtanulták az európai ütőtartást. Az általános fejlődést továbbra is segítik a két stílusban játszók közös edzései, valamint egymás elleni mérkőzései."*

A kínai cikkíró csak futólag említette írásában az edzésmódszert, pedig véleményünk szerint ennek is nagy szerepe van az ázsiai pingpongozók eredményességében.

A kínaiak februári, valamint a japánok áprilisi budapesti szereplése után szakembereink megállapították, hogy a mieink — és általában az európaiak — technikailag kiválók, nagyon szeretnek és tudnak is játszani, de játékuk meglehetősen passzívnak tűnik az ázsiai kiválóságok játékához viszonyítva. Sokkal gyorsabbak, sokkal ruganyosabbak, sokkal mozgékonyabbak a kínai és a japán asztaliteniszezők, fizikailag-idegileg sokkal jobban felkészültek. Ahogy a Képes Sportban megjelent cikkében Bajnai Teréz találóan jegyezte meg:

az ázsiai országokban igazi sportot csináltak a pingpongból.

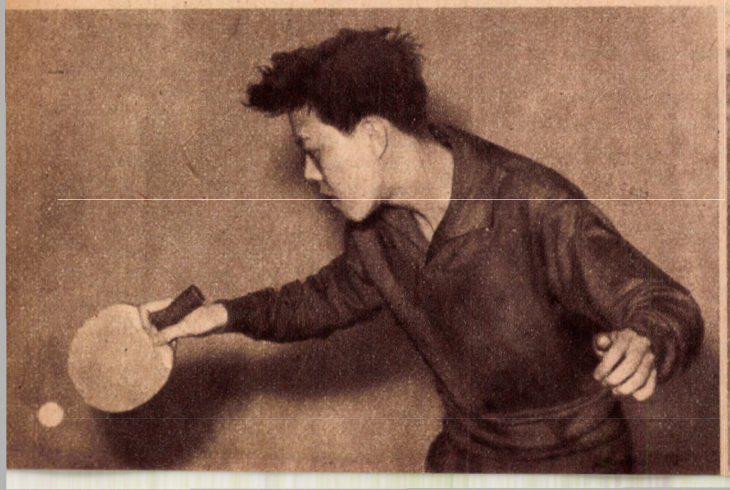
A kíniak ugyanolyan gyorsak, mozgékonyak, ugyanolyan támadószelleműek, mint a japánok, csak még a labdabiztonságuk nem éri el teljesen a japánokét. De ha eléri, a kínaiak még jobbak lesznek, s lehet, hogy a most Dortmundban olyan hatalmas sikert aratott japánokat is lefőzik majd eredményességben.

No és mi? Mit tanulhatunk mi mindebből? Térjünk át talán a tollszárfogásra? Vagy fejlesszük tovább technikai tudásunkat, s ezzel próbáljunk az ázsiai kiválóságok fölé kerekedni? Ez az utóbbi jó fegyver, de *csak egy fegyver*. Egyedül nem elégséges, ez már több más sportágban is bebizonyosodott. Sem a technikai, sem a taktikai tudás nem érvényesülhet kellően, különösen hosszabb időn át, megfelelő erőnlét nélkül. Csillogó technikájuk mellett legyenek gyorsabbak, robbanékonyabbak és állóképesebbek asztaliteniszezőink, mint eddig voltak. Csináljunk mi is sportot a pingpongból. Ne becsüljük túl a technikai tudást és ne becsüljük le az erőnlétet. A technikai fegyver mellé vegyük magunkhoz az erőnlét fegyverét is. Kemény, céltudatos edzések és megfelelő életmód meghozza ezt is.

Fejlett technika és fejlett erőnlét együtt sikert hozhat a tollszár-fogás legkiválóbbjai ellen is.

P. J.

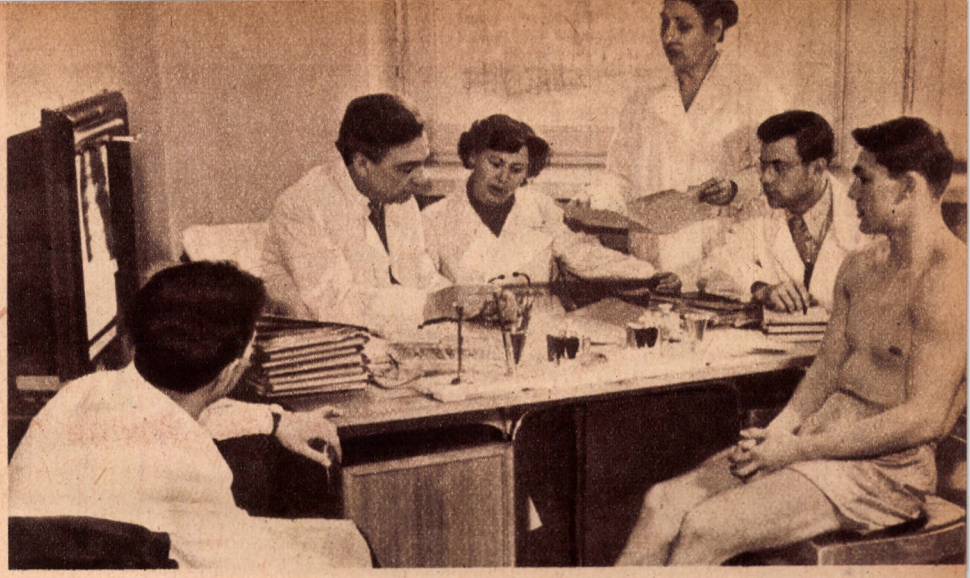
Run Kuo-tong (Kínai Népköztársaság) az idei férfi egyes világbajnok



A japán Ogimura, aki férfi párosban és vegyespárosban nyert világbajnokságot Dortmundban



A Moszkvai Központi Tudományos Kutató Intézet munkája



Ez az intézet a testnevelési főiskola épületében székel, szervezetileg azonban teljesen önálló. Az intézetben összesen kb. 150 főfoglalkozású egyén dolgozik, közülük kereken 120 tudományos főhivatású munkatárs.

Az intézet szervezeti felépítése:

1. Központi vezetés. 2. Tömegtestnevelési osztály. 3. Üzemi testnevelési osztály. 4. Sportelméleti és módszertani osztály. 5. Ifjúsági sportosztály. 6. Külföldi osztály. 7. Sportélettani osztály. 8. Sportorvosi osztály. 9. Sportfelszerelések osztálya. 10. Tudományos műszerek osztálya. 11. Fotolaboratórium. 12. Tudományos könyvtár.

Iskolai testnevelési osztály azért nincs, mivel a pedagógiai tudományok akadémiája mellett működik egy iskolai egészségügyi tudományos kutatóintézet. Ez az intézet foglalkozik az iskolai testnevelés tudományos problémáival. A jövő tervei közt szerepel az is, hogy a sportorvosi osztály kiválik az intézetből és az egészségügyi minisztérium fennhatósága alatt külön sportorvosi kutatóintézet létesül *Letunov* professzor vezetésével. Helyileg ez az osztály jelenleg is a kutatóintézettől külön, a Luzsnyiki stadionban működik.

A volt történeti osztály működését beszüntették, ezt a feladatot más formában oldják meg.

A tudományos munka teljes jogú és felelős vezetői az intézet osztályvezetői.

Felmerült oly probléma is, hogy miért vannak állandóan önálló osztályok, nem volna-e helyesebb a konkrét témák alapján szervezni a munkát, s a témák kidolgozása után a munkatársakat mindig az új témák alapján szervezni munkabrigádokra. Ez véleményük szerint nem volna helyes. Igen lényeges az, hogy az egyes szakterületeknek felelős gazdái legyenek és kifejlődjék az állandó egészséges kollektív munkaszervezés.

Nézzük hogyan dolgoznak az egyes osztályok?

SPORT ELMÉLETI ÉS MÓDSZERTANI OSZTÁLY

Az osztály fő feladata, segíteni a válogatott csapatok felkészítését, elsősorban az edzéstervek kidolgozásában.

Az osztály 3 alcsoportra tagozódik:

a) *edzéstervkészítő alcsoport.* Ez a csoport elemzi az edzésterveket és jelentéseket, segít a válogatott csapatok egyéb terveinek elkészítésében, elemzi az edzésnaplókat, filmeket készít az élsportolók technikájáról és azokat analizálják. Az intézet javaslatait megvitatják az illető sportág edzőbizottságaival. Általában az edzőkel való kapcsolatot igen fontosnak tartják. Az edzők bejárnak az intézetbe tanácsért, felvilágosításért.

b) *A sportedzés módszereivel foglalkozó alcsoport.* E csoport munkatársai a legkiválóbb szovjet edzők, mint pl. *Filin,* a válogatott atlétakeret vágtázóinak, *Elfimov,* a középtávfutók, *Djacskov,* az ugrók edzője. Ez a csoport tanulmányozza a különféle módszerek alkalmazásának hatásosságát. Szervesen együttműködik az élettani és a sportorvosi osztállyal. Ellenőrző kísérleteket végeznek először az alacsonyabb minősítésű sportolókon, majd pozitív eredmény esetén a válogatott csapatokon. *Filon* például az energetikai intézet hallgatóival végzett kísérletei alapján igazolta módszereinek eredményességét. 3—5 éves munkával elérte azt, hogy *a kísérleti személyek (tíz atléta) 100 méteres síkfutó eredményének átlaga 12,7-ről 10,9-re javult.* Tanítványai közé tartozik *G. Novikov,* aki 1956-ban 100-on 10,6-ot, 200-on 21,5-öt ért el. A kísérleti csoport tagja volt *Safranov* (10,6) és *Korovin* (10,7) is. A kísérletek kezdetén e személyek átlagos életkora 18 év volt.

Ennek az alcsoportnak tagja a legjobb szovjet magasugró edző, Djacskov is. Az ő tanítványa *Kaskarov, Szitkin,* valamint az egyik legjobb női magasugró, *Csencsik.* Djacskov nagy előszeretettel alkalmazza filmfelvételek elemzésének módszerét. *Kaskarov* az ő irányításával igen sokat foglalkozik súlyemeléssel és télen együtt dolgozik a súlyemelőkkel, de inkább csak közepes és könnyű súlyokat emel.

Az osztálynak ama munkatársai, akik maguk nem edzősködnek, szorosan együttműködnek valamelyik edzővel. Az osztály munkatársai ezért sokkal többet tartózkodnak kint a pályákon és tornatermekben, mint az intézetben.

c) *A sportágak taktikájával foglalkozó alcsoport.* Ez a csoport az egyes sportágak közös taktikai alapelveit tanulmányozza.

Tervbe volt véve egy negyedik csoport felállítása is, amelynek feladata lett volna *az akaraterő fejlesztésével* való foglalkozás. Ezt a feladatot az ifjúsági sportosztályra ruházták, elsősorban azért, mivel annak vezetőjét tartották alkalmasnak a témával való foglalkozásra.

Az osztály az élettani osztállyal közösen vizsgálja azt; hogyan lehet izommunka után tudatosan rövidíteni az izom elernyesztésének idejét. Ez igen fontos a pihenés, illetve az izommunka koordinációja szempontjából. Eddig főleg az összehúzódás körülményeit vizsgálták és keveset foglalkoztak az izom elernyesztésének feltételeivel.

TÖMEGTESTNEVELÉSI OSZTÁLY

Az osztály egyik fő témája: *„az idősebb korúak testnevelése."*

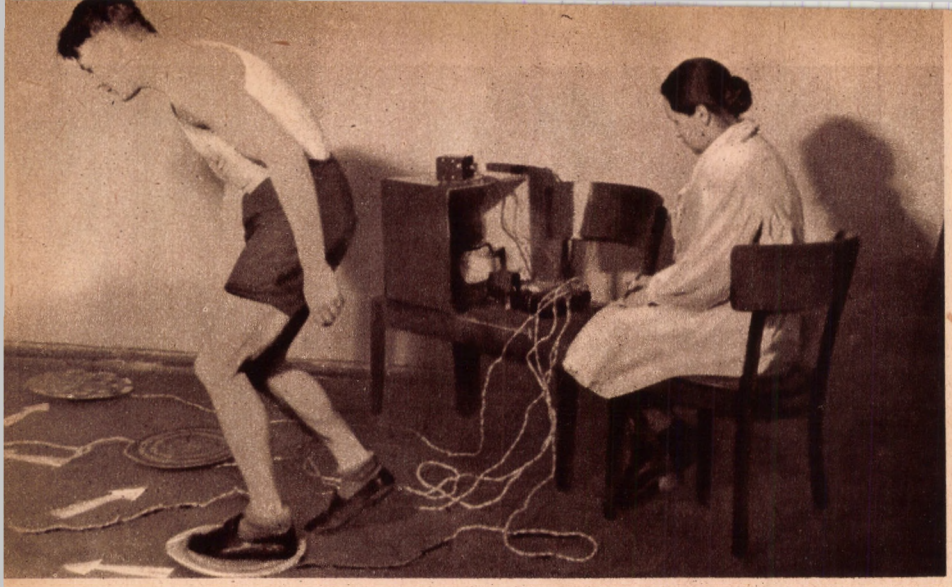
A vizsgálatok és kísérletek célja itt az, hogy az egészségügyi testnevelés eszközeivel mi módon lehet emelni az idősebbkorúak egészségi állapotát. A vizsgálat céljára kísérleti csoportokat szerveztek, akikkel gyakorlatilag foglalkoznak. Életkor szempontjából két csoportot különböztetnek meg, 45—60 évesek és 60-nál idősebbek. A gyakorlati foglalkozásokat maguk a kutatók vezetik, két orvos és két testnevelő, illetve az őket segítő 2 aspiráns közreműködésével. 20 csoportban folyik a munka. Minden csoportnak 20—25 tagja van. Külön a férfiak, külön a nők hetenként két-két foglalkozást tartanak. Az egyes résztvevőket egészségi állapot alapján három különféle csoportba osztották bet

a) *speciális csoport;* ide tartoznak az egészségi állapot alapján leggyengébbek, ezeket elsősorban gyógytorna foglalkozásban részesítik,

b) *előkészítő csoport,*

c) *alapcsoport;* ide tartoznak a legjobbak.

A három csoport különböző megterhelésű foglalkozásokban részesül. Egy óra, illetve egy foglalkozás 45 percig tart. A fenti kísérleti csoportok mellett ellenőrző foglalkozásokat is tartanak azonos foglalkozási anyaggal. A foglalkozások kezdetén



megvizsgálják az illetők egészségi állapotát és általános fizikai felkészültségét. Ezeket a megfigyeléseket 4—5 hónap múlva ismétlik meg. Méréseket végeznek az óra előtt és az órák befejeztével is, ezekkel az egyes órák hatását vizsgálják.

Az osztály második fő témája: *„általános fizikai felkészítés a GTO rendszer alapján."* A vizsgálatok célja; adatok gyűjtése a GTO rendszerre vonatkozólag. Ebben a kutatásban az összes többi kutatóintézetek is részt vesznek, a munkát a központi kutatóintézet tömegszervezési osztálya irányítja. A vizsgálat lebonyolításának módszere az, hogy kb. 40 csoport GTO felkészítésének módszereit vizsgálják. A vizsgálat pedagógiai, valamint orvosi jellegű, ezekben a vizsgálatokban a kerületi orvosi klinikák is részt vesznek. Meghatározott idő elteltével versenyeket rendeznek a GTO próbák letételére, s így ellenőrzik a felkészítési módszerek hatásosságát.

Az osztály külön foglalkozik azzal a kérdéssel; hogy *hogyan használják ki az egyes sportlétesítményeket* (például a Luzsnyiki sportkombinát létesítményeit). A létesítmények a nap egyes szakaszaiban üresen álltak. Ezen úgy próbáltak segíteni, hogy általános jellegű foglalkozásokat szerveztek. Az egyes foglalkozások összetett jellegűek voltak, pl. atlétika + játékok, gimnasztika + úszás stb. A foglalkozásokon résztvevőket hirdetések útján toborozták, minden résztvevőnek foglalkozásonként 1—1 rubelt kellett fizetni. A résztvevők életkora 17—50 év. A tömegtestnevelésnek ez a szervezeti formája nagyon jól bevált. Jelenleg 150 csoportban 7000 résztvevővel folynak ezek a foglalkozások.

ÜZEMI TESTNEVELÉSI OSZTÁLY

Az osztályon a vezetőn kívül két testnevelő tanár és két fiziológus dolgozik. Ez az osztály irányítja az összes többi intézet erre vonatkozó munkáját.

Megállapították azt, hogy *az üzemi testnevelés részére régebben kidolgozott anyag a megváltozott munkakaviszonyok miatt — fokozott gépesítés — nem megfelelő.* Az osztály kutatómunkája abból áll, hogy egy-egy nagy üzemben tanulmányozzák a munka menetét és kísérleteket végeznek a különféle foglalkozási formák bevezetésére. A munkateljesítmény általában 14 óra körül csökkenni kezdett. A feladat az volt: a munkateljesítmény általános színvonalának emelése mellett, hogyan kerüljék el ezt a hirtelen csökkenést. Öt perces testnevelési szüneteket tartottak és vizsgálták ennek a hatását. Az első testnevelési szünetet 10 órakor, a másodikat 14 órakor tartották. Az eredmény az volt, hogy a testnevelési foglalkozások hatásaképpen a munkateljesítmény 2—13%-os javulást mutatott.

Most, hogy a gyár átállt hétórás munkaidőre, az osztály tanulmányozza, hogy ez miképpen hat ki a munkateljesítményre, milyen legyen az új körülmények között a testnevelés kerete, hogyan szervezzék meg az üzemi testnevelési foglalkozásokat. A munkateljesítmény-vizsgálaton kívül különféle fiziológiai megfigyeléseket is végeznek, többek között a munkások reakcióidőképességére vonatkozóan. Próbálják megállapítani azt, hogy a testnevelési foglalkozás milyen csökkenti a hibaszázalékot.

A testnevelési foglalkozásokat kétféle módszer szerint bonyolítják le.

a) folyamatosan végeznek gyakorlatokat,

b) kisebb megszakításokkal végzik az egyes gyakorlatokat.

A folyamatos foglalkozások anyagába lazító és pihentető gyakorlatokat iktatnak be. Igyekeznek olyan gyakorlatokat végeztetni, melyek a munkavégzés ritmusával azonosak. A gyakorlatokat a munkahelyen, a helyszínen kell végezni. A gyakorlatokat alkalmazzák a munka jellegéhez is. Így pl. az erős fizikai munkát végző munkásoknál a lazító gyakorlatokat ülve végzik.

A vizsgálatok központi elve a munkának, illetve a testnevelési foglalkozásoknak a központi idegrendszerre gyakorolt hatása.

A következőkben a többi osztály munkáját fogjuk ismertetni.

Hepp Ferenc dr.

A lábizomzat fejlesztése a döntő!

Csao Csing-kai légsúlyú súlyemelő, a Kínai Népköztársaság sportmestere, az elmúlt két évben többször megjavította a lökés gyakorlatában a világcsúcsot. Tavaly például kétszer is. Világcsúcsa 140,5 kg; 142,5 kg-os lökését még nem ismerték el világcsúcsnak. Ez a kiemelkedő tudású súlyemelő a Szovjetszkij szportban megírta eredményessége „titkát".

Tornász voltam, írja, s csak mellékesen emeltem súlyt is. 1956 elején határoztam el, hogy rátérek a súlyemelésre. Sikerek és balsikerek során át szereztem olyan tapasztalatokat, amelyek világcsúcsot jelentő súlyok fellökéséhez vezettek.

Ehhez a gyakorlathoz ***mintaszerű lábmunka*** szükséges. A láb erejére, gyorsaságára és ruganyosságára egyaránt szükség van. Ez az oka annak, hogy ***a heti öt edzésből hármon különleges lábizomfejlesztő gyakorlatokat végzek.*** Mert — ez a döntő!

A súlyzóval és súlyzó nélkül végzett ruganyossági gyakorlatokat minden szakember ismeri, ezekről semmi újat nem tudok mondani, sem a súlyzókkal végzendő has- és hátizomgyakorlatokról. Természetesen futni is szoktam, s különféle ügyességet, mozgékonyságot fejlesztő gyakorlatokat is végzek...

Csao Csing-kai nemcsak rendszeresen edz, hanem rendszeres az életmódja is. Mindennap este fél 10-kor fekszik és reggel 6-kor kel.

Egy pár ezüst korcsolya

A múlt század utolsó évtizedeiben a modern sportélet lendületes fejlődésnek indult. A divatszámba menő sportláz magával ragadta a különböző uralkodóházak tagjait is. Így pl. az 1880-as években köztudomású volt, hogy Umberto olasz király neje, Margit, igen kedveli a sportot: szenvedélyes kerékpáros. Nyilván ez a körülmény késztette egyik tisztelőjét arra, hogy bizonyos alkalommal egy pár ezüst korcsolyával kedveskedett a királynénak.

A királyné azonban nem tudott korcsolyázni és nem is volt kedve hozzá. Viszont az ezüst korcsolyák jelenléte — mintegy erkölcsi kényszer — erre sarkallta. Hosszas töprengés után elhatározta, hogy korcsolyázni mégsem tanul meg, viszont tapintatosan túlad a kényelmetlen ajándékon. Egy díszes udvari fogadóest alkalmat nyújtott erre: tombolát rendeztek, és a királyné főnyereményül — az ominózus ezüst korcsolyát ajánlotta fel. A sorsolásban természetesen minden jelenlevő részt vett. A sors azonban makacs és „kegyetlen" volt. Szeszélye úgy rendelkezett, hogy a korcsolyákat — maga a királyné nyerte meg...

Antal Zoltán

VILÁG HÍRADÓ

Megtorpanás az ausztrál úszásban?

Ausztráliából kaptunk levelet. A levélíró szerint az úszóidény végén nyomott hangulat lett úrrá az úszás vezetőin. Megtorpanást éreznek, s attól tartanak, hogy hullámvölgy következik. És éppen most, másfél évvel a római olimpia előtt!... Ha nem volna a két Konrads, az ötödik földrész úszóinak kilátásai gyengék lennének Rómára!

Miért a megtorpanás? Pontosan senki sem tudja. Talán nincs már meg az a lelkesedés, amivel kezdők és világnagyságok úszkáltak még egy évvel ezelőtt is; talán elbizakodottság, önhittség lett úrrá az embereken... Tény, hogy egyes régi nagyságok abbahagyták a versenyzést, noha még a huszas éveik elején vannak, sok biztató igéret meg eltűnt... *Lorraine Crapp* és *John Monckton* például az idén nem indult; *Jon Henricks* és *Murray Rose* olyan egyetem hallgatói Amerikában — a Southern California egyetemé —, amelyet a rugby csapatnak juttatott pénzek miatt most tiltottak el két évre a versenyektől... *David Theile* hátúszóbajnok kijelentette, hogy a jövőben csak szórakozásból úszik, Rómában nem kíván versenyezni... *Gathercole* „már" 23 éves, azonkívül nincs megfelelő versenytársa, s így aligha tud továbbfejlődni. *Dawn Fraser* keveset törődik az egészségével, s félő, hogy egyik napról a másikra hagyja abba az úszást. Még a római olimpia előtt... Az utánpótlás tagjai közül egy sor egyszerűen eltűnt, azok közül, akik megvannak, csak *Colquhoun* fejlődése biztató... Viszont jöttek újak, ahogy ez történni szokott: *Jan Andrew*, a 14 éves pillangózó (1 : 14,2-t úszott 110 yardon), *Rosemary Lassig* mellúszó, a férfiak közül a 15 éves *Neville Hayes* tűnt fel elsősorban (2:72-el győzött 220 y pillangóban), bár a 16 éves *Warren Barr* (4 : 34,8 440 yardon), a 13 éves *Robert Windle* (4 : 49,4) és az ugyancsak 13 éves *Danny Blake* (4 : 54,3) eredményei is biztatók. Persze, lehet, hogy ezek közül nem marad meg jövőre egy sem...



Donald Bragg, aki az év elején 481 cmrel fedett pálya csúcseredményt ért el rúdugrásban

Egyes szakértők már-már arra gondolnak, hogy *nem a túlzott igénybevétel-e az oka a sok fiatal tehetség eltűnésének?* Már-már olyasmi jut eszükbe: nem túlnagy ár-e ez azért, hogy néhányan kiemelkednek?

Egyébként még mindig toronymagasan az élen van Sydney, illetőleg NSW (Új Dél-Wales). Ez volt az államok sorrendje az idei úszóbajnokságok eredményei alapján: NSW 178 pont, Queensland 65, Délausztrália 36, Victoria 11, Nyugat-Ausztrália 5, Tasmania 0.

Hriszto Botev, a bolgár testnevelés úttörője

110 évvel ezelőtt, 1849 január 6-án született Kalofer városában Hriszto Botev, a nagy bolgár forradalmár és lánglelkű költő. Nemzedékek tanultak tőle hazaszeretetet, fáradhatatlan küzdelmet a nép elnyomói ellen. Botev úttörője volt a múlt század második felében a testnevelésnek is Bulgáriában. A nagy költő egy volt a néppel, résztvett annak mindennapi életében; az ünnepélyek alkalmából rendezett népi birkózásban nemigen akadt legyőzőre, de lovagolt is, úszott is és evezett is; a tornán és a játékokon keresztül is hazája felszabadításáért küzdött, a honvédelmi harcra készítette elő a fiatalokat. Halála méltó volt életéhez: 27 éves korában, 1876 nyarának elején a túlerőben levő törökökkel folytatott harcban esett el a Vola-csúcson, Vraca mellett. Példája lelkesítette a munkássportolókat a század elején, s nevével zászlójukon harcoltak a bolgár munkássportolók a fasizmus ellen a felszabadulás, 1944 szeptember 9-e előtt. Élete és munkássága a szocializmust építő bolgár nép előtt ma is példakép.

★

Példamutató kezdeményezés

A Dnyepropetrovszki Fémárugyár labdarúgói példamutató vállalást tettek.

Kötelezték magukat, hogy valamennyien továbbtanulnak és megszerzik a közép- vagy felsőfokú képzettséget anélkül, hogy a termelőmunkában mulasztanának. Kötelezték magukat sportszerű életmódra, a dohányosok arra is, hogy leszoknak a dohányzásról. Megfogadták, hogy a pályán példásan, sportszerűen viselkednek, s hogy mindnyájan lepróbáznak a GTO második fokozatából, azonkívül segítséget nyújtanak más, alacsonyabb osztályú sportkörök, vállalatok sportolóinak, elsősorban a falusi sportkörök tagjainak.

HIREK TAAVIRATI STILUSBAN

Az AC Milano labdarúgó-együttese számára pszichológus-orvost szerződtetett. Az orvos, Dr. Calogero di Nero kijelentette, hogy véleménye szerint rövidesen minden nagyobb labdarúgóklubnak lesz pszichológusa. — 450 000 sportolója van Leningrádnak. Évente 75 000 fiatal teszi le a GTO-próbát. Tavaly 40 000 sportolót minősítettek. 170-en érték el a mestersportoló szintet. — Ismert tudományos kutatók, professzorok közös beadványban kérték, hogy változtassák meg a szovjet testnevelési főiskolák programját, s emeljék a hallgatók képzettségének szintjét. — A bolgár film főigazgatóság elhatározta, hogy az idén sokkal több sportvonatkozású filmet készít-tet, mint eddig. — A gyermekbénulási járvány miatt Birminghamban egy sor labdarúgó-mérkőzést elhalasztottak. A Birmingham sokszoros válogatottja, Jeff Hall, a betegség áldozatául esett. — Lengyel labdarúgókat hívott meg az USA. A lengyel vegyescsapat júniusban nyolc mérkőzést játszik az Egyesült Államokban. — A lengyel vívószövetség azt javasolja, hogy Varsóban létesítsenek „tehetségesek műhelyét", s ezt Kevei János edző vezesse. — Százezer néző befogadására alkalmas autodrom építését tervezik Belgrádban. A gépkocsikkal 160—170 km-es sebességet lehet majd elérni a pályán. — Az NSZK-ban havonta egy vasárnapra eső labdarúgómérkőzés közvetítését engedélyezik televízión. A hétköznapi közvetítések száma korlátlan lehet. — Az Oslótól 3 mérföldre fekvő 2000 lakosú falunak, Sliemstadtnak mintaszerű sportparkja van labdarúgó- és atlétikai pályával, 25 m-es uszodával, tornateremmel, 10, 30 és 50 m-es síugró-sánccal, valamint 65 m esésű lesikló-pályával. — India fogházaiban bevezetik a sportot. A sportoláson keresztül is nevelni akarják az elítélteket jövő életükre. — A Szovjetunióban 22 000 példányban kiadták Pálfai János A labdarúgó-edzés című könyvét. — A 183 összkínai csúcseredményből 142-t tavaly értek el a kínai sportolók.

OLIMPIA-FELÉ

Hírek a római olimpiáról

Május 19-én, a NOB müncheni kongresszusa után Rómában összejönnek az olimpián részt vevő országok olimpiai bizottságainak képviselői, s megbeszélik az olimpiával kapcsolatos problémákat.

Az olimpiai játékok idején előreláthatólag nagyon megduzzad majd Róma forgalma. Félő, hogy a versenyzők a torlódásban esetleg nem jutnak időben a versenyek színhelyére. Ezért arra gondolnak, hogy a versenyzőket és a hivatalos kísérőket a Tiberisen motorcsónakon fogják szállítani a világkiállítási övezet területén levő versenyhelyekre. Az út lefelé 18, felfelé 22 perc.

Jövő márciusban az olasz külképviseletek útján minden részt vevő országnak ünnepélyes keretek között adják majd át a pergamenre kézzel írt meghívókat.

A részt vevő országok himnuszait 10—12 hanglemezen tárolja a rendezőség. Azért, hogy a lemez kezelőjének esetleges tévedését elkerülhessék, a lemez mindkét oldalán ugyanaz a himnusz lesz.

Róma tengeri fürdőjén, Ostiában olimpiai kisegítő-stadiont építenek labdarúgó- és atlétikai pályával, 10 000 néző befogadóképességgel.

Gaston Meyer a párizsi L'Équipe c. sportlapban kikel a délafrikai barbarizmus ellen. Az angol Phil Pilley azt javasolja, hogy a NOB kivételesen ismerje el a fehérek és a feketék olimpiai bizottságát egyaránt. Meyer szerint két megoldás lehetséges: 1. Dél-Afrika befogadja a színeseket sportszervezeteibe, vagy 2. kizárják őt a nemzetközi sportéletből.

Híradások szerint a NOB még az idén foglalkozik a délafrikai faji elkülönítés kérdésével. Brundage állítólag már érintkezésbe lépett a Délafrikai Unió olimpiai bizottságával annak érdekében, hogy a római olimpia idejére tekintsen el a faji megkülönböztetéstől.

A Corriere Sportivo azt javasolja, hogy a régi hagyományoknak megfelelően a római olimpia győztesei az aranyérmen kívül olajfaágból font koszorút is kapjanak.

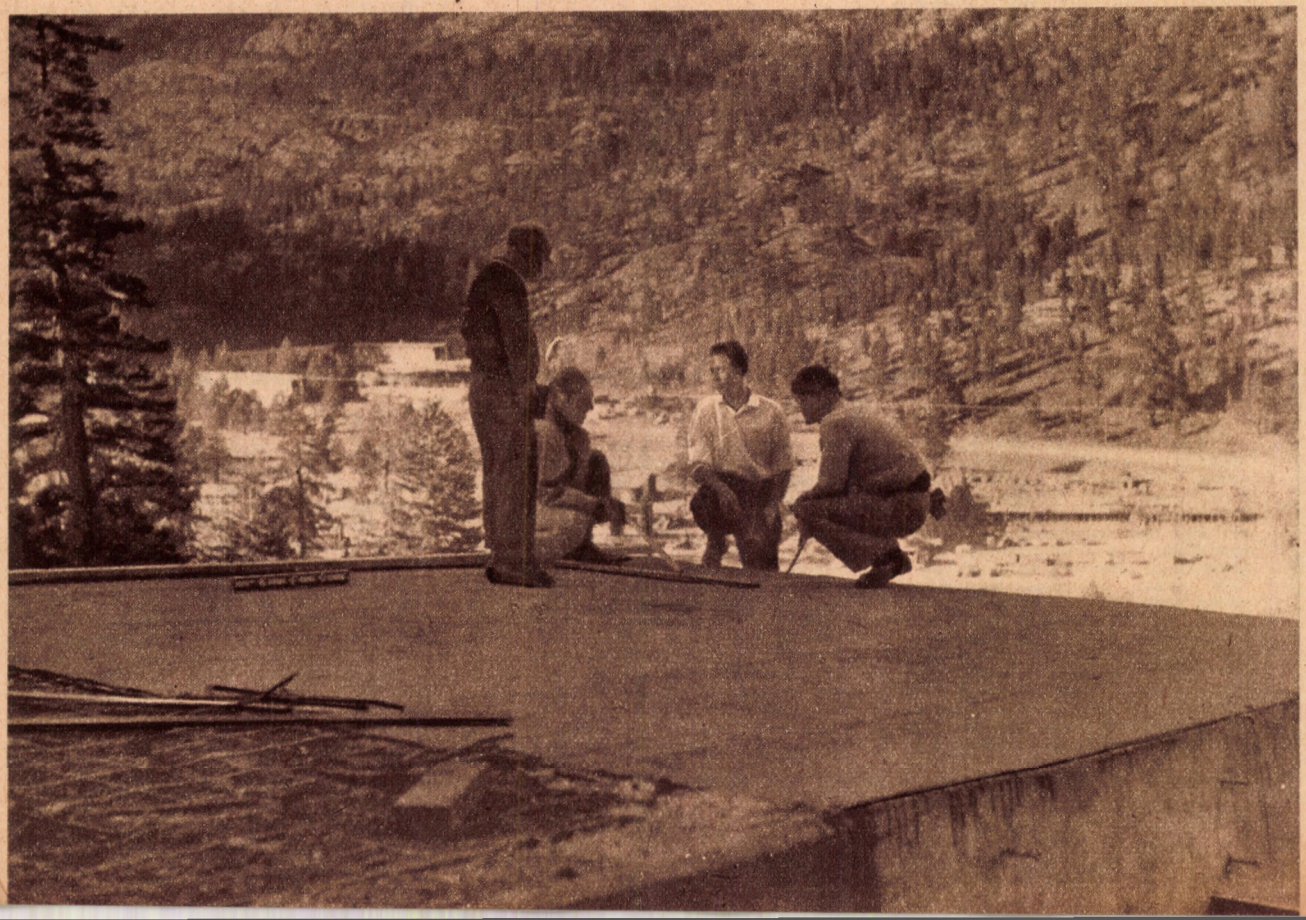
A nyári olimpiai játékok idején 250 férfi és női kísérőt osztanak be a külföldi versenyzők mellé. Ezeknek angolul és franciául kell tudniok. Számukra most állítottak össze egy szótárt az ismertebb sportkifejezésekkel.

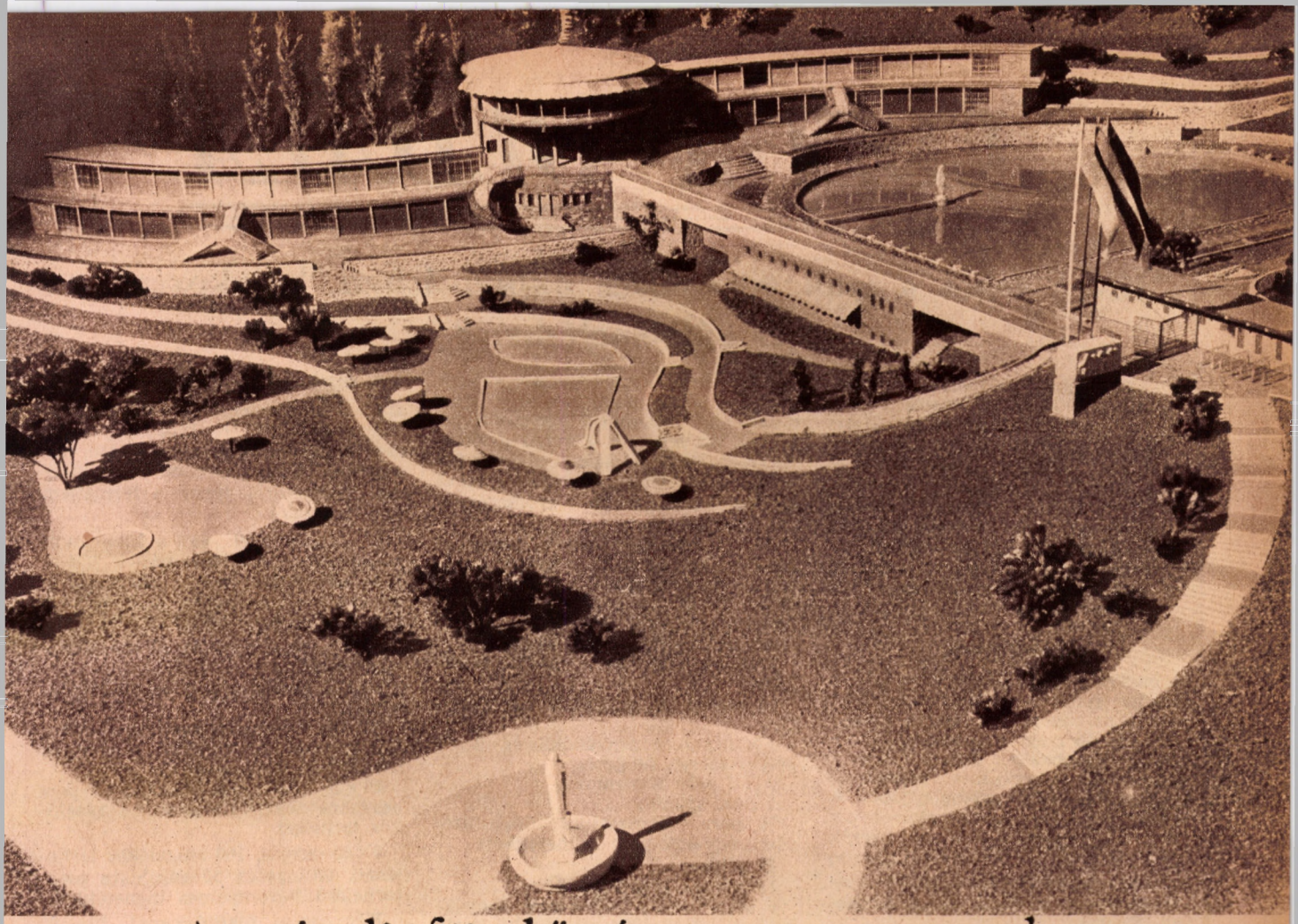
Csak két-három méteres hó lehet akadály Squaw Valley-ben!

Wolfgang Lert, a Ski című amerikai folyóirat európai munkatársa cikket írt a Squaw Valley-i előkészületekről. Cikke címe: *A valaha rendezett legkiválóbb olimpia lesz!* Már ti. a téli olimpia, amit az amerikaiak rendeznek. Megnyugtatja a közvéleményt: minden rendben megy és időre készen lesz. Sokkal előbbre vannak, mint Cortina volt annakidején, amikor olimpiát rendezett. (Ezt az osztrák Heini Klopfer állapította meg, aki azt is, ezt is látta.) Az olimpiai falu majdnem teljesen készen van. Olyan gondosan elzárható ez, hogy ide még az újságírók és a jégmamák sem tudnak bejutni!...

Készülnek a sípályák. A rajtnál helikopterek szolgálnak majd védőkunyhóként. A rajthoz Heron-lifttel, KT 22-vel szállítják a versenyzőket. A győzteseket elektromos szem fényképezi le, az időmérés is elektromos lesz, a síugrásokat újfajta gép értékeli. Az eredményekről tájékoztatót elektromos agy és jelzőberendezés ad, közli a téli olimpia rendezőbizottsága. A legbonyolultabb pontszámítást másodperceken belül elvégzi az *IBM 305 Ramac* elnevezésű gép. Ráadásul kívánságra közli az olimpia bármely résztvevőjének rövid sportpályafutását és legjobb eredményeit is. Az ugrók közvetlenül a sánc mellett laknak majd. A futóverseny mentén még nem rendelkeznek ugyan a tulajdonosok engedélyével, de remény van rá, hogy megkapják a szükséges engedélyeket. De ha nem — 15 mérfölddel odébb viszik az egészet!... Igaz, hogy magaslati a futópálya, de ez a magasság csak viszonylagos, hiszen itt még 3000 méteren is vannak túlevelű fák, amelyek Európában 2000 m felett már eltűnnek. Szóval, nem kell aggódni. Legfeljebb egy dolog miatt lehet: nagy hó szokott esni ezen a vidéken; nem ritka a két-három méteres sem. Ám erre is gondoltak már: különleges hóeltakarító gépeket fognak beállítani...

Norvég és osztrák szakértők vizsgálják az épülő ugrósáncot Squaw Valley-ben





Az ózdi fürdő és versenyuszoda

A szocializmus építése során egyre érezhetőbben elmosódnak a fővárosi és a vidéki életforma közötti különbségek. Mérföldes léptekkel civilizálódik a vidék és a tervszerűen épülő ipari gócokban gyors ütemben kialakulnak az új kulturális központok. Iskolák, színházak, könyvtárak, művelődésházak, sportlétesítmények százai épülnek az ország minden táján. A három éves tervben Ózd dolgozói például a város ipari rangjának és a gyors ütemben növekvő népesség lélekszámának megfelelő 5000 főre méretezett fürdőt és versenyuszodát kapnak.

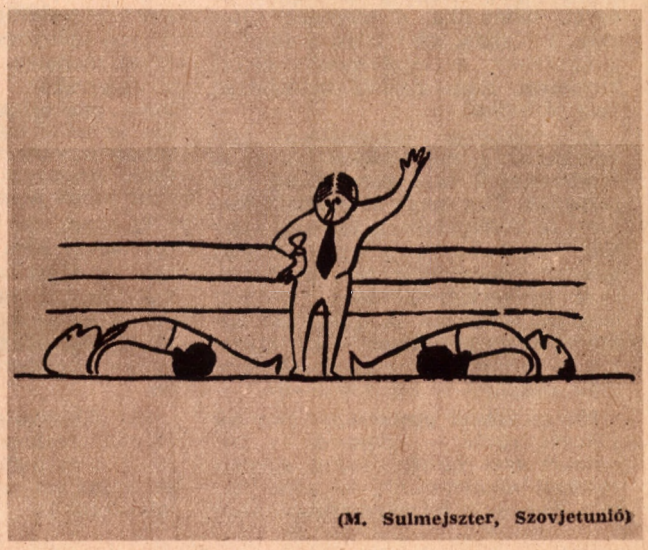
Az 1600 négyzetméter vízfelületű, 50 méter hosszú *nagymedencében* nyolc versenypálya lesz. Az edzéseket 25 méter hosszú, hat versenypályán bonyolítják majd le. A nagymedence vízmélysége szabályozható; verseny esetén 1,80—2,00 méter. Az egész medencét körülölelő körfolyosó egyik részét alápincézve tervezik. Magát a medencét vízzáró szigetelő habarcsba fektetett metlachitszerű világoskék kőagyaglappal burkolják és a medence csak zuhanyozókkal felszerelt kényszerlábmosón átgázolva közelíthető meg.

A kisgyermekek részére 150 négyzetméter vízfelületű 0,20—0,80 méter mély *lubickoló* épül. Külön épületszárnyban nemenként fogasos, szekrényes és kabinos öltözők épülnek. Az öltözőépületek előregyártott vasbetonszerkezettel készülnek, amelyeknek válaszfalait idomacélkeretbe foglalt, fényezett, színes eternitlapokból alakítják ki. Az előcsarnok, büfé, étterem, orvos-, gondnok-, edzőszoba a központi épületben kap helyet.

A medence vizének naponkénti tisztítására és forgatására megfelelő berendezés épül. A gépház a két medence között a gyaloghíd alatt helyezkedik el.

Tervező: Skoda Lajos (LAKÓTERV).

DÖNTETLEN



(M. Sulmejszter, Szovjetunió)

EDZŐK OLDALA

Milyen lehet a szakaszos edzés ökölvívásban, kajakozásban és súlyemelésben?

Legutóbbi számainkban foglalkoztunk a szakaszos edzésmódszer alkalmazásával atlétikában, úszásban és sportjátékokban. Most az NDK-ban megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur című folyóiratban ismertetett közlemények alapján rávilágíthatunk arra, miként alkalmazható az intervall-módszer ökölvívásban, kajakozásban és súlyemelésben.

Ökölvívásban,

az ökölvívó mérkőzéseken is szakaszos az igénybevétel, ugyanígy folynak le az edzések is, hiszen általában erősebb megterhelések váltakoznak gyengébbekkel. Ez mindenesetre kedvező a szakaszos edzésmódszerre való áttérés szempontjából. A feladat csak az, hogy — akárcsak a többi sportágban — a versenyzők edzésterhelését és a köztük adandó tevékeny pihenőket megfelelően tervezzék meg az ökölvívó-szakemberek. Fontos:

1. a terhelés erőssége, időtartama és gyakorisága;

2. a pihenés időtartama és milyensége.

Ezeknek a tényezőknek a váltogatásával sokféle változat alakítható ki. Attól függően, hogy az ökölvívó milyen edzettségi állapotban van, milyen a pillanatnyi erőállapota — más-más erősséggel hajtja végre az árnyéköklözést, a szereken folyó munkát, s más lesz szünete is (időtartamban és milyenségben egyaránt).

Váltakozó terhelést, különböző fejlődési ingert jelent a kötélugrás, az egyéb lábmunka, a szereken (ütőzsák, ütőlabda, stb.) folyó munka, a gimnasztika, az edzőtárssal vívott küzdelem. Ezek állandó váltogatása igen jó hatású.

A szükségnek megfelelően kell *váltogatni a menetidőket* is. Ezek rendszerint 2 és 4 perc között váltakoznak. Már maga az edzésidő tartama is befolyásolja a terhelés mértékét. De befolyásolja ezt a terhelés gyakorisága is, akár gimnasztikával, akár gyakorlómérkőzéssel kitöltött menetről is van szó. A szünetek hossza az egyes terhelések — itt: menetek — között ugyancsak döntő befolyást gyakorol az igénybevételre.

Ha az ütések gyorsaságát akarjuk fokozni, rövid — kétperces — meneteket (az ifiknél esetleg egyperceseket) alkalmazunk, de nem hármat, hanem hatot egymásután. Minden menet után egy-egy perces szünet következik, amelyet könnyű gimnasztikai, valamint légzőgyakorlatokkal, esetleg más könnyű gyakorlatokkal (például csalogató-gyakorlatokkal stb.) töltünk ki. Az ütéseket a lehető legnagyobb gyorsasággal kell végrehajtani.

A 6×2 perces szakasz terhelése persze különböző, ha árnyéköklözésről, vagy kötélugrásról, szeren való gyakorlásról, vagy ha gyakorlómérkőzésről van szó. Viszonylag kötélugrásban legkisebb a terhelés.

1. példa a szakaszos módszerű edzésre:

15 perces gimnasztikai bemelegítés,
2×2 perces árnyéköklözés, 2×2 perces szeren ütögetés,
2×2 perc szermunka,
5 perc szünet,
20 perc gimnasztika (menetszerűen, egy-egy perc szünetekkel).

2. példa:

15 perces bemelegítés,
6 meneten át 2—2 perces árnyéköklözés, kötélugrás, szermunka, majd megint ugyanez.
5 perc szünet,
20 perces gimnasztika (közben egyperces szünetek).

Mindez együttesen fejleszti az ökölvívó gyorsaságát és gyorsasági állóképességét. Ha az állóképességet még fokozottabban akarjuk fejleszteni, akkor *45 mp-re rövidítjük* a szüneteket, azaz 2×2 perc árnyéköklözés, 2×2 perc kötélugrás és 2×2 perc szermunkát végeztetünk háromnegyed perces szünetekkel.

Ha még tovább akarjuk fokozni a terhelést, emeljük az iramot, vagy a menetek számát. Mikor hány menetet végeztetünk, az attól is függ: milyen igénybevételt jelentenek az egyes menetek. Erősítjük az iramot kötélugráskor, csökkentjük szeren folyó gyakorláskor. De természetesen az adott helyzetnek megfelelően ebben is változtatásokat eszközölhetünk. Ahogy már említettük, éppen ezek adják a sokféle változatot...

Igen ám, de *vajjon a sok kétperces menet nem befolyásolja-e károsan az ökölvívók időérzékét?* Nem, mert az edzőmérkőzések mindig 3 percesek, azonkívül a versenyek előtti napokban kizárólag háromperces menetekkel folyik a gyakorlás.

(Az ökölvívó edzés atlétikai és más erőnléti részének szakaszos módszerével nem foglalkozunk, mert előző számainkban ezzel éppen eleget foglalkoztunk.)

A kajakozók egyéves kísérletéről

számol be E. Schmidt edző feljegyzései alapján *K. H. Wozniak*, a lipcsei TF tudományos asszisztense. (Az atlétikai és más erőnléti rész intervall-módszeréről ebben a fejezetben sem szólunk.)

A magdeburgi és a kienbaumi kajakosok 1958-ban már a VB-re való előkészület során alkalmazták az intervall-módszert. A következő részterheléseket végezték:

5×50 csapás, 100 és 90 százalékos terheléssel.
5×100 csapás 100 és 90 százalékos terheléssel.
5×400 csapás 100 százalékos terheléssel, majd 5×4 perces menet 50 százalékos terheléssel.
10×20 rajtcsapás állásból, 3 perces menetekkel váltogatva (50 százalékos terhelés).
5×50 csapás, 100 százalékos terheléssel, váltogatva 50 százalékos megterhelésű háromperces menetekkel.
Két perces fokozó-menet, 70—100 százalékos megterheléssel.
500 m, 90 százalékos megterheléssel.
500 m, 100 százalékos megterheléssel.
1000 m, 90 százalékos megterheléssel.
1000 m, 100 százalékos megterheléssel.

Ezeket a sorozatokat a közép- és hosszútávosok edzésében egyaránt alkalmazták, csak a súlypontokban voltak eltérések.

A pihenésről a kísérleti beszámoló nem szól. Mondjuk meg tehát, hogy a pihenő időtartama az előző terheléstől függ; a gyorsaság fejlesztésére irányuló edzésben a pihenőidő általában hosszabb legyen, mint az állóképességi edzésben. Az alapelv: *a szünet olyan hosszú legyen, hogy utána az előzőleg elért teljesítményszintet a versenyzők újból elérhessék.*

A pihenésnek tevékeny pihenőből kell állnia. A teljesítőképesség helyreállítására, mint tudjuk, jótékonyan hatnak azok a testmozgások, amelyek más izomcsoportokat mozgatnak meg. Kajakozásban azonban ez nehezen valósítható meg, hiszen a versenyzők hajóban ülnek. Csak azt lehet tenni, hogy könnyed laza formában hajtják tovább a hajót.

A magdeburgi klubban az intervallumos edzés szinte kizárólagos sorozatmunkával történt, az egyéni különbségeket alig vették tekintetbe.



A súlyemelés hatásának vizsgálata a moszkvai központi testnevelési tudományos kutatóintézetben.

A súlyemelők edzését

a sokoldalúság alapján kell felépíteni, írja *Helmut Potratz. Általános bemelegítés* után következik a *különleges bemelegítés* ún. gyorserőgyakorlatokkal: szakítások állásból, gyorsütemű térdhajlítások stb. Ezután következik az edzés fő része, szakaszos végrehajtásban:

először jönnek az ütem-gyakorlatok, *a szakítás vagy a lökés.* (Ha egyéni hibát tartalmaznak, akkor különleges gyakorlást igényelnek.)

Hatszor-tízszer végezzük az első gyakorlatot, utána tevékeny pihenő következik, más izmok és idegközpontok foglalkoztatása. (Könnyed gyakorlatok, hibajavítások nélkül.)

Utána folytatjuk az első gyakorlatot, de most már más formában, más terheléssel, vagy pedig — *más főgyakorlat* lép helyébe. (Ez a versenyző tudásától, edzésállapotától stb. függ.) 6—8 ismétlés után újból közbeeső gyakorlatot végeztetünk, *aktív pihenőt* tartunk.

Az ezután következő gyakorlatokkal *az erőnlétet igyekszünk növelni,* vagy a súlyemelő akarati képességeinek a javítását. (Ez utóbbi főleg akkor szükséges, ha nincs elég önbizalma, ha fél egy bizonyos súlytól.)

A többi edzésnapot hasonló módon építjük fel, csak a súlypont mindig az olimpiai hármas-küzdelem más-más gyakorlatán van.

A szakaszosság elvét a terhelés változtatása szempontjából is meg kell valósítanunk. A terhelést egy-egy edzés keretében is, de az egyhetes időszak alatt is fokozzuk.

MÓDSZERTANI HÍREK

Csukarin a tornász állóképességéről

Viktor Csukarin sokszoros olimpiai és világbajnok a Fizkultúra i szportban terjedelmes cikket írt arról: hogyan fejlesztik a legkiválóbbak az állóképességet. Véleménye szerint nagy szükség van ezen a téren tájékoztatásra, mert a különféle szovjet bajnokságokon a legtöbb tornász nem fejezte be egyes gyakorlat-változatát, vagy a gyakorlat végére elfáradt, s technikai hibákat vétett. Mindennek oka pedig a hiányos állóképesség. De ebben a hibában szenved a világ tornászainak jelentős része is.

B. Sahlin, J. Tyitov és P. Sztolbov felkészülési módja példamutató. Ezek a tornászok minden versenyükön jelentős erőtartalékkal rendelkeznek, ami lehetővé teszi, hogy könnyedén végezzék a legnehezebb gyakorlatrészeket is.

A tornász állóképessége különleges. Tulajdonképpen rövid ideig tartó erőkifejtést kíván egy-egy gyakorlat, mégis edzéssel el kell érni azt, hogy ilyen erőbedobásokat többet is kifogástalanul végezni tudjon a tornász egy-egy alkalommal. Azaz: verseny-felkészültségi állapotban kell lennie esetenként több órán át.

Csukarin szerint *a különleges állóképességet az egyes elemek, valamint a gyakorlat-összetételek ismételgetésével szerezheti meg a tornász.* Azt javasolja, hogy eleinte csak a gyakorlat háromnegyed részét hajtsa végre többször egymásután a tornász, majd mindig tegyen hozzá még egy-egy elemet. Utána — már az előkészítő időszakban — minden szeren, minden számban többször egymásután képesnek kell lennie arra, hogy a gyakorlatot többször egymásután végre tudja hajtani. Vannak, akik egy-két elemmel még meg is toldják versenygyakorlatukat. Ilyen Sztolbov is. Sahlin általában 2—3 órán át edz, hetenként háromszor-négyszer, s minden szeren kétszer-négyszer ismétli gyakorlatát. Lovon néha többször is.

Csukarin elmondja saját módszerét is: hetenként ötször-hatszor tartott edzést, s minden edzésen minden szeren dolgozott, általában háromszor-négyszer ismételte meg gyakorlatát minden számban. Lovon időnként összekapcsolt két gyakorlatot, hogy állóképességét fokozza.

A sportpályafutás végén

Helmut Kissner a Der Fussball-Trainer idei 2. számában azzal foglalkozik: mikor és hogyan ajánlatos befejezni a sportpályafutást. Gyakori, hogy hirtelen — máról holnapra — abbahagyják egyesek a versenyzést, ami sok káros következménnyel járhat. A szervezet nem tud máról holnapra átállni!... Példaképpen említi a szerző Zátopek esetét. A világhírű csehszlovák futó is hirtelen hagyta abba, mert elkedvetlenedett. De azután különféle panaszokkal orvoshoz kellett mennie, s az orvos azt tanácsolta, hogy álljon újból edzésbe és lassan, fokozatosan hagyja csak abba.

Vannak olyanok is, **akik nem tudják abbahagyni...** Sokan nem számolnak az elhasználódással, a kopással, nehezen törődnek bele, hogy már elmúltak 30—35 évesek... Ebben a korban általában már nem szabad olyan iramban folytatni az edzést és a versenyzést, mint előtte, mert az ember idő előtt feléli „tartalékait". Az elhasználódás, persze, függ attól, hogy miként élt, sportolt előtte a sportoló. Aki fiatalabb korában gyakran nem élt megfelelően, aki gyakran nem pihente ki kellően a megterheléseket, az hamarabb elhasználódik. Aki mértékletesen élt, aki rendszeresen, erejét nem túlbecsülve sportolt, az esetleg versenyezhet még a negyedik X-en túl is...

Az edzések egyhangúsága ellen

veszi fel a harcot cikkében *Dr. J. Szimicsek* a Lehká atletika c. folyóiratban. Az edzésmegterhelést hullámzóan kell adni, írja, hiszen minden életmegnyilvánulás hullámzó. *Pavlov* gyakran hangsúlyozza az idegrendszer hullámszerű működését; *Falbort* szerint a fáradtság fellépése is hullámszerű. A biológiai jelenségeknek ezt a sajátságát a sportedzésekben rendszerint nem veszik eléggé figyelembe. Egész sor példát említ a cikkíró, amikor *az edzések hullámszerű adagolásával kiváló eredmények születtek* (noha ezek az edzéshullámzások nem ritkán csak kényszernek, vagy véletlennek voltak köszönhetők). Zátopek például, írja, legjobb eredményeit többször kényszerszünet után érte el. Ilyen tapasztalatai voltak Jungwirthnek is. Bannister a mérföldes világcsúcsra készülődése idején egyhetes turistaútra ment. Röviddel visszatérése után azután csúcsformát ért el.

A játék mint a vágtázóképzés alapja

A Lehká atletika idei márciusi számában két csehszlovák szakember is foglalkozik a játék és az atlétikai képzés közti összefüggéssel. *Zd. Slama* a rögbit ajánlja kiegészítő sportágul, mert gyorssá és gyors-állóképességűvé, sokoldalúan ügyessé, keménnyé, harcos szelleművé nevel.

J. Petrik szerint azokban az országokban van sok kiváló vágtázó, amelyekben az ifjúsági testnevelés, az iskolai testnevelés erre megadja az alapot. Például Észak-Amerikában vagy Ausztráliában, Angliában és Németországban is. A baseball-játék kemény vágta-edzésnek is vehető, mert a játékosoknak álló rajttal gyakran le kell futniok 20—25 méteres távokat, teljes erőbedobással. Emiatt van az, hogy a baseball-játékosok gyorsabbak néha 100 m-es futóknál. Németországban a kézilabda fejleszti erőteljesen a futógyorsaságot. Sürgeti a cikkíró a gyorsaságot fejlesztő játékok bevezetését a csehszlovák iskolai testnevelésbe.

A sportegyesületi alapszabályról és a választásokról

1959 első hónapjaiban nagyjelentőségű, kettős feladatot oldottak meg a sportegyesületek szerte az országban: elkészítették alapszabályaikat, s ezzel törvényes alapra helyezték működésüket, továbbá az alapszabályt elfogadó közgyűlésen egyúttal új vezetőséget választottak. Ezek a feladatok hónapokig tartó, alapos előkészítő munkát igényeltek.

Miért volt szükséges az alapszabályok elkészítése?

Mint ismeretes, az 1956 előtti években a magyar sportmozgalomban egységes sportegyesületi rendszer volt az elfogadott egyesülési forma. Az ellenforradalom nemcsak megszüntette ezt a szervezeti formát, hanem ezen túlmenően, az egész sportmozgalomban „törvényen kívüli" állapotot teremtett. Szétrombolta az állami irányítást és helyt adott a „maszek" sportkörök gombamódra való elszaporodásának, amelyek a legtöbb esetben munkahelytől, vagy más szervezettől — sőt, lehetőleg mindenfajta szervezettől — függetlenül kívántak működni. Ez a függetlenségre való törekvés, sajnos, nem a feladatok önálló megoldását kívánta biztosítani, hanem azoknak a vadászterületét jelentette, akik az elmúlt rendszerben a sportból és a sportolókból éltek.

Az ellenforradalom okozta zűrzavart meg kellett szüntetni és a régi egyesületi rendszernél szabadabb, de az egyetemes magyar testnevelés és sport céljainak megfelelő egyesülési formát létrehozni.

Az új szervezeti forma,

az önálló klubok rendszere

tehát korántsem azt jelenti, hogy a testnevelés és sport vonalán feladtuk a szocializmus építését, ellenkezőleg, éppen a szocialista elvek fokozottabb érvényesülését segíti elő az alsóbb szervek nagyobb önállósága, a legfelsőbb vezetőség tényleges kollektivizálása és nem utolsósorban a klubok mellérendelése az illetékes szakszervezeti bizottságokhoz, falun pedig a KISZ szervezetekhez.

Ezeknek a kívánalmaknak megfelelően készítette el 1958-ban az MTSH a sportegyesületek minta-alapszabályát, amelyet érdemes legalább fő vonásaiban ismertetni.

A minta-alapszabály szerint minden egyesület (klub stb.) önálló jogi személy, önálló költségvetés és működési tervek alapján oldja meg feladatait, maga választja meg nevét, színeit és vezetőit. Az egyesület tagságának legfelsőbb fóruma a közgyűlés.

A múlttal ellentétben *a versenyzőkkel való foglalkozással egyenértékű feladatnak kell tekinteni az üzemi, hivatali vagy községi dolgozók testnevelésének megszervezését és irányítását.*

Ennek érdekében helyes, ha az egyesület elnöksége tömegsport-bizottságot hoz létre. Hasonló — az egyesület egészét érintő — feladatok megvalósítására ideiglenes, vagy állandó jellegű bizottságokat működtethet az egyesület elnöksége. A mintaalapszabály végérvényesen rendezi a régóta vajúdó egyesületi tag-kérdést, mely szerint az egyesületnek háromféle tagja lehet:

1. *Ifjúsági*, aki 16. életévét még nem töltötte be.

2. *Pártoló*, aki az egyesületet hajlandó anyagilag támogatni.

3. *Rendes* tag, aki 16 éves elmúlt, s a sportegyesület vezetésében, valamely bizottságában, vagy szakosztályában rendszeres tevékenységet fejt ki, továbbá — ennek alapján — az egyesület elnöksége felvette a rendes tagok közé. (Csak az utóbbi rendelkezik a választás és a választhatóság jogával, nem számítva a községi sportköröket, amelyekben a pártoló tag is választó és választható.)

Ezek az elvek ma már minden egyesület alapszabályában megtalálhatók, de hogy megvalósításuk is biztosítva legyen, szükségessé vált az új vezetőségek megválasztása.

Így lehetőség nyílt arra, hogy az egyik-másik egyesületben addig még létező, nem kívánatos elemeket leleplezzék és kiszorítsák. Az ellenforradalom után sok ilyenfajta „szakember" került a sport területére, s akkor alkalmas talajra is talált. Ezektől nem várhatjuk, hogy az új alapszabályok szellemében működjenek, mégkevésbé, hogy ifjúságunk nevelésében segítségünkre legyenek.

Sok egyesületnél más természetű hiba akadályozta az eredményes működést, mégpedig az, hogy az elnökségben egy vagy több tisztség betöltetlen volt.

A közelmúltban lefolyt vezetőségválasztások

sokat segítettek az említett hibák megszüntetésében, s ez elsősorban a helyi vezetőszervek javára könyvelhető el. Szinte kivétel nélkül mindenütt azt lehetett tapasztalni, hogy az 1957 novemberében kiadott párthatározat nemcsak a sportszervek számára jelentett feladatot, hanem mindenki, akit illet, így fogta fel. Nagy gonddal vettek részt a legmegfelelőbb személyek kiválogatásában, a közgyűlések előkészítésében, s a tagok mozgósításában is.

Már a közgyűléseket megelőző időben is, de főként a vezetőségválasztásokkal, rendkívül sok új társadalmi munkás kapcsolódott be a sportvezetés munkájába. Ha csak azt számítjuk, hogy az országban jelenleg négyezernél több klub működik, amelyek többségében a választásokkal egészült ki teljessé a vezetőség, akkor szerény becslés alapján is *tízezerre tehető az új aktívák száma.*

A sportegyesületek munkája most már hosszú időre meg van alapozva. Megszilárdult a kapcsolatuk azokkal a szervekkel, melyek támogatni tudják tevékenységüket, alapszabályuk megadja munkájuk területét és irányát, alkalmas és kellő számú vezető került az egyesületek élére.

Előfordul azonban néhány olyan hiányosság az egyesületek vezetésében, amelyeket, ha nem számolnak fel hamarosan, egyre jobban akadályozni fogják — az alapszabály értelmében vett — eredményes működést.

Sok helyütt *elmulasztották a tagság rendezését* a közgyűléseket megelőző időszakban. Olyasmit is lehetett tapasztalni, hogy minden igazolás nélkül választottak mindazok, akik megjelentek a közgyűlésen, pedig egyik-másik még csak pártoló tagja sem volt az egyesületnek. Legalábbis, nyilvántartva nem volt. Még nagyobb meglepetést okozott az, hogy több egyesületnél a választáskor derült ki: a megválasztásra került új vezetők nem mindegyike rendelkezik tagkönyvvel!

Ahhoz, hogy megfelelő szervezeti élet alakuljon ki az egyesületben, feltétlenül *szükséges mielőbb rendezni a tag-problémákat.*

A közgyűlésen sok vita folyt a dolgozók testneveléséről, s még több az egyes szakosztályok bajnokságokban való szerepeltetéséről.

Ez a két dolog a gyakorlati munkában összefügg, de sokszor nem egyeztetik helyesen az egyesületek vezetői s emiatt örökös problémát okoznak. Találkoztunk — és nem egy helyen — olyan nézettel is, hogy *„focizzon csak jól a csapat, jusson magasabb osztályba, akkor a dolgozók mindennel meg lesznek elégedve."* Mondanom sem kell, hogy az ilyen felfogást legtöbbször a sportvezetők nem éppen elfogulatlan véleménye formálta. A sportvezetőknek, de a gazdasági vezetőknek is meg kell már végre érteniök, hogy a leglelkesebb szurkolás sem gyógyít munkaártalmakat. Lehet, hogy a rendszeres testmozgást nem igénylik mindenütt a dolgozók, de rá kell mutatni a fontosságára, meg kell győzni őket arról, hogy egészségük függ az aktív mozgástól.

A labdarúgás és a többi szakosztály

A másik: örökös panaszként hangzik el főként kis egyesületeknél, hogy például a női kézilabda vagy röplabda csapatot fel kell számolni, mert nincs pénz a bajnokságban való indításuk fedezésére. Legtöbb esetben a labdarúgó csapat az oka ennek. Ami bevétele van az egyesületnek, azt felélik, néha a szükségleten túl is. *Szeretnének más sportágat is szerepeltetni, de azokra már nem jut pénz.* Ha nem fognak több támogatást kapni, akkor megszűnik a szakosztály — mondják. De soha nem a labdarúgó szakosztály, mindig másik!

Ennek majdnem kizárólag minden esetben az az oka, hogy a labdarúgó csapatot minden áron bajnokságban kívánják indítani, és lehetőleg évről évre magasabb osztályban. Így természetesen egyre többe is kerül, de a magasabb osztályú bajnokság költségeihez képest csak ritkán emelkedik arányosan a bevétel is.

Nem azt mondom, hogy a labdarúgást szüntessék meg, egyik szakosztályt se szüntessék meg. De próbálják meg a sportvezetők, az egyesület valamennyi szakosztályának érdekeit szem előtt tartani és ne egyiknek mindent biztosítani, a többinek pedig semmit.

Mint említettem, igen sok új vezető van jelenleg a sportegyesületekben. Fontos, hogy mielőbb jó munkát végezzenek, de ebben segíteni kell őket. Elsősorban azzal, hogy megfelelő kiképzést biztosítsunk számukra. Ezt a munkát a KISZ illetékes szervei már megkezdték, és az eddigi eredmények nagyra értékelhetők. Azonban nemcsak a falusi sportkáderek számára fontos a szakképzés, a sportmozgalom kívánatos fejlődése a nagyobb egyesületekben dolgozó szakemberek felé is egyre magasabb igényeket támaszt. *Az MTST ez év őszén megindítja a sportvezetőképző intézetben a magasabbfokú szakkáderképzést.*

A sportmozgalom egyes területeinek vezetői kell, hogy segítsék a hallgatók toborzását, mert ők ismerik, hol van legnagyobb hiány szakemberekben, és azt is, hogy kik a legalkalmasabbak a sportvezetőképző iskola elvégzésére.

Még egy fontos feladatról kell beszélni, amelynek végrehajtása most van folyamatban.

A szakosztályok munkája

Az egyesületi közgyűléseket követően megindult a szakosztályokban is az új vezetőségek megválasztása. *A klubok jó vagy rossz munkája nagymértékben függ attól, hogy szakosztályaik hogyan dolgoznak.* Rosszul vezetett szakosztályokkal a legjobb elnökség sem tud boldogulni, s ezért nagy gondot kell arra fordítaniok, hogy a most folyó szakosztályi választások során az egyes tisztségek jó kezekbe kerüljenek, másrészt, hogy azok be is legyenek töltve.

Félre kell állítani az olyan vezetőket, akik elvtelen engedmények révén szereztek népszerűséget, de hogy ez sikerülhessen, előbb fel kell világosítani a sportolókat valódi érdekeikről. A sportolókkal a szakosztályok vezetői érintkeznek a leggyakrabban, ezért sportbeli képzettségüknél is fontosabb az, hogy becsületes, a közösség hasznára váló fiatalok nevelésére legyenek alkalmasak.

Dobozy László

Jon Konrads idei bravúrja

A 16 éves Jon Konrads azok közé az ausztrál fiatalok közé tartozik, akiknek szervezete bírja a rendkívüli igénybevételt. (Nagyon kevés ilyen van!) Idei bravúrja, mondhatjuk, páratlan az úszás történetében. *43 napon belül 17 versenyen indult; mind megnyerte, s közben világcsúcsokat is javított.* Új Dél-Wales bajnokságában nyolc nap alatt 6, az ausztrál bajnokságban pedig nyolc nap alatt 9 versenyszámban indult 110 és 1650 yard között! Egyedülálló sorozata ez volt:

Január 9, Sydney: 880 y 9:16,7. Január 10, Sydney: *880 y 8:59,6, világcsúcs (első 440 y: 4:27,7!).* Január 13, Sydney: 440 y 4:30,8. Január 16, Sydney: 220 y 2:07,6. Január 17, Sydney: 220 y *2:02,2 világcsúcs (első 110 y 58,3).* Január 4, Sydney: 110 y 57,9.

Február 7, Sydney: 4:19, világcsúcs (első 220 y 2:07,2). Február 13, Hobart, ausztrál bajnokság: 220 y 2:06,4. Február 14, Hobart: 220 y 2:03,3. Február 16, Hobart: 440 y 4:33. Február 17, Hobart: 440 y 4:31,2. Február 18, Hobart: 880 y 9:43,7. Február 19, Hobart: 880 y 9:29,7. Február 20, Hobart: 110 y 57,0. Február 21, Hobart: 110 y 55,9. Február 21, Hobart: 1650 y (1508,8 m) 18:24,2.

880 yardos világcsúcsa alkalmával Jon Konrads 55 yardonként a következő karcsapással úszott: 34, 38, 39, 40, 39, 40, 40, 41, 40, 41, 40, 41, 41, 41, 41, 43.

Erre a sorozatra mondta Cerutty, hogy ilyeneket csak úszásban érhetnek el gyerekek...

Jurij Sztyepanovról, a magasugró-világcsúcstartóról írt nagy cikket az amerikai Scholastic Coach idei 2. számában Bert Nelson. Megírja, hogy Sztyepanov 1932-ben született és már iskolás korában kiváló sportoló — síelő és röplabdás — volt. Még nem volt 20 éves, amikor magasat kezdett ugrani. Amikor versenyezni kezdett, a szakértők nagy jövőt jósoltak neki. Hét év kellett ahhoz, hogy jelenlegi világcsúcsát (216 cm) elérje. Lelkiismeretesen, keményen edz egész éven át. Nyáron szabadban, télen teremben. A magasugrás mellett tornázik, síel, kosárlabdázik és súlyt emel. Ugrását általában 2 méteres magasságon szokta csiszolgatni. A cikk képsorozatot is közöl Sztyepanov ugrásáról, edzőjének, az ismert Pavel Goikmannak magyarázataival.

Tömeglélektan

A jó játékvezetőnek értenie kell a tömeglélektanhoz is, nemcsak a játékszabályokhoz. És az sem árt, ha forró pillanatokban meg tudja őrizni lélekjelenlétét. Az angol F. H. Clark labdarúgó-játékvezető ilyen. Legutóbb egy döntésével elégedetlen volt a nézőtér. Angliában ilyenkor kórusban kiáltják... nem azt, hogy szemüveget a bírónak, sem azt, hogy hülye, hanem azt, hogy

— Búúú!...

Clarknak is ezt kiáltották. Amikor szemmelláthatóan rá sem hederített, valaki egy almát dobott feléje.

Clark felvette az almát, könnyed hajlással megköszönte, megtörölte a nadrágján, hátul, ahogy ilyen esetben szokásos és megette.

Mit tett erre a közönség? No mit? Megtapsolta.

Az indonéz kormány — szovjet segítséggel — két év alatt Dzsakartában 100 000 néző befogadására alkalmas stadiont épít. Az indonézek kijelentették, hogy 1962-ben itt szeretnék megrendezni az Ázsiai Játékokat.

48 éves élversenyző

A román olimpiai híradó érdekes ismertetést írt Dinu Cristeáról, az idén már 48. évébe fordult kiváló futóról. Több mint negyedszázaddal ezelőtt kezdte, katonáskodása idején. Akkor ismerkedett meg a fiatal parasztfiú a sporttal, az atlétikával.

— *Ha a futás is atlétika* — mondta Dinu —, *akkor úgy érzem, én is atléta vagyok. Falumban még nem akadt legény, aki le tudott volna győzni.*

Valóban jól futott. Röviddel bemutatkozása után bajnokságot nyert. Azóta már sokat. És számtalanszor volt válogatott, csúcseredményeket állított fel. Indult 800-tól maratoniig minden futószámban. Különösen eredményes volt az utóbbi tíz éve. 46 éves korában 5000 m-en 14 : 49,8-at 10 000 m-en 30 : 58-at futott. Amikor 1957-ben elindult a Balkán Játékokon, egy régi görög versenytársával találkozott az athéni stadionban. Az már nem versenyez.

— Te vagy az, Dinu? — kérdezte a versenytárs.

— Én hát!

— És még versenyzel? Én már régen abbahagytam, túl idős vagyok hozzá. Te meddig akarsz futkározni?

— Ez nem kor kérdése — válaszolta Dinu Cristea. — Addig versenyzek, amíg jól megy. Egyelőre még fiatalnak érzem magam. Majd egyszer, ha abbahagyom, átveszi szerepemet fiam, Marin. De addig még eltelik egy kis idő...

A SPORTORVOS szemszögéből

Hozzászólás a sportolók élelmezésének kérdéséhez

A Sport és Tudomány 1959. II. számában két érdekes közlemény jelent meg a sportolók élelmezéséről, amelyek azonban táplálkozásélettani szempontból néhány téves nézetet is tartalmaznak.

Israel doktor cikkében azt írja, hogy a vércukor a szervezet tartalékainak kimerülése következtében fokozatosan csökken. A sportolás rövid ideje alatt (pl. verseny) nem merülnek ki a szervezet cukortartalékai, de a raktárcukor mobilizációja munkavégzés közben lecsökken. Ezért *célszerű sport és általában munkavégzés közben a szervezetet gyorsan felszívódó cukorral (glukoze) ellátni, mert az energiaveszteség így valamelyest pótolható.* Helyes a sózott, citromos, cukros víz itatása, mert a só és folyadékveszteség mellett kálium jut a szervezetbe, ami izommunkánál igen előnyös. A verejtékezéssel járó sóveszteség pótlása megszünteti a túlzott szomjazást és vízivást. Intézetünk vizsgálatai szerint

a só adagolás

akkor a leghatásosabb, ha olyankor adjuk, amikor a sóveszteség kifejlődőben van. A verejtékezés és annak következményei nemcsak magas külső hőmérsékleten lépnek fel, hanem a megerőltető testi munka következtében minden időben. Így sportolóknál is a külső hőmérséklettől függetlenül kell gondoskodni az elveszett folyadék és só pótlásáról. Javasolható még verseny közben a *„turmix" italok* adagolása, amelyek koncentrált vitamindús táplálékot jelentenek (tej, tojás, cukor, gyümölcs).

Sportolóink élelmezésénél figyelembe kell venni, hogy a sportolók edzés alatt és a verseny idején különböző étrendet igényelnek. Számos kísérlet foglalkozik a nehéz testi munkát végzők és a sportolók élelmezési kérdésével,

kalória és vitamin

igényükkel. *Lindner* kísérletei arra utalnak, hogy az alkalizáló étrend — tehát a szervezet alkali tartalékának étrendi úton történő növelése — megkönnyíti a szervezet számára a munkához való alkalmazkodás új anyagcsere-típusának kialakulását. A tartós, hosszú időn keresztül végzett munkánál (edzések) *a szervezet lúgosítása kedvező,* míg rövid ideig tartó, de nagy erőfeszítést igénylő teljesítményeknél (versenyek) inkább *a szervezet savanyítása,* tehát az alkáli tartalékot csökkentő étrend adásánál láttak kedvezőbb eredményeket.

Tarján és munkatársai 1950-ben aratómunkásokon végzett vizsgálataikban megállapították, hogy a nehéz testi munkát végzők B-vitamin szükséglete az irodalomban közöltekénél nagyobbak látszik. Biztos, hogy a sportolóknál is magasabb a vitaminszükséglet, de az Israel doktor által ajánlott 25 mg B_1-vitamint igen magasnak tartjuk.

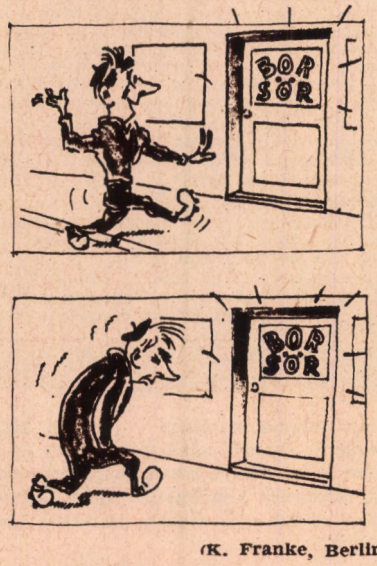
Jakovlev (leningrádi sportorvosi kutató intézet) azt a megállapítást teszi, hogy a kalória-szükséglet sport közben jelentősen megnő, olyannyira, hogy pl. a maratoni futók szükséglete 0,3 Kal/mp.

A vitaminszükséglet

még a kalória-szükségletnél is nagyobb mértékben nő meg, pl. a maratoni futóknál 1,1 mg a B_1, és 22 mg a C-vitamin szükséglet/1000 kalória. Ebből azt a következtetést vonja le, hogy a sportolás közbeni fokozott anyagcsere szükségessé teszi, hogy a szervezet nagyobb vitamin tartalékkal rendelkezzék. Ugyanakkor *rámutat a vitamin túladagolás veszélyére* is, a szükséglet kétszeresét elérő C-vitamin fogyasztást már károsnak találta. Tehát a szükségletet igen pontosan meg kell határozni és figyelembe kell venni az egyéni különbségeket.

Hovorka György doktor cikkében azt írja, lényegtelen, hogy mit eszik a versenyző, lényeg az, hogy egyék. Ez a megállapítás kissé túlzott, hiszen *nem mindegy az, hogy a sportoló milyen ételt vesz magához verseny közben,* mint ahogy már írtuk, hasznos a szénhidrátdús, vitamingazdag táplálék. A koplaló művészekről vett hasonlatot nem tartjuk szerencsésnek, mert a versenyző energiája a sportteljesítmény végbevitelehez kell. Célszerű tehát a vesztett energiát helyes táplálással pótolni.

AKÁR ÖRÖM, AKÁR BÁNAT



(K. Franke, Berlin)

A sportolók élelmezése fontos probléma,

amely ma sincs még tökéletesen megoldva. A fehérje, a zsír mennyisége, a szénhidrát és fehérje helyes aránya még nem tisztázott. Kívánatos lenne a sportolók só-víz háztartásának kérdésével is többet és tudományosan is foglalkozni. Hovorka doktor zárógondolatával egyetértünk, a sportolók élelmezését vizsgáló tudományos kísérletek megindulását igen fontosnak tartjuk. A tudományos kísérletek eredményeinek a gyakorlatba való átvitele sportolóink élelmezése szempontjából igen hasznos lenne.

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet Élettani Osztálya

*

Köszönettel vettük az intézet hozzászólását a lapunk idei 2. számában megjelent cikkhez. A sportélelmezés kérdése, sajnos, még nem teljesen megoldott probléma — ahogy az intézet is megállapítja hozzászólásában. De miért nem foglalkoznak ezzel többet kutatóink és gyakorlati szakembereink? Végre már meg kellene állapítani, hogyan táplálkozzon a sportoló edzések közepette, de legfőképpen versenyek előtt, alatt és után. Ha vannak is egyéni különbségek, tájékoztató eredményeket lehetne adni a sportvezetőknek, oktatóknak, edzőknek és versenyzőknek; az egyéni eltéréseket majd ők megállapítják. Helyes lenne, ha illetékesek mindenek előtt a keretek mellett és a sportkörökben működő sportorvosok, a gyakorlati szakemberek segítségével minél hamarabb hasznos segítséget nyújtanának ezen a területen is!

A sport és tudomány viszonya egészen siralmas az NSZK-ban, írja a Ruder Sport c. folyóiratban W. Bussman. A német sportszövetségeknek mintegy 5 millió tagjuk van, de azok a tudósok, akik a testnevelés, a sport kérdéseinek szentelik munkásságukat — egy kézen megszámolhatók. Különféle intézetek százszámra képeznek ki testnevelőket, edzőket, de a sportkutatás számára nincs megfelelő szervezet. A Német Szövetségi Köztársaságban a testneveléstudomány köréből nem lehet elérni a tudományos fokozatot.

Ifjúsági és felnőtt nők középtávú edzéséről ír dr. med. E. van Aaken a Leichtathletik c. lapban. Tapasztalatai szerint a női középtávfutók edzésében az állóképességi munka sokkal fontosabb, mint a gyorsasági. Kell természetesen az utóbbival is foglalkozni, s a helyes edzésfelépítés keveri az említett kettőt, de a súlypont az állóképesség fejlesztésén legyen.

SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI

Mi fontosabb?

A Sport-Revue idei februári számában cikk jelent meg arról, hogy mi fontosabb: a rátermettség-e vagy a szorgalmas gyakorlást, kemény edzést jelképező izzadtság?

Példák során át bizonyítja a cikkíró — Axel —, hogy a szorgalmas munka, a szívós tanulás és gyakorlás fontosabb a rátermettségnél. Itt van például *Gisela Köhler, Galina Zibina, Alexandra Csudina, Christian Wägli* és mások esete. Az említettek annyira nem mutatkoztak „tehetségesnek" annakidején, hogy eltanácsolták őket a sportból.

De nem fogadták meg a tanácsot, nem hagyták magukat. És akaraterejük, szorgalmuk — „csodát művelt"!

A lélegzet visszatartásának hatása

J. Seropegin a Der Leichtathlet idei 9. számában ismerteti: tudományos vizsgálatok eredményei szerint a legmagasabb fokú izomerő-kifejtés a lélegzet visszatartásával érhető el, s a dobók, valamint az ugrók ennek megfelelően járnak el versenyeiken. A túl korán megkezdett és túlságosan hosszú ideig tartó lélegzetvisszatartás azonban már hátrányos hatású.

A. N. Vorobjev a súlyemelésről írt cikkében (Teorija i praktika, 1958. 7.) azt fejtegeti, hogy nagy súlyok kinyomása rendkívüli módon igénybeveszi a vérkeringési rendszert. A kifogástalanul edzett sportoló szervezete megbirkózik ezzel a terheléssel, mert az ilyen versenyző tapasztalatból tudja, hogy ilyenkor nem szabad teljesen teleszívnia tüdejét levegővel. A kellően nem edzettek, vagy akik ilyenkor teleszívják tüdejüket, a számukra nagy teljesítményt jelentő súly emelésekor nem ritkán elájulnak, mert a nyomás fokozódik a tüdőben, s a véráramlás megnehezedik a szív felé. Nagyon jó hatású az emelés előtt két-három mélylégzés. Újoncok vagy fiatalkorúak súlyemelés előtt lélegezzenek ki, majd közepes belégzéssel végezzék a gyakorlatot.

Rajtolás 18 lóerőnyi energiával

Heinz Fütterer német vágtázó televíziós csevegésében elmondta, hogy a száz méteres síkfutó rajtja 10—14 lóerőnyi energiát követel, futás közben pedig 8—9 lóerőre van szükség másodpercenként. Azt jelenti ez, hogy 100 m gyors lefutása mintegy 100 lóerőnyi erőfeszítést kíván meg a futótól. Ismertetett egy kísérletet is, amelynek során bebizonyosodott, hogy rajtkor a vágtázók „állva hagyják" még a gyorsan induló Volkswagent is. Miért sérülnek oly gyakran a vágtázók? — tette fel a kérdést Fütterer. Így felelt rá: azért, mert a vizsgálatok szerint a lábfej minden négyzetcentiméterjére körülbelül 10 kilós terhelés esik.

Hosszabb edzőtábor

A svájci Leichtathletik egyik legutóbbi számában arról ír, hogy az észak-amerikai atlétikai szövetség, az AAU kidolgozta atlétái olimpiai felkészítésének tervét. Az előkészítő bizottság egyik tagja hangsúlyozta, hogy atlétáik csak úgy maradhatnak Rómában is versenyben, ha fokozzák az előkészületeket. Az eddigi kéthetes táborozások helyett öt-hat hetesek szükségesek. Már ilyen közös előkészületek folynak az augusztus végén-szeptember elején az USA-ban megrendezendő Pán-amerikai Játékokra is.

A Nemzetközi Olimpiai Bizottságnak azzal az előírásával, hogy kéthetesnél hosszabb edzőtáborozáson amatőr sportolók nem vehetnek részt, úgy látszik, már Avery Brundage NOB-elnök hazájában sem törődnek...

Tanítsd meg őket otthon az első lépésekre!

A még iskolába nem járó gyerekekkel már otthon meg kell kezdeni a síoktatást, írja B. Robinson a Ski idei első számában. Saját két gyerekén próbálta ki a cikkíró: otthon a szobában mutatta meg nekik a síléc felerősítését, a testtartást, az alapmozdulatokat. A kísérlet bevált, a két gyerek már az első alkalommal egészen ügyesen mozgott a havon.

Sime és az amatőrszabály

David Sime, a 200 m-es síkfutás világcsúcstartója, írja a svájci Leichtathletik, keményen megbírálta az amatőrszabályzatot az egyik amerikai sportfolyóiratban.

— Ha az USA másodrangú atléta-nemzetté süllyedt, ahogy azt Brundage, a NOB elnöke megállapította — írja Sime —, az nemcsak azért történt, mert a mai fiataloknak nincs elég akaraterejük a kemény edzésekhez, Ahelyett, hogy egyesek az idealizmus nevében bírálnak, vagy semmit sem tesznek a javulás érdekében — jobb lenne, ha küzdenének a korszerűtlen amatőrszabály megváltoztatásáért. A szabályok ma is azok, amelyek 1913-ban voltak, amikor a felejthetetlen Jim Thorpe miattuk elveszítette olimpiai aranyérmét. Sok európai országban, nagyon helyesen, már adnak bizonyos könnyítéseket. Nálunk semm isem történik. Érthető tehát, ha a fiatalok inkább elmennek baseballt vagy kosárlabdát játszani, esetleg rögbizni, mert ezek a sportjátékok nemcsak szórakoztatóbbak, hanem jobban biztosítják a sportolók jövőjét is.

A zürichi Sport világrangsort közölt a legtöbb kiütéses győzelmet aratott profi ökölvívókról. Archie Moore 1936-tól mostanáig 127 kiütéses győzelmet aratott, Young Stribling (1921—1933) 126-ot, G. Chaney (1910—1925) 102. Sugar Ray Robinson 91 k. o.-győzelmével a 7. helyen áll. Billy Fox, írja a lap, 1943 és 1946 között 43 kiütéses győzelmet aratott — megszakítás nélkül!

EZ *meg* AZ

Tizenegy évvel ezelőtt a Stoke City eladta jobbszélsőjét, mert már egy kicsit öregecskének találta. A Blackpool megvette, mert úgy gondolta, hogy még két-három évig eljátszik az öreg. Eljátszott három évig, akkor a vezetők szétszéledtek a világ négy tája felé utódot keresni. De nem találtak nála jobbat. Azóta ez már többször megismétlődött. Már jónéhány vezetőt túlélt az öreg és még ma is játszik. Még hozzá nagyon jól. Most 44. évében jár. A neve: Stanley Matthews.

A luzerni városi tanács az ott rendezendő ökölvívó EB megrendezésére segélyt szavazott meg. De megszavaztak egy bizonyos összeget három svájci ökölvívó előkészületeinek támogatására is. Példájuk nyomán más szervezetek, sőt cégek is vállaltak hasonló „gyámságot".

Körülbelül az előbbihez hasonló amatőrökről beszélt Perry Jones, az USA Davis Kupa-kapitánya, amikor kijelentette: a nemzetközi bajnokságokat nyílt versenyekké kell tenni, mert az amatőr teniszezők színe-java szintén a teniszből él...

A Look című amerikai folyóirat tanácsot közöl kövérek számára: hogyan adhatják le feleslegeiket — írja a Fizkultura i szport. — Például félórai gyaloglás levesz 550, félórai kerékpározás 585, félórai evezés 1300 grammot. Csak azt felejtette el a lap közölni: honnan vesznek ehhez az illetők elég akaraterőt. Mert ha ez volna nekik, meg tudnák állni a mértéktelen evést-ivást is.

A sport történetében első ízben szerepel majd a vízi sielés nemzetközi versenyen ez év októberében. Libanon ekkor rendezi meg a harmadik Földközi-tengeri Játékokat, s ezen rendeznek vízi sielésben is versenyt.

Sok mindent hallottunk már arról: minek köszönhetik a brazil labdarúgók sikereiket. Ehhez csak egy adalék, amit Plattkó Ferenc, az egykori magyar válogatott kapus mondott, aki már évek óta Dél-Amerikában edzősködik. Azt mondta, hogy a brazil labdarúgók igen fegyelmezettek. Több edzésükön részt vett és csak — köszönni hallotta őket...





Az atlétika fejlődése az elm

12 esztendő él-eredményei a

Ha megvizsgáljuk az 1947 és 1958 közötti időszak atlétikai világranglistáit, azt tapasztalhatjuk, hogy az eredmények javulása óriási. Az alábbiakban az atlétika fejlődésének egyik legjellegzetesebb mutatóját közöljük, minden év legjobb eredményét, olimpiai versenyszámokban. (A maratoni futás és a váltók nélkül.)

A férfi atlétikai számok eredményeit boncolgatva arra a tapasztalatra jutunk, hogy mindössze négy számban, a 100 és 200 méteres síkfutásban, a 110 méteres gátfutásban és a távolugrásban lassúbb a fejlődés menete. Hatalmasat javultak a közép- és hosszútávfutó, a 3000 méteres akadályfutó, a hármas- és rúdugró, a gerely- és kalapácsvetés, valamint a tizes verseny teljesítményei. Tehát azoké a számoké, amelyekben a fejlődés az állóképesség fokozásán és a technika fejlesztésén múlik.

A javulás mértékét mutatja, hogy 1947-ben a 10 000 méteres síkfutásban 30:07,2-es idő elegendő volt a világrangelsőséghez, a mai napig azonban már kerekszámban 90 atléta futotta meg 30 percen belül a 10 000 méteres távot. Hármasugrásban a svéd **Ahman** 15,26 m-rel vezetett 1947-ben, tavaly pedig egy országban, a Szovjetunióban öt atléta érte el, vagy ugrotta túl a 16 métert. (**Rjahovszkij** 16,59 m, **Kreer** 16,43 m, **Ciganov** 16,19 m, **Scserbakov** 16,12 m, **Csen** 16,00 m.) Hogy kellően érzékeltessük különösk jet atlétikának nemcsak nyekben, de átlagokban óriási fejlődését, megállapí a mi Németh Imrénknek m-es eredmény elég volt vezesse a világranglistát, vi a hatodik szovjet dobó is méteren, hiszen **Krivonosz Tkacsev** 66,66 m-t, **Rugyenk Szamocvetov** 66,13 m-t, **Niku Nyenasev** pedig 64,71-et dob val.

A magyar atléták közül évben **Németh** Imre volt nyesebb, 1947-től 1950-ig — dőn át — világranglista lenni! A magyarok közül Sándor két ízben (1500 és 5 **Szentgáli** Lajos (800 méte László (1500 méteren), **Rózsa** (1500 méteren), **Rozsnyói** Sán teres akadályfutásban) pedig kalommal vezette a világran

Az elmúlt két esztendőbe az ellenforradalom okozta — magyar atlétának nem sik legjobbjainak élére kerülni hogy a jövő évben, a római tendejében újból sikerül v nek ez a nagy bravúr. — Leh az olimpián, nem pedig hár előtte, vagy eggyel utána ...

Ké

	1947:	1948:	1949:	1950:	1951:	
100 m síkfutás	10,3 Dillard Lawler (USA) Hayes (Ausztrál) Bailey (Trin.)	10,2 La Beach (Panama) Ewell (USA)	10,3 Stanfield (USA) Fayos (Uruguay) Mc Kenley (Jamaica)	10,1 La Beach (Panama)	10,2 Mc Donald Bailey (Anglia)	10,3 Stanf Sana
200 m síkfutás	20,4 Patton (USA)	20,2 *La Beach (Panama)	20,1 * Patton (USA)	20,7 La Beach (Panama)	20,5 * Stanfield (USA)	20,4 Stanf
400 m síkfutás	46,3 Mc Kenley (Jamaica)	45,7 Mc Kenley (Jamaica)	46,2 Whitfield (USA)	45,8 Rhoden (Jamaica)	46,0 Rhoden (Jamaica)	45,9 Rhod
800 m síkfutás	1:49,4 Harris (Újzéland)	1:48,3 Hansenne (Francia)	1:49,8 Whitfield (USA)	1:48,5 Whitfield (USA)	1:48,9 ** Wint (Jamaica)	1:48,0 Whit
1 500 m síkfutás	3:43,0 Strand (Svéd)	3:47,6 Strand (Svéd)	3:43,8 Slykhuis (Holland)	3:46,6 Reiff (Belgium)	3:44,8 Lanquist (Svéd)	3:43,2 Lueg
5 000 m síkfutás	14:08,2 Zatopek (Csehszlovák)	14:10,0 Zatopek (Csehszlovák)	14:10,8 Zatopek (Csehszlovák)	14:03,0 Zatopek (Csehszlovák)	14:10,8 Reiff (Belgium)	14:06,4 Zatop
10 000 m síkfutás	30,07,2 Heino (Finn)	29:37,0 Zatopek (Csehszlovák)	29:21,2 Zatopek (Csehszlovák)	29:02,6 Zatopek (Csehszlovák)	29:29,8 Zatopek (Csehszlovák)	29:17,0 Zatop
110 m gátfutás	13,9 Dillard (USA)	13,6 Dillard (USA)	13,8 Dixon, Dillard, Anderson (USA)	13,5 Attlesey (USA)	13,6 Attlesey (USA)	13,7 Dillar
400 m gátfutás	51,8 Smith J. (USA)	51,1 Cochran (USA)	51,1 Moore (USA)	51,5 Moore (USA)	51,4 Moore (USA)	50,7 Moore
3 000 m akadályf.	9:02,4 Sjöstrand (Svéd)	8:59,8 Sjöstrand (Svéd)	9:04,4 Söderberg (Svéd)	9:00,0 Söderberg (Svéd)	8:49,8 Kazancev (SZU)	8:45,4 Asher
Magasugrás	203 Vessie (USA)	204 Stanich (USA)	203,7 Walters (USA)	204,8 Walters (USA)	207,6 Holding (USA)	209,5 Davis
Távolugrás	789 Steel (USA)	797 Steel (USA)	774 Bryan (USA)	785 Holland (USA)	795 Brown G. (USA)	800 Brown
Hármasugrás	1526 Ahman (Svéd)	1562 Hasagowa (Japán)	1551 A. F. Da Silva (Brazil)	1600 A. F. Da Silva (Brazil)	1601 A. F. Da Silva (Brazil)	1622 A. F.
Rúdugrás	445 Smith G. (USA)	447 Morcom (USA)	450 Richards R. (USA)	456 Richards R. (USA)	461 Don Laz (USA)	460 Richa
Súlylökés	1673 Fonville (USA)	1768 Fonville (USA)	1779 Fuchs (USA)	1795 Fuchs (USA)	1761 Fuchs (USA)	1781 Fuchs
Diszkoszvetés	5480 Fitch (USA)	5533 Consolini (Olasz)	5697 Gordien (USA)	5547 Consolini (Olasz)	5419 Consolini (Olasz)	5591 Iness
Gerelyhajítás	7584 Seymour (USA)	7244 Seymour (USA)	7355 Berglund (Svéd)	7393 Ericsson (Svéd)	7611 Held (USA)	7592 Hyyti
Kalapácsvetés	5760 Németh (Magyar)	5902 Németh (Magyar)	5957 Németh (Magyar)	5988 Németh (Magyar)	5889 Storch (Német)	6125 Stran
Tízpróba	7159 Volkov (SzU)	7780 Lipp (SzU)	7556 Mathias (USA)	8042 Mathias (USA)	7834 Richards R. (USA)	7365 Volko

* — 0,1 mp (220 yard miatt)

* — 0,1 mp (220 yard miatt)

** — 0,7 mp (880 yard miatt)



PARRY O'BRIEN



1. J. Sztyepanov (Szovjetunió)

2. Németh Imre (Magyarország)

3. Elliott (Ausztrália)

4. O'Brien (Egyesült Államok)



5. R. B. Cochran és H. Dillard (Egyesült Államok)

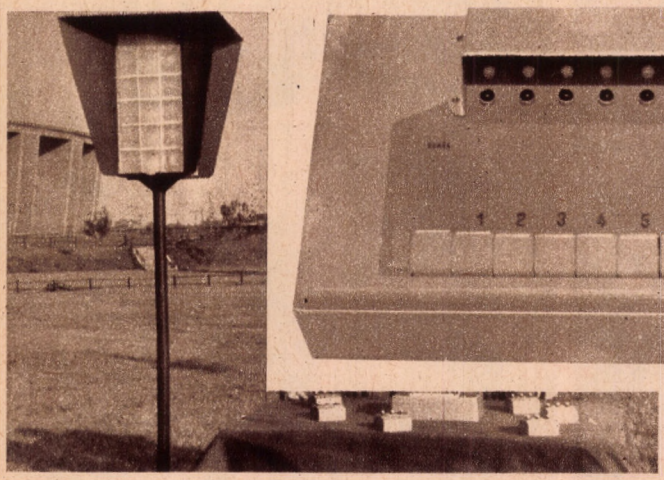
6. V. Kuc (Szovjetunió)

1953:	1954:	1955:	1956:	1957:	1958:
10,3 Butler, Bragg (USA)	10,2 Fütterer (Német) Hogan (Ausztrál)	10,3 Wilams, Richard (USA) Agostini (Trin) Fütterer (Német)	10,1 Williams, King, Murchison (USA)	10,2 Germar (Német,) King (USA), José Telles Da Conceicao (Brazil)	10,2 Fötterer, Germar, Harry (Német) Murchison, Collymore (USA) Agostini (Kanada)
20,4 Baker (USA)	20,5 Pollard (USA) Thomas (USA)	20,5 Kyasky (USA)	19,9 * Sime (USA)	20,3 * Agostini (Trinidad) * Sime (USA)	20,6 Germar (Német) * Collymore (USA) Agostini (Kanada)
45,9 * Whitfield (USA)	46,1 Ignatyev (SZU)	45,4 Jones (USA)	45,2 Jones (USA)	46,0 Courtney (USA)	45,4 G. Davis (USA)
1:47,9 Whitfield (USA)	1:47,1 Szentgáli (Magyar)	1:45,7 Moens (Belgium)	1:46,4 Courtney (USA) Boysen (Norvég)	1:45,8 Courtney (USA)	1:46,6 ** Elliott (Ausztrál)
3:44,2 Karlsson (Svéd) Santee (USA)	3:41,8 Landy (Ausztrál)	3:40,8 Iharos (Magyar) Njelsen (Dán) Tábori (Magyar)	3:40,5 Rózsavölgyi (Magyar)	3:38,1 Jungwirth (Csehszl.)	3:36,0 Elliott (Ausztrál)
vák) 13:58,8 Anufriev (SZU)	13:51,2 Kuc (SZU)	13:40,6 Iharos (Magyar)	13:36,8 Pirie (Anglia)	13:35,0 Kuc (SZU)	13:51,6 Pirie (Anglia)
vák) 29:01,6 Zatopek (Csehszlovák)	28:54,2 Zatopek (Csehszlovák)	28:59,2 Kuc (SZU)	28:30,4 Kuc (SzU)	29:06,4 Knight (Anglia)	28:56,0 Krzyszkowiak (Lengyel)
13,8 Davis J. (USA)	13,6 Davis J. (USA)	13,8 Davis J., Thomson (USA)	13,3 Davis J. (USA)	13,4 Campbell, Gilbert (USA)	13,6 Robinson, Gilbert, Jones (USA)
50,4 Litujev (SZU)	50,5 Julin (SZU)	51,0 Julin (SZU)	49,5 Davis G. (USA)	50,2 Culbreath (USA)	49,2 G. Davis (USA)
8:44,4 Rinteenpää (Finn)	8:47,6 Rinteenpää (Finn)	8:40,2 Chromik (Lengyel)	8:35,6 Rozsnyói (Magyar)	8:40,4 Rzsiscsin (SZU)	8:32,0 Chromik (Lengyel)
212,4 Davis W. (USA)	211,4 Nilsson (Svéd)	211,5 Shelton (USA)	214,9 Dumas (USA)	216 + Sztyepanov (SZU) 211,4 Smith (USA) F.	212 Dumas (USA) Sztyepanov (SZU) Dahl (Svéd)
789 Brown (USA)	783 Bennett (USA)	803 Range (USA)	809 Bell (USA)	810 Bell (USU)	800 Bell (USA)
razil) 1623,5 Scserbakov (SZU)	1622 A. F. Da Silva (Brazil)	1656 A. F. Da Silva (Brazil)	1648 Kogake (Japán)	1629 Rjahovszki (SZU)	1659 Rjahovszki (SZU)
A) 458 Richards R. (USA)	466 Richards R. (USA)	464 Richards R. (USA)	470 Richards R. (USA)	482 Gutowski (USA)	468 Gutowski (USA)
1804 O' Brien (USA)	1854 O' Brien (USA)	1809 O' Brien (USA)	1925 O' Brien (USA)	1895 Nieder (USA)	1922 O' Brien (USA)
5928 Gordien (USA)	5865 Gordien (USA)	5698 Consolini (Olasz)	5721 Gordien (USA)	5828 Ellis (USA)	5742 Babka (USA)
8041 Held (USA)	8129 Miller (USA)	8176 Held (USA)	8571 Danielsen (Norvég)	8400 Danielsen (Norvég)	8490 V. Kuznyecov (SZU)
6236 Strandli (Norvég)	6405 Nyenasev (SZU)	6452 Krivonoszov (SZU)	6854 Connolly (USA)	6670 Krivonoszov (SZU)	6868 Connolly (USA)
7743 Campbell (USA)	7315 Richards R. (USA)	7985 Johnson (USA)	7937 Campbell (USA)	7379 Kuznyecov (SZU)	8302 R. Johnson (USA)
(1934. Táblázat) * — 0,3 mp (440 yard miatt)	(1950. Táblázat)	(1952. Táblázat)	* — 0,1 mp (220 yard miatt)	* — 0,1 mp (220 yard miatt) + = emelt talpú cipővel	* — 0,1 mp (220 yard miatt) ** — 0,7 mp (880 yard miatt)

ÚJÍTÁSOK • ÚJDONSÁGOK

A SPORTOMAT

automata pontozásjelző-készüléket tavaly használták először, a birkózó-világbajnokság alkalmával. Magyar találmány. A pontozóbírák az előttük levő piros, zöld vagy fehér gomb lenyomásával jelezték, hogy a piros vagy zöld szalagos birkózót látták-e jobbnak, vagy pedig a fehér gomb lenyomásával fejezték ki, hogy döntetlennek látták a mérkőzést. A jelzések a döntőbíróhoz futottak be (a külön is látható hatbillentyűs, hatgombos központi készülékhez), aki a jelzéseket kivetítette az állványon elhelyezett — s a versenyzők, valamint a közönség tájékoztatására szolgáló — lámpákra. Ha a döntőbíró megítélése szerint hiba történt a pontozói döntésekben, egy gomb lenyomásával visszaadja a jelzéseket és új állásfoglalást kérhet a pontozóktól. Mindezt a közönség nem láthatja. De nem láthatják a pontozók sem egymás jelzését, úgyhogy egyiküket sem befolyásolhatja az, hogy a többi pontozó milyen gombot nyomott le. A készülék tehát a lehető legtárgyilagosabb pontozói állásfoglalást teszi lehetővé. A készüléket **Kuhár István** műszerész és munkatársai készítették.



A „torony" és a versenybíróli készülékek. Az asztal közepén a központi készülék, körülötte a hat pontozó nyomógombos készülékei

A versenybíróság elnökének készüléke, a „központi készülék". A billentyűkkel a pontozókat lehet figyelmeztetni, a baloldali nyomógomb oldja az egész berendezést, a jobboldali bekapcsolja az eredményt jelző „tornyot"

A birkózó-pontozókészülék szerkesztői most a vívó-találatjelző továbbfejesztésén dolgoznak. Olyan készüléket akarnak szerkeszteni, amelyhez nem kell a versenyzőket zavaró elektromos vezeték.

A légpárnás ökölvívó-kesztyűről

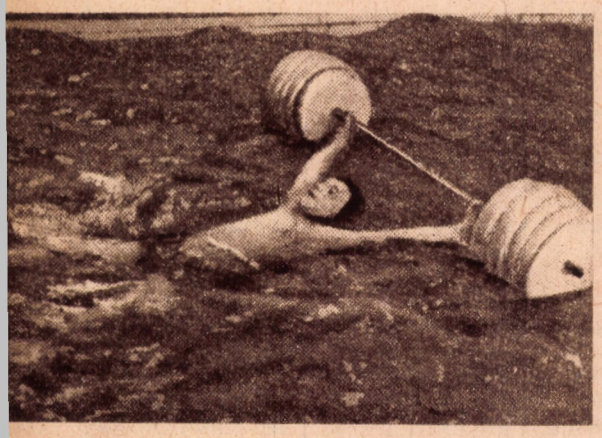
az utóbbi időben sokat beszélnek. *L. Löfgren* finn sportorvos kisérletezte ki, a nemzetközi ökölvívó-szövetség legutóbbi kongresszusán mutatta be. A feltaláló, s az ellenőrzést végző finn tudományos kutatóintézet szerint az újfajta kesztyű jobb, mint az eddigi volt: csökkenti az ütések erejét, s így az egészség megőrzését jobban biztosítja. Súlya azonban 12—13 uncia (340—368 gramm), ütőfelülete nagyobb, s nehéz meghatározni, hogy milyen legyen a belső légnyomása, azaz a kesztyű keménysége. Most próbálják ki a kesztyűket a különböző országokban, s majd egy év múlva számolnak be a tapasztalatokról. Ekkor dönt bevezetése felől a nemzetközi szövetség.

ÚJFAJTA SUGÁRZÓ-LÁMPÁKAT készítettek a közelmúltban a Szovjetunióban. Ezeket az „eritéma"-lámpákat egyszerűen felakasztják csak a tornatermekben, sporttermekben és a sportolók gyakorlás közben megkapják a szükséges ibolyántúli sugárzást, anélkül, hogy észrevennék. (Teorija i praktika, 1958. 8.)

A FUTÁS PONTOS ELEMZÉSÉT teszi lehetővé Freudberg-nek, a moszkvai központi tudományos kutatóintézet munkatársának új készüléke, amely nemcsak a futás gyorsaságát, hanem a futó lépéshosszát is méri. (Szovjetszkij szport.)

KOSÁRKA címen ajánl új játékot Havas Lajos. Egy kis — alul lyukas — virágkosarat felakasztanak a falra, természetszerinti magasságra és meghatározott távolságról dobnak rája akkora labdával, hogy keresztüleshessék rajta. Egy-egy játszma tíz dobásból állhat.

ATLÉTIKAI VERSENYEK dobó- és ugró-számaihoz egyre több pályán létesítenek aszfalt burkolatokat — írja az amerikai Scholastic Coach idei első számában. Ezen csak gumitalpú cipőben ajánlatos versenyezni. Az időjárás viszontagságai ellen az aszfaltot laza földborítással vagy gyeptéglákkal védik.



Műúszáshoz használható »súlyzót«

szerkesztett V. V. Bure, a luzsnyiki uszoda oktatója. A készülék hasonlít a súlyzóhoz, de a könnyű fémcső két végén műanyag korongok vagy gömbök vannak, úgyhogy a készülék nem süllyed le a vízben. Segítségével a műúszók különféle új gyakorlatokat végezhetnek. A fenti képen a feltaláló gyakorlatozik a vízi „súlyzóval". (Szovjetszkij szport).

PVC, mint a tornatermek burkoló anyaga

A tornatermek padlózatának borítása elég nagy gondot okoz szakembereinknek. A hozzáférhető anyagok közül leggyakrabban a parkettát használják. Újabban megpróbálkoznak a PVC-vel is. Néhány budapesti iskola tornatermét már ezzel borították. A PVC-nek ilyen célra való felhasználását az MTST Sportlétesítmények és Felszerelések Szakértő Bizottsága a helyszínen vizsgálta meg s véleménye szerint a PVC nem a legideálisabb borítási anyag. Szükség esetén azonban kisebb termeknél, ahol a padlózat nincs kitéve nagyobb erőbehatásnak (ahol pl. nincs kosárlabdázás) felhasználható. Alkalmazás esetén a vastagabb méretű lemezeket kell használni s a ragasztásra is nagy gondot kell fordítani. A tartósságra vonatkozóan a Bizottság még nem foglalhatott állást, mert még nincs tapasztalata. Mindenesetre számolni kell az elég korai elöregedéssel. (Öt—hat év.)

Egyelőre tehát továbbra is a parketta jöhet számításba. Helyes, ha a nem egészen száraz parketta esetén, a falaknál egy-egy sávot hagyunk, hogy a parkettának legyen helye „mozogni". Ezáltal a felpúposodás elkerülhető.

Derűs történetkék

Waldyr Pereira sötétbőrű brazil labdarúgó, akit Didi néven jobban ismernek, a világbajnokság után közel 3000 levelet kapott Afrikából. Örült a népszerűséget bizonyító leveleknek, de azóta is bántja, hogy legtöbbjét nem tudja megfejteni, mert nem portugálul, nem spanyolul, de még csak nem is angolul írták, hanem különböző néger nyelven. Már hónapok óta tolmácsokat keres, akik le tudnák fordítani a levelek szövegét.

*

Mike Agostini, az ismert vágtázó mindenkinek ajánlani szokta kedvenc italát, a mézes sört paradicsomlével.

— *Ha ezt iszom* — bizonygatja — *úgy száguldok, akár egy rakéta!*

Bob Morrov ezzel hárította el az italt:

— *Ha ezt innám, valószínűleg én is gyorsabban futnék, csak éppen — nem a kifeszített célszalag felé!...*

*

Dr. Roger Bannister, az egykori kiváló mérföldes futó kedvenc története egyik orvosprofesszorával kapcsolatos, aki nem nézte jó szemmel a sportolást.

— *Egy vizsgán olyan nehéz kérdéseket adott fel* — szokta mesélni Bannister —, *hogy talán maga sem tudott volna felelni rájuk. Kínlódás közben megfigyeltem, hogy minden válasz nélkül hagyott kérdés után félbetép egy papirost. Adta a kérdéseket és tépte a papirost... Amikor már csak egy bélyeg nagyságú papiros maradt a kezében, átnyujtotta nekem ezekkel a szavakkal: „Nos kedves sportoló úr, talán írja fel erre a papirosra mindazt, amit ebben a tárgykörben tud!"*

*

Raissza Andrejevna sportújságírónő első feladatként egy Kuccal lefolytatandó beszélgetést kapott. A beszélgetésről írt cikknek nagy hatása volt, s gyökeres változást hozott a fiatal újságírónő életében is: néhány héttel később Kuc felesége lett.

*

Az angol golfbajnokságon Locke jó játékával és kopaszságával tűnt fel az egyik nézőnek.

— *Ez az öreg egész jól játszik* — jegyezte meg hangosan a néző. A mindössze 35 éves Locke kiszólt a pályáról:

— *Mit gondol, hány éves vagyok?*

— *Negyvenöt!*

— *Tíz évet tévedett* — szólt vissza Locke.

— *Hát ötvenötnek azért nem néztem volna* — restellkedett a néző.

A gyilkos stílus

Harold Barnes, az amerikai profi ökölvívás legismertebb mérkőzésvezetője, cikket írt a Saturday Evening News-ben. (Barnes eddig több mint 6000 profi mérkőzést vezetett, köztük száz olyat, amely világbajnoki címért folyt.) A cikk óriási feltűnést keltett. És az ökölvívásból élő — és jól élő — versenyrendezők között óriási felháborodást. Hogy miért? Tessék csak elolvasni az alábbiakat:

— *Hatvanhárom éves vagyok* — írta Barnes — *és mint állandó harmadik ember a kötelek között, éppen eleget láttam. Ha módomban lenne, azonnal megtiltanám azt az öklözést, amelyet nálunk, az Államokban üznek. Ha kendőzetlenül meg akarom mondani, azt kell mondanom: a profi öklözés törvényesített gyilkosság!*

Barnes mindennek bizonyítására elmondta, hogy csak 1945 óta 156 ember vesztette életét náluk profi mérkőzés következményeképpen. Ismerteti egy orvosi statisztika eredményeit is. Eszerint a profik fele súlyos idegrendszeri elváltozásokat szenved a kíméletlen harcmodor következtében.

— *Legyünk végre civilizált emberek* — írta befejezésül Barnes — *és szüntessük meg az ilyen öklözést!*

Olimpiai központ — kiválóságok »műhelye«

A lengyel olimpiai bizottság, írja a Przeglad Sportowy, a bielany Testnevelési Főiskola mellett olimpiai központot létesített. Ebben 98 kiváló sportoló számára van hely. Ebből 30 állandó lakója lesz a központnak, a többi időről időre cserélődik. Az állandó „lakosok" itt dolgoznak majd szakmájukban, vagy tanulnak. A központban a legkiválóbb edzők és sportorvosok irányításával képezik ki a tehetséges sportolókat, hogy minél kiemelkedőbb teljesítményeket érhessenek el.

A GÉRCE-RAJ

Az országúton felhangzott a háromszoros Gér — ce! kiáltás és ezzel valami egészen új, eddig nem tapasztalt folyamat indult meg a csapat életében.

Node ne vágjunk a dolog elébe, inkább szépen sorjában elmondom, hogy bár nem hiszek a véletlenben, mégis be kell látnom, nagyon sok váratlan esemény együttes hatása tette lehetővé a csapat kollektív szellemének kialakulását. Nem is mindig szerencsésnek mondható hatás.

Mielőtt a női röplabda-csapat kiesett az NB I.-ből, már világosan mutatkoztak a bomlás jelei. A játékosok nem látogatták rendszeresen az edzéseket, a mérkőzéseken állandóan veszekedtek, sőt olyanok is voltak, akik egyszerűen meg sem jelentek. Az új edzőnek nehéz feladat jutott. Az első NB II-mérkőzésre jött össze csak a csapat, addig úgyszólván semmi előkészület nem folyt. Érthető, hogy az első mérkőzéseken gyenge csapatokkal szemben is alulmaradtak.

Egyszer aztán Szombathelyre készült a csapat. Az indulás kitűzött időpontja előtt egy perccel érkezett meg az utolsó csapattag. Nagy volt az öröm, de nem tartott sokáig. A rozoga autóbusz elég hamar elromlott. Két órán át javították. De aztán megint elindult. Magához tért az együttes, felcsendült a dal. De egyszercsak ez is ijedtségbe fulladt: sistergés, leeresztett az egyik hátsó kerék. Sebaj, vágott felénk fejével sportszerető gépkocsivezetőnk, mindjárt kicserélem. Ki is cserélte. Alig mentünk egy darabot, egy másik kerék eresztett le. Riadtan meredtünk egymásra: már nem volt pótkerék. Négy kilométerre álltunk egy várostól. Kerékgörgetés az éjszakában, gumijavító műhely keresése... Éjjel egy órára indultunk megint el, már tizenegy órája úton voltunk és még milyen messze Szombathelytől!

Előkerült egy szájharmónika. Hangja csak ideig-óráig tudta ébren tartani a társaságot. Hol ennek, hol annak a játékosnak billent előre a feje. De még nem ért véget a balszerencsesorozat. Megint leeresztett egy kerék... Azt hiszem, senki sem csodálkozik rajta, hogy elhangzott egy-két elkeseredett kifakadás... De minden rosszban van valami jó is. Ennyi balszerencse után a csapat tagjaiban felülkerekedett valami csakazértis hangulat. Különféle járműre szálltunk, ki tejeskocsira, ki szekérre, ami csak előbukkant a hajnal ködéből. A falu előtt egy tábla: Gérce. Az edzőnek egy ötlete támadt:

— Alakítsuk meg a Gérce-rajt!

— Alakítsuk! — kiáltoztak a lányok.

Megállapodtak abban, hogy a szokásos háromszoros éljen helyett „Gér — ce!" kiáltással indulnak majd küzdelembe.

Fáradtan, de lelkesen csillogó szemmel érkeztek meg a csapat tagjai Szombathelyre. Reggeli és rövidesen indultak is a pályára. Már a bemelegítést is másképpen végezték, mint eddig. A mérkőzésen pedig egyetlen szó nélkül, de lelkesen küzdöttek. A tartalékos csapat kikapott ugyan, de már más együttes érkezett haza, mint ami elindult.

Azóta minden másképpen megy az edzéseken is, a mérkőzéseken is. A csapat sok szép győzelmet aratott az emlékezetes utazás óta. Alig fordult elő hiányzás az edzéseken, a csapatszellem, a küzdőszellem kifogástalan. Minden leány büszke a csapatra.

Íme, így változhatnak negatív hatások is pozitívakká.

Ha valaki kíváncsi volt rá, hogy melyik csapat is a Gérce-raj — láthatta az NB II-s röplabdacsapatok mérkőzésein.

Déri Rezső

Mivel foglalkoznak A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 2.

I. I. Nikiforov: A jelvényszerző új komplexusa. **N. G. Ozolin:** Fogyatékosságok a sportedzés szovjet módszerének gyakorlati megvalósításában. **E. Sz. Gromadszkij:** Az egységes össz-szövetségi sportminősítés. **I. T. Oszipov:** Testnevelés középkorúak és idősebbek számára. **V. A. Druzsinin:** A kétkezes szakítás végrehajtása. **N. P. Vajzman:** Az egészségügyi és higiénikus munkarendszer néhány mutatószáma a tornatermekben. **B. G. Filippov:** A testi edzés és a munkaképesség. **R. A. Dzsuganyan:** A magaslati körülmények befolyása a sílelők szervezetére. **G. K. Baranov:** A moszkvai „Vörös Proletár" gyári üzemi tornájának munkatapasztalatai. **I. L. Rosszieva:** Szélesebb körben fel kell használni a művészi tornát a nők testnevelésében. **A. A. Frenkin:** A skandináv korcsolyázók felkészítése. **Z. I. Birjukova:** A testnevelés és sport kérdései a magasabb idegtevékenység problémái között.

*

Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 1.

A. Zahariev: Az ötéves terv lerövidített határidői, a testnevelés és sport a népi mozgalom szolgálatában. **Dr. K. Zlatarev:** Az interplanetáris repülés és az emberi szervezet. **W. Temkow, S. Petrov, N. Krasztev:** A „G. Dimitroff" testnevelési főiskolán a labdarúgó felvételi vizsga analizálása és eredményei. **M. Batsvarov:** A különféle guggoló rajtok biomechanikája. **Prof. dr. D. Mateev, B. Parvanov, E. Genova:** Az inger-erősség törvényszerűségei a sport-edzésnél. **Dr. M. Seitanov:** Az edzésre vonatkozó vizsgálatok. **S. N. Popov:** Oxyhaemometria atléták orvosi-pedagógiai ellenőrzésénél. **J. Baliev:** Megfigyelések a testnevelés neuraszténiásokra való hatásáról. **I. Panajotov:** A kézilabdajátékról. **M. Sevev:** Alapvető sportjátékok az általános iskola felsőbb osztályai testnevelési óráján. **D. Dimitrov:** A stílus, technika és indíviduálitás fogalmainak kérdéséről a gimnasztikában.

*

Krankengimnastik, 1959. 2. sz.

Dr. med. K. Hoegen, Münster: Funkcionális-anatómiai fejtegetések a váll- és medenceöv gyógygimnasztikai, mozgásra és gyakorlásra irányuló kezelésével kapcsolatban (befejezés). **Dr. med. E. Cuveland:** Röntgenfelvételek szemlélése. **Ingeborg Witting:** Ideiglenes rögzítési lehetőségek legsúlyosabban bénultaknál.

*

Körpererziehung, 1959. 1. sz.

F. Müller: Öreg munkássportolók mesélnek (III.). **Erwin Bernier:** A modern alpesi sízés oktatása során felmerülő néhány nehézség. **Dünther Diessner:** Úton a fényképezőgéppel: a diagonál lépés. **Kurt Rieling:** A segítés a szertornánál. **Heinz Hanisch:** Mutassátok meg a gyermekeknek a sporttevékenység és az üzemi munka közti összefüggést. **Harry Raede:** A tantervnek reálisnak, a nevelési tervnek konkrétnak kell lennie. **Lothar Köhler:** Vitáztunk tanítókkal, edzőkkel és tudósokkal. **Harald Frohreich:** Sokoldalú mozgáskészségeket fejlesszünk. **Heinz Bäskau:** Beszámoló a Prágában tartott „Az ifjúsági testnevelés" tudományos kongresszusáról. **Hermann Schönebaum:** A közép- és főiskolások atlétikai versenyei 1958-ban. **Johanna Hempel:** Tudósok és gyakorlati szakemberek gyümölcsöző tapasztalatcseréje.

*

Körpererziehung, 1959. 2. sz.

Dr. Günther Wonneberger: A nyugati zóna ifjúsági tornászvezetői a tűzzel játszanak. **Dr. H. U. Dreischang:** A kötelező testnevelés a Német Demokratikus Köztársaság valamennyi kiképző és továbbképző intézményében. **W. F. Lomejko:** Sportteljesítmények megjavítása tájékoztató jelek alkalmazása útján. **Reinhard Winter:** Iskolalátogatások és kísérleti tanítások lebonyolítása. **Eberhardt Müller:** A labdadobás gyakorlatainak sorrendje. **Morslav Hoffmann:** Egy sokoldalúan alkalmazható tartóberendezés. Melléklet: Testnevelés és politechnikai oktatás. A Német Testnevelési Főiskola mellett működő Tudományos Tanács első nyilvános ülése 1958. december 4-én Lipcsében. Beszámolók és hozzászólások.

*

Leibesübungen-Leibeserziehung, 1959. 2. sz.

Margarethe Streicher: Szakmegjegyzések az óvónő és gyermekgondozónő-képzés új tantervéhez. **Heinrich Fährmann:** „Hajlam szerinti csoportok". **H. Groll:** „A játék". Beszámoló az osnabrücki játék-kongresszusról. **Franz Hoppichler:** Lábjáték és műlesiklás. **Max Koppacher:** Küzdőjátékok kis helyen nagylétszámú osztályokkal. **Hans Fuchs:** Akadályfutás (10—14 évesek részére). **Harbert Lager:** Ifjúsági táncok (1. folyt.) **Josef Recla:** A testnevelés irodalmától a bibliográfiáig.

*

Leibesübungen, 1959. 2. sz.

Hajo Bernett és mások az elemi testnevelésről. **Dr. Hugo Wagner:** Újhumanizmus-militarizmus-testnevelés a XIX. század ifjúsági nevelésében. **Dr. Martin Zeuner:** A testgyakorlás az angol nevelési rendszerben. **Alfons Kerner:** A játékkal szembeni magatartás a fázisok különlegességein át nézve.

*

Sport (Brüsszel) 1959. 1. sz.

Jules Devlieger: Tömegtorna. **T. Nett:** A kalapácsvetés. **Edmond Vanden Eynde és Julien van Bever:** A kalapácsvetés, rekordjavítás a fizika gyakorlati alkalmazásával. **Ernst Jokl:** Neurológiai tanulmány két olimpiai bajnok esetéről. **Herbert Reindell:** A sportszív. **Herbert Reindell és Helmut Roskamm:** az intervalledzés fiziológiai alapjai. **Woldemar Gerschler:** Az edző munkája. **Louis Fauconnier:** A modern edzés. **Georges Oosterlynck:** Cerutty úr paradoxonjai.

*

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 1. sz.

R. Böhme: A testnevelés problémái Diesterweg pedagógiai nézeteiben. **C. Chovanec:** A csehszlovák sísport kezdete és német vonatkozásai. **G. Möser dr.:** Az alpin sízés technikai és tanmeneti kérdéseiről. **H. Döbler és H. Schingnitz:** A sportjátékok intervall-edzésének metodikája. **H. Wolf:** A párbajtőrvívás az öttusában. **K. Franke:** A versenyszerű asztalitenisz orvosi szemlélete. Beszámoló a prágai Nemzetközi Tudományos Kongresszusról (Az ifjúság testnevelése). Beszámoló a lipcsei AIBA kongresszusról. — **Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 2. sz. G. Wonneberger és H. Weber:** A nyugati zóna polgári „tornászsága" mint az Adenauer-politika szálláscsinálója. **G. Hochmuth:** Észrevételek a súgrás kiértékelésének rendszeréhez. **E. Herberger:** A loipe-síléc, mint az NDK sífutó sportja fejlesztésének egyik eszköze. **H. Potratz:** A súlyemelők teljesítmény-edzéséről. **K. Wozniak:** A kenu versenysport edzésének kérdéseihez. **S. Israel:** A vérnyomás amplitudó fiziológiás összeszűkülése testi megterhelések után. **R. Becker:** A sportoló szívének nagysága és teljesítőképessége közötti összefüggés. Beszámoló a DTSB elnökségének 4. és 5. üléséről. Az NDK Tudományos Tanácsának ülésezése a „Testnevelés és politechnikai képzés" témakörben.

*

Vaproszi na fizicseszkata kultura (Szófia) 1959. 2. sz.

Filip Genov: Megteremtettük-e a szükséges sportlétesítményeket ahhoz, hogy jelentékeny haladást érhessünk el az egyes sportágakban? **N. G. Ozolin:** A sportedzés szovjet módszere. **Dimitr Aszenov, stb.** Az üzemi torna pozitív tapasztalatai a tarnovói területen. **Jordan Krasztev:** Mit láttunk az atlétika kiváló képviselőinél a VI. Európa-bajnokságon? **Alexandr Bicsev:** Az aerodinamika szerepe a versenyszerű kerékpáros sportban. **Tihomir Karanov:** A terepfutás a sportoló edzésében. **Dr. A. Iv. Andreev:** A korai gyógytestnevelés a gyermekek reumatizmusának heveny időszakában. **Dr. Sztamen Zotov:** A sportolók felsőbb idegtevékenységi típusa megállapításának tapasztalatai. **Krasztju Branzalov:** A testneveléssel töltött szünet és a szellemi munka. **Dimitr Lazov:** A „Junak" és a szövetség testnevelési rendszere a bolgár testnevelés történetében.

*

Az úszás ártalmas a gyorsaságra és az erőre a rajt előtt néhány órával — állapították meg a poznani TF-en végzett kísérletek során. Különösen árt ez a nagy reakciósebességű, valamint az erőteljes felépítésűeknek. (Kultura Fizyczna)

*

A túlzott folyadékfogyasztás káros befolyását vizsgálták bolgár kutatók, írja N. Georgiev a Vaproszi na fizicseszkata kultura c. tudományos folyóiratban. A vér mennyisége térfogatban nő, ez csökkenti az érverés számát, de emeli a vérnyomást. A különböző próbák mind észrevehető rosszabbodást jeleztek. Érthető tehát, hogy csökken a sok folyadékfogyasztás következtében a sportteljesítmény.

*

Jobb kondicionálással az átlagos életkor 75—80 évre emelhető — írja T. K. Cureton a Physical Education Journal-ban. Ehhez természetesen az szükséges, hogy az emberek idősebb korban is rendszeres testnevelésben vegyenek részt és egészséges körülmények között éljenek.

*

Az örök ifjúság titkának V. Koszevnyikov is az idősebb korban is rendszeresen végzett testgyakorlást mondja. A szerző beszámol a luzsnyiki stadionban folyó kondicionáló testnevelésről, s bemutatja az ebben résztvevő időseket. Például egy 72 éves bácsit, aki azelőtt tele volt panasszal, s mostanában teljesen frissnek, fiatalnak érzi magát. (Szovjetszkij szport)



— No, még csak az hiányzott, hogy essék!...

(K. Franke, Berlin)

Alapvető testi képességek fejlesztése

A fejlesztés feltételei

„Minden képesség annak a tevékenységnek folyamán fejlődik ki, amelynek gyakorlásához szükséges". (Tyeplov.)

Az egyes testgyakorlatok végrehajtásához az ember összes alapvető testi képességére szükség van. Ezért azt lehet mondani, hogy minden testgyakorlat alkalmas az ember erejének, ügyességének, állóképességének és gyorsaságának a fejlesztésére. Figyelembe kell azonban venni, hogy a testi képességek fejlődése lényegében nem más, mint a szervezet alkalmazkodása a számára szokatlan külső és belső hatásokhoz. Ebből viszont az következik, hogy az egyes testgyakorlatok csak akkor fejlesztik az alapvető testi képességeket, ha *végrehajtásuk olyan hatást* (követelmény, feladatokat) *jelent a szervezet számára, mely a megszokottól eltér, illetve azoknál nagyobb*, s ezáltal olyan megterheléseket jelentenek, amely megterhelések alkalmazkodása — a szervezet egyes szerveinek, illetve azok anatómiai, vagy funkcionális tulajdonságainak a megváltoztatására — kényszerítik a szervezetet.

A testgyakorlatoknak a szervezetre gyakorolt hatása több körülménytől függ. Függ mindenek előtt:

— attól, hogy ismert, vagy ismeretlen-e a gyakorlat a növendék számára, s ha ismert a végrehajtás módja, milyen mértékben begyakorolt, automatizálódott;

— a gyakorlás mennyiségétől, vagyis a gyakorlatoknak az időegységre eső megismétlődésének számától, a cselekvés végrehajtásának tempójától, iramától;

— a gyakorlás körülményeitől, a fáradtság fokától, a külső feltételek viszonyaitól stb.

Az egyes testi képességek fejlesztésével kapcsolatban azonban a fentieken kívül még figyelembe kell venni:

— a testgyakorlatok természetét;

— a gyakorlók korát, nemét;

— az egyéni adottságokat.

Erőt fejlesztő testgyakorlatok

Azokat a szervi és lelki tulajdonságokat, amelyek az erőkifejtés összetevőit alkotják, kisebb-nagyobb mértékben minden testgyakorlat fejleszti. Speciális erőgyakorlatokat alkalmazunk azonban abban az esetben, ha az izom erejének fejlesztését tűzzük ki feladatul.

Azoknak a testgyakorlatoknak a megállapításával kapcsolatban, amelyek elsősorban alkalmasak az izom erejének fejlesztésére, az erő fizikai képletét vehetjük alapul, mely szerint *az erő = a tömeg és gyorsulás szorzatával.*

Az izomerő fejlesztés mértéke tehát két körülménytől függ:

a) annak a tömeg, illetve annak az ellenerőnek (pl. az ellenfél erejének, a szél erejének stb.-nek) a nagyságától, melynek leküzdésére, illetve mozgatására az erő irányul;

b) a mozgás gyorsításának a mértékétől.

Az izom erejét tehát főleg azok a testgyakorlatok fejlesztik, amelyek valamilyen tömeg mozgatásával vannak kapcsolatban. Mivel az izomerő kifejtés mértéke a tömeg, valamint a gyorsulás nagyságával egyenes arányban áll, azt kell mondanunk, hogy minél nagyobb tömeget mozgatunk, vagy minél nagyobb erőnek állunk ellent, vagy minél gyorsabban kell mozgatni a testet, annál nagyobb erőkifejtésre késztetjük a cselekvésben résztvevő izomcsoportokat.

Aszerint, hogy a testgyakorlatokban az erő főleg a tömeg súlyának a leküzdésére, vagy a mozgás felgyorsítására irányul-e, az erőgyakorlatoknak két nagy csoportját különböztetjük meg: a) a *tulajdonképpen erőgyakorlatokat;* b) a *gyorsasági erőgyakorlatokat.*

A tulajdonképpen erőgyakorlatok végrehajtása közben a mozgás gyorsasága viszonylag állandó. Ilyen erőgyakorlat pl. a súlyemelés, mászás, függeszkedés, a saját test, vagy testrészek emelése, tolása stb. vagy az ellenfél ellenállásának leküzdése (birkózás, ökölvívás).

Az erőgyakorlatok másik nagy csoportját az úgynevezett gyorsasági erőgyakorlatok alkotják. Ezek tulajdonképpen átmenetet jelentenek a gyorsasági és a tulajdonképpeni erőgyakorlatok között. Ezekkel a gyakorlatokkal kapcsolatban a fő törekvés a külső ellenállásnak minél rövidebb idő alatti leküzdése, minél rövidebb idő alatt, minél nagyobb gyorsaság elérésére. Ilyen jellegű gyorsasági erőgyakorlatok pl. a dobások.

A tanuló kora és neme

Az erőgyakorlatok felemelt követelményeket támasztanak az izomszövetek teherbíró képességével és a csontok szilárdságával szemben, végrehajtásukat rendszerint a feszültség jelensége (a mellkasra és a hasüregre irányuló nyomás, prés) kíséri, mely gátolja a vérkeringést és a lélegzést. Mivel az erőgyakorlatok végrehajtását kísérő erőfeszítések általában rövid ideig tartanak, ezek a szervezetre egyébként ártalmas jelenségek a felnőtt ember szervezetében nem okoznak kárt. A felnőtt ember szervezete ezekhez a hatásokhoz a különböző szervek működésének a megváltoztatásával alkalmazkodik. Más a helyzet a fiatalkorú növendékekkel kapcsolatban, akiknek szervezete szintén alkalmazkodik ezekhez a káros hatásokhoz, de ezek az alkalmazkodások olyan anatómiai, szervi elváltozásokban jelentkeznek, amelyek — ha védelmet nyújtanak is e hatásokkal szemben — végső fokon a szervezet egészséges fejlődését akadályozzák és az egészség ártalmára vannak. Pl. az epifizis porc korai elmeszesedése, mely fékezi — egyes esetekben teljesen megállítja — a hosszanti növekedést és a test alkatában is súlyos elváltozásokat okozhat.

A fiatal korban alkalmazott erőgyakorlatok — s elsősorban a tulajdonképpen erőgyakorlatok — tehát súlyos következményekkel járhatnak. Ez a figyelmeztetés azonban nem jelenti azt, hogy a kisgyermekeknek, vagy a serdülő, fiatalkorú növendékeknek nem szabad erőgyakorlatokat végezni. Ebben a korban is lehet — sőt szükséges is — erőgyakorlatokat alkalmazni, de csak az alábbi szempontok megtartásával:

— *nem szabad az erőkifejtések fokát (a megterheléseket) a határértékig emelni,* vagyis az ellenállások, amelyeket az erőgyakorlatok végrehajtása közben le kell küzdeni, ne vegyék igénybe a tanulók teljes erejét;

— *amíg a szervezet alakulásának főbb folyamatai nem fejeződnek be (kb. 20—25 éves korig) nem engedhető meg a szakosodás* azokban a sportágakban, amelyeknek elemeit erőgyakorlatok alkotják (pl. súlyemelésben).

A nők aránylag lazább ízületekkel, gyengébb izomzattal, kevésbé ellenálló szalag- és csontrendszerrel rendelkeznek, mint a férfiak. Különösen vonatkozik ez a felsővégtagok, s a vállöv izomzatára. Ezen kívül a nagy megterheléssel járó erőgyakorlatok káros hatással lehetnek a nők fiziológiai funkcióira is. Ezért nem ajánlatos nőknek erőgyakorlatokban szakosodni.

A nők csontrendszere általában gyengébb mint a férfiaké; a medence

szélesebb, a comb csontjai pedig rézsútosan befelé állnak. A csontokat összekötő izmok és szalagok is gyengébbek, az ízületek pedig lazábbak. A medence és a hasüregben elhelyezett szervek különös kíméletet kívánnak. Ebből következik, hogy bár a nők testnevelésében is az erő, ügyesség, gyorsaság és az állóképesség fokozása egyik fontos feladat, testi felépítettségük miatt mégis kerülni kell a nagyobb erőfeszítéssel, a szervezet ellenálló erejével arányban nem álló megterhelést jelentő gyakorlatokat. *Mellőzni kell a nehéz, magasabbról történő és erősebb megrázkódásokkal járó ugrásokat, nehéz tárgyak emelését,* hordását, dobását, az *erős függés- és támaszgyakorlatokat.* Hasonlóképpen kerülni kell minden olyan gyakorlatot, amely erősebb lökést, vagy nyomást fejt ki a medencére, vagy amelyek nagyfokú haspréssel járnak.

(Folytatjuk.)

Czirják József
T F tanszékvezető

HÍREK

CSONGRÁD MEGYEI BAJNOKSÁGOK

A VIT-ről való megemlékezés keretében a Csongrád megyei Ifjúsági Sportbizottság Diák Sport Tanácsa rendezésében, március hó végén Makón tartották meg Csongrád megye 1959. évi középiskolás és ipari tanuló egyéni és csapat mezei futóbajnokságát. A versenyen több mint 200 középiskolás diák és ipari tanuló vett részt.

Eredmények a következők:

Az 500 méteres női serdülő mezei futás egyéni győztese Borsos, a Makói Gimnázium tanulója. A csapatversenyt ugyancsak a Makói Gimnázium nyerte. Az ifjúsági női egyéni győztese Nagyfejeő, a Makói Közgazdasági Technikum tanulója. Csapatgyőztes: a Makói Közgazdasági Technikum.

Az 1500 méteres fiú serdülő győztese Párducz, a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója. A 2500 méteres ifjúsági egyéni győztese ugyancsak szegedi tanuló, Benedek, a Ságvári Endre Gyakorló Gimnázium tanulója. Mind a serdülők, mind az ifjúsági csapatversenyt a fiúk csoportjában a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium nyerte meg.

Az összetett férfi és női csapatverseny — a férfi serdülő és ifjúsági együttvéve, a női serdülő és ifjúsági is együttvéve — győztesei: a lányoknál a Makói Gimnázium, a fiúknál a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium. A versenykiírás értelmében e két iskola kapta a KISZ Csongrád megyei Bizottsága VIT vándorserlegét.

A verseny megrendezését a kitűnő jelző illeti meg, lebonyolítása mindvégig mintaszerű volt. A versenyzők igen jó szaktanári felkészítésről tettek tanúságot.

*

A moszkvai úszópalota igazgatósága és az úszóedzőtanács felhívást intézett az uszodák dolgozóihoz, az úszóedzőkhöz, a testnevelő tanárokhoz, amelyben azt szorgalmazzák, hogy minden gyermek tanuljon meg úszni. A felhívás meghatározza a tennivalókat, így: az uszodákat naponta legalább három órán át a tanulók ingyenesen vehessék igénybe, meg kell szervezni az úttörőtáborok patronálását és az úttörők úszásoktatását, meg kell szervezni az úszóoktatók felkészítését, mielőtt kimennének táborokba, iskolákba, és el kell őket látni megfelelő irodalommal.

*

A jugoszláv úszószövetség közgyűlésén is kiadták a jelszót: „Minden fiatal tanuljon meg úszni!" A nyári táborozásokat is felhasználják az úszásoktatásra.

Hozzászólás az általános iskolai tanárképzés és testnevelés kérdéseihez

A szocialista társadalom azt a követelményt állítja a testneveléssel és a sporttal szemben, hogy segítse elő a széles tömegek egészségszintjének növelését, biztosítsa az ember harmonikus fejlődését, és nyújtson támogatást a szocialista gondolkodás és magatartás kialakításához.

Ezeknek a követelményeknek a teljesítése csak rendszeres és céltudatos ráhatás útján lehetséges, amely ráhatás szempontjából kétségtelenül a legdöntőbb az, amely az iskolás korra, főleg pedig az általános iskolába járás (6—14 év) idejére esik.

Ebben a korban formálható legjobban a gyermek, itt kell lerakni a fizikai és szellemi képességek harmonikus kibontakoztatásával a mindenoldalú fejlődés alapjait, itt dől el elsősorban, hogy sikerül-e felébreszteni a testneveléssel és sporttal szemben olyan vonzalmat, amelynek következményeként a későbbiek során megmarad a rendszeres sportolás igénye.

Joggal mondható tehát, hogy *az általános iskolai testnevelés testkultúránk alapjait jelenti,* amelyen nemcsak a tömegek testnevelésének és sportjának egyre szélesedő épülete nyugszik, hanem erre épül végső soron a széles tömegsportból egészségesen kinövő élsport is.

Az általános iskolák testnevelésének jó megoldása tehát egész testnevelési rendszerünk továbbfejlesztése szempontjából alapvető követelmény.

Az általános iskolák testnevelésének eredményességét elsősorban az ott működő testnevelő tanárok felkészültségén és hivatásszeretetén múlik, ezért nem túlzás azt mondani, *hogy testnevelésünk és sportunk továbbfejlődésének kulcskérdése az általános iskolai testnevelő tanárképzés jó megoldása.*

De a túlnyomórészt falura kerülő általános iskolai testnevelők lesznek a *falusi sport* irányítói is.

Még a sport területén egyébként jártas emberek között is akad, aki ma sincs tisztában azzal, hogy az általános iskolák számára a pedagógiai főiskolák képeznek testnevelő tanárokat — immár tíz év óta. Pedig ez alatt a tíz év alatt a pedagógiai főiskolák az általános iskolai tanárképzés területén komoly eredményeket értek el. Nappali tagozaton több *mint 800, levelező tagozaton és egyéb tanfolyami formában közel 350 testnevelő tanárt képeztek.* Ezek a tanárok — a kapott tájékoztatások szerint — túlnyomó többségükben jól megállják a helyüket.

Most sorrakerül a pedagógiai főiskolák tanárképzési reformja, amelynek keretében áttérnek a *négyéves, háromszakos képzésre.* Itt az ideje, hogy a testnevelés és sport iránt érdeklődők hatalmas tábora, a sportolók és sportvezetők is tájékozódást szerezzenek arról a „műhelyről", ahol többek között az általános iskolai testnevelés számára képezik ki az új ember kovácsait.

1947-ben Budapesten és Szegeden, 1948-ban Pécsett és Debrecenben nyílt pedagógiai főiskola. (Ez utóbbi egy év múlva Egerbe került.) Mind a négy főiskolán indult testnevelési szakképzés — bár az első két évben csak „kiegészítő" szak formájában, 1950-től már mint főszak, majd néhány éven keresztül mint önálló főszak illeszkedett bele a pedagógiai főiskolai tanárképzés rendszerébe.

1955-ben megszüntették a budapesti pedagógiai főiskolát, és ugyanakkor a megmaradt három főiskola „profilírozására" is sor került. Ennek következményeként a testnevelő tanárképzés egyedül a pécsi pedagógiai főiskolán folyhatott tovább, kapcsolva a biológiával.

És most néhány szót a jövő tanévben induló új képzési formáról. A háromszakos képzés lehetővé fogja tenni, hogy a *legkisebb falvakba is jól képzett testnevelő tanárok jussanak.* A kisebb iskolák ugyanis óraszám-okok és státus-problémák miatt nem tudják megfelelően foglalkoztatni az egy- és kétszakos tanárokat. Az összevont osztályokkal rendelkező iskolák csak igen kislétszámú tanár működését teszik lehetővé. A gyakorlatban ilyen 3—4 tagból álló testület kétszakos nevelők esetében szaktárgyi megoszlás szempontjából általában úgy alakul, hogy van egy magyar—orosz, egy biológia—földrajz, egy matematika—fizika — és ha a létszámkeret futja — egy magyar—történelem szakos tanár. A többi tárgyat — köztük a testnevelést is — *felosztják egymás között,* hogy a szükséges óraszám kijöjjön, vagy *rábízzák a legfiatalabb nevelőre* — akárcsak a jegyzőkönyvvezetést — függetlenül attól, hogy van-e kedve hozzá vagy sem, vagy aki talán a főiskolán fel is volt mentve testnevelésből.

Háromszakos képzés esetén, amikor a testnevelés egyenrangú szaktárgyként kapcsolódik két másik tárgyhoz, az egészen kis iskolákhoz is eljuthat a testnevelés területén képzett tanár, mert ez esetben már háromtagú testületnél is úgy válogathatók össze a tanárok, hogy közöttük minden tárgy tanítására akad szakember.

Kálmánchey Zoltán
tanszékvezető főiskolai tanár,
Pécs, Pedagógiai Főiskola

(Illetékes helyről kapott értesülés szerint, az egri és a szegedi pedagógiai főiskolán újra visszaállítják a testnevelő tanárképzést, már az 1959/60-as iskolai évtől kezdődően, a testnevelést másik két főszakhoz kapcsolva. — A szerk. megjegyzése.)



Középiskolás lányok rajtja...

Egyensúlyt az elméleti tárgyak és a testnevelés között!

W. Pietraszkiewicz, a lengyel iskolai testnevelés folyóiratában foglalkozik az elméleti tárgyak és a testnevelés egyensúlyának kérdésével. Hivatkozik a Franciaországban több éven át végzett kísérletre, amely bebizonyította, hogy **az elméleti tárgyak óraszámának csökkentése és testnevelés óraszámának növelése kedvező hatással volt mind az elméleti tárgyakban való előrehaladásra, mind a testi-lelki-erkölcsi fejlődésre.** Az elméleti tárgyakra 19 és fél, a testnevelésre heti 12 órát állapítottak meg. Tanárok is, szülők is féltek a kísérlettől, de félelmük fokozatosan lelkes csodálattá alakult át. Nem egy szülő lelkendezve jelentette ki: **„Bár a mi időnkben is lett volna ilyen iskola!"**

Dehát ez még csak kísérlet volt. Helyes lenne, állapítja meg a szerző, ha mindenütt megteremtenék az ilyen helyes egyensúlyt az ún. elméleti tárgyak és a testnevelés között.



... verseny közben (az április 5-én **futott felszabadulási váltóban**)

Legyen mellékszakjuk is a testnevelőknek!

W. Gniewkowski a Wychowanie Fizyczne w Szkole idei első számában arról ír, hogy az a legmegfelelőbb megoldás, ha a testnevelő tanároknak mellékszakjuk is van. Miért? Először is, mert a testnevelői munka rendkívül fárasztó; az az oka annak, hogy a tanárok legtöbbje idő előtt abbahagyja, mással cseréli fel ezt a munkát. Az egészség megőrzése végett változatosabbá kell tenni a testnevelők munkáját, s ezt jól el lehet érni egy mellékszakkal. Másodszor: több tekintélyt ad a testnevelőnek, ha más tárgyat is tanít. Harmadszor: szervezési szempontból gyakran nehézséget okoz az, hogy csak testneveléssel nem mindig tudják biztosítani a tanár óraszámát; ha meg két iskolában tanít a testnevelő, munkája csak tovább nehezül.

Tehát *szükséges a melléktárgy.* De melyik legyen ez, egészségtan, földrajz, katonai előkészítés vagy valamelyik idegen nyelv? A többség véleménye szerint *elsősorban a biológia, a fizika és a kémia jöhet szóba,* mert ezek vannak legszorosabb kapcsolatban a testneveléssel, különösen a tudományos megalapozottságú testneveléssel.

Az okirathamisító

Legutóbb egy ökölvívó állt az egyik bécsi bíróság előtt, írja a Sport-Magazinban Martin Maier. Okiratot hamisított: útlevelében két évvel megfiatalította magát.

— Tekintetes bíróság — védekezett a vádlott — nem ártottam én ezzel senkinek... Ha az ember az óráját két órával hátrább igazítja, azért nem büntetik meg. Én két évecskével toltam hátra az életkoromat, miért bűn ez?...

— Dehát miért tette tulajdonképpen, kérdezte a bíró.

— Tetszik tudni, tisztelt bíró úr, profi ökölvívó vagyok. Abból élek, hogy másoknak edzőtársa vagyok. És a fiatalabbakat jobban fizetik, minél idősebb valaki, annál rosszabbul... Én nekem családom van... minden schillingnek ezer helye... Ezért csináltam, de igazán nem akartam ártani senkinek...

— Hány éves maga fiam tulajdonképpen — érdeklődött a bíró.

— Harmincegy éves múltam...

31 éves és nem akart mást, csak a fatális harmincon innen maradni. Mert akkor néhány schillinggel többet kap azért, hogy ütik-verik...

Szomorú és elgondolkodtató történet ez.

Közvetlen célmozgások módszere tornában. Az **R. Czyzewski** ismertette módszer átmenetet jelent a játékos, utánzó mozgásoktól a meghatározott pontosságot követelő, szabályok szerinti mozgásokhoz. Célja, hogy 1. kitöltse a két mozgásforma közti űrt, valamint, hogy 2. meggyorsítsa a helyes mozgások elsajátítását és ezek élettani hatásának elérését. A módszer lényege az, hogy kiválasztanak egy kiinduló helyzetet és a végcélt, az elérendő mozgásformát. Hogyan jut el a célhoz, ezt a tanuló választja meg. Így jutnak el a nevelők a **„szabad mozdulatok"** egész sorához. Ez a módszer felkelti a gyermekek érdeklődését, versengési kedvét, ösztönzi őket a mozgások helyes végrehajtására és mindez — mentes az unalmas vezényszavaktól, a gyakran bonyolult torna-szakkifejezésektől.

AZ MTST ISKOLAI TESTNEVELÉSI BIZOTTSÁGA

az elmúlt év folyamán több utasítás-tervezetet véleményezett, tárgyalt meg. Így foglalkozott az általános iskolák sporttevékenységét szabályozó M. M. utasítás-tervezettel, a DSK anyagaival, a középiskolai kísérleti tantervvel, a sportiskolák működési szabályzatával, a tanulók iskolán kívüli sportszervezetben történő sportolásáról szóló MTST utasítás-tervezettel, a szabadtéri létesítmények iskolai célokra történő igénybevételéről szóló MTST utasítás-tervezettel, az MTST 1959. évi programjának tervezetével stb. A Bizottság az MTST 1959. évi munkaprogramja alapján elkészítette az évi munkatervét is.

A Bizottság összetételében változások történtek. A Bizottság összetétele a következő: elnök: Bencédy József M. M. főosztályvezető, titkár: Sós István, tagok: Dr. Bakonyi Ferenc, Dr. Cseke Dénes, Dr. Csinády Jenő, Jámbor Gyula, Kovács Ilona, Lévay Pálné, Nyiri János, Paku Ernő, Pék András, Pulai Ferenc, Raffel Zoltán, Rostás György, Tiboldi Tibor, Völgyi István.

A szakfelügyelői továbbképző tanfolyam után

Sok vitára adott okot a testnevelő tanárok rendszeres, tervszerű továbbképzésének elhúzódása. A felszabadulás után megindult ugyan, de 1951 évben abbamaradt. Az idő pedig sürgetett, mert az iskolai testnevelésben is változások történtek.

A testnevelő tanárok legnagyobb örömére a Központi Pedagógus Továbbképző Intézetben 1958 év szeptemberében létrehozták a testnevelési tanszéket.

A testnevelési tanszék kezdeményezésére indult meg a testnevelő tanárok továbbképzése, amelynek első lépése volt a megyei közép és általános iskolai szakfelügyelők háromhetes továbbképző tanfolyama a TF-en.

Mi, általános iskolai szakfelügyelők, a tanfolyam végén megállapíthatjuk, hogy szervezése, tematikája is jó volt. Ha továbbra is ilyen sokoldalú elméleti és gyakorlati támogatást kapunk, az eredmény hamarosan mutatkozni fog.

A három hét alatt alapos ideológiai, politikai, szakmai alapot kaptunk munkánk további viteléhez. A tanfolyamon több kérdésben egységes felfogás alakult ki. A kérdések tisztázását elősegítette a tanfolyam vezetőjének, *Kovács Ilona* kartársnőnek irányító szerepe, aki biztosította a tanfolyam hallgatóinak egységes felfogását.

Különös jelentőségű volt számunkra a *testnevelésnek*, mint *nevelési tényezőnek* sokrétű megbeszélése, megvitatása.

A tanfolyam előadói a legjobb, legképzettebb szakemberek voltak, akik biztosították a tanfolyam magasszintű, tudományos alapozottságát, elméleti és gyakorlati továbbképzésünket. A tanfolyam rámutatott a vidéki testnevelés problémáira is.

A tanfolyamon a minisztérium, az MTST, a KISZ, a TF vezetői állandóan közöttünk voltak, *problémáinkat előadhattuk, kikérték véleményünket* az ált. iskolában folyó testnevelési munkával kapcsolatban, valamint az új szervezeti kérdések kialakításában. Ez a közös munka is elősegíti majd az iskolai testnevelés fellendülését.

Fontos volt számunkra az is, hogy a tömegsport tekintetében kialakult az egységes álláspont, amely kötelezővé teszi számunkra, hogy az *általános iskolában folyó testnevelési munkánkban a fő szempont a tömegek foglalkoztatása legyen.*

A tanfolyam sikerét biztosította az is, hogy nem tettek különbséget a szakfelügyelők között; nem mérték, ki milyen képzésben részesült (TF, Ped. Főiskola, Polg. Tanárképző).

A döntő szempont csak az *ideológiai, szakmai felkészültség* és a *feladat jó ellátása lehet.*

A tanfolyam elvégzése után újult erővel dolgozunk az általános iskolai testnevelés további fejlődése érdekében.

Mészáros István
ált. iskolai szakfelügyelő
Kiskunfélegyháza

Az MTST Elnökségének határozata

a szabadtéri sportpályák iskolai célokra való igénybevételéről

Az általános, a középiskolai, az iparitanuló-intézeti és az egyetemi főiskolai testnevelés és sport segítsége érdekében a szakszervezeti, a területi sportegyesületek (sportkörök, sportklubok, sportegyletek), valamint az egyéb (nem katonai) szervek kezelésében levő szabadtéri sportpályákon, sporttelepeken, a környéken levő általános iskolák, középiskolák, iparitanuló-intézetek, tanácsi sportiskolák, valamint az egyetemek és főiskolák I—II. évfolyamában folyó testnevelési oktatás számára gyakorlási lehetőségeket kell biztosítani a délelőtti, illetve a délutáni órákban, amikor a gyakorlóhelyek nincsenek igénybevéve edzések, versenyek céljára.

Mentesülnek az igénybevétel alól a mellékletben feltüntetett sportegyesületek, szervek füvesített labdarúgó és atlétikai versenypályái.

2. Az iskolák igénybevehetik a gyakorlóhelyeket, az öltözőt, mosdót, a WC-t, a felszerelések közül a nem rongálódó eszközöket (pl. a súlygolyót, diszkoszt, magasugró mércét), de nem tarthatnak igényt labdák, ugrólécek, egyéni felszerelések (mezek) igénybevételére.

3. Az iskolák a sportpályákat csak nevelői felügyelet mellett vehetik igénybe, s zárt egységben tartoznak oda bevonulni, illetve onnan elvonulni. Az elvonulást úgy kell megszervezni, hogy az a sportegyesületi tagok edzésének, versenyének időpontja előtt legalább egy órával befejeződjék. A gyakorlóhelyek használatakor a tanulók kötelesek tornacipőt használni.

4. A sportpályákon jelenléti füzetet kell a sportpályákat kezelő szervnek felfektetnie, amelybe az iskola nevelőjének be kell írnia az igénybevétel idejét és a tanulók létszámát, s azt aláírásával kell hitelesítenie.

5. A sportpályák igénybevétele ingyenes. Az igénybevétellel felmerülő többletkiadásokról a sportpályát kezelő szerv évi költségvetésében gondoskodik. Az iskolák tanulói által okozott kárt az iskolák kötelesek 3 napon belül helyreállítani, illetve megtéríteni, mert ellenkező esetben az igénybevételre nem tarthatnak igényt.

6. Az iskolák társadalmi munkában járuljanak hozzá a gyakorlóhelyek gondozásához, rendbetartásához, és segítő munkájukkal biztosítsák annak egészségügyi és sportszempontból is egyaránt kielégítő állapotát.

7. Az egyes sportpályákra az iskolák beosztását a területileg illetékes TST elnök intézi, a területileg illetékes VB-k művelődésügyi (Bp-en oktatási) osztály, valamint az érdekelt sportegyesületek (szervek) és iskolák bevonásával.

8. Azokat a sportegyesületeket, amelyeknek szabadtéri sportpályáit az iskolák használják, előnyben kell részesíteni az iskolai tornatermek bérbeadásánál.

9. Az iskolai tornatermek nem iskolai szervezetek által történő igénybevételére továbbra is értelemszerűen az Oktatásügyi Miniszter 3—195/11/1954. XI. 15. O. M. számú utasítása érvényes. (Megjelent az Oktatássi Közlöny 1954. nov. 15. és az OTSB Közlöny 1954. december 20. számában). Ez utasítás 13. § (14) pontjának előírását, mely szerint: „A tornatermek használata fejében befolyt térítési díjakat kizárólag a tornatermek üzemeltetésére, továbbá a tornatermeknek és azok felszerelésének karbantartására, esetleg az elhasználódott tornatermek felszerelési tárgyainak pótlására szabad felhasználni, a testnevelő tanár javaslata alapján" — teljes egészében érvényesíteni kell.

Melléklet az MTST Elnökségének 5—2/1959. (III. 12.) MTST számú határozatához

Mentesülnek az igénybevétel alól az alábbi sportegyesületek, szervek következő létesítményei:

Újpesti Dózsa SE, Bp. IV., Megyeri úti; Vízművek, Bp., IV., Váci úti; MTK, Bp., VIII., Hungária körúti; FTC, Bp. IX., Üllői úti; Előre SE, Bp. VIII., Sport utcai; Építők SE, Bp. XIII., Fáy utcai; BVSC, Bp. XIV., Szőnyi úti; Vörös Meteor SK, Bp. XIV., Csömöri úti; Budapesti Honvéd SE, Bp. XIX. kerületi; Csepeli Vasas SK, Bp. XXI. kerületi; Debreceni Nagyerdei Stadion; Diósgyőri Vasas TK; Győri ETO; Pécsi Lokomotív SE; Népstadion füvesített labdarúgó és atlétikai versenypályái.

Vasas SE Bp. II., Pasaréti úti és a Petőfi SE Bp. X. Népligeti atlétikai versenypályája.

Duna Cipőgyár Bp. IV. Fóti úti; Vasas SE Bp. X. Népligeti; Kőbányai Lombik SK Bp. X. Apaffy utcai; Szikra SE Bp. X. Kerepesi úti; MÁVAG Bp. X. Kőbányai úti; BEAC Bp. XI. Mező utcai; Erőmű Bp. XI. Budafoki úti; Műszaki Egyetem Bp. XI. Budafoki úti; TF Bp. XII. Csörsz utcai; Elektromos SK Bp. XIII. Latorca utcai; Láng Gépgyár Bp. XIII. Pozsonyi úti; Traktor SE Bp. XIII. Népfürdő utcai; Autótaxi SK Bp. XV. kerületi; Ikarusz SK Bp. XVI. kerületi; KISTEXT Bp. XIX. Vörös Hadsereg úti; EMTK Bp. XX. Ady Endre úti; Balatonfűzfői Szikra SE; Békéscsabai Építők SE; Egri Városi Stadion; Hódmezővásárhelyi Városi Stadion; Komlói Bányász SE; Miskolci Vasutas SC; Nyíregyházi Városi Stadion; Ózdi Vasas SE; Pécsi Bőrgyár; Salgótarjáni Vasas SE; Szegedi EAC; Szekszárdi Városi Sporttelep; Szombathelyi Haladás SE; Tatabányai Bányász SE füvesített labdarúgó versenypályái.

Olvasás közben...

Az egyik napilapunkban a közelmúltban beszámolót olvashattunk a ruházkodás időszerű problémáiról. A cikkben arról értesülhetünk, hogy a ruházati főigazgatóság gondban-bajban van, mert: „A gyermekruhákról egyre több szülő részéről merül fel kifogás — a ruhák mérete nem megfelelő. Most már a *ruhaboltokban is jelentkezik az új, szabadon felnőtt ifjú nemzedék, amely testileg is erősebb, nagyobb, mint szülei... A mai 13—15 éves fiúknak más a testalkatuk, válluk szélesebb, erősebbek...* Éppen ezért az új gyermekruha-számok már nagyobb méretűek."

Igen, a szociális körülmények nagymértékben befolyásolják a testi fejlődést is. Igazolják ezt a szovjet adatok, amelyek szerint pl. a 13 éves fiúk átlagos testsúlya: 1927-ben 32 kg, 1934-ben 32,8 kg, testmagassága 1927-ben 140 cm, 1934-ben már 142 cm volt. Az életszínvonal kedvező alakulása nálunk is érezteti hatását, gyermekeink testi fejlődésében. E fejlődést nagymértékben elősegíti a gyermek tervszerű testi edzése, erősítése is. Megkezdődik ez már az óvodáskorban, folytatódik az általános iskolákban. A testnevelési órákon kívül több tízezer gyermek jár külön iskolai tornatanfolyamokra, de a sportköri foglalkozásokba is több százezer tanuló kapcsolódott be. A hossznövekedés döntő időszakában: a nyári vakációban az elmúlt nyáron pl. kerek százezer általános iskolai tanuló vett részt szervezett táborozásban, vagy üdülésben.

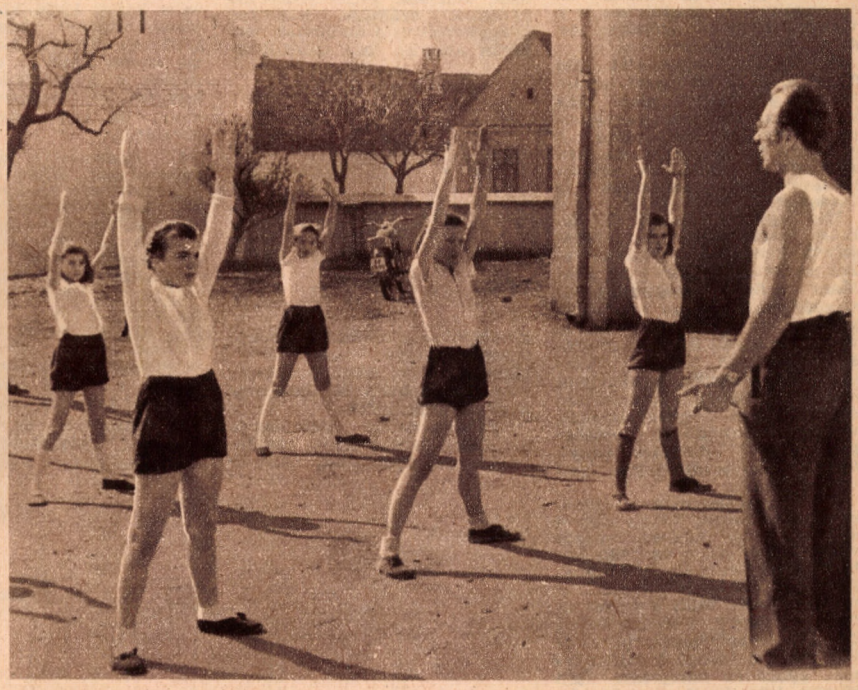
Így aztán ne csodálkozzunk, ha a ruhaméretek „nem tartanak lépést" a gyerekek fejlődésével.

A szűk ruha tehát egyrészt gond, másrészt öröm.



A sárospataki Rákóczi gimnáziumban láttuk ezt: feltörlik a padlót az óra előtt. Sajnos, ritkán látjuk ugyanezt a többi tornatermekben. Pedig még miniszteri utasítás is intézkedik efelől: a 91/1955 (O. K. 21.) O. M. utasítás. Helyes lenne, ha a gyerekek és a nevelők egészsége érdekében e rendeletet néha kézbevennék és — meg is valósítanák

(Sós I. felvétele)



A hosszú téli hónapok után öröm ismét a napfényes udvaron tornászni. Képünkön: testnevelési óra az újpetrei általános iskolában (Baranya megye)

(Szemennyei Tivadar felvétele)

Bajtársi segítség

— Kedves bajnok bácsi, tessék mondani, mit segíthetnék?

(K. Franke, Berlin)



A testnevelés helye az alsófokú oktatásban

Az UNESCO az elmúlt év nyarán a XXI. Nemzetközi Nevelésügyi Konferencián vizsgálta az egyes államok alsófokú (általában 6—14 évesek) iskoláztatását. Ennek keretében megvizsgálták a bekért kérdőívek alapján az egyes tantárgyak megoszlását. Százalékosan mutatták ki, hogy mennyi idő jut egy-egy tantárgy tanítására. Szerepel itt a testnevelés is. Ennek százalékos aránya az egyes államokban — ha az oktatásra szánt időt 100-nak vesszük, a következő:

Belgium	18,5
Ceylon	16,5
Egyesült Államok	15,0
Formóza	12,0
Japán	11,5
Csile	11,5
Anglia	11,0
Spanyolország	10,5
Ghana	10,5
Svájc	10,0
Kolumbia	9,5
Monaikó	9,0
Lengyelország	9,0
Észak-Írország	9,0
Jugoszlávia	9,0
Franciaország	8,5
Irak	8,5
Laosz	8,5
Norvégia	8,5
Svédország	8,5
Albánia	8,0
Bulgária	8,0
Egyiptom	8,0
Libanon	8,0
Orosz Sz. Sz. K.	7,5
Magyarország	7,5
Brazília	7,5
Kanada	7,5
Izrael	7,5
Csehszlovákia	7,5

A többi országban ennél kevesebb az arány, sőt egyes országokban a testnevelés egyáltalán nem is szerepel. Ilyenek: Tunisz, Burma és az Egyesült Dél-Afrika.

A megvizsgált 95 ország átlagos százalékaránya 6,39.

(A Pedagógiai Szemle 1959. évi 1. száma alapján.)

Kezdjük az úszásoktatást a tornateremben!

Fontos lenne, hogy minden fiatal megtanuljon úszni. Sokhelyütt azonban erre nincs mód. A gyerekek csak több kilométeres gyaloglás, kocsizás után jutnak vízhez, vagy csupán a nyári üdülés alatt kerülnek ilyennek közelébe, néha csak rövid két hétre. Ha azután a két hét alatt még hűvösre is fordul az idő és az oktatás lehetősége néhány napra csökken, akkor igazán időszerűvé válik az a kérdés: **hogyan lehet a szárazon úgy felkészíteni az úszásoktatásra a gyermekeket, hogy gyors eredményt érhessünk el?**

Az iskolás gyermekek úszásoktatása során azt tapasztaljuk, hogy **nincsenek hozzászokva** a vízben és a szárazon végzett különféle mozgások közötti **különbségekhez.** A lélegzés technikája és üteme annyira más a vízben, mint a szárazon, hogy jó idő szükséges beidegzéséhez. Mások az egyensúlyozó mozdulatok is a vízben, mint a szárazon és mások a mozdulatok is.

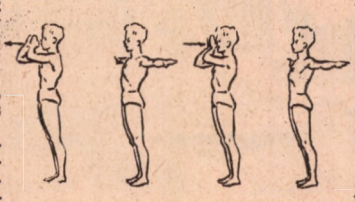
Egy másik tapasztalat azt mutatja, hogy az úszni tanuló iskolás gyermekek **nem elég izmosak** az úszómozdulatok elvégzéséhez és elsősorban a hasizom hiánya, másodsorban a mell- és vállizmok elégtelensége okoz nehézséget az úszásban.

Mit tegyünk, amikor az iskolai testnevelési órán előkészíteni kívánjuk a tanítványokat az úszásoktatásra? **Az általános erősítő gyakorlatokról** elégségesnek tartom azt leszögezni, hogy a hasizmot, mellizmokat és a váll izmait kell erősíteniök. Ezen felül a különleges úszó **légzési gyakorlatokat,** az úszásban használható **egyensúlyozó gyakorlatokat,** valamint a különböző sebességgel végzett **ellentétes irányú kéz- és lábmozdulatokat** kell végeztetnünk.

A lélegzetvétel más a vízben, mint a szárazon. Tátott szájon át kell úszás közben levegőt venni s azt orron és csücsörített szájon át kell kifújnunk. De a lélegzetvétel üteme is más a vízben, mint a szárazon. Gyors, mély lélegzetvételt hosszú levegővisszatartás követ, majd a levegő kifújása ismét gyors és befejezése után rögtön következik a belégzés. Ez a légzésmód azért szükséges, hogy a levegővel telt tüdő minél hosszabb ideig szolgáljon légtartályként a test fajsúlyának csökkentésére, valamint azért, mert a száj csak rövid időre hozható a víz színe fölé anélkül, hogy a test súlypontja az előrehaladás irányából kilendüljön . . .

Az úszás közben végzett **kar- és lábmozdulat** során háromféle sebességet kell használnia az úszóknak és ajánlatos, hogy ehhez az úszni tanulókat már az első úszólecke előtt hozzászoktassuk.

Vegyük először a legfontosabbat, **a mellúszás** lélegzetvételének, egyensúlyozásának és kar-, valamint lábmozdulatainak gyakorlatait. Szerintünk az úszásoktatást a mellúszással kívánatos megkezdeni. Igaz, hogy a gyorsúszás tanításával gyorsabb eredményt lehet elérni, de csak akkor, ha célunk mindössze a vízbefulladás megakadályozása. Akik könnyebb végét fogják meg a dolognak és nem helyeznek súlyt arra, hogy tanítványaik helyes lélegzetvétellel, gazdaságosan és szépen tanuljanak úszni s mozdulatlanul tudjanak maradni a vízben, azok helyezik előtérbe a gyorsúszást. Mindenen túl: a mellúszás lélegzetvétele jobban hasonlít az egyenletes szá-



razföldi légzéshez, amellett élettani szempontból kedvezőbb, mint a gyorsúszásé; a mellúszás jobb testtartást biztosít, ami sok gerincferdüléses gyermek számára jelenthet gyógykezelést; a mellúszás nem kíván annyira laza vállizületet-



ket, mint a gyorsúszás; a mellúszás szabályai könnyebben ellenőrizhetők; végül mellúszás után könnyebben tanulják meg a többi úszásnemet.

Gyakorlatainkat kizárólag a mellúszás lehető gyors megtanulása szempontjából állítottam össze. Kívánatos azokat mintegy nyolc-kilenc órán át, közvetlenül az úszásoktatást megelőzően gyakoroltatni. Az első órán öt-hat gyakorlatot végeztessünk el, majd aztán minden órán egy-két új gyakorlatot illesszünk a megtanult anyaghoz s így az egész gyakorlatsorozatot a hatodikhetedik órától végeztetjük. A gyakorlatok időtartama folyton növekedjék, végül a testnevelési óra teljes szabadgyakorlati részét foglalja el.

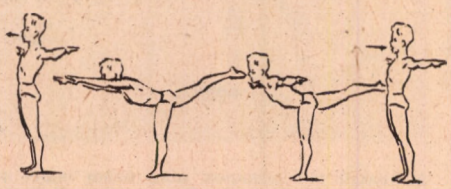
A gyakorlatokat 10—12 főnyi csoportban végeztessük, tehát osszuk az osztályt 2—3 csoportra. Kezdetben minden gyakorlatot minden csoportnál alaposan ellenőrizzünk, végül már csak az utolsó öt gyakorlat pontos végrehajtását ellenőrizzük. Amíg egy csoport a testnevelő ellenőrzése alatt végzi gyakorlatait, addig a többi csoportokkal vagy már beidegzett egyéb úszó-gyakorlatot, vagy más testnevelési anyagot végeztessen.

A gyakorlatok leírásában egy-egy mozdulatsorozatot adok, ezeket kell azután ciklikusan ismételni.

1. gyakorlat: lélegzetvétel. Állás, karok oldalsó középtartásban, majd könyökhajlítással kezek az arc elé; hüvelykujjak leszorítják az orrcimpákat, amivel lehetetlenné válik az orron át történő légzés. Tátott szájon át hirtelen mély belégzés, majd a levegőt visszatartva a karok lassú könyöknyújtással oldalsó középtartásba kerülnek. Gyors könyökhajlítás, kezek ismét az arc elé kerülnek s a mozdulat közben kilégzés — robbanásszerűen orron és csücsörített szájon keresztül.

2. gyakorlat: lélegzetvétel karemeléssel. Állás, karok magastartásban. A nyújtott karok lassan oldalsó középtartásba süllyednek s ez alatt történik a belégzés nyitott szájon át. Karok lassú mozgással mélytatásba jutnak, ezalatt valamint a következő kis szünet alatt a levegőt visszatartjuk. Aztán a karok gyors mozdulattal mellső középtartáson át magastartásba lendülnek s ezalatt a levegőt orron és csücsörített szájon át kifujjuk.

3. gyakorlat: egyensúlyozás karokkal. Alapállásban karokat oldalsó középtartásba



emeljük, egyik lábunkat a talajról felemelve hátranyújtjuk. Tátott szájon át vett mély lélegzet után a levegőt visszatartva, másik lábunkon állva csípőből előre dőlünk úgy, hogy felemelt lábunk a törzs folytatása legyen. Lábaink és karjaink mindvégig nyújtva vannak. A dőlést a törzs vízszintes helyzetéig folytatjuk, ekkor a karokat vízszintes síkban mozgatva a fej mellé emeljük és visszavisszük; törzsnyújtás után a levegőt orron és csücsörített szájon át robbanásszerűen kifujjuk. Lábcserével ismétlünk.

4. gyakorlat: egyensúlyozás lábakkal gerendán. Hosszában hasrafekszünk a gerendán, nyújtott karokkal a gerendát közrefogjuk és tenyerünkkel összeszorítjuk. Tátott szájon át gyorsan vett lélegzet után a levegőt visszatartjuk és lábunkat lassú mozgással szélesen terpesztjük, majd lassan zárjuk s ezután a levegőt robbanásszerűen orron és csücsörített szájon át kifújjuk.

5. gyakorlat: lélegzetvétel karkörzéssel. Alapállásban mindkét karunkat magastartásba emeljük, tenyér előre. Nyújtott karjainkat gyors mozgással, egymáshoz egészen közel tartva, mellső középtartáson át mélytartásba visszük és közben orron és csücsörített szájon át kilélegzünk.. Ezután a tenyerekkel a combokat megkerülve, a vállakat először mélyen lenyomva, majd alaposan hátrafeszítve, mindkét karunkat előrefordított lapos tenyérrel igen lassú mozgással



oldalsó középtartáson át magastartásba emeljük és közben hosszan, tátott szájon át belélegzünk. A hangsúly a nyújtott karokon és a megmozgatott vállizületeken van.

6. gyakorlat: lélegzetvétel térdhajlítással. Kezünket csípőre tesszük, alapállásban lábujjra állunk, majd terpesztett térddel, egyenes törzzsel lassú, mély térdhajlítást végzünk, míg a combok a lábikráikra nem fekszenek. Közben lélegzetünket visszatartjuk. Ezután gyors térdnyújtással felemelkedünk és közben orron és csücsörített szájon át gyorson kilélegzünk. Kis szünet után tátott szájon át hirtelen belélegzünk. Nagyon ügyeljünk a terpesztett térdekre és a teljesen függőleges törzsre!



7. gyakorlat: lélegzetvétel karhajlítással. Fekvőtámaszban — a csuklók vállszélességben vannak — tátott szájon át gyors, mély lélegzetet veszünk, majd a levegőt visszatartva, nyújtott testtel lassú, mély karhajlítást végzünk. Gyors karnyújtás közben a levegőt orron





és csücsörített szájon át kifújjuk. Ügyeljünk a teljesen egyenes testre és a felszegett fejre.

8. gyakorlat: lélegzetvétel páros lábemeléssel. A talajon, hátonfekvésben, karjainkat lassan a fej mellé visszük. Lassú



lábemelést végzünk (nyújtott térddel) magastartásig, a levegőt visszatartjuk. A lábakat a fej felé süllyesztjük és kilélegzünk orron és csücsörített szájon keresztül, míg a combok a mellre fekülnek. A lábakat magastartáson át a kiindu-



lási helyzetbe visszük és közben tátott szájon át hirtelen belégzünk.

9. gyakorlat: lélegzetvétel lábterpesztéssel és zárással. Ülésben karokkal oldalt-hátra támaszkodva, törzsünket rézsú-



tosan hátradöntjük, nyújtott lábainkat rézsútos tartásba emeljük. Gyors, mély, tátott szájon át történő lélegzetvétel után lassú lábterpesztést és gyors lábzárást végzünk, az előző alatt a levegőt visszatartjuk, az utóbbi alatt azt orron és csücsörített szájon át gyorsan kifújjuk. Ügyeljünk a nyújtott térdre, az alapos terpesztésre s arra, hogy a sarkak mintegy arasznyira legyenek a talajtól.

10. gyakorlat: mellúszás karmunkája. Álljunk terpeszállásba, mindkét karunkat emeljük nyújtva magastartásba, hüvelykujjaink érintsék egymást, a tenyereket laposan, egy síkban mozgatva a felsőkarhoz közelítjük úgy, hogy az ujjhegyek a mellkas alatt összeérjenek; majd a könyököt a bordához zárjuk. Mindkét karunkat vízszintes síkban előre nyújtjuk, a laposan tartott tenyerek vízszintes tartással, az ujjakkal előre irányínyulva nyomulnak előre. Az egész mozgássorozat lassú ütemben, de mégis úgy történik, hogy a karok széttárása elég hirtelen és gyors, hajlítása és nyújtása egészen lassú.

11. gyakorlat: mellúszás lábmunkája. Ülésbe le, törzsdöntés hátra; nyújtott karral oldalt-hátul jól támaszkodjunk meg. Mindkét lábunkat nyújtsuk és zárjuk, majd kissé emeljük fel; a sarkak érjenek össze, lábfejek enyhén kifelé forduljanak. Két térdünk terpesztésével közvetlenül talaj fölött húzzuk fel összetett bokáinkat a térdek helyére. A térdek közelítése nélkül hirtelen távolítsuk egymástól a bokákat: mindkét lábunkat nyújtsuk úgy, hogy a mozdulat végén terpeszben, a talajhoz közel, a levegőben legyenek. Lábunkat megállás nélkül, hirtelen és erőteljesen zárjuk, majd tartsunk egy kis szünetet.

12. gyakorlat: lélegzetvétel lábmozgással. Álljunk enyhe terpeszállásba, mindkét karunkat emeljük magastartásba. Tátott szájon át vegyünk hirtelen mély lélegzetet. Szájunkat csukjuk be és azonnal hajlítsuk lassan mindkét térdünket, közben tarsuk vissza a lélegzetet. Nyújtsuk a térdeket és közben lassan fújjuk ki orron és csücsörített szájon át a levegőt. Lassan, egyenletesen süllyedjünk és emelkedjünk.





13. gyakorlat: a mellúszás karmunkája lélegzetvétellel. Terpeszállásban a karok nyújtva, magastartásban. Törzshajlítás előre, nyakhajlítás hátra. A tenyerek kifelé fordulnak, a csuklók erősen hajlítva, a karokat lefelé széjjeltárjuk.

Ezalatt a száj alapos tátásával mélylélegzetet veszünk és a szánkat becsukjuk. Könyökhajlítással a tenyereket a mell elé visszük, közben a lélegzetet visszatartjuk. A tenyerek lapos előrelökésével egyidőben



az orron és a csücsörített szájon át a mellkas összepréselésével a levegőt hirtelen kifújjuk.

14. gyakorlat: a mellúszás lábmunkája lélegzetvétellel. Ülésben törzset hátradöntve, nyújtott karral támaszkodva, nyújtott és zárt lábbal hirtelen mély lélegzetet veszünk tátott szájon át. Amikor a lélegzetvételt befejeztük és a szájat zártuk, húzzuk fel lassú mozdulattal mindkét lábunkat egyszerre úgy, hogy a térd terpesztésével a boka a térd helyére kerüljön, a lábfej pedig az alsólábszárhoz közelítsen. Ezután a levegőt tovább visszatartva, a comb gyors kifelé „csavarásával" egyidőben nyújtsuk a lábszárakat terpeszbe, majd a mozdulatot folytatva, a nyújtott lábakat erőteljes mozdulattal zárjuk; a lábfejet nyújtsuk és a levegőt orron és csücsörített szájon át ugyancsak hirtelen fújjuk ki. Tartsunk rövid szünetet (ezalatt lábaink nyújtva legyenek) közben tátott szájon át vegyünk gyors lélegzetet s aztán ismételjünk.



Az utolsó két gyakorlattal a tanítványok szinte teljesen beidegzik a mellúszás kar- és lábmunkáját s azok időzítését a lélegzetvétellel. Ezzel a nagy előnnyel visszük őket a vízbe, ahol most már főleg bátorságukon múlik, hogy hamarosan megtanuljanak úszni.

Bárány István dr.

HÍREK

MÁSZOLABDA című újfajta játékot játszanak az ebingeni (NSZK) gimnáziumban. A játékosok úlnek vagy másznak, egyik kezüknek állandóan a talajon kell lennie és — így rúgják a labdát. A játékot két labdával játsszák.

NEVELŐ SZÜNIDŐ A HEGYEKBEN. A Francia Alpokban nyaranta alpinista és sí tanfolyamokat rendeznek iskolásgyermekek számára. Nemcsak a sziklamászás és a síelés technikáját oktatják, hanem szakszerű mentésre is kiképzik a gyermekeket. (Education Physique et Sport.)

TESTNEVELÉS A NYÁRI TÁBORBAN. Dr. G. Thiess az NDK testnevelési és sportbizottságának megbízásából kidolgozta az úttörők és az iskolai tanulók nyári táborozásának testnevelési foglalkoztatásának tervét. A foglalkoztatást összekötik a tanulók szocialista nevelésével. A sportórákon atlétika, játékok és úszás a foglalkoztatás gerince. Ez a foglalkoztatás egyúttal a jelvényszerzőre való előkészületet is jelenti.

JÁTSSZÉK HELYESEN A GYERMEK. Fk. Mathys (Basel) vitába száll azzal az állítással, hogy a gyermeket minél hamarabb elő kell készíteni az életre. A fejlettség minél magasabb fokán áll egy élőlény, annál hosszabb időt vesz igénybe fejlődése. A hosszú gyermekség a kulturális fejlődés egyik előfeltétele. A szerző a technikai játékok helyett az ősi, évezred folyamán kialakult játékokat ajánlja. A technikai játékokra csak akkor kerüljön sor amikor a csontozat és az izomzat már kellő fejlettséget ért el. De mindezen túl: a különféle futó, ugró, karika és más játék évezredes kultúrkincsei az emberiségnek, nagy kár lenne, ha feledésbe mennének. (TUS. 1958. 7. szám.)

Az úszás jelentősen hozzájárul az általános erőnlét fejlődéséhez — ezt állapította meg az illinoisi egyetem testnevelési tanszékének kutatómunkája. Az egyetem több száz hallgatóját vizsgálták hosszú időn keresztül. A megvizsgáltak hetenként háromszor ezer-ezer yardot úsztak. (The Swimming Times, 1959. 2.)



— Vidd csak fel, siess! Apa lent felejtette a szemüvegét!
(Il Campione, Milano)

Néhány tapasztalat az alsótagozatban

Nagy lépéssel jutottunk előre a kiadott és kézbe juttatott általános iskolai testnevelési kézikönyvekkel. Azóta a célokat meglátó és jó kedvvel tanító nevelők tömegével találkozunk. Kipirult arcú, a mozgás örömélményét élvező gyermeksereg hálás a jól vezetett és jól megtervezett órákért.

A nevelők fejlettebbje, aki tud és szeret a sorok között figyelemmel olvasni, maradéktalanul meg tudja tartani ebből a könyvből az órákat!

Mindenütt nagy segítséget jelentenek ezek a kézikönyvek, de mégis van a nevelők között sok olyan, aki *nem tanulmányozta át* figyelmesen sem az útmutatást, sem a szerkezeti felépítésre vonatkozó leírásokat.

Innen adódik a többféle hiányosság, amelyet most feltárunk, javító szándékkal.

Legfeltűnőbb hiba az, hogy *a nevelő a tanítási egységet csak egészében látja.* Így is akarja tanítani. Nem figyeli meg a felépítettséget, a technikai részletet, a kivitel formáját. Pl. a gurulóátfordulást előre, globálisan végezteti 3 órán át, úgy, ahogy. De sem az odaállást, sem a folyamatot, sem az érkezés módját, sem a felállást nem tanítja, nem ismeri fel. Vagy a zsámolyra felugrás gyakorlatát nem azzal kezdik, hogy honnan, hány lépésről, milyen dobbantással, milyen kézfogással, milyen részletében kell tanítani, hanem a gyermeket egyszerűen felugratja, leugratja a zsámolyról, szintén — úgy, ahogy.

Természetesen ezt nem a könyv hiányának, hanem a nevelő figyelmetlenségének tartjuk.

Így azután a 2—3 időegységre tervezett tanítási egység sablonossá válik, mert a nevelő 2—3 órán át ugyanazt a rosszul végzett, így könnyen megunható mozgást végezteti.

A gyakorlat kiviteléről szólva hiába mondja a kézikönyv azt, hogy „soronként", „oszloponként", vagy „a padközti folyosóról elindítva"; a nevelők egyrésze ezt még nem figyeli meg, nem érti. *Egy-egy alapmozgást egy helyen, egy-egy tanulóval végeztetnek.* Ez azt jelenti, hogy amíg egy tanuló aktív, addig 30—40 ácsorog, rendetlenkedik unalmában. Az következik ebből, hogy az alapmozgás megszilárdítása, a mozgás kialakítása ilyen egyszeri gyakorlással illúzió marad. Az egyhelyen végeztetett, egyszer elvégeztetett alapmozgás esetén letelik az optimális 25 perc, s még hátra van a játék. Nem veszi észre a nevelő azt, hogy minden pad közé, minden üres helyre lehetne papírt, gyékényt, szőnyeget leteríteni, s *azonos időben dolgozhatna 4—6 tanuló.*

Így van a játékkal is. Van a tanteremben 3—4 padköz, s *mégis csak egy vagy két sorban játszanak.* Lehetne 8—10 főnyi csoportokat alkotni, s így játszatni; de ők 15—20 főnyi csoportokban játszanak. Így természetesen jóval kevesebb értékű az óra, mert nem mindegy, hogy ácsorgásra, vagy aktívitásra neveljük-e a gyermekeket? Láttam olyan iskolát, ahol vízszintes célra egy labdával dobott 40 gyermek. Ezen az órán sikerült a gyermekeket a lógásra nevelni.

Eltúlzott dolognak tartom az általános iskola alsó tagozatában a *drága ugrószőnyeg használatát.* A kézikönyv utal arra, hogy papírt, gyékényt használjunk. Igen ám, de ezt be kellene szerezni; a drága ugrószőnyeg pedig kéznél van. Meg kell értetni a nevelőkkel azt, hogy komoly károsodást jelent a drága szőnyeg használata, olajos padlókon, cipős, sőt csizmás gyermekekkel. De még tornacipőben sincs semmi jogcím arra, hogy ezeket a szőnyegeket használjuk. Az *általános iskola alsóosztályának anyaga nem igényli a drága ugrószőnyeget.* A gurulásokat jól elvégezhetjük papíron, gyékényszőnyegen: ha jól tanítjuk! Az is az edzettség nevelése, ha kemény papíron, padlón megszoktatjuk a mozgást. Ez neveli a gyermeket az óvatosságra.

A kétrészes (50 cm magas) szekrényről történő leugrás sem indokolja szőnyeg használatát. Hiszen a leugrással a boka, a térdízület, a csípőízület természetes rugóit szeretnénk alkalmassá tenni, kiművelni hasonló eseményekre, behatásokra. Vagy az életben szőnyeg lesz mindenki lába alatt?

A kézikönyv rendesen csak az ülő, vagy külön az írólapon dolgoztat egyszerre, egy időben. Egyik csoport aktív, a másik áll vagy ül valahol. Hány nevelő gondolkozott már azon, hogy hanyattfekvésben, a páros (zsugor) térdemelést el lehet végeztetni úgy, hogy az egyik sor az ülőlapon, a másik az írólapon végzi ugyanezt a mozgást. Így a gyakorlat végzése közben egyik csoport sem álldogál, nem rendetlenkedik.

A nagy segítség megadása után *több leleményességet vártunk a nevelőktől az osztályozás területén is.* Jóllehet a kézikönyv elmondja, hogy osztályozzunk folyamatosan, ám miként történik ez a gyakorlatban?

Játszanak a tanulók döngetőt. Kivernek már mindenkit, csak két-három ügyes, bátor vagy lelemények tanuló küzd a porondon. S ahelyett, hogy ezeket példaképpen állítaná oda, s javukra írna az ügyességükért egy-egy jó kalkulust, kivereti ezeket is. Nem jobb lenne-e ilyen esetben, példaképpen, a végül bent maradt 2—3 gyermeknek beírni a megérdemelt „folyamatos" osztályzatot?

Hányan teszik meg azt, hogy a bemutatott részlet, vagy bemutatott gyakorlat jó végrehajtásáért, jó megfigyeléséért a tanulónak „folyamatosan" beírják a megérdemelt osztályzatot? Kevesen! Ezzel szemben egy-egy órán, a konferenciák előtt ezt a nagyon komoly nevelési, buzdító alkalmat elszürkítik azzal, hogy egy-egy órán mindenkit leellenőriznek. Pedig milyen lelkesedés, milyen határtalan ambíció születik abból, amikor *minden órán kitüntetünk, kiemelünk a jó munkáért valakit.*

Most a következő lépés az, hogy ezek a nevelők tudatos, építő és valóban nevelő értékű munkát végezhessenek azáltal, hogy felismerjék a mozgások részleteit, összetettségét, szétválaszthatóságát. Felismerjék a mozgások nevelési, esztétikai stb. értékeit.

Következő lépés annak tudatosítása legyen, hogy a testnevelés lényegét: a mozgást felismerjék, s *szüntessék meg az ácsorgásra, passzivitásra nevelő motívumokat.* Használják fel a testnevelés által juttatott alkalmakat, nevelési tényezőket minden alkalommal, az osztályozás területén is.

Ismerjék fel a mozgások nevelési célkitűzéseit és azt tudatosan hasznosítsák.

Mindezeket a következő tanfolyamokon, szakmai továbbképzéseken, szakfelügyelői látogatások alkalmával szem előtt kell tartani, nehogy a jól indult testnevelési munka sekélyes formalizmusba süllyedjen.

Somorjai László

OSZTRÁK sportolók a „léglökéses" síléc után most törhetetlen ugrólécet készítettek. Könnyű fémből készült lécekkel vettek részt, a zürichi Sport jelentése szerint, az osztrák síelők az idényvégi versenyeken, s tapasztalataik szerint az új léc — megfelelő.

A vágtázók gyorsaságának fejlesztésében igen fontos szerepet játszanak a lábizmokat — a hajlítókat és a feszítőket — fejlesztő gyakorlatok. A Der Leichtathlet c. lap idei 9. számában ezeket ismerteti G. Schmolinsky.

★

Sportéremtani szakcsoport indul a jövő iskolai tanévben a bp.-i Petőfi gimnázium sportkörének keretében. **Vidéken** is akadnak sportérem kedvelők. Zsuffa Tibor, monoki általános iskolai nevelő készséggel vállalkozott a birtokában levő sportérmeknek leíró-kartonon történő feldolgozására. Reméljük, hogy a Sportmúzeumban felállítandó sportérem-nyilvántartás ilyen kiegészítésére mások is vállalkoznak. Leíró-kartonok — a gyűjtemény számának megjelölésével — a Sportéremtani Szakbizottságtól igényelhetők. — **A Sportéremtani Szakbizottság levelezési címe:** Budapest, V., Váci utca 62. I. emelet 14. Testnevelési és Sportmúzeum.

ÍGY SEGÍTIK A TÁRSADALMI SZERVEK A VILLÁNYI ÁLTALÁNOS ISKOLÁT

Egyre fejlődő sportéletünk alapjainak lerakása az általános iskolában kezdődik. A széles tömegekre alapozott, minőségi sportot itt kell kezdeni. Sok áldozatot hozott már pártunk és kormányunk a nevelésügy ez ágának fejlesztésére is, mégsem juthat ma még mindenhová tornaterem és felszerelés. *1954-ben Villányon új iskola épült. Tornatermet nem építettek.* Szaktanára van az iskolánknak, így a követelményeket felsőbb szerveink megkívánták. A lelkes nevelő pedig igyekezett leküzdeni a nehézségeket. Tenni kellett tehát valamit!

Az iskolaudvar pályának alkalmas területét a tanulók egyengették el, az építkezés törmelékbuckáit használva anyagul. Füvesített tornateret és kézilabdapályát terveztünk. Fűmagot az úttörőcsapat vásárolt. Salakot a *Gépállomás*, az *Állami Gazdaság* traktorai szállították be a közeli téglagyárból. Így kezdte a testnevelő 1954. őszén. A *tanulók önerejéből* futotta még másra is. Homokmedret ástak, kislabdákat, tornabotokat, jelzőszalagokat, babzsákokat, ugrókötéleket stb. készítettek. Télre az iskola emeleti zsibongójába jártak a tanulók testnevelési órára. Ide szerelte fel az *Új Alkotmány Tsz* kovácsa a Megyei Műv. osztálytól kapott két bordásfalat. A svédszekrény mellé a Mezőgazdasági Technikumból kölcsönzött talajszőnyegen készült fel az iskola sportköre a tornaversenyre, s nem eredménytelenül.

Mennyi nehézséget jelentett a zsibongó tisztántartása, a többi osztályok órái zavartalanságának biztosítása! Nehéz idők voltak! Kézilabdázni, labdarúgó edzést tartani a szomszédos épületben levő Áll. Gazdaság — fűthetetlensége miatt más sport űzésére alkalmatlan — cementlapos nagytermébe járt az iskola csapata télen.

A sportkör évről évre izmosodott. Az elért sikerek a járási, megyei versenyeken ösztönözték a tanulókat, a testnevelőket is. *Megmozdulásra késztette az igazgatót is.* A járások szervezése folytán két körzeti község tanulóival csökkent a tanulólétszám. A díszterem egyik fele tornaszoba lett. „Kicsi, de tornaszoba" — mondta örömében a testnevelő. A csupasz falakon csak a bordásfal díszlett, a komoly felszerelést a svédszekrény és a talajszőnyeg alkotta.

Községünkben szeretik a sportot, *Támogatják az iskolát.* Az üzemek, szervezetek eddigi segítségét újabbak forrásának hittük, s nem csalódtunk!

Az *Állami Gazdaság* újra salakozta a kézilabdapályát. A rostálást, egyengetést, hengerelést a tanulók végezték. (Ezt minden évben elvégezzük.) A téglagyár szívesen biztosítja a kemencék piros salakját. Tornapadot és gerendát készített a gazdaság bognárműhelye. Az oltványpincéből kaptuk a homokot az ugrómederbe.

A *gépállomás* csővázas kézilabdakaput ajándékozott a gyenge fakapuk helyett. A régit sem dobtuk el, megjavította a Sportkör és elvittük a napközi otthonba.

A *termelőszövetkezet* felszerelte a tornaszobát. Falbaépített mászókötelet, rúdtartó vasakat készített a kovácsműhelybe. A szabadtéri tornaszerállványhoz szükséges kötél, rúd, nyújtó és gyűrűtartó vascsatlakozókat is elkészítették.

A rendőrörs és a művelődési ház egy-egy használt ping-pong asztalt adományozott, hogy ők se maradjanak ki a patronálásból. Az úttörők *technikai szakköre* játékra alkalmassá varázsolta azokat.

A *Községi Tanács* kitermeltette és beszállíttatta a tornaszerállványhoz szükséges szálfákat és elkészítését is vállalta. A lányok részére 7 db. mezt vásárolt.

A helyi *Traktor Sportkör* sem akart elmaradni az iskolai testnevelés támogatásáról. Két garnitúra használt (itt-ott szakadozott) mezt adott a labdarúgó és a kézilabdacsapatnak. Ezeket a szülők varrták meg és tartják tisztán.

Mindezt, ha meg kellett volna vásárolnunk, 10 ezer forintot is meghaladó összeget kellett volna kifizetnünk. Nem is számítva azt a sok apróbb segítést, amit a versenyzők szállítása, egy-egy labda és egyéb sportszer adományozása jelentett, a különböző szervek részéről.

Viruló, mozgalmas sportélet van iskolánkban. *Tanulóink érzik a társadalom támogatását.* Szívvel-lélekkel készülnek a versenyekre, hogy ott eredményeikkel hálálják meg a sok segítséget.

Sportkörünk versenynaptárában az összes kiírt versenyen való részvétel szerepel. Több meghívásos versenyen ill. mérkőzésen is szeretnénk részt venni. Az ősz folyamán már rendeztünk a járásban négy iskola közötti kézilabda-tornát. Szigetvár megyebajnok kézilabdázóit látogattuk meg októberben és két mérkőzést játszottunk velük. Csak így tudjuk csapataink színvonalát emelni. Labdarúgócsapatunk is jól megállja helyét.

Szeretnénk a *városi iskolák színvonalát megközelíteni.* A szülők áldozatkészségéből több alkalommal voltunk Pécsett, ahol színvonalas mérkőzéseket láttunk.

Az atlétikai csapatbajnokság (fiú-leány) járási vándordíját harmadszor védjük a tavasszal. Az összetett egyéni versenyben (atlétika—torna—kézilabda) az elmúlt iskolaévben szerzett 9 első, 6 második és 5 harmadik helyezésünk mellé újabb eredményeket szeretnénk szerezni.

A következő tanévre a Megyei Tanács V. B. Művelődésügyi osztálya segítségével *tornatermet épít iskolánk*, átalakítás útján. Jó munkával szeretnénk meghálálni, hiszen ezáltal körülményeink még jobbakká válnak. A társadalom további segítségével közel az idő a városi színvonalra való felemelkedésünkhöz.

Barabás János
tanár

A természetes mozgás rendszere

Az NSZK-ban megjelenő **Leibesübungen** c. folyóirat idei 2. számában egész sor cikket közöl az ún. **„elemi testnevelésről"**. Ezekben azt hangoztatják a szerzők, hogy a testnevelés csak akkor teljesítheti igazi hivatását, ha visszatér az ember természetes képességeihez, a természetes mozgásokhoz. A szerves lények mozgásai tudatos irányítás nélkül is célszerűek. Az emberi értelem a nagy, szerves rendszert fenntarthatja, rendszerezheti és fejlesztheti, de meg is zavarhatja, sőt el is pusztíthatja. A testnevelés egyik fontos feladata az, hogy az ember által megzavart szerves rendszert — emberi közreműködéssel — újra helyreállítsa. **Évszázadunk ismét szerves egységbe óhajtja foglalni a természetes mozgásokat.** Ennek érdekében alakították ki az „elemi testnevelést". Ebben megteremtik az egyéni alkotótevékenység kifejlesztésének alapfeltételeit. A nevelendő gyermeket, fiatalt olyan helyzetek elé állítják, amelyek minden testi-szellemi-lelki erejét igénybe veszik, s amelyek előmozdítják személyiségének egyéni kifejlesztését.

Mire kell az elemi testnevelésben figyelemmel lenni? Először: **a gyakorlatok legyenek természetesek, egyszerűek, ritmusosak, vegyék az egész embert igénybe és valóban jelentsenek feladatot minden tanuló számára.** Másodszor: ha az osztály a teljesítő képesség szempontjából nem egységes (és legtöbbször ez a helyzet), a feladatok csoportonként határozandók meg; nincs csúcsteljesítményre törés; a mozgástechnika, az edzés csak olyan szerepet játszik, hogy örömet, kedvet okozzon a tanulóknak; a specializálódás eleve elutasítandó; a mozgások végzésében a lehető legnagyobb szabadságot kell adni (kötöttség csak a szükséges mértékben); kölcsönös segítségnyújtásra-nevelés, öntevékenység, felelősségérzet; a versenyek elsősorban csapatversenyek legyenek; a nevelő elsősorban pedagógiai megítélés alapján, ne pedig teljesítmények alapján osztályozzon.

*

A testnevelés hatása a tanuló személyiségének kialakítására — ez a címe **W. Delawska** tanulmányának a lengyel iskolai testnevelés folyóiratában. Egy hároméves kísérlet eddigi eredményeiről számol be a szerző; megállapítja, hogy a nevelési elveknek megfelelően vezetett testnevelés kedvezően hat a jellemvonások alakulására. A testnevelő személyisége és módszere lényegesen nagyobb hatású a növendékre, mint a tanmenet és az oktatás tartalma.

A testnevelési követelmények az iparitanuló-iskolákban

A Munkaügyi Minisztérium Módszertani Intézete Testnevelési Tagozata a közelmúltban kutató munkát végzett annak megállapítására, hogy az *ipari tanulók* — országos viszonylatban — szakmánként és összességükben *milyen átlageredményekre képesek* a testnevelési tantárgy ellenőrző gyakorlataiban, testnevelő tanáraink részére milyen irányító átlagmértékben határozhatjuk meg az egyes ellenőrző gyakorlatok 5-ös, 4-es és 2-es érdemjegyek követelményeit s végül milyen követelményeket írhatunk elő az új testnevelési tantervünkben?

A sokrétű célkitűzés elérése érdekében összesen: *61 636 adatot* (ebből: 58 607 adat fiúkra, 3029 adat leány tanulókra vonatkozott) dolgoztunk fel.

Az adatok feldolgozását részint az öt főszakma (vasipar, vájár, építő, traktoros, helyiipar) szerinti szétbontásban, részint pedig a szakmákra való tekintet nélkül összesítve végeztük el. Az 1. és 2-es táblázat „Összesítő kimutatása" a szakmák szerinti részeredményeket nem tünteti fel.

Megvizsgálva az egyes ellenőrző gyakorlatok átlagértékeit megállapíthatjuk, hogy a *futó és ugrószámokban az eredmények jók, a dobószámokban és erőgyakorlatokban igen jók!*

Ha összehasonlítjuk az 1953. évi testnevelési tanterv követelményeit a jelenlegi átlageredményekkel — eltekintve a rövidtávú futásoktól — minden téren *erős fejlődést tapasztalhatunk.*

Különösen szembetűnő a fejlődés a dobás és erőgyakorlatokban. Súlylökésben például 50—100, gránáthajításban 600—1500 cm-el haladják túl a mostani átlagok a régi tantervi előírást. Erőgyakorlatokban pedig 2—3-szorosan.

Ami pedig az 5, 4 és 2-es érdemjegyek követelményeit illeti, azzal kapcsolatban — vizsgálódásunk alapján — a következőket állapíthatjuk meg:

1. Az I. és II. éves iparitanulóknak a rövidtávú futások követelményeit lényegében ugyanazon a szinten kell megállapítani, mivel a tanulók gyorsasága — a munka következtében beállott részbeni elnehezedés miatt — a II. *évben csak kismértékben fejlődik.* Leányoknak — főleg a helyiipari szakmában — az említett távok II. éves szintjei az I. osztályosokénál alacsonyabbak is lehetnek.

2. A 2-es érdemjegy szintjét nem szabad komolytalan alacsony értékben megállapítani, mint ahogyan azt néhány iskolánk tette.

1. táblázat

Összesítő kimutatás az ipari tanulók testnevelési követelményei átlagértékeiről:

Sorszám	Ellenőrző gyakorlatok	FIÚK												Megjegyzés
		I. osztály						II. osztály						
		Átlagérték	Tantervi előírás	Érdemjegyek átlagértékei				Átlagérték	Tantervi előírás	Érdemjegyek átlagértékei				
				5	4	3	2			5	4	3	2	
	Futások:													
1	60 m	9,3	9,4	8,7	9,1	9,6	10,3	9,3	—	8,6	9,0	9,4	9,9	
2	100 m	14,8	14,8	13,9	14,4	15,1	16,0	14,5	14,2	13,7	14,1	14,8	15,7	
3	400 m	1:16,1	—	1:11	1:14	1:18,5	1:22	1:13,8	—	1:09	1:11	1:15	1:18	
4	800 m	2:59,5	—	2:39,8	2:50,2	3:01,2	3:23,2	2:53	—	2:33	2:42	2:51	3:07	
5	1000 m	3:47,8	4:15	3,30	3:44	3,57	4:19	3:46	3:40	3:26	3:38	3:51	4:09	
	Ugrások:													
6	Helyből távol:	192	180	213	197	179	158	192	210	220	205	190	175	
7	Helyből magas:	79	75	92	82	72	65	86	80	105	95	86	73	
8	Nekifutással távol:	387	340	417	385	359	329	402	390	430	407	376	342	
9	Nekifutással magas:	112	105	120	113	104	94	115	115	126	118	110	100	Guruló techn.
10	Helyből hármas:	468	—	630	600	570	520	588	500	657	610	570	519	
	Dobások:													
11	Súlylökés 4 kg-os golyóval:	763	650	845	774	690	585	849	—	921	854	769	661	
12	Súlylökés 5 kg-os golyóval:	798	—	760	740	720	700	797	740	850	786	686	642	
13	Gránáthajítás 300—400 gr:	40,90	25,00	45,08	40,34	35,52	27,52	41,50	35,00	48,60	43,60	38,60	30,50	
14	Gránáthajítás 500—800 gr:	37,05	—	43,10	38,90	34,10	28,90	40,70	—	48,30	43,60	39,30	33,60	
	Erőgyakorlatok:													
15	Függésben karhúzódás:	6×	3×	7×	6×	5×	2×	7×	5×	9×	7×	5×	3×	
16	Fekvőtámaszban karhajlítás	14×	5×	14×	11×	8×	5×	16×	6×	17×	14×	11×	7×	
17	Korláton támaszban karhajlítás	6×	—	8×	6×	4×	2×	6×	—	9×	7×	5×	3×	
18	Függeszkedés időre kötélen:	8,6	—	8,2	10,5	11,5	14,2	7,7	—	6,3	8	9,7	11,1	

Összesítő kimutatás az ipari tanulók testnevelési követelményei átlagértékeiről: 2. táblázat

Sorszám	Ellenőrző gyakorlatok	LEÁNYOK												Megjegyzés
		I. Osztály						II. osztály						
		Átlag-értékek	Tantervi előírás	Érdemjegyzek átlagértékei				Átlag-értékek	Tantervi előírás	Érdemjegyek átlagértékei				
				5	4	3	2			5	4	3	2	
	Futások													
1	60 m	10,8	10,8	9,75	10,5	11,4	12,35	10,7	—	9,6	10,4	11,1	12,2	
2	100 m	16,6	—	15,3	16,1	16,8"	18,05	16,5	16,2	15,2	16,0	16,6	17,9	
3	400 m	1:36,5	—	1:29,5	1:33,5	1:37,5	1:45	1:35	—	1:26,2	1:31	1:34,7	1:40,5	
	Ugrások													
4	Helyből távolugrás	154	150	178	163	148	133	—	—	1:26,2				
5	Nekifutással távolugrás	313	250	335	310	292	267	305	280	352	323	303	275	Lépő techn
6	Nekifutással magasugrás	98	90	106	98	90	79	98	95	111	103	94	84	
	Dobások													
7	Súlylökés 4 kg-os golyóval	547	—	621	543	466	432	548	500	636	561	483	450	
8	Gránáthajítás 300—400 g	20,20	14,00	27,00	22,20	18,70	15,00	22,90	20,00	29,50	24,20	21,00	17,00	
9	Gránáthajítás 500—800 g	20,50	—	22,00	19,00	15,00	10,00	17,60	—	22,00	19,00	15,00	10,00	
	Erőgyakorlatok													
10	Függésben karhúzódás	1,3×	1×	3×	2×	1×	1/2×	0,8×	2×	4×	3×	2×	1×	
11	Fekvőtámaszban karhajlítás	5×	1×	6×	5×	3×	2×	5×	3×	9×	7×	4×	2×	
12	Korláton támaszban karhajl.	1,3×	—	4×	3×	2×	1	2×	—	5×	4×	3×	2×	

3. Az egyes érdemjegyek követelményének meghatározásában testnevelőink — a helyi iskolai körülmények szemelőtt tartásával — minél nagyobb mértékben vegyék figyelembe a táblázatban feltüntetett átlagértékeket.

4. Nagyobb gondot kell fordítani mind az I. mind a II. osztályban az állandó jellegű közepesiramú futás gyakoroltatására, mert ennek elhanyagolása miatt néhány iskolában az I. osztály átlageredménye ugyanazon a középtávon jobb volt a II. osztály átlagánál.

Kutatómunkánk eredményei elgondolkoztatóak. Sokirányú és hasznos *összehasonlításra, tapasztalatszerzésre, következtetés* levonásra *adnak lehetőséget.* Eredményeink egy részének közreadásával elsősorban az iparitanulók, de rajtuk keresztül *az egész magyar iskolai testnevelés ügyét szándékoztuk szolgálni.* s reméljük, hogy nem teljesen eredménytelenül.

Enders Ede
tagozat-vezető

A testnevelés a japán iskolákban

Japánban 6 éves korban mennek a gyerekek az iskolába. Az elemi (általános) iskola hatéves, mely után a középiskola következik. Ennek ún. alacsonyabb, hároméves fokozatát a gyerekeknek kötelező elvégezni. Erre épül a szintén hároméves felsőbb fokú középiskola, majd az egyetem következik.

Az elemi iskolában a testnevelés az egész iskolai elfoglaltságnak 10—15 százalékát teszi ki. Heti három alkalommal van 40 perces óra. A tanterv célkitűzése itt:

a) az általános fizikai fejlődés elősegítése, meghatározott mozgások által a mozgáskészség kialakítása,
b) a játékok és sportok által a közösségi szellem kialakítása,
c) a gyermekek számára az alapvető fontosságú felüdülés biztosítása.

Sportszerű versenyeket e korosztály részére nem rendeznek, mivel még nincs meg a kellő felkészítés.

Az alacsonyabb fokú középiskolában összesen 315 órát fordítanak testnevelésre, ami kb. heti 3 órának felel meg. Ezenkívül még 75 higiénia órát is tartanak. A cél itt:

a) az általános fizikai fejlődés elősegítése,
b) együttműködés az értelmi és az érzelmi fejlődésben,
c) a közösségi érzés továbbfejlesztése,
d) a sportolási igény felébresztése.

A tantervben a legtöbb óraszámot a játékok kapják: a kosárlabda, röplabda, kézilabda, labdarúgás, rögbi és az amerikai futball. Utána az atlétika jön. Aránylag kevés idő jut a tornára, de több jut már az úszásra, síelésre, korcsolyázásra. Helyet kap a sumo (japán birkózás) is. A lányok testnevelése kevésbé erőteljes. Főleg táncok szerepelnek a tantervben.

Ebben az iskolatípusban már gondot fordítanak az egyes sportágak űzésére és a versenyekre is. Legnépszerűbbek a háziversenyek, de városi, kerületi versenyeket is rendeznek. Az országos bajnokságokat levelező formában bonyolítják le.

A felsőbb fokú középiskolában ugyanannyi testnevelési óra van, mint az alsóbb fokúban. A cél itt:

a) a szervezet maximális fejlesztése,
b) a közösségi érzés kialakítása,
c) a sportolási igény (üdülésre szánt idő) helyes kielégítése.

Első alkalommal vezették be a testnevelés elméletét. Célja, hogy a tanulók helyes szemléletet kapjanak az iskolai testnevelésről, másrészt, hogy a tanulmányok befejezése után saját maguk tudják fizikai képzésüket irányítani.

Az egyetemeken a testnevelés kötelező tantárgy. Elméleti előadások is vannak a testnevelés keretében. A gyakorlati foglalkozásokat szabadon választhatják a hallgatók, akiknek tanulmányaik során számot kell adniok két testnevelési elméleti tárgykörből, valamint két gyakorlati jártasságból. A téli és a nyári szünetekben táborozásokon sajátíthatják el az úszás, a sízés, stb. ismereteit.

Az egyetemi bajnokságok népszerűsége nem éri el a középiskolásokét. Ennek ellenére az országos válogatottak többségét az egyetemisták adják. Legnépszerűbb sportág a baseball.

A tanárképzés az általános iskolák számára nem kielégítő. A testnevelést tanítók ugyanolyan képzést kapnak, mint a többiek, azzal a különbséggel, hogy négy vizsgát kell tenniök a testnevelési tárgy köréből. A középiskolák tanárainak testnevelési tanfolyamokat kell elvégezniök. Nehezíti a képzést, hogy kevés a tudományosan képzett oktató. Testnevelésből tudományos fokozatot csak a tokiói egyetemen és a tokiói nevelési egyetemen lehet elérni (Japánban amerikai mintára a végzett tanárok oklevél birtokában tudományos fokozattal még nem rendelkeznek. Aki tudományos fokozatot akar elérni — egyetemi vizsgái után —, már állásban is lehet — külön vizsgát kell tennie. A tudományos fokozatnak itt is három fajtája van.)

(Bogdan Czabanszkynak, a lengyel Kultúra Fiziczna 1958. 9. számában megjelent cikke alapján).

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Дь. Янич: Майские праздники 3
Ф. Миклаш: Значение и главные характерные черты личности спортивного инструктора 4
Г. Гранчаров: Перед совещанием представителей спортивных издательств дружеских стран 5
П. Й. Хват ракеты способом «ствол пера» или физическая подготовленность 6
Ф. Хепп: Работа Московского Научно-исследовательского Института по физической культуры 7
Вокруг света. Репрессия в плавании австралийцев (?) 9
Болгарский пионер по физическому воспитанию — Христо Ботев 9
Купальня и бассейн для плавания в г. Озд 11
Черты тренеров П. И. Какими должны быть интервальные тренировки по боксу, по байдарочному спорту и по тяжелой атлетике 12
Л. Добози: Об уставах спортивных обществ и выборы в них 14
Й. Кейпеш: Развитие легкой атлетики за последние годы, установленной на основании наилучших результатов этого года 18
Новаторства, Новости. «Шпортомат» — о пневматических перчатках в боксе 20
Й. Цирьяк: Развитие основных физических способностей .. 23
Решение президиума МТШХ по вопросу пользования школами открытых спортивных площадок 26
Й. Барань: Начинайте обучение плаванию в гимнастическом зале 28
Ф. Эндерс: Требования по физическому воспитанию в ремесленных школах 32
Спортивные памятники на VII венгерской художественной выставке 33
Фотоснимки из спорта Венгерской Советской Республики 36
Картинка на первой обложке: Старт эстафеты молодежи, проведенной по улицам города в память нашего освобождения (Фото: Л. Козак) .....

CONTENTS

GY. JANISCH: May feasts 3
F. NIKLAI: The importance and the main characteristics of the sports instructor 4
C. GRANCSAROV: Before the conference of the sports publishers of the people's democracies 5
J. P.: Penholder grip or better physical condition 6
F. HEPP: The activity of the Research Institute for Physical Education in Moscow 7
WORLD NEWS: Stagnation in Australia's swimming (?) Hristo Botev, pioneer of Bulgaria's physical education 9
The swimming bath and competitive basin of Ózd 11
The page of coaches — J. P.: How is interval training in Boxing, Canoeing and Weight-lifting? 12
L. DOBOZY: The statutes and elections of the sports clubs 14
J. KÉPESSY: The development of track and field in the last years in the mirror of the best performances 18
NOVELTIES—INNOVATIONS: The „Sportomat" — The „air-cushion" boxing gloves 20
J. CZIRJÁK: Development of the fundamental physical qualities 23
Decision of the Hungarian Council of Physical Education and Sports concerning outdoor sports installations to be utilised by schools 26
I. BÁRÁNY: Let us start the teaching of swimming in the gymnasiums 28
E. ENDERS: The exigences of physical education at the professional schools 32
Sports statutes on the 7th Hungarian Exhibition of fine arts 35
Pictures about sports in the Hungarian Council Republic 36
Frontispiece: Start of the youth commemorative relay across the city for the honour of the Liberation (photo L. Kozák)

INHALTSVERZEICHNIS

GY. JANISCH: Maifeste 3
F. NIKLAI: Die Bedeutung der Persönlichkeit des Sportlehrers und ihre Hauptmerkmale 4
C. GRANCSAROV: Zur bevorstehenden Konferenz der Sportverlage der befreundeten Länder 5
J. P.: Federstillgriff oder bessere Kondition? 6
F. HEPP: Arbeit des Moskauer Wissenschaftlichen Forschungsinstitutes für Körpererziehung 7
WELTRUNDSCHAU: Stockung im australischen Schwimmsport (?) — Hristo Botev, Pionier der bulgarischen Körpererziehung 9
Das Schwimmbad und Wettkampfbassin in Ózd 11
Die Seite des Trainers: J. P.: Wie kann ein Intervalltraining im Boxen, Paddeln, und Gewichtheben sein? 12
L. DOBOZY: Über die Statuten und Wahlen der Sportvereine 14
J. KÉPESSY: Die Entwicklung der Leichtathletik in den letzten Jahren auf Grund der besten Leistungen 18
NEUERUNGEN—NEUIGKEITEN: Der „Sportomat" — Über Boxhandschuhe mit „Luftkissen" 20
J. CZIRJÁK: Die Entwicklung der grundlegenden physischen Eigenschaften 23
Beschluss des Präsidiums des Ungarischen Rats für Körperkultur und Sport bezüglich Inanspruchnahme der im Freien liegenden Sportanlagen für Schulsportzwecke 26
I. BÁRÁNY: Der Schwimmunterricht soll im Turnsaal beginnen 28
E. ENDERS: Die Erfordernisse der Körpererziehung in den Werkschulen 32
Sportstatuen auf der 7. Ungarischen Ausstellung der schönen Künste 35
Bilder über den Sport in der Räterrepublik 36
Titelbild: Start des zur Ehrung der Befreiung veranstalteten jugendlichen Massenstaffels durch die Hauptstadt (Photo: Kozák)

TABLE DE MATIERES

GY. JANISCH: Fêtes de mai 3
F. NIKLAI: L'importance et les caractéristiques principales du montieur sportif 4
C. GRANCSAROV: Avant la conférence des éditeurs sportifs des pays de démocraties populaires 5
J. P.: Prise au porte-plume ou meilleure condition physique? 6
F. HEPP: L'activité de l'Institut de Recherches Scientifiques de l'Education Physique à Moscou 7
ACTUALITÉS: Stagnation dans la natation australienne (?) Hristov Botev, le pionnier de l'éducation physique bulgare 9
La piscine et le bassin des courses a Ózd 11
La page des entraîneurs: J. P.: Comment peut être l'entraînement d'étapes dans la Boxe, le Kayak et l'Haltérophilie 12
L. DOBOZY: Les statutes et les élections des associations sportives 14
J. KÉPESSY: Le développement de l'athlétisme dans les dernières années reflété par les meilleures performances 18
NOUVEAUTÉS—INNOVATIONS: Le „sportomat" — Les gants „au coussin à air" des boxeurs 20
J. CZIRJÁK: Le développement des qualités physiques fondamentales 23
La décision prise par le Conseil Hongrois d'Education Physique et de Sports concernant l'utilisation des installations sportives ouvertes par les écoles 26
I. BÁRÁNY: C'est aux salles de gymnastique qu'il faut commencer l'enseignement de la natation 28
E. ENDERS: Les exigences de la culture physique dans les écoles professionnelles 32
Statues sportives à la 7e exposition hongroise des beaux-arts 35
Images relatives aux sports de la République Hongroise des Conseils 36
Frontispice: Le départ du grand relai de la jeunesse commémoratif á la Libération à travers la capitale (Photo Kozák)

Bajazzó az ökölvívó szorítóban!

A hivatásos ökölvívómérkőzések látogatása nem tartozik a legolcsóbb mulatságok közé. Így a közönség a pénzéért szeretne minél többet és izgalmasabbat látni. Ezért a nézők nagy többsége nem szereti a gyors, egy-két menet alatt befejeződő mérkőzéseket. Így volt ez régen is és ezt jól tudták maguk a versenyzők is.

Történetünk 1926-ban Angliában játszódott le. A Londonban letelepedett holland Liet Joop az angolok egyik nehézsúlyú reménységét, Brestage William-et meglepően rövid idő alatt, két menetben elintézte. A hazai közönséget bántotta honfitársának váratlan veresége, de még jobban a — gyors befejezés. Méltatlankodásának hangosan is kifejezést adott. A győztes holland ezt látva — a jövőjére gondolt minden bizonnyal, amelyben a hivatásosoknál döntő szerepet játszik a közönség kegye! —, gyors elhatározással új produkcióra szánta rá magát. Bejelentette, hogy az elmaradt menetek izgalmaiért „kárpótlásul" néhány áriát énekel Leoncavallo örökszép operájából, a Bajazzóból. És íme: a marcona ökölvívó tenorja oly nagyszerű csengéssel szárnyalt a szorító kötelei közül, hogy az előbb még bosszankodó közönség elbűvölten, néma csendben hallgatta a váratlan ráadást. Tomboló ünneplés volt a válasz és a most már kétszeresen boldog hollandot alig akarták leengedni a szorítóból: újabb és újabb áriák éneklését követelték tőle.

Az angol sajtó is méltányolta ezt a művészi teljesítményt és attól kezdve Liet Joop az „éneklő hollandus" melléknevet viselte. Sőt egyik-másik sportlap szép jövőt jósolva azt ajánlotta Lietnek, hogy lépjen át az operaénekesi pályára. Bár lehetséges, hogy ebben a tanácsban egy kis önzés és „hazaéneklés" is volt: Brestage póruljárta után nyílván féltették az „éneklő hollandus"-tól többi nehézsúlyú ökölvívójukat is...

Antal Zoltán

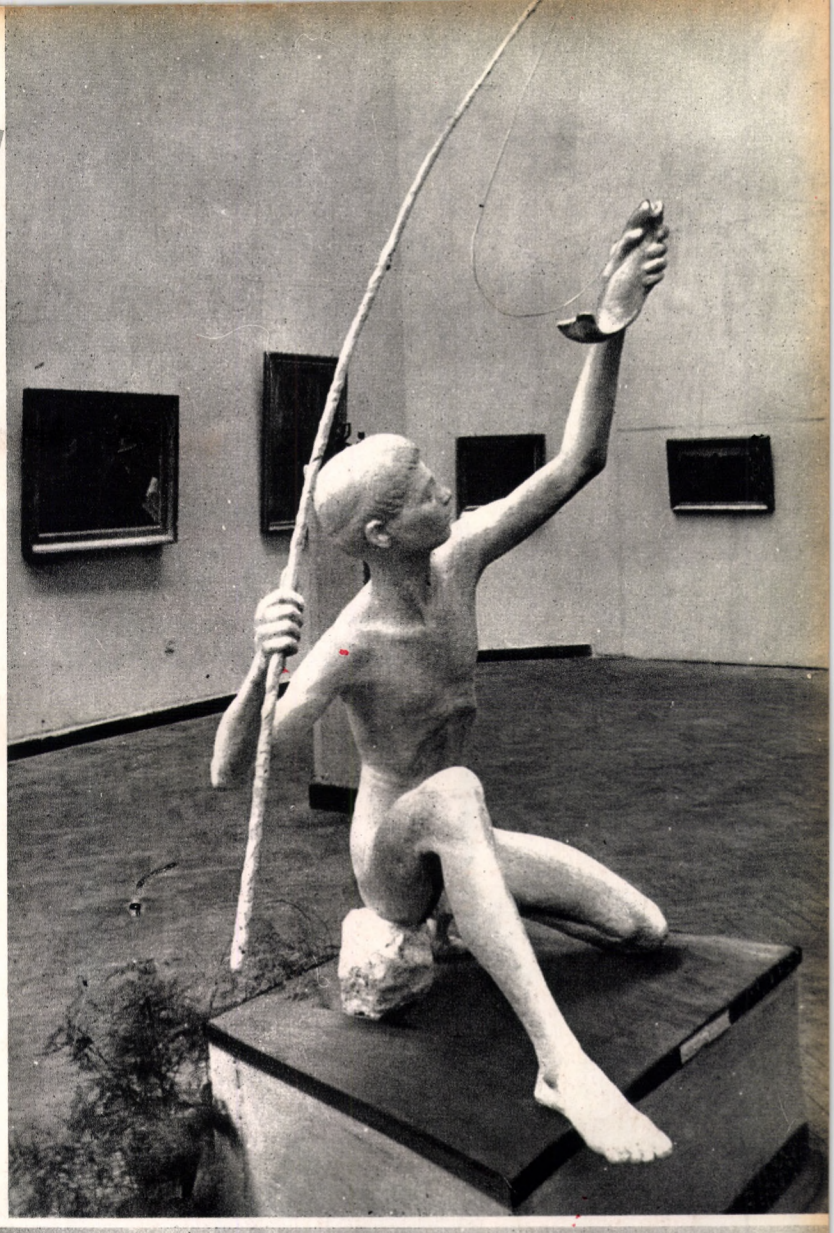
— Ezek a sportoló nők!... Észre sem veszik, hogy minden nőiességüket elvesztik!...

(K. Franke, Berlin)





A VII. MAGYAR KÉPZŐMŰVÉSZETI KIÁLLÍTÁSON



néhány sportszobrot is kiállítottak művészeink, Sajnos meglehetősen keveset. A 600 kiállított alkotásból még egy százalékot sem tett ki a sporttárgyú műalkotások száma. Ez is mind szobor. Reméljük, hogy jövőre szobrászaink mellett festőink és grafikusaink sporttárgyú alkotásait is ott látjuk a tavaszi tárlaton.

1. *Deák László: Pihenő atléta*
2. *Nyirő Gyula: Horgászófiú*
3. *Szabó Iván: Leány gerellyel*
4. *Kovács Ferenc: Táncoló leánykák*

(Kozák Lajos felvételei.)





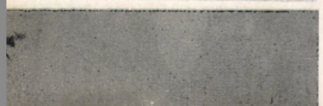


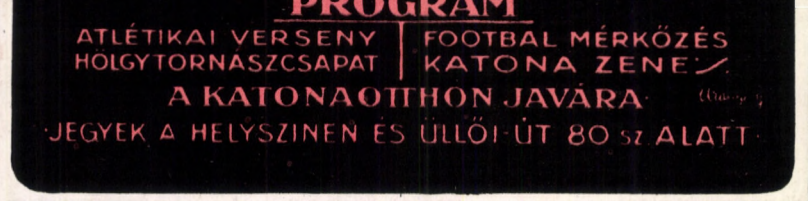




TKÖZI MUNKÁSSPORT
én és 2-án a Millenáris









Képek a Tanácsköztársaság sportjából

A Magyar Tanácsköztársaság testnevelési és sportmozgalma testnevelési és sport történetünk legértékesebb, leglelkesítőbb forradalmi hagyománya. Az akkori elsárgult újságlapokról, fényképekről, falragaszokról is szinte árad az alkotó erő, a mindenkit magával ragadó lendület, szemléltetően példázva, hogy a legnehezebb körülmények között is milyen sokra képes az akarat, az összefogás, az alkotó lelkesedés.

1. Az 1919. május 1-i nagy futóverseny céljába érkezik a győztes MTE csapata. Balról jobbra: Körmendy, Vörös, Bognár, Steiner Pál, Fonyó, Wurm, Bese, Garai, Király, Csitbay és Steiner Béla.

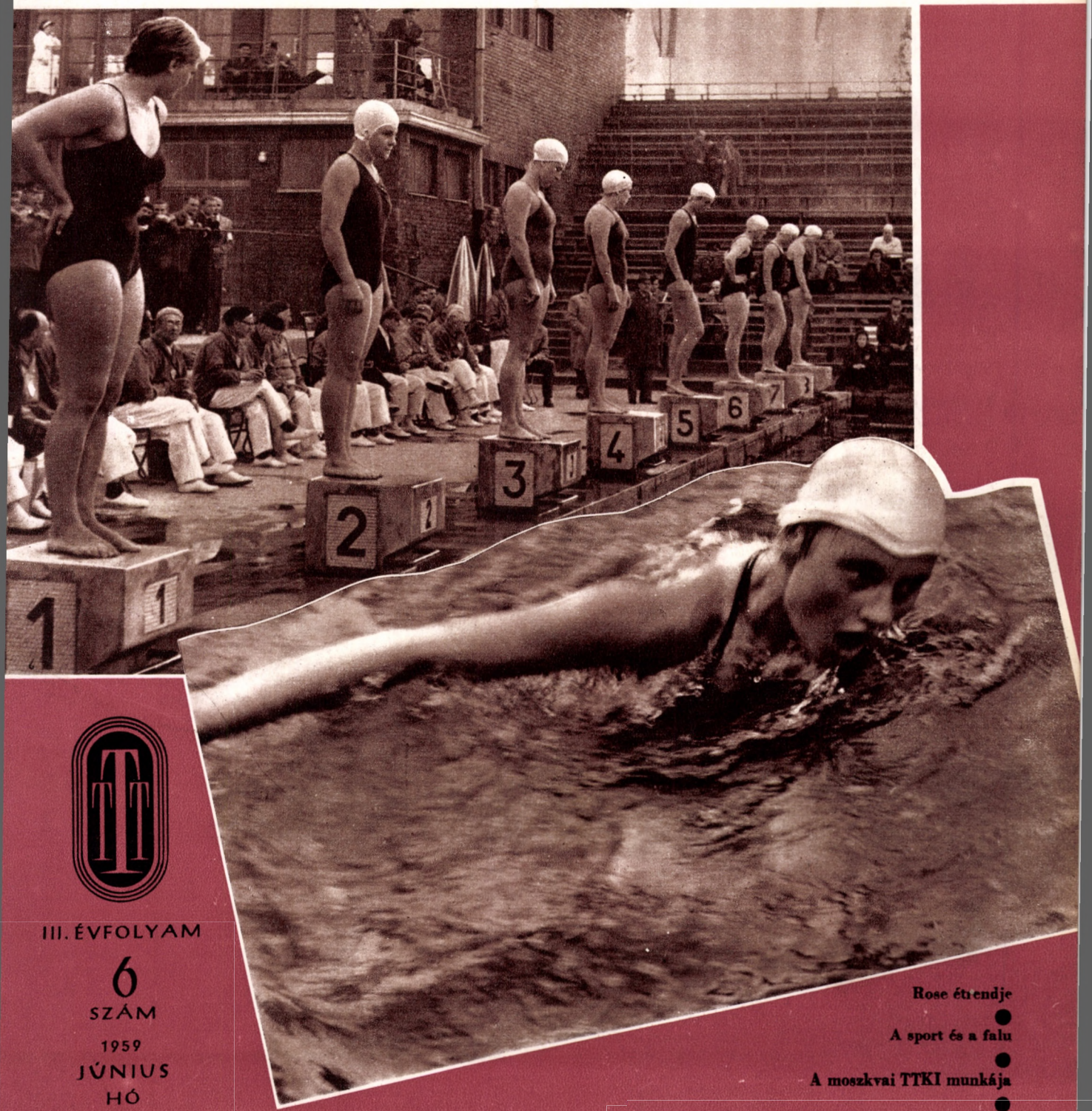
2. és 4. A proletár gyermekek előtt megnyíltak az addig elzárt parkok és kertek.

3. A Vörös Szikratávírászok sportünnepélyének falragasza.

5. Kerékpárosok felvonulása május 1-én.

6. A nemzetközi munkás sportünnepély falragasza.

SPORT ÉS TUDOMÁNY



III. ÉVFOLYAM
6 SZÁM
1959 JÚNIUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

Rose étrendje
A sport és a falu
A moszkvai TTKI munkája
Az elgörcsösödés — Az orrlégzés
A szakaszos edzésmódszer és a labdarúgás
A párt művelődéspolitikai irányelvei és a sport

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 JÚNIUS ★ 6. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

DOBOZY LÁSZLÓ: A sport szerepe a falu szocialista átszervezésében .. 3
HEPP FERENC: A tömegsport vitájához .. 5
P. J.: A vegetáriánus olimpiai bajnok „titka" .. 7
ANTAL JÓZSEF: Sportvezető- és edzőképzésünk új rendszere (I. rész) .. 8
VILÁGHÍRADÓ .. 10
OLIMPIA FELÉ .. 11
EDZŐK OLDALA. Az elgörcsösödés a sportban. — A megszokás veszélye .. 12
MÓDSZERTANI HÍREK .. 13
ZALKA ANDRÁS: Alkalmazható-e a szakaszos edzésrendszer labdarúgásban .. 14
KERTÉSZ DÁNIEL: Modern sportkönyv-illusztrációk .. 15
KOLBA VILMOS: Az orrlégzés jelentősége a sportban .. 16
SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KUTATÁSOK EREDMÉNYEI .. 17
ERDŐS JENŐ: Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei és a sportirodalom .. 18
IRÓFFY KÁZMÉR: Győr sportélete 1919-ben .. 19
NIKLAI FERENC: Az egyéniség szerepe a testnevelés és sport oktatásában .. 20
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. 21
HEPP FERENC: A moszkvai testnevelési tudományos kutatóintézet munkája (II.) .. 22
Hírek távirati stílusban .. 23
Keresztrejtvény .. 24

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Gárdos Magda és Janisch Gyuláné: A Tanácsköztársaság hagyományaiból .. 25
S. I.: Tótágas .. 26
Czirják József: Alapvető képességek fejlesztése .. 27
Kereszty Alfonz dr.: Egészségügyi tanácsok a nyári táborok vezetésére .. 28
Tiboldi Tibor: Az általános iskolák 1959. évi tornászbajnokságai .. 30
Eördögh József: A házi feladat-gyakorlatok jelentősége az iskolai testnevelésben .. 31
Császi Sándor: Iskolai tanulók úszásoktatása Szegeden .. 32
Bánfalvi József: Kisbetűvel — nagybetűvel .. 33
S. I.: G. Hebert, a természetes módszer megalkotója .. 33

△

Címképünk: Boross Kató, a magyar nőúszósport nagy reménysége a rajtkövön (5-ös pálya) és a fordulóban.

Borítékunk utolsóelőtti oldalán: A bécsi sportcsarnok.

Az utolsó oldalon: Középiskolások (bal felső kép) és a Testnevelési Főiskola hallgatói május 1 ünnepén, a Dózsa György úti felvonuláson.

△

СОДЕРЖАНИЕ, Table de Metières, Inhaltsverzeichnis, Contents (idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) .. 34

Az Elnöki Tanács elnöke a sportkarikatúra kiállításon

Dobi István, a Magyar Népköztársaság Elnöki Tanácsa elnöke a közelmúltban meglátogatta a keszthelyi múzeumot, s látogatása során megtekintette a most ott elhelyezett karikatura kiállításunkat. Jól elszórakozott a kedves, humoros művészi sport-ábrázolások láttán, s végül beírta nevét az emlékkönyvbe. A karikatura kiállításnak Keszthelyen eddig mintegy 10 000 látogatója volt, közöttük Szigeti miniszterhelyettes elvtárs is.

Sportkönyvekről

Langhoff—Mundt: Teremkézilabda. A két német szakember könyve a kézilabdázás egész területét átfogja, minden lényegest közöl arról, amit terem- és kispályás játékról szakembernek és e sportjátékot kedvelőnek egyaránt tudnia kell. A könyvet igen jól felhasználhatják a testnevelők az iskolai oktatásban is. 96 oldal, ára: 12 forint.

Alföldy—Barcza—Kapu: A sakkozás világbajnokai. A sakkozás rövid történeti áttekintése után kezdődik a világ eddigi legjobbjainak, világbajnokainak és főleg érdekes és tanulságos játszmáinak ismertetése Morphytól Botvinnikig, azaz a múlt század közepétől mostanáig. 328 oldal, ára: 40 forint.

Gerentsér és a testnevelő tanárképzés

A Sport és Tudomány márciusi száma emlékezett meg Gerentsér Lászlóról, a magyar vívás, egyben a magyar atlétika nagynevű egykori munkásáról. De Gerentsér több volt, mint vívó és atléta szakember. Különösen most nagy jelentőségű egyéb nevelői munkásságának méltatása, hiszen a dicsőséges Tanácsköztársaság nem kisebb feladatot bízott reá, mint a testnevelő tanárképzés megteremtését. Addig ilyesmi nem is folyt Magyarországon. A Nemzeti Torna Egyesület évről évre tartott csak tanfolyamokat. Azok sikeres elvégzésével a jelöltek megkapták a tornatanár címet. Helyesen, mert az NTE tornász vezetői kifejezetten tornára oktatták a jelölteket, a torna oktatását építették bele a középiskolák tantervébe. 1919 május első napjaiban azután Antal Márk, a Tanácsköztársaság középiskolai politikai biztosa törölte ezt a rendszert. Az NTE kebelében megtartotta ugyan a továbbképzést (más helyiség, mint a Szentkirályi utcai tornacsarnok — NTE-tornacsarnok — nem is állt rendelkezésre), de teljesen átalakította. Teljes tanári kart nevezett ki (az akkori sportok és testnevelési rendszerek figyelembevételével) a következőkben: Orvosi ismeretek: Péterffy Tibor. Úszás: Donáth Leó. Gyermektanulmány, pszichológia: Nagy László. Mozdulatelmélet: Dienes Valéria. Svéd torna, testnevelési módszerek: Ujhelyi Sándor. Szabadtéri játékok: Holits Ödön. Szabadtéri játékok nők részére: Kállay Irén. Gyógytorna: Madzsar Imréné. Ritmikus torna: Bierbauer Clarisse. Atlétika, vívás, egyben a testnevelő tanárképző tanfolyam igazgatója: Gerentsér László.

Magát a Testnevelési Főiskola eszmét is Gerentsér vetette fel, s a főiskola oktatási tervét is kidolgozta.

A FALUSI SPORT FEJLESZTÉSE AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSSEL KEZDŐDIK

— szögezték le az NDK vidéki iskoláinak tavaly Güstrow-ban megtartott értekezletén. Amilyen az iskolai testnevelés falun, nagyjából olyan lesz a falu testnevelése és sportja is. Ez a tapasztalatokból fakadó megállapítás egyuttal megszabja a teendőket is: olyan testnevelést kell nyújtani az általános iskolákban, amely megszeretteti, életszükségletté teszi a testgyakorlást, a sportot, s ez majd biztosítja, hogy a testkultúra a falu jövőbeli társadalmi életének szerves alkotórésze legyen.

(Körpererziehung, 1958. 10.)

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59/8449 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 6

A sport szerepe a falu szocialista átszervezésében

N. Sz. Hruscsov, a Szovjetunió Kommunista Pártjának XXI. Kongresszusán — és már más alkalmakkor is — beszélt arról, hogy a szocializmust építő országok közel egy időben fogják elérni a kommunizmust. Azóta olyan adatok váltak közismertté a Szovjetunió gazdasági fejlődéséről — és főként a továbbfejlődés reális lehetőségeiről —, hogy mint közeli problémával kell foglalkoznunk a jövőt formáló tervekkel.

A Szovjetunióban végbemenő fejlődés hatásai, érthetően nálunk is egyre inkább mutatkoznak. Erre a legutóbbi példát az a nagyméretű változás szolgálja, amely mezőgazdaságunk területén történt. Bizonyos, hogy az országos méretű mozgalmakban, így a sportmozgalomban is változásokat kívánnak majd a jövő eseményei, a mezőgazdaság szocialista átszervezése azonban már most sürget bennünket, hogy a falu sportjának problémáival foglalkozzunk. Bizonyítékként csak néhány adatot említek meg: 1957. év végén 99 827 család dolgozott termelőszövetkezetben, 1959. március 31-re ez a szám 446 000 családra nőtt, tehát több mint négyszeresére. (Ugyanakkor a tsz-ek szántóterülete 1 177 000 kat. holdról 3 378 000 kat. holdra szaporodott!)

Ha azt is figyelembe vesszük, hogy a példázott fellendülés előtt, 1957. év végén is már 69,5 milliárd forintot, a teljes nemzeti jövedelem több mint 65%-át a mezőgazdaság termelte, akkor könnyű lemérni, mit jelent ebből a szempontból is, a termelőszövetkezetek tagságának és szántóterületének ilyen nagyarányú növekedése.

A vagyon- és munkaközösség megvalósítása a falu arculatának, a paraszti életformának jelentős megváltozását igényli. Az új tulajdonviszonyok, a közösségben élés viszonyai önmagukban is formáló erők, de ezeket az erőket támogatni kell és lehet, többek között a sportban rejlő nevelő, közösséget formáló lehetőségekkel is.

Milyen területeken hasznosítható legjobban a sport a falusi életforma kívánatos alakítása érdekében? Sok mindent fel lehetne említeni, de csak arról beszélek, ami ma a legjelentősebbnek látszik:

a közös gazdálkodás újtípusú embert kíván

Olyat, aki vállalja a közösséget, s ugyanakkor a közösség is vállalja őt. Olyat, aki be tud illeszkedni a közösség munkájába, szórakozásába egész életébe, sőt, aki ezt esetleg alakítani is képes.

A sportnak általában nagy a nevelő hatása, de különösen alkalmas éppen a közösségi életre való nevelésre. A legtöbb sportág foglalkozási formája és szabályai, az egyesület tagjainak közös céljai, az együttes küzdelem, s a győzelmet jutalmazó kollektív öröm — vagy akár a vereség közös elviselése — mind-mind formáló erői a közösségi életnek.

A másik terület, ahol számolni lehet a sporttal — *a fiatalság kapcsolása a faluhoz és a mezőgazdasági munkához.*

A felszabadulás utáni nagyarányú iparosítás, a könnyebb és kevesebb munka keresése, a fiatalságot egyre inkább vonzó technika és nem utolsó sorban a gazdagabb szórakozási (mondhatom: sportolási) lehetőségeket nyújtó városi élet rengeteg fiatalt vont ki falujából és vitt a városokba.

Ez bizonyos mértékig szükséges is volt, de most már odáig fejlődött, hogy itt-ott káros hatása mutatkozik. Különösen a főváros közelében lehet olyan falvakat találni, amelyekben alig akad helyben dolgozó fiatal, sőt ismerek olyan termelőszövetkezetet, ahol 50 évesnél fiatalabb férfi tag nincs is.

Érthető és jogos a fiatalok vágyakozása a kultúráltabb, több szórakozást nyújtó és könnyebb élet után, és ezért nem is könnyű megmagyarázni nekik, hogy ezt az életet évről-évre jobban a falu is biztosítani tudja. Ők már most, már ma akarják. Az a legjobb megoldás tehát, hogy *adjuk meg számukra, amit már most is megadhatunk, biztosítsuk a sportolást falun a lehetőségek határáig és keressük meg a módját, hogyan nyújthatunk ezen a vonalon még többet a jövőben.* Nagyjából tisztáztuk, milyen területeken járulhatunk hozzá leghasznosabban a falusi élet megváltoztatásához a sport révén. Vegyük számba azt is, hogy milyen módon tegyük ezt, milyen lehetőségek állnak rendelkezésre, és milyeneket kell vagy lehet megteremteni.

Hosszú időn keresztül legnagyobb akadálya volt falun a sport térhódításának a látástól-vakulásig tartó paraszti munka. A közös gazdálkodás lehetővé teszi az egyre nagyobb arányú gépesítést, ez viszont a munkaidő jelentős megrövidülését hozza magával.

A közös gazdaságban dolgozó parasztoknak ma már van idejük szórakozásra, sportolásra. A gépesítés azonban nemcsak a munkaidőt rövidíti meg, hanem a fizikai igénybevételt is csökkenti, egyes munkafolyamatoknál már a könnyebb ipari munka szintjére is (számos mezőgazdasági munkafolyamatot a gépesítés révén ülve lehet végezni) s így egyenesen szükségessé válik az aktív pihenés alkalmazása.

Sajnos, a legtöbb falusi sportkör jelenlegi működési feltételei között nem tudja kielégíteni azokat az igényeket, amelyeket a falusi élet megváltoztatása szempontjából támasztunk vele szemben. Kevés sportágat művelnek, s így a szakosztályokban foglalkoztatottak összlétszáma kicsiny, de az egyes szakosztályok kapacitását sem használják ki. A szakosztályokon kívüli, úgynevezett tömegsportot a falusi sportkörök nem szervezik. (Az egyetlen nagyobb eseményt jelentő falusi spartakiádot is külső erők szervezték eddig.) Kevés a szakember és a legtöbb helyen még kevesebb az anyagi alap nagyobb létszám foglalkoztatásához; körültekintő szervezéssel azonban, a lehetőségek jobb felhasználásával és néhány kezdeményezéssel lehet változtatni ezen a helyzeten.

Mi lenne a teendő?

1. *Azokban a községekben, amelyekben elég erős termelőszövetkezet, vagy állami gazdaság van, ezekre, mint munkahelyekre kellene építeni a sportkört.* Ezzel kettős eredményt érnénk el: a termelőszövetkezet, vagy állami gazdaság anyagilag segíteni tudná a sportkört —, hiszen a legtöbbnek van már erre gazdasági alapja —, másrészt az így működő sportkör a munkahelyhez tudná kötni a fiatalokat, s ugyanakkor könnyebben szervezhetné meg az idősebb dolgozók testnevelési foglalkozásait is.

2. Ideje volna *olyan versenyrendszert kiépíteni, amely gyakori sportlehetőséget nyujtana sokak számára és — olcsón.* Elsősorban a falusi spartakiád résztvevőinek korlátozását lehetne megszüntetni és a falu minden lakójának jogot adni a falusi spartakiádon való indulásra. Ma már helytelen a falun dolgozók sportolásának kétféle szervezése, falusi és MEDOSz spartakiádok kiírásával. Szerintem a minősítésre vonatkozó korlátozás sem feltétlenül szükséges, hiszen nem az a fontos, hogy ki nyeri a megyei, vagy országos döntőket, hanem az, hogy minél több résztvevője legyen a községi versenyeknek. Ha ezeken felkészültebb versenyzők is indulnak, az hozzájárulhat a többi résztvevő tudásának gyarapításához.

Általában *nagyobb súlyt kell helyezni versenyek és bajnokságok rendezésére,* ez pedig csak szervezőmunkán múlik. Ha egy-egy községben bármelyik csapatsportban nem egy, hanem több csapatot alakítanának ki, akkor lehetőség nyílna helyi körmérkőzések, helyi bajnokságok lebonyolítására és sok esetben elkerülhető lenne a járási és egyéb területi bajnokságokkal járó sok utazási költség.

A pedagógusokra kell alapozni

3. Mint már említettem, falun kevés a szakkáder, s ez is nagymértékben megnehezíti a nagyobb tömegekkel való foglalkozást, de a minőségi eredmények megalapozását is. Sportvonalon is *a falu „mindeneseire" támaszkodhatunk elsősorban: a pedagógusokra.* Azt lehet mondani, ahol sportszerető és hozzáértő pedagógus vette kezébe a falusi sportkör irányítását, ott virágzó sportélet van már most is. A falusi pedagógusok szélesebbkörű bevonásáról nem mondhatunk le, sőt segítséget kell adnunk nekik. Ilyen lenne például *az agronómusok, állami gazdasági és tsz-könyvelők, állatorvosok és tanács tisztviselők sportkiképzése* — legalábbis azoké, akik vállalják ezt a munkát —, elsősorban a fő- és szakiskolákon. Ilyen módszerrel a falun dolgozó, vagy falura kerülő értelmiségiek ezreit lehetne a sportban is felhasználni.

Érdemes volna külön foglalkozni azokkal *a tényleges állományú katonákkal és a középiskolás diákokkal,* akik faluról kerültek a néphadsereg kötelékébe, vagy iskolákba és valószínűleg falura is mennek vissza. Társadalmi edzőket, játékvezetőket, vagy versenybírákat és sportköri vezetőket lehetne képezni belőlük.

Persze, *a legtöbbet a testnevelő tanároktól várjuk.* Ezért hasznos lenne, ha már tanulmányi idejük alatt alaposabban megismertetnék velük a falusi életkörülményeket, és hivatást ébresztenének bennük nemcsak a testnevelő órák megtartása, hanem — a még ennél is fontosabb — népnevelés iránt.

Akiket sikerült bekapcsolni a sportvezetés és sportoktatás munkájába, azokat elsősorban *szakmailag kellene támogatni.* Ezt legeredményesebben úgy tennénk, ha mindazokról a sportágakról, amelyek falun népszerűek, s amelyeket népszerűsíteni akarunk, közérthető, s ezért gyakorlatilag jól felhasználható szakkönyveket írnánk és adnánk ki, azonkívül ugyanezekben a sportágakban jól összeállított, rajzokkal és szöveggel ellátott oktató plakátokat készítenénk, a sport egészségügyi hatásait propagáló kisfilmeket gyártanánk és vetítenénk, továbbá ugyanilyen céllal előadásokat, ankétokat szerveznénk országszerte.

Sportlétesítmények korszerűsítése, újak építése

4. *Gazdaságilag is meg kell erősíteni a falusi sportköröket, elsősorban a meglévő létesítmények kiépítésével és újabbak létrehozásával.* Ahol megfelelő terület, vagy pálya még nem áll rendelkezésre, ott a tagosítást kitűnően fel lehetne használni terület kijelölésre.

Ha már létesítményekről van szó, figyelemmel kell lenni arra, hogy a paraszti munka mellett főként az őszi és téli időszakban jut idő sportolásra. Ez annyit jelent, hogy fedett létesítményekre is szükség van. Ilyet jelenleg falun nagyon keveset találunk, de a jövőben sorrakerülő építkezések tervezésénél és kivitelezésénél gondolni kell majd erre is. Sok iskola építésére fog sor kerülni falun, ezért el kell érni, hogy megfelelő méretű *tornatermet* feltétlenül építsenek minden új iskola mellé. A másik lehetőség fedettpálya létesítésére a meglévő, vagy megépítésre kerülő *kultúrház.* A meglévők legtöbbjét is alkalmassá lehet tenni kis átalakítással — ablakok berácsozásával stb. — egyes teremsportok üzésére.

A helyben található földművelő eszközök könnyen lehetővé teszik a pályák füvesítését és gondozását, mégis alig akad füves sportpálya falun. Az egyes járásokban és megyékben folyó pályaépítési és karbantartási versenymozgalmat ki kellene terjeszteni az ország egész területére, ezen belül a pályák füvesítését is programba venni, azonkívül tisztántartható, fűthető, tisztálkodási lehetőséget biztosító öltözők létesítését is. Úgy gondolom, az állami és szövetkezeti szektorok szívesen áldoznának arra, hogy a munkahelyhez közeleső sportpályák mellé melegvizes zuhanyozóval felszerelt öltözőt építsenek, mert a dolgozók munka utáni tisztálkodására is fel lehetne ezeket használni.

Az egész nyári időszakon át tartó paraszti munka nemcsak nagy fáradsággal jár, hanem szinte állandóan —, de különösen a cséplés időszakában — elkerülhetetlen a test nagyfokú szennyeződése. Mindkét okból a legalkalmasabb sportág ebben az időszakban *az úszás.* Épített uszoda kevés van falun, s ezek közül is sok használatlan jelenleg. Ezeket sürgősen üzemképes állapotba kellene helyezni, ahol pedig szabadvíz van, medertisztítással vagy vízszűréssel lehetne uszodát létesíteni. Még ilyen intézkedések után is sok falu marad majd úszáslehetőség nélkül.

A létesítményeknél említem még meg *a pályák körülkerítésének szükségességét.* A legtöbb falusi sportkörnek azért nincs saját bevétele, mert a labdarúgó-pálya nincs bekerítve. Pedig az a beruházás, amit a pálya bekerítése jelent, gyorsan megtérülne a bevételekből. Ha falun is munkahelyre építik a sportköröket, akkor könnyebben jutnak akár pénzhez, akár anyaghoz a kerítés elkészítéséhez.

Régi és újabb sportágak, népi játékok

5. Röviden megemlíteném még, hogy egyes sportágak (labdarúgás, röplabda, torna, sakk stb.) térhódítása egyre nagyobb a falvakban. Ezeknek a sportágaknak további térhódítását elő kellene segíteni, elsősorban a már említett eszközökkel, de *újabb sportágak behatolását és elterjedését is lehetővé kell tenni.* Ezeket a sportágakat úgy kell megválasztani, hogy megfeleljenek a falu körülményeinek, az éghajlati, sőt domborzati viszonyoknak stb. Ezekközé a sportágak közé sorolnám *az úszást, a kispályás kézilabdát, hegyvidékeken a síz elterjedését.* Az Alföldön például a téli időszakban népszerűsíteni lehetne a fogatolt *szánversenyeket.* (Egyes helyeken már kísérleteztek vele, nagy sikerrel).

Fel kellene eleveníteni a lassan már feledésbe merülő sportjellegű *népi játékokat.* Ezzel nemcsak a sportlehetőségek szélesítését érnénk el, hanem a népi kultúra értékes elemeit őriznénk meg.

A régebben rendkívül nehéz paraszti munka nagyon sok idősebb dolgozó egészségét megrongálta és idő előtt tette őket részben, vagy egészen munkaképtelenné. Ezért döntő fontosságú volna a munkahelyeken az *egészségügyi és gyógytorna* bevezetése, amiben főként a falusi orvosok, védőnők és pedagógusok segíthetnének felbecsülhetetlenül sokat.

6. A falu sportjának irányítása jelenleg két szerv feladata: a TST-k részéről a szakmai irányítás, a KISZ-szervezetek felől pedig szervezési és politikai támogatás. Ez a két szerv egymaga nem képes a felsorolt lehetőségek megteremtésére és a sokoldalú feladatok ellátására. *Kívánatos mindazoknak a szerveknek a segítsége, amelyeknek valamilyen vonatkozásban közük van a faluhoz.* Főként a művelődési és oktatási szervekről, a MEDOSZ-ról, a Földművelésügyi Minisztériumról és a Termelőszövetkezeti Tanácsról lehet itt szó, de ugyanennyire fontos helyileg a párt- és tanácsszervek támogatása is.

Együttesen, közösen megállapított és elfogadott program alapján, mindent megoldhatnak, de külön-külön a kevésnél is kevesebbet. Ezt az együttműködést kellene talán először megteremteni, azután a feladatok felmérése, rendezése és a végrehajtás módozatainak kidolgozása után mielőbb hozzáfogni a munkához.

Meggyőződésem, hogy ilyenformán sok segítséget nyújthatnánk a sport révén a falu szocialista átszervezéséhez és egyúttal a magyar sportmozgalomnak olyan tömegbázisát hoznánk létre, amelynek döntő jelentősége volna a mozgalom egészére, jövőbeni eredményeire.

Dobozy László

A TÖMEGSPORT VITÁHOZ

A Sport és Tudomány 1959 januári számában vitaindító cikk jelent meg „Tömegsportunk fejlesztési elveiről" címmel. A vitaindító cikkhez két hozzászólás is érkezett Rostás György főiskolai igazgatóhelyettestől és Dobozy László, az MTSH munkatársától. A két hozzászólást a Sport és Tudomány februári, illetve márciusi száma közölte.

A vitaindító jogán szeretném megtenni észrevételeimet a fenti hozzászólásokra.

Rostás elvtárs hozzászólásával, továbbá az általa folytatott vita módszerével nem értek egyet. A cikkíró kijelenti azt, hogy a vitaindító cikkben „néhány alapvető fogalom meghatározása kifogásolható. Emiatt az elvek és az elvekből levont következtetések nem megfelelőek." Ez a kategórikus megállapítás, illetve kijelentés természetszerűen maga után vonná, hogy a cikkíró megmagyarázza azt, hogy az általa kifogásolt meghatározások, elvek és az elvekből levont következtetések *miért nem* megfelelőek, és azt is megmondja: melyek a helyes meghatározások, elvek, illetve következtetések. Ez adná a vitacikk lényegét, amely a vitát pozitívan előrevinné. Ez hiányzik Rostás elvtárs hozzászólásából. Helyette olyan dolgokat ismertet, amelyek nem tartoznak szorosanvéve a vita célkitűzéséhez, illetve olyanokat magyaráz bele a vitaindító cikkbe, amelyeket az nem tartalmaz, s a szerzőnek szándékában sem volt az általa vélt következtetésekre jutni.

Vegyük sorba az egyes pontokat.

1. Tömegsport szó használata. A tömegsport szó használatának kérdése régebben több ízben felvetődött. A TTT keretében 1955-ben erről komoly vita folyt, amellyel kapcsolatban a Tudományos Akadémia illetékes szerve is leszögezte álláspontját. Eszerint nyelvészeti szempontból a tömegsport szó, illetve e kifejezés megfelelő. A kérdés lényegét az jelenti, hogy azt hogyan értelmezzük, milyen jelentést fűzünk hozzá. Ez a szó nemcsak a magyar, de más külföldi nyelvben is (orosz, német, stb.) közhasználatúvá vált. Az egyes közhasználatban elterjedt és nyelvészetileg nem kifogásolható szavak mesterséges reformja szerintem nem helyes. Éppen ezért a tömegsport szó használatát továbbra is indokoltnak tartom.

2. A tömegsport szó fogalma. A tömegsport szónak, mint fogalomnak kettős a lényege. A „tömeg" a minél nagyobb létszámot akarja kifejezni, a „sport" szó pedig azt, hogy itt önkéntes, egészségfejlesztő, szórakoztató jellegű testnevelési tevékenységről van szó. A tömegsport szónak mint fogalomnak ez a kettős lényege mindjárt meg is határozza magát a tömegsport fogalmát. Ez pedig véleményem szerint a következő: *A tömegsport olyan társadalmi és egyben egyéni tevékenység, amelyen az összlakosság minél nagyobb létszámának rendszeres, önkéntes, egészségfejlesztő, szórakoztató testnevelését értjük.* Ide kell sorolnunk mindazt a testnevelési tevékenységet, amelyet a fenti fogalom takar, többek között a reggeli szobagimnasztikát, az ifjúság iskolai, iskolán kívüli sporttevékenységét, természetjárást, horgászatot, vadevezést, sízést, korcsolyázást stb.

Nem igazolta Rostás elvtárs azt, hogy ez a csoportosítás, mely lényegében azonos azzal, mely a vitacikkben van, miért önkényes, miért nincs elméletileg alátámasztva, illetve miért nem önkényes és miért elméletileg helyes az ő csoportosítása. (Ez utóbbit ugyan igen nehéz megállapítani, tekintettel arra, hogy az ő csoportosítása cikkéből hiányzik.) Az általa helyesnek tartott tömegsport fogalmi meghatározás és csoportosítás helyett idézi a Testnevelési Főiskola testneveléselméleti tanszékének általános fogalmi meghatározásait, amelynek alapján leszűri azt a végső következtetést, hogy „Az a helyes, ha a társadalom szempontjából (a »tömegsport« helyett a jövőben) a tömegek testneveléséről beszélünk." Természetesen erről is lehet beszélni, de a tömegek testnevelése éppen az általa idézett meghatározás alapján nem ugyanaz, mint amit jelenleg tömegsporton értünk.

3. Nem értek egyet a Testnevelési Főiskola elméleti tanszékének *a sport fogalmára vonatkozó meghatározásával.* Ez a meghatározás a sport fogalmát a versenysportra szűkíti le. Jól tudott dolog viszont, hogy van olyan sporttevékenység is, amely nem versenyszerű formában folyik, például a vadevezés, sízés, korcsolyázás stb. Lehet egyes sportágakat, még versenysportágakat is — játékszerű, szórakoztató formában úszni. Ez nem zárja ki azt, hogy ezt a tevé-

Tömegfutóverseny a Margitszigeten. Az V. ker. mezei futóbajnoksága döntője a KIMSZ megalakulásának 40. évfordulója tiszteletére

(Varga Gyula felv.)



kenységet sportolásnak nevezzük. A versenysportok a sport igen fontos, lényeges, de nem kizáró jellegű részét alkotják.

4. A vitacikk röviden ismerteti a testnevelés helyét a társadalomban. Ezt abból az elvből kiindulva teszi, amely szerint be kell bizonyítani, hogy a szocialista társadalom építésében miért főkérdés a tömegek testnevelése. Ezt szerintem ma már nem kell bizonyítani, ez a szocializmus lényegéből fakad és eléggé közismert.

5. A szervezeti keretek kérdésében Rostás elvtárs úgy nyilatkozik, hogy a vitaindító cikkben több ellentmondás és átfedés is jelentkezik. Megállapítja a cikkíró itt azt, hogy „Nem tekinthető testnevelési szervezeti keretnek sem az iskola, sem a tanácsrendszer, vagy a szakszervezet".

Ezt a vitaindító cikk nem is mondja, hanem azt, hogy ezekre a társadalmi szervezeti keretekre kell támaszkodni a tömegsport fejlesztésében. Ezt a megállapítást ilyen formában idézi is a cikkíró, néhány sorral később pedig kijelenti azt, hogy a vitaindító cikk ezeket „testnevelési szervezeti keret"-nek tekinti. Világos az, hogy az adott átfogó jellegű komplex társadalmi szervezeti kereteken belül külön testnevelési szervezeti kereteket kell létrehozni. Ez utóbbiban véleményem egyezik a cikkíróval.

6. A cikkíró nem fogadja el azt, hogy „A feltételek és lehetőségek biztosítását kell a fejlesztés alapelvének tekinteni". Ezt azzal indokolja, hogy figyelmen kívül hagyjuk a felszabadulás óta elért eredményeinket, a jól bevált és kialakult módszereket, a nagyszámú társadalmi munkatárs kezdeményezését. Véleménye szerint ez az alapelv a tömegsportot leszűkíti a fedett létesítményeken belüli tevékenységre és helytelen irányt szab a munkának. A cikkíró itt olyasmit olvas ki a vitaindító cikk megállapításaiból, amire az egyáltalában nem is céloz. Egész természetes, hogy az eddigi eredményeink, módszereink, adott tárgyi lehetőségeink figyelembevételével kell továbbfejlesztenünk tömegsportunkat. Figyelmen kívül hagyja a cikkíró azt, hogy itt „a fejlesztésről", nem pedig tömegsportunk jelenlegi viteléről van szó. Azt, hogy a fejlesztés miben különbözik a jelenlegi helyzettől s munkától, azt hiszem nem szükséges bővebben magyarázni. Világos, hogy a szervezés és agitáció a mindenkori tömegsport-munka vitelének fő módszere. Itt azonban perspektívikus fejlesztés irányáról és alapelvéről van szó. Ilyen szempontból tekintve és elhatárolva a problémát, továbbra is helyesnek tartom azt, hogy a perspektívikus fejlesztés alapelvének a feltételek és lehetőségek biztosítását kell a felsőbb vezetés szempontjából tekinteni. A szervezés és agitáció feladata az, hogy ezeket a feltételeket és lehetőségeket az adott cél érdekében maximálisan kihasználják. Kétségtelenül még távol vagyunk attól, hogy a mi szervező és agitációs munkánk elérte a lehetőségek és feltételek maximális kihasználását. Kétségtelen azonban az is, hogy a legjobb szervező és agitációs munka sem tud többet nyújtani, mint amire az objektív feltételek lehetőséget adnak.

Véleményem szerint tömegsportunk fejlesztésének leglényegesebb módszere: a testnevelés és sport értékeit tudatosító szemléletformáló nevelő munkával párosult szakemberképzés, létesítményfejlesztés. Ez utóbbi vonatkozásban pedig a helyes irány országunk földrajzi és időjárási, továbbá iskolai és a mezőgazdasági munkaviszonyait figyelembe véve, a fedett létesítmények, elsősorban pedig a megfelelő méretű iskolai tornacsarnokok létesítése.

Dobozy László vitacikkének legnagyobb részével egyetértek, kivéve a *tömegsport* szó értelmezésére és használatára vonatkozó megállapításait. Erre vonatkozó véleményemet Rostás elvtárs cikkének hasonló természetű megállapításaival kapcsolatban kifejtettem. Mindaz, amit ott mondtam, lényegében vonatkozik a cikkíró idevonatkozó álláspontjára is.

Összegezve az elmondottakat: úgy vélem, hogy az az élénk vita, amely a vitaindító cikk szerzője és a vitacikk-írók között a folyóirat hasábjain lefolyt, az ügy érdekében igen hasznos volt. Félreértések elkerülése végett le kell szögeznem azt, hogy a véleményeltérések nem jelentenek személyi ellentéteket sem itt, sem más vonatkozásban. A vitának élesebb hangneme, amelyet a vitázó felek kölcsönösen alkalmaznak, érveik fokozottabb hangsúlyozása érdekében történt és ezt így is kell érteni.

A vita egyébként csak részben zárult le, tekintettel arra, hogy az MTST Tömegsport Bizottsága vitaankétot rendez a fenti kérdésekkel kapcsolatban. Erre a vitára meghívja mindazokat, akik a vitához a Sport és Tudomány, illetve a Népsport hasábjain is hozzászóltak. A vita alapján készíti el az MTST Tömegsport Bizottsága tömegsportunk fejlesztésére vonatkozó tervezetét.

Dr. Hepp Ferenc

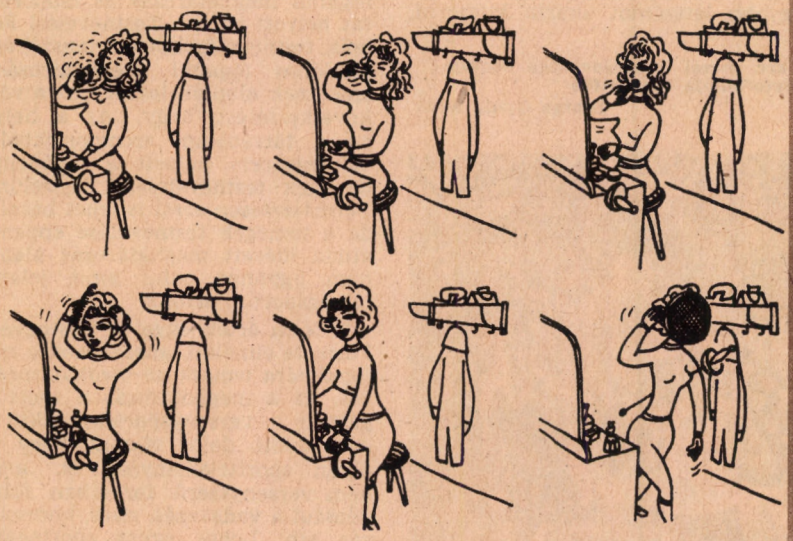
---

82 játszmás világcsúcs. Kevesen tudják, hogy az USA—Ausztrália Davis Kupa-döntőn párosban „világcsúcs" született. Az Olmedo—Richardson pár, mint ismeretes, 10:12, 3:6, 16:14, 6:3, 7:5 arányban győzött az Anderson—Fraser kettős ellen. Ez az eredmény világcsúcsnak számít: 82 játszmás mérkőzés. Eddig 81 játszmás volt a világcsúcs: 1950-ben a *Hackett—Murphy pár 10:8, 8:10, 12:14, 7:5, 6:1 arányban győzött a Skoneczki—Chytrowski pár ellen. A leghosszabb játszmaként a Gonzales, H. Stewart—Falkenburg, Schroeder találkozó 36:34-es eredményét tartják nyilván.*

★

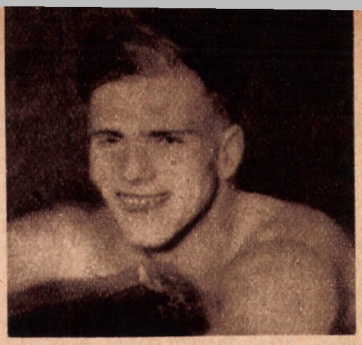
„Élő" síoktatást a fiataloknak! — írja Kurt Wiemann a Die Leibeserziehung idei 1. számában. Ahogy más sportágak oktatását, a sízést is elevenné, szemléletessé, élménydússá kell tenni. Ezen az úton sokkal gyorsabban haladnak előre a fiatalok a sízés elsajátításában.

GONDOS VERSENYELŐKÉSZÜLET



(Harri Parschau rajza az Eulenspiegelben)

A vegetáriánus olimpiai bajnok „titka"



Az emberek többsége húsevő, s ezek általában azt hiszik, hogy az erő = izom, azaz, aki húst, tehát izmot eszik főve, sülve, félig sülve, félig főve, vagy nyersen, az attól erőre kap. Jellemző, hogy az emberek — különösen nálunk — többet beszélnek a tányérról lelógó bécsi szeletről, a fatányérosról és a rántott csirkéről, mint a rántott zellerről, meg a gombapörköltről. A sportolók között vannak olyanok is, akik túl nagy jelentőséget tulajdonítanak a húsnak. Jónéhány évvel ezelőtt például egyik mázsás súlyemelőnk az öltözőben előadást tartott a fiataloknak, mondván: jó, jó, kell az edzés, különösen a technika csiszolása, dehát az erőt csak az adja, ha az ember mindig jóllakhat hússal. *Ha megeszem egy sült libát,* mondta, *mindjárt megy a csúcsjavítás is.* A fiatalok áhítattal hallgatták, mert bár az „öreg" nehézsúlyú országos csúcsa csak a könnyűsúlyú világcsúcs körül járt, a csúcseredmény mégis csak csúcseredmény!...

Most azonban nézzük meg a másik végletet is, hallgassuk meg a másik oldal érvelését is (noha tudjuk, hogy a helyes felfogás a kettő között van). A másik oldalt ezúttal *Murray Rose* képviseli, az 1956-ban két egyéni olimpiai bajnokságot nyert ausztrál úszó. (400-on 4 : 27,3-mal olimpiai csúccsal, 1500-on 17 : 58,9-cel lett első, de tagja volt Ausztrália 8 : 23,6-os olimpiai és világcsúccsal győztes 4 × 200-as váltójának is!) Rose még életében nem evett semmiféle húst, s meggyőződése, hogy ésszerűbben, egészségesebben él, mint húsevő ember- és sporttársai. Hallgassuk meg őt, illetőleg mesterét az étkezés, a táplálkozás kérdéséről, ismerjük meg Murray Rose „titkát", hátha nem lesz ez annyira haszontalan. *Sam Herford,* Rose edzője is így kezdi *„Murray Rose étrendjének titka"* című, a sydney-i Sport Magazineban megjelent cikkét, szerényen megjegyezve: *hátha segít a „titok" megismerése más sportolóknak is...*

Sokan mosolyognak rajta...

Bevezetőben arról beszél az edző, hogy tizenöt éve van kapcsolatban Murray Rose-zal, illetőleg a Rose-családdal, s ez idő alatt az a meggyőződése alakult ki, hogy Murray nagy sportbeli sikereiben rendkívüli szerepet játszott az étrendje. Már pályafutása elején feltűnt azzal, hogy kevesebb edzéssel is energikusabban szeli a vizet, mint társai, s azzal is, hogy meglepő gyorsan nyerte vissza erejét, frisseségét a legnehezebb versenyek után is. Hányszor, de hányszor előfordult, hogy Rose frissen, ruganyosan jött ki, szinte kipattant a medencéből egy-egy győzelme után, miközben ellenfelei úgy lógtak a medence szélén, mint vizes rongydarabok. *Rose kora ifjúságától behatóan tanulmányozta az étkezés kérdését, s végül is olyan étrendet alakított ki, amely szinte hihetetlen energiát szolgáltat.* Az edző szerint nem utolsósorban ezzel magyarázható az a 16 × 440 yard, amit Townsville-ben úszott Rose az olimpiai előkészületek idején. Rövid szünetekkel úszta ezt Murray Rose, minden 440 yard (402,33 m) után könnyed úszkálás jelentette ezeket a szüneteket. A „lendületes" 440 yardok közül a legjobb 4 : 45 volt, de egy sem akadt 4 : 55-nél rosszabb! A sorozat akkora feltűnést keltett, hogy *a többi ausztrál úszó is áttért Rose étrendjére,* csak — a húst nem tudta elhagyni... Node, adjuk át a szót az edzőnek:

Elismerem, írja, még ma is sokan mosolyognak azon az étrenden, amelyet Murray gyermekkora óta alkalmaz. Mosolyognak, mert nem tanulmányozták olyan behatóan az étkezés, a táplálkozás problémáját, mint tanítványom és — mert az emberek már ilyenek.

Engem annyira érdekelt Murray élelmiszer- és táplálkozási tanulmánya, hogy ebben a tárgykörben szerepet cseréltünk: én voltam a tanítvány, még pedig odaadó, lelkes tanítvány.

Rose meggyőződése, hogy *az élet a táplálkozás mesteri szinjátéka; szerinte az étel még nem táplálék, csak — anyaga a tápláléknak. Az élelmet, az ételt felhasználható táplálékká csak a szervezet teszi.* A táplálkozás, a szervezet táplálása folyamatok összessége, s ezek során az élő szervezet a kapott nyersanyagokat élő szerkezetekké alakítja át. Ezek az élő szerkezetek teszik lehetővé aztán az összes életműködést. Minden szervezet a saját szükségletének megfelelően alakítja át a táplálékot, s ezek adják a szükséges energiát az izomműködés, a különféle szervek működése számára egyaránt; ezek végzik a helyrehozás, a „javítás" munkáját is a szervezeten belül. Azt állítani, hogy az ember az, amit eszik, annak a ténynek semmibevevése, hogy egyazon táplálék révén a csikóból ló, a borjúból meg tehén lesz... *Az erő nem az ételben van, hanem a testben. Az erő gyakorlása fejleszthet csak újabb és további erőt;* ehhez természetesen szükség van megfelelő tápanyagra is, egyik a másik nélkül nem szolgáltathat elégséges energiát. A „tápláló étel" tehát nem az egyedüli szükséges dolog a jó egészség fenntartásához!

Most pedig nézzük:

Mit eszik Murray?

Még soha nem evett húst, halat vagy szárnyast, tehát nem is vágyik utánuk. Étrendje főleg főzelékekből, zöldségfélékből, gyümölcsökből, dióból, mogyoróból, tejtermékekből, teljes lisztből vagy szójalisztből sütött kenyérből, mézből, gyümölcs- és főzeléklevekből, mindenekfelett pedig a „csodagabonából", a kölesből tevődik össze. Murray természetesen tisztában van azzal, hogy egy úszónak vagy más sportág űzőjének *megfelelő mennyiségű fehérjére van szüksége.* De tudja azt is, hogy a hús sok savat tartalmaz és a vér savassága gyorsabb elfáradást okozhat. Ezért olyan fehérjéket eszik, amelyek szerencsésebb összetételűek. Ilyenek a szójából készült ételek, a sajtok és más tejtermékek, a köles, a szezám-növény, valamint a napraforgómagból stb. összeállított ételek. Ezek *természetes fehérjét* tartalmaznak, valamint bőségesen sókat és vitaminokat.

Az emberek nyilván nehezen tudják elképzelni, hogy valaki jó étvággyal egyé ezeket az ételeket, de *Murray* ezt teszi. Ugyanolyan jóízűen eszi őket, mint az emberek nagy része a sült csirkét valamennyi tartozékával.

Rose kerüli a fehérlisztet és a fehérített cukrot is, mondhatom, hogy általában mindent, amiben ezek szerepelnek. Az ilyen liszt és cukor ugyanis a gyártási eljárások folyamán elveszti sok, a szervezetre fontos anyagát. A mellőzött élelmiszerek között szerepelnek: sütemények, kalácsok, kétszersültek, pástétomok, lekvárok, cukorkák, édesített italok. A fehérített cukrot a nyers barnacukor, valamint a halva nevű édesség pótolja, azonkívül méz és aszalt gyümölcsök (mazsola, datolya, füge stb.). A tea, kávé és az ún. mesterséges italok helyett gyümölcsök és főzelékek levét, valamint tejet iszik Rose. Elsősorban kecsketejet.

Murray a világ sok más sportolójához hasonlóan *igen sok mézet fogyaszt,* mert ez könnyen emészthető, s energiáját nagymértékben és igen gyorsan felhasználhatja a szervezet.

Verseny előtt és verseny után

Nem egy olyan véleményt hallottunk és olvastunk az utóbbi években, hogy az úszó két-három órával versenye előtt még kiadósan étkezhet. Murray Rose-zal szerzett tapasztalataim ezt a véleményt nem támasztják alá. A mi tapasztalataink szerint *a verseny napján csak könnyű ételeket helyes fogyasztani.* Rose például reggelire kölesből, durva zab- és rozslisztből készült ételt, párolt gyümölcsöt, valamint mézet és gyümölcslét szokott fogyasztani. Utolsó étkezése mindig 4—5 órával rajtja előtt történik. Ez az étkezés nyers zöldségeket, salátákat, szójabab-készítményt és általában egy pint (0,568 liter) gyümölcslét tartalmaz. A magyarázat:

a sportolónak verseny előtt fokozott mértékben szüksége van gyor-

(Folytatás a 8. oldalon.)

Sportvezető- és edzőképzésünk új rendszere

(I.) Hazánkban a felszabadulás óta egyre inkább kibontakozó kultúrforradalom a testnevelés területén is nagymértékben éreztette hatását, de az egész társadalom által elismert jelentős eredmények ellenére sem mondhatjuk, hogy fejlődésünk jelenlegi szakaszában a testnevelési mozgalom mindenben betöltené feladatát, s az új társadalmi rend kialakításához, a szocializmus felépítéséhez maximális segítséget nyújtana.

Az elmúlt évek sikereinek árnyoldala elsősorban a tömegek tervszerű, szervezett testnevelésének elmaradásában, az élsport túlzott előtérbe helyezésében mutatkozott. Jóllehet állami és gazdasági berendezkedésünk szocialista átszervezésével egy időben testnevelési mozgalmunkban is gyökeres változást hajtottunk végre, s a testnevelést a tőkés viszonyok között elképzelhetetlen mértékben tettük a széles néptömegek számára hozzáférhetővé. A lehetőségek megteremtésén túl keveset tettünk annak érdekében, hogy a dolgozók nagy tömegeinek testnevelését megszervezzük, a jelentkező szükségleteket és igényeket kielégítsük, hogy a tárgyi és személyi feltételeket fokozatosan biztosítsuk.

Az ellenforradalom leverése után, az eddiginél szélesebb alapon létrehozott új vezető szerv, a Magyar Testnevelési és Sport Tanács, a múlt hibáinak feltárása, alapos és mélyreható elemzése után kezdte meg hazánk testnevelésének széleskörű újjászervezését és még demokratikusabb alapon való felépítését. Ebben a munkájában az az elv vezette, hogy *a testnevelés áldásainak lehetőleg a társadalom minden tagjára való kiterjesztése,* mind az egyénnek, mind szocializmust építő társadalmunknak egyaránt elsőrendű érdeke. Olyan érdek, amelyet nem bízhat véletlenre, vagy nem tehet függővé a tőkés társadalomból ittmaradt helytelen — csak az élsportot előtérbe helyező — szemlélettől. A szocialista elvek szerint szervezett, megvalósított és irányított tesnevelés a maga sajátos eszközeivel és módszereivel jelentős mértékben segíti a felnövekvő és a már felnőtt nemzedék minden tagját abban, hogy képességeit és készségeit a haza és saját javára sokoldalúan kibontakoztathassa. Segíti abban, hogy testileg, szellemileg és erkölcsileg olyan fejlett, edzett és életvidám emberré váljék, aki képes és kész az új társadalmi rend minél gyorsabb felépítése, s ha kell, megvédése érdekében eredményesen tevékenykedni.

A szocialista elvek alapján kibontakoztatott és a széles tömegeket magában foglaló testnevelés egyik legfontosabb előfeltétele a helyes szemlélettel, sokoldalú felkészültséggel rendelkező vezetők, szervezők és nevelők képzése és rendszeres, tervszerű továbbképzése.

Ezt tartotta szem előtt az MTST Elnöksége is, amikor az 1958. évi elvi programjában, a múlt hibáinak kiküszöbölése és a fejlődés meggyorsítása érdekében kimondta: *„Az eddiginél fokozottabb gondot kell fordítani legjobb szakembereink, valamint az ifjúság testnevelésével és sportjával foglalkozó vezetők, nevelők, oktatók politikai, pedagógiai és sportszakmai tudásának növelésére."*

Az elvi program alapján az MTST még a múlt évben megkezdte a hibák tervszerű felszámolását. E téren tett intézkedései egyrészt a tárgyi feltételek megteremtésére, másrészt a személyi szükségletek fenti elvek szerinti biztosítására vonatkoznak. Ezek közül kiemelkedő jelentőségű az 1958. X. 16-án hozott, 25—1/1958. számú MTST-határozat, amely a testnevelés területén dolgozó szakkáderek képzésének és továbbképzésének elveit és szervezeti rendszerét foglalja magába.

Jóllehet testnevelési mozgalmunk fejlődésének az ellenforradalom előtti időszakában az OTSB több ízben is foglalkozott a testnevelési szakemberek képzésének különféle problémáival — s magát a képzést is megindította — a képzés elvi és egységes szervezeti rendszere az egyre sürgetőbb igények ellenére sem tudott teljesen kikristályosodni. Az ellenforradalom után meginduló értékelő, tervező és szervező munka során nyilvánvalóvá vált, hogy a szakemberek képzése érdekében az ellenforradalom előtt tett intézkedések csupán az első, s bizony sok vonatkozásban nagyon is tétova lépést jelentettek előre. Így az előző tapasztalatok felhasználásával és hazánk fejlődésének jelenlegi helyzetét figyelembe véve, *az MTST fenti nagy jelentőségű rendelete hazánkban első ízben határozza meg a testnevelési szakemberek képzésének és továbbképzésének elveit, s egységes szervezeti rendszerét.* A határozat egyben intézkedik az egyes szakterületek sajátos szükségleteinek megfelelő képzés szervezett formában, s megfelelő ütemezés szerint történő fokozatos megindítására is. A sokirányú képzés és továbbképzés gyakorlati megvalósítását az MTST Elnöksége 6/2/1958. sz. rendeletében a Testnevelési Főiskola kötelességévé tette, s egyben kimondta, hogy a főiskolát a testnevelési szakemberképzés központjává kell fejleszteni. A fenti igények kielégítése érdekében a főiskola keretein belül az 1925 óta működő Tanárképző Intézet mellett külön Sportvezető- és Edzőképző Intézetet szervezett. 1958 végén megindultak az új intézet megvalósításának munkálatai, hogy a képzés az egyes munkaterületek minőségi és mennyiségi igényeinek megfelelően az 1959. és 60-as években fokozatosan minden területen megindulhasson.

Az 1959. április 1-én megnyitott Sportvezető- és Edzőképző Intézet 1960-ban történő teljes kiépítésekor tulajdonképpen hármas profilú munkát lát el: *a)* sportvezetőket, *b)* edzőket, *c)* versenybírákat, játék- és túravezetőket képez ki és képez tovább.

Sportvezetők képzése és továbbképzése

A sportvezetők-szervezők képzése a tőkés társadalom, a Horthy-Magyarország viszonyai között ismeretlen fogalom volt. A „szakképzettséget" ezen a téren is az uralkodó osztályhoz való tartozás, esetleg az ehhez kapcsolódó — s az akkori társadalmi élet minden területén „vezetői feladatra képesítő" — jogi doktorátus biztosította.

A sportvezetők képzésének szükségességét a testnevelés szocialista jellegű átszervezése vetette fel. Az új államigazgatási szervekkel, a tanácsokkal párhuzamosan létrehozott testnevelési apparátus, a testnevelési és sportbizottságok hálózata, olyan politikailag és szakmailag sokoldalúan képzett, szervezési ismeretekkel és tapasztalatokkal rendelkező testnevelési szakembereket kívánt, akik az új társadalmi rend igényeinek megfelelően tudják a test-

---

(Folytatás az előző oldalról.)

san felhasználható, energiadús tápanyagokra; sokkal fontosabbak ezek, mint az a csalóka érzés, hogy tele van a gyomra.

Ha a verseny előtt esetleg éhség kínozná a versenyzőt, ehet egy marék mazsolát, vagy egy kis szőlőt, esetleg egy-két kanálka mézet.

Az uszodában elhasznált energiákat rögtön *verseny után* pótolhatja az úszó. Ilyenkor *fehérjedús táplálkozás* ajánlatos, mert van mit pótolni, hiszen a versenyzők nálunk általában már 5—6 nappal egy-egy nagyobb verseny előtt elhagyják a fehérjedús ételeket. Ilyenkor étrendjük fokozatosan magas szénhidráttartalmúvá változik, hogy szervezetük a lehető legmagasabb fokú energiát kaphassa meg. A verseny előtti napok étrendjében fokozott mennyiségű E-vitaminnak is lennie kell. Ezt Murray pasztillában vagy poralakban veszi magához, nagy adagokban. Tapasztalataink szerint az E-vitamin segíti a rendelkezésre álló oxigén gazdaságos felhasználását, de segítséget nyújt ahhoz is, hogy a versenyző a legnagyobb igénybevételt jelentő küzdelem után is gyorsan magához térjen.

nevelési mozgalmat irányítani. Ennek biztosítása érdekében az OTSB különböző időtartamú (hathetes, háromhónapos stb.) tanfolyamokat szervezett, amelyeket 1951-ben a TF-en meginduló és több éven át működő egyéves bentlakásos Sportvezetőképző Iskola tetőzött be.

Az elmúlt időszak igényei, az e területen jelentkező munka egyre nagyobb fokú differenciálódása, s nem utolsósorban az ellenforradalom után végrehajtott átszervezés nyomán meginduló nagyfokú fejlődés és ezzel együtt a társadalmi munka egyre szélesebb kibontakozása felvetette annak szükségességét, hogy a szerteágazó területek mind több önállóságot kívánó vezetésének biztosítása érdekében gondoskodni kell a sportvezetők és szervezők eddiginél korszerűbb képzéséről és továbbképzéséről. A magyar testnevelési mozgalom fejlődésének egyik alapfeltétele, hogy a vezetők és szervezők *magasfokú általános műveltséggel, sokoldalú politikai és széleskörű szakmai képzettséggel* rendelkezzenek. Ennek biztosítása érdekében a képzést az egyes munkaterületek sajátos feladatainak figyelembevételével egyrészt három szervesen egymásra épülő fokozatban (alapfokú, középfokú és felsőfokú sportvezető) kellett biztosítani, másrészt az egyes fokozatokra való jelentkezést társadalmi fejlődésünk viszonyainak és az elkövetkezendő években kibontakozó perspektívának megfelelő előképzettséghez, s meghatározott szakmai gyakorlathoz kellett kötni.

A fenti szempontok alapján meginduló vezetőképzés első fokozatát

az alapfokú sportvezetői szaktanfolyamok

alkotják. Ezeket a budapesti, illetve a megyei és a megyei jogú városi TST-k felügyelete alatt a járási, városi, kerületi TST-k rendezik a területükön működő sportegyesületi és sportszövetségi aktívák részére, akiknek helyes szemléletétől, s jó felkészültségen alapuló lelkes munkájától nagyban függ a tömegek sportba való bevonása, a testnevelés szocialista elveinek valóraváltása. A levelező formában, s időszakonként előadásokkal és konzultációkkal megrendezésre kerülő szaktanfolyamok tanulmányi ideje egy év. A szaktanfolyamok tananyagát a TF Sportvezető- és Edzőképző Intézete dolgozza ki, s bocsátja az illetékes szervek rendelkezésére. A szaktanfolyamok eredményes elvégzésének egyik alapfeltétele, hogy a jelentkező végzendő tanulmányainak és jövendőbeli munkakörének megfelelő képzettséggel (általános iskola nyolc osztálya) rendelkezzék. Ennek a feltételnek a biztosítása ma már — amikor népi demokráciánk kultúrforradalmunk egyik legjelentősebb vívmányaként minden állampolgár számára lehetővé tette a nyolc osztály elvégzését — nem jelent különleges probémát. Az eredményes tanulás másik alapfeltétele, hogy a jelentkező a sportszervezés területén megfelelő jártassággal, legalább egyéves eredményes gyakorlattal rendelkezzék.

A vezetőképzés második fokozata

a középfokú sportvezetői szaktanfolyam

hivatott a járási, városi, kerületi TST-k elnökségi tagjai, a megyei szövetségek vezetői, a megyei és budapesti TST-k előadói számára a korszerű képzést biztosítani. E szaktanfolyamokat ugyancsak egyéves levelező formában — s egy kéthetes táborral kiegészítve — a budapesti és megyei TST-k rendezik, az Intézet közvetlen felügyelete alatt, központilag kidolgozott tananyag alapján. A szaktanfolyam minél eredményesebb elvégzése érdekében kívánatos, hogy a jelentkezők — perspektívában — ne csak az általános iskola nyolc osztályának elvégzéséről szóló, hanem lehetőleg érettségi bizonyítvánnyal rendelkezzenek, továbbá, hogy az alapfokú szaktanfolyamok elvégzése után legalább kétéves eredményes sportvezetői működésről is számot adjanak.

A képzés harmadik fokozatát a

Sportvezetői Főiskola

jelenti. Ez hazánkban először nyújt főiskolai színvonalú speciális vezetői ismereteket, a fővárosi és megyei TST-k elnökei, az MTST, a SZOT, a KISZ stb. felsőfokú beosztásban levő dolgozói számára. A Sportvezetői Főiskola az Intézet közvetlen irányítása alatt levelező formában működik. Tanulmányi ideje három év. A hallgatók tanulmányaikat az Intézet által kibocsátott útmutatók alapján jegyzetekből és tankönyvekből, egyéni tanulással folytatják, s félévenként meghatározott rend szerint vizsgáznak. A hatodik félév befejezése után államvizsgát tesznek, amelynek sikeres letétele esetén főiskolai végzettséget nyújtó sportvezetői oklevelet nyernek.

A főiskolai képzés szükségessé teszi, hogy a felvétel alapfeltétele az érettségi vizsgálat eredményes letétele és a középfokú sportvezetői képesítéssel végzett legalább kétéves eredményes szakmai gyakorlat legyen. *A Sportvezetői Főiskola feladata, hogy hallgatóit megismertesse a testnevelési mozgalom hazai és külföldi vezetésének, szervezésének elveivel és gyakorlatával, a hazánkban leginkább elterjedt testgyakorlati ágak vezetési és szervezési vonatkozású alapvető elméleti és gyakorlati ismereteivel.* Az elméleti tárgyak sorában jelentős szerep jut az ideológiai, az egészségtani, a testneveléstörténeti stb. ismereteknek, s nem utolsósorban a sokrétű szervezési és vezetési gyakorlatnak.

A vezetőképzés szervesen egymásra épülő rendszere és az ugyancsak az Intézet irányításával lebonyolításra kerülő továbbképzés biztosítani fogja, hogy a magyar testnevelési mozgalom vezetésének alsó, középső és felső fokára *olyan magasan képzett, sokoldalú vezetőket állíthassunk, akik feladatkörük ellátásához kellő politikai és szakmai felkészültséggel és tapasztalatokkal, s a testnevelés helyes szocialista szemléletével rendelkeznek.* Természetesen ennek megvalósításához még a képzés, illetőleg a továbbképzés 1959 őszén történő megindítása előtt az MTST Elnökségének ki kell adnia az egyes munkakörök betöltését szabályozó képesítési utasítást is.

Antal József
a Testnevelési Főiskola igazgatója

A »független« teniszező tragédiája

Az első világháború előtti évek amatőr teniszsportjának egyik legnagyobb nemzetközi csillaga az ausztrál Wilding Anthony volt. Rendkívüli tehetségéhez „szerencsés" körülmények is csatlakoztak: dúsgazdag család sarja volt és így gondtalanul járhatott-kelhetett a világban és aratthatta sorozatosan a sportbeli babérokat. Többször nyert Wimbledonban és Párizsban nemzetközi bajnokságot (félhivatalos világbajnokságokat), diadalmaskodott fedettpályás világversenyeken és 1912-ben olimpiai helyezést is ért el. Egyszóval: a világ legjobb teniszezői közé tartozott. (1907-ben Budapesten is járt és megnyerte Budapest nemzetközi bajnokságát.)

A világháború kitörésekor Wilding az elsők között volt, aki jelentkezett az angol hadseregbe. Tüzér kiképzést kapott, majd a németalföldi hadszíntérre vezényelték. A világhírű és dúsgazdag teniszező azonban különc ember volt. Nem „egyedül" jelent meg a harctéren, hanem saját költségén vásárolt ágyúját is magával vitte. Annak kezelését senki másnak át nem engedte volna! Ez még nem okozott bajt, az azonban igen, hogy saját ágyújának birtokában rövidesen megunta a köteléki fegyelmet. A mindig önállósághoz szokott emberek természetességével — se szó, se beszéd! — függetlenítette magát csapattestétől és egyéni „hadműveleti" akcióba kezdett. Hol itt, hol ott foglalt tüzelőállást ágyújával és szórta lövedékeit az ellenséges német csapatokra. A magánvállalkozás dicsősége azonban nem sokáig tartott. 1915. őszén egy ilyen egyéni akciója közben a német tüzérség pontosan bemérte rejtőzködési helyét és rövid pergőtűz után örökre elhallgattatta a kis ágyút, az önállóságot, szabadságot és függetlenséget furcsán felfogó kezelőjével együtt. **Antal Zoltán**





VILÁG HÍRADÓ

A híres kínai maratoni futás

Tavaly novemberben rendezték meg az első országos maratoni bajnokságot a Kínai Népköztársaságban. Ez a verseny, főleg az ott elért eredmények szerte a világon feltűnést keltettek: a 106 indulóból 101 érkezett be a célba, közülük négy az eddigi nem hivatalos világcsúcsnál jobb eredménnyel; még az ötödik is jobb időt ért el, mint az 1956-os olimpián győztes francia Mimoun. Nem kevesebb, mint 81 futó a régi kínai csúcseredményen belül ért célba! Képünk a pekingi rajt után, a híres Behal-park hídján készült. *(Sport im Bild, Berlin)*

Mit kellene tenni a francia sportért?

A francia munkás sport- és tornaszövetség megállapítása szerint a francia testnevelés és sport szintje elmaradott, nem méltó az ország kulturális hagyományaihoz. Mit kellene tenni a felemelkedés érdekében? Íme az FSGT javaslatai:

1. Jelentősen emelni kellene a sportklubok, szövetségek támogatását, s kölcsönöket adni a különböző szerveknek stadionok, pályák, uszodák, sportcsarnokok, tornatermek és más létesítmények építéséhez. Párizsban például égetően szükséges lenne egy százezres stadion, 6—8000 nézőt befogadó fedett uszoda, valamint három nagyméretű sportcsarnok. *2.* Szervezetté kellene tenni az edzők képzését és továbbképzését minden sportágban. 8—12 hónapos tanfolyamokkal a régi sportolókból minél több edzőt kellene képezni, mert jelenleg nagyon kevés a hozzáértő edző. *3.* A 3000 testnevelő tanár kevés, legalább 6000 kellene. Gondoskodni kellene arról is, hogy ezeknek a tudását legalább tízévenként felfrissítsék. *4.* Minden megyében, minden városban sportközpontokat kellene létesíteni a testnevelés, a sport irányítására és szervezésére. A sport hirverésére szükséges lenne minden városban évente sportünnepélyeket rendezni. *5.* Az üzemeket kötelezni kellene, hogy teremtsék meg dolgozóik sportolási lehetőségeit, s biztosítsák a fizetett edzési és versenyzési időt is. *6.* A hadseregben vezessék be a fiatalok rendszeres sportolását. *7.* Az iskolai sportlétesítményeket tanítási idő után bocsássák a felnőttek rendelkezésére.

★

Miért tévedett két műkorcsolyázó bíró Davosban? Azért, mert azt hitték, hogy Diane Peach-Clifton azonos az előző évi VB-n ötödik helyezést elért Deane Peach-csel. Így aztán jól felfontozták az alig 15 éves kislányt!...

90 éves a vízilabda, írja a Der Deutsche Schwimmsport. 1869-ben játszották az első mérkőzést Angliában. Akkor még nem voltak meghatározott játékszabályok, ezeket csak két évvel később fektette le W. Wilson. Tizenkét évvel később az angol úszószövetség korszerűsítette a szabályokat, de később ezeken is sokat változtattak.

Bob Kiputh,

a világszerte ismert amerikai úszóedző az idén visszavonul. 45 éves pályafutása alatt több győzelmet ért el úszóival, mint a világ bármely edzője. Véletlenül lett úszóedző. Testnevelőként működött a Yale egyetemen, amikor 1914-ben megbetegedett az uszoda felügyelője és helyettesítenie kellett. Aztán ottragadt a medence szélén... Sikere titka az volt, hogy sokat tanult, sokat tudott és értett az emberekkel való bánáshoz. Yale legnépszerűbb tanára volt mindig és ma is az, írja Arthur Daley, egykori tanítványa. Legnagyobb sikerét az 1948-as olimpián aratta, amikoris minden úszószámban növendékei győztek.

★

ÚJ AUSZTRÁL NŐI GYORSFUTÓ-REMÉNYSÉG A RÓMAI OLIMPIÁRA. Kay Johnson a neve, 19 éves, 160 cm magas, 48 kg súlyú. Az edzője: Shirley Strickland olimpiai bajnok. Legjobb eredményei: 100 yardon 10,6 220 yardon 23,9. Rendkívül gyorsan rajtol és igen állóképes. Strickland szerint a kislány a római olimpiára elérheti csúcsformáját.

Afrikai jelentés

A gyarmati iga alól nem olyan régen felszabadult *Ghana sportéletéről* közölt legutóbbi számában jelentést az NDK-ban megjelenő Sport-Revue. A 4,6 millió lakosú országban az atlétika, a labdarúgás és az ökölvívás a legnépszerűbb a sportágak közül. Nemrég vezették be az iskolákba a torna kötelező oktatását. A nagyobb városokban már vannak stadionok, így például Accrában, a fővárosban, valamint a kereskedelmi központban, Kumassiban. A legkisebb falunak is van azonban labdarúgó-pályája és természetesen csapata is. De csak kihívásos mérkőzéseket rendeznek. Bajnokságok csak a nagyobb városokban vannak. A kisebb helyeken nem ritkán „rokoni" együtteseket állítanak össze. A csapatok rendszerint jóval a mérkőzés kitűzött kezdete előtt már a pályán vannak és kezdésig énekkel, vidám táncokkal szórakoztatják a közönséget. A labdarúgók általában mezítláb, illetőleg különleges háncspólyában játszanak. Nagyon gyorsak, nagyon ügyesek, jó fejelők a ghanai labdarúgók. Igen tehetségesek az ökölvívók is. Tehetségesek és nagyon keményen ütnek. Ezt már Európában is tapasztalhatták, hiszen egyik ghanai kiválóság — *Roy Ancrash* — angol birodalmi bajnokságot nyert pehelysúlyban. Várható, hogy a felszabadult Ghana népe hamarosan az eddiginél nagyobb szerepet játszik majd a nemzetközi sportéletben.

*

Az amerikai Physical Educationban *J. W. Owen* arról ír, hogy különféle afrikai népek iskolai testnevelését tanulmányozták a közelmultban: milyen mozgásokat, játékokat, nevelő jellegű táncmozgásokat lehetne átvenni ezekből. *Sok ilyet találtak például a kenyai Luo törzs játékaiban és táncaiban.* A mozgások, a játékok, a táncok többnyire utánzó jellegűek: emberek, állatok mozgását utánozzák. A mozgásokat énekre, ütőhangszerre, ütemes tapsra végzik.

A jóga

gimnasztikával sokat foglalkoznak mostanában a világ különféle szakfolyóirataiban. A **Fizkultura i szport** idei 3. számában is hat oldalas cikket olvashatunk „Hatha-jóga" címmel. Ebben a jóga több ismert szovjet művelője mondja el véleményét erről az egészségi állapot javítását is célzó testgyakorlati rendszerről. A legfontosabb gyakorlatok közé tartoznak ebben a rendszerben a légzőgyakorlatok. Fontosnak tartja a rendszer a bőséges vízivást is, mert szerinte sok betegség okozója lehet az, hogy a szervezetben kevés a folyadék. A szerzők sok gyakorlatot írnak le és ismertetik végrehajtásukat. De figyelmeztetnek arra: aki nem hagyja abba az alkohol és a dohányzás „élvezetét" és nem él minden tekintetben mértékletes életet — azon a jógagyakorlatok sem segítenek.

A spanyol testnevelésről

számol be a Physical Education márciusi számában *J. Wallace*, aki 1955-ben tanulmányozta a spanyol testnevelés helyzetét. Megírja, hogy csak 1945-ben tették kötelezővé az iskolákban a testnevelést. Az egyetemeken, főiskolákon az első három évben kötelező a testnevelés, heti két órában. Testnevelési főiskola nincs, a testnevelés szakkádereit a madridi egyetem élettani tanszéke, a hadsereg testnevelési iskolája, valamint a falangista párt által rendezett tanfolyamokon képzik ki. Az általános iskolákban heti két alkalommal 20—20 perces testnevelési „óra" van, azonkívül heti egy óra játék, a középiskolákban heti két testnevelési óra. Ez is inkább csak papíron, mert — írja a szerző — Don Alejandro Higelmo testnevelési főfelügyelő közlése szerint kevés iskolában van tornaterem. Az újonnan épülő iskolákban mindenesetre már gondolnak tornaterem létesítésére is. Középiskolai bajnokságot tornában, atlétikában, úszásban és sportjátékokban rendeznek. Az iskolai testnevelésnek nincs meghatározott tanterve, hiányos a testnevelési foglalkozások ellenőrzése is. A tanárok kezdeményező készségétől függ az eredmény...

A legutóbbi női kerékpáros világbajnokságot, meglepetésre, luxembourgi nő nyerte. Azért meglepetés ez, mert Luxembourgban ez a sport tilos a nők számára.

Hát akkor hogyan? Úgy, hogy Elsa Jacobs — akinek apja is, fivérei is kerékpárosok — átjárt edzésre a szomszédos Belgiumba!

OLIMPIA FELÉ

Hogyan kell felkészülni az olimpiára?

Erre a kérdésre ad választ *prof. Karl Deschka* az osztrák Leibesübungen c. folyóirat decemberi számában. *Általános feladatok:* 1. a kerettagok napi edzésének biztosítása, 2. a napi, heti, havi évi edzésmunka megfelelő ritmizálása, 3. a mozgások gazdaságosságának elérése; 4. egyéni edzésmód, pihenőidők biztosítsák a legmegfelelőbb fejlődést, 5. a perspektivikus felkészülési terven gondolni kell már az 1964. évi olimpiára is; 6. a sportolók 1959 augusztusára érjék el idei legjobb formájukat, életük legjobbját pedig jövő augusztusra.

Az előzőkhöz hasonlóan fontos *a lelki felkészítés, a nevelés* is. Az ezzel kapcsolatos feladatok: 1. a lelki egyensúly biztosítása, 2. teljesítmény fokozására alkalmas lelki élmények nyújtása, 3. edzők és sportolók közötti kölcsönös bizalom megteremtése, 4. ügyelni arra, hogy az ifjúságiak felkészülésében túlságosan nagy fizikai igénybevétel ne okozhasson lelki visszahatást, 5. jó kollektívák kialakítása, 6. teljesítményt fokozó szokások beépítése a sportolók napirendjébe, 7. az ingerfokozás tervszerűsége, 8. az összpontosító-képesség fokozása, 9. előkészítés az olimpiai faluban való életre.

Aldo Consolini, egyik legeredményesebb olasz atléta gyújtja majd meg az olimpiai lángot Rómában. A 41 éves, 104 kilós óriás eddig öt Európa-bajnokságon vett részt. Tavaly ugyan meg kellett elégednie a hatodik hellyel, de mindössze 87 cm választotta őt el a győztes Piatkowskitól. Consolini az olasz fiatalok sport eszményképe.

A lengyel „olimpiai karikák" mozgalom versenyein győztes fiatal tehetségek jutalmul külföldi utazásokon vesznek részt, írja a Przeglad Sportowy. Az év folyamán Rómába, Luzernbe, Budapestre, Moszkvába és — öt főváros érintésével — Várnába küldik el a kiemelkedő tudású lengyel fiatalokat, a jövő olimpiásait.

★

Az olasz olimpiai bizottság elhatározta, hogy segíti azokat az olimpiai kerettagokat, akik arra rászorulnak. A különböző sportágakban a következő összegekkel segítik a sportolókat:

könnyű atlétika: 6 millió, nehéz atlétika: 10 millió, evezés 2 millió, torna: 3,5 millió, gyeplabda: 1,5 millió, úszás: 2,5 millió, kerékpár: 4 millió, kosárlabda: 2 millió líra. Gyeplabdában indiai mestert szerződtettek, 7 millió líra fizetéssel.

★

A Szovjetunió olimpiai bizottsága javaslatot küldött a Nemzetközi Olimpiai Bizottsághoz és ebben azt kérte, hogy újból vizsgálják meg a Kínai Népköztársaság olimpiai bizottságának jogos követeléseit.

★

Alain Mimoun, az 1956. évi olimpiai maratóni győztese kijelentette, hogy Rómában is indulni szándékozik maratoni futásban. A 40 éves futó eddig három olimpiai versenyen indult.

★

A bolgár olimpiai bizottság elhatározta, hogy az idén és jövőre minden negyedévben ellenőrző versenyeket rendez az olimpiai keret tagjai számára.

★

KIPRÓBÁLTÁK RÓMÁBAN a sajtó olimpiai tájékoztatásának tervezett módszerét. A próba jól sikerült. A 100 m-es síkfutás eredményeit a befutástól számított 5:30 perc alatt kapta meg ezer sajtótudósító!

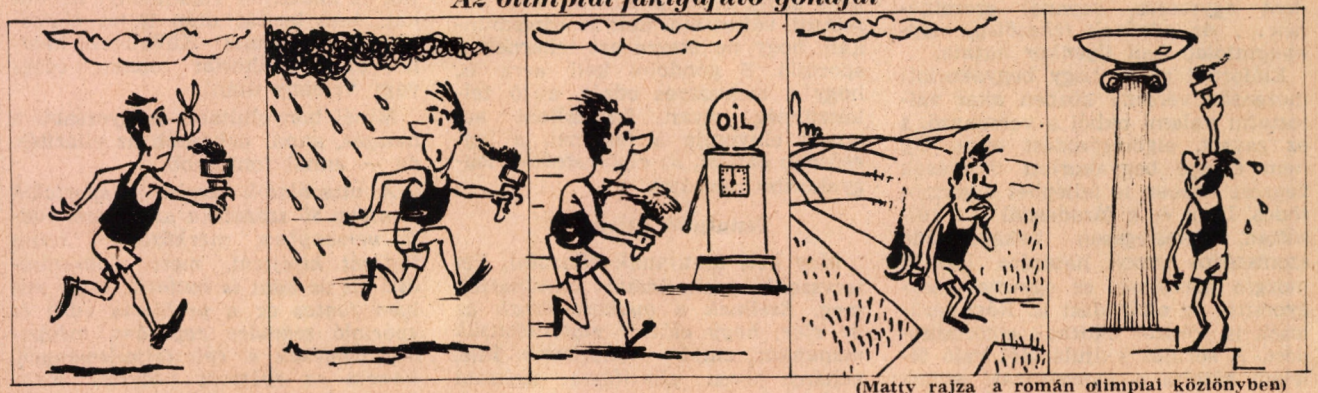
Miért perel Brundage?

A But et Club című francia folyóirat nemrég cikket írt arról, hogy sokan olimpiai amatőr esküt tesznek, holott egyáltalán nem számítanak amatőrnek.

„Az ötkarikás olimpiai jelvény a hazugságok szimbóluma lett — írta a lap. — *Botrányos, hogy egy atléta kegyesen amatőr esküt tesz valamennyi résztvevő nevében... s közben mindenki tudja, hogy ezeknek az amatőröknek legnagyobb része profi... Jól tudja ezt a NOB is, de úgy tesz, mintha nem tudná..."*

Avery Brundage az egész NOB nevében beperelte a francia újságot, mert cikke „mérgező hatású támadás az egész olimpiai mozgalomra".

Az olimpiai fáklyafutó gondjai



(Matty rajza a román olimpiai közlönyben)

Az elgörcsösödés a sportban

A sport egyik ártalma, a versenyzés egyik fenyegető veszélye, az eredményesség gátlója nagyon gyakran az elgörcsösödés — írja *H. Andrecs* a svájci Leichtathletik című folyóirat idei 23. számában. Éppen ezért a tapasztalt sportolók nagy gondot fordítanak az ellazításra mozgás közben és pihenés idején egyaránt. Idézi a szerző *Lloyd Percival* kanadai sportszakember mondását:

— *Legokosabb, amit egy sportoló a holtidényben tehet, hogy megtanulja magát ellazítani!*

Lényegében háromféle elgörcsösödést különböztetünk meg:

általános elgörcsösödést,
mozgás közbeni és
döntő pillanatok előtti elgörcsösödést.

Az általános elgörcsösödés

Ez rendszerint a sportolók ideges típusaival fordul elő és valami helytelen, hamis alapbeállítottságból származik, valamint félelemből, a csődöt mondástól való félelemből. Gyakran tartós túlterhelés eredménye az elgörcsösödés. Különleges formája éppen a túledzettség, azaz olyan állapot, amelyben a sportoló gondos edzés és kifogástalan életmód ellenére is elveszti a „formáját'. *A legjobb tanács ilyenkor:* pihenni, ellazítani, mert az idegek túlfeszítettek, nem reagálnak megfelelően, a mozgások „tompák", az edzési kedv csökken. Kísérő jelenségek: fokozott ingerlékenység, nyugtalan alvás, étvágytalanság, gyomorégés.

Mozgás közbeni elgörcsösödés

Ez fordul elő leggyakrabban. *Oka az, hogy az izomfeszültség túlzottá válik, más izomcsoportokra is kiterjed* és így vezet elgörcsösödéshez. Különösen gyors mozgások (vágta, dobások, ugrások és más lökésszerű mozgások) során fordul elő.

Milyen tényezőknek van ebben szerepük? Mindenekelőtt a túlerős akarásnak. A kifejlesztett akaraterő ugyan feltétele minden jó teljesítménynek, ennek azonban nem szabad oda vezetnie, hogy valamit feltétlenül, minden áron ki akarjunk kényszeríteni. Fiatal sportolóknak gyakran nincs elég türelmük, mindent egyszerre, azonnal szeretnének... *Az edzőnek fékezőleg, megnyugtatólag kell ilyenkor hatnia.*

Előfordul az is, hogy begyakorlott mozgásán verseny közben akar változtatni valami okból a versenyző, s ez zavart, elgörcsösödést okoz. Új, nem eléggé begyakorlott mozgások végzése közben is felléphet elgörcsösödés. Itt is és a fáradásnál is a túlzottan, feleslegesen bekapcsolódó szomszédos izmok hatására lesz a mozgás görcsössé; ez egyúttal meggyorsítja az elfáradást is. Régi sérülések is sokszor okoznak elgörcsösödést. A sérülés kiújulásától való félelem gátolja a mozgásokat, terheli a szervezetet. *A sérülés lelki hatását is ki kell tehát gyógyítani,* mielőtt edzésbe áll, vagy versenyez a sportoló. Más lelki tényezők (ellentétek a versenyzők között, ellentét a vezetőkkel, az edzővel, a közönség hatása stb.), valamint hibás edzésmódszer, túlkemény, egyoldalú, helytelenül felépített edzés ugyancsak vezethet elgörcsösödéshez.

Elgörcsösödés döntő pillanatok előtt

Vannak sportolók, akik könnyedén, lazán mozognak edzésben és kiemelkedő teljesítményt mutatnak, de versenyben gyakran csődöt mondanak. Nem bírják a verseny légkörét, feszültségét. Vannak, akik a verseny előtti este képtelenek elaludni, akik étvágytalanok, vagy emésztési zavarokkal küszködnek. Még olyanokat is elér a döntő pillanatok előtti elgörcsösödés, akik megszokták a sport küzdelmeit. Így járt például *Herbert Klein* mellúszó-világcsúcstartó a helsinki olimpián, s így járt *Anderl Molterer* lesikló is Cortinában.

Hogyan kerülhetjük el az elgörcsösödést?

Először is meg kell tanulni: *hogyan érzi meg az ember az elgörcsösödést.* Már ennek tudomásulvétele is haszonnal jár, mert megindít egy reflexet a görcsösödés oldására. Ha tehát döntő pillanatok előtt figyeljük magunkat és azonnal tudomást szerzünk a kezdődő elgörcsösödésről, már sokat tettünk ennek az állapotnak az elkerülésére.

Sok sportolónak azonban meg kell változtatnia beállítottságát, hogy a teljesítménycsökkentő gátlástól megszabadulhasson. Sohasem szabad például túlzott jelentőséget tulajdonítani egy-egy versenynek, sportesseménynek. Mindent meg kell tenni a győzelem, a jó eredmény érdekében, de azért *meg kell őrizni a derűs, kedélyes szemléletet.* A nevetés például a feszültség legjobb oldója...

Már az edzésben — különösen amikor kemény munka folyik valami új mozgásnak a beidegzésére — gondolni kell arra, amit *Ozolin* hangsúlyozott, hogy ti. *összpontosítani csak 7—8 percig lehet;* tehát időnként szüneteket, pihenőket kell beiktatni, változtatni kell az edzésmunkán, hogy ne érezze azt tehernek a sportoló. S gondolni kell arra is, hogy a rendszeres edzés, a jó felkészültség olyan önbizalmat ad, amely elnyomja a félelmet, a legerősebb gátlást, az elgörcsösödés leggyakoribb okozóját.

Tanuljunk ellazulni!

Meg kell tanulnunk ellazulni. Ezt tervszerű gyakorlással tanulhatjuk meg. *Ezeknek a gyakoratoknak az az elve, hogy először elgörcsösítjük magunkat, majd — ellazítunk.* Íme, néhány ilyen ellazításra szoktató gyakorlat:

EDZŐK

Az áll, a nyak és a váll izomzatának ellazítása: mélyen belégzünk, s egyúttal közepesen megfeszítjük az említett izmokat. Egy ideig visszatartjuk a lélegzetet, majd lassan engedjük ki és ellazítjuk az áll, a nyak és a váll izmait. A gyakorlatot néhányszor megismételjük, arra törekedve, hogy egyre nagyobb fokú ellazulást érjünk el.

A karizmok ellazítása: felemeljük a karunkat mellső középtartásba, megfeszítjük izmainkat, majd ellazítva leengedjük karunkat és hagyjuk lazán lengeni a test mellett... Nem árt, ha közben mondogatjuk: „Ez a megfeszítés!... Ez az ellazítás!..."

A hát- és hasizmok ellazítását hanyattfekvésben gyakoroljuk. Térdünket egészen felhúzzuk úgy, hogy talpunk a talajon marad. Kezünket a hasunkra fektetjük, majd belégzünk és hasizmainkat megfeszítjük. Néhány másodpercen át így maradunk, majd lassú kilégzés közben ellazítunk.

A következő gyakorlat: a felhúzott lábakat egymásnak feszítjük belégzés után, s megfeszülnek a has- és hátizmok is. Aztán kilégzünk és ellazítunk. Ide tartozik az alábbi gyakorlat is:

Tarkónállás, törzs és lábak függőlegesen, megfeszítve. Az elengedés időszakában a lábakat lazán leengedjük a vállig. Néhányszor megismételjük. Ez a gyakorlat igen jó hatású a vérkeringésre is. Ajánlatos minden edzés végén végezni.

Még két — általános — lazításra szoktató gyakorlat, amely nem hiányozhat egyetlen edzés műsorából sem:

1. Terpeszállás, karokat magastartásba nyújtjuk, azaz teljesen kinyúlunk és megfeszítjük testünket. Az ellazítás: a felső testet hagyjuk előreesni, lábak is lazán, kézhát érheti a talajt. Fej is lazán lógjon le. Az ismétlések során mindig nagyobb és nagyobb fokú ellazításra törekedjünk.

2. Hanyattfekvésben a legegyszerűbb gyakorlat: felváltva megfeszítjük és ellazítjuk valamennyi izmunkat. 4—5 lazítás után teljes ellazulásban maradunk. Különösen hasznos ez a gyakorlat munka, edzés vagy verseny után!

Minél bonyolultabb és gyorsabb a mozgás, annál nehezebb az ellazítás, de — annál fontosabb.

A vizsgálatok szerint a sportolók mintegy 80 százaléka azért nem tudja versenyben, mérkőzésben teljes tudását kifejteni, mert elgörcsösödik. Ez az adat is mutatja, hogy milyen fontos ez a probléma edző és sportoló számára egyaránt, mégpedig nemcsak a sportteljesítmények, hanem az egészség védelme, megőrzése szempontjából is.

OLDALA MÓDSZERTANI HÍREK

A megszokás veszélye

Az új edzőnek egy ideig általában sikere van, éppen azért, mert új ember, mert személyét is, munkáját is kíváncsian várják. És gyakran valóban új is az anyaga (vagy annak egy része), új az oktatási, nevelési módszere, más az emberekkel való bánásmódja.

Az újdonság ingere azonban előbb-utóbb gyengül, majd teljesen megszűnik, s ha az edző nem gondoskodik új ingerekről, munkája megszokottá, sőt unalmassá válik.

Ezt a veszélyt igyekeznie kell elkerülni.

Mindig hoznia kell valami újat, gyakorlatban, eljárásban, módszerben, hogy állandóan ébren tarthassa sportolói érdeklődését. Munkáját eredményesen még ilyen módon is csak a klub vezetőinek hathatós segítségével végezheti hosszabb időn át. A vezetők támogatását úgy szerezheti meg, ha mindenről értesíti őket, mindent megbeszél velük, még abban az esetben is, ha teljesen „szabad kezé"-ben van.

A tapasztalatok szerint az edzők csak ilyen módon végezhetnek hosszabb időn át eredményes munkát egy klubban.

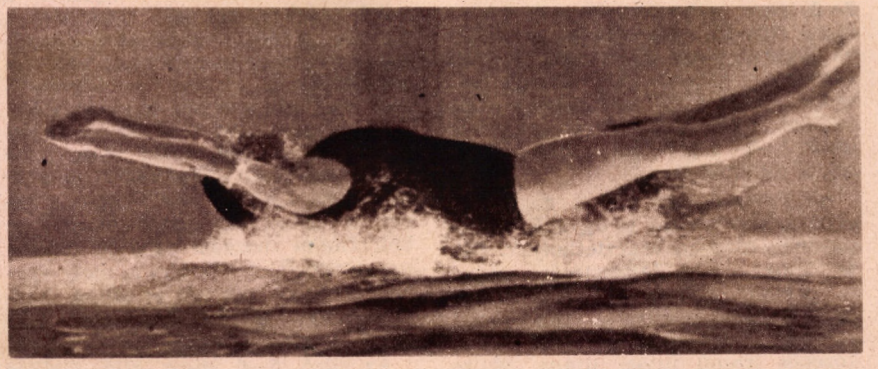
(H. Kissner cikke a Der Fussball Trainer idei első számában.)

Hogyan fejlesszük az erőt?

K. Scheibner a Der Leichtathlet 1958. évi 49. számában az atléták izomerejének fejlesztésével foglalkozik. Az erőt leghamarabb és legnagyobb mértékben a lehetőség 60—90 százalékáig terjedő megterhelés fejleszti. Ilyen nehéz terheléssel az előkészítő időszakban hetenként 2—3 alkalommal kell edzést tartani. Télen az erőt főleg tárcsás súlyzóval fejlesszék az atléták, nyáron azonban inkább „terheléses" atlétikai gyakorlatokkal. A mozgásoknak olyan gyorsaknak kell lenniök, amilyet csak megenged a súly vagy súlyzó. A mozgékonyság megőrzése végett az erőgyakorlatok után mindig nyújtó-lazító gyakorlatokat is végezni kell. Az erőgyakorlatok végzésére legalkalmasabb a szakaszos edzésmódszer.

A súlyemelők fejlesztése

V. V. Mihajlov a Fizkultura i szport tavalyi 9. számában a súlyemelők körében végzett megfigyelésekről írt cikket. Öt év megfigyelései alapján megállapítja a szerző, hogy elsősorban azoknak a súlyemelőknek javult jelentősen az eredményük, akik magas fokra fejlesztették technikájukat. A gyenge technikát nem pótolhatja sem az erő, sem a gyorsaság.



A hátdelfin, az új hátúszó-technika, amely gazdaságosabb minden elődjénél . . . — írja a Berlinben megjelenő Sport-Revue. A képen egy olyan mozzanatot látunk, amelyben az úszónő szinte lebeg a vizen

A magyar kardvívásról

ír *A kard* című cikkében *N. Popov* (L'Escrime Francaise, 1958. 10). Évek sora óta a magyarok győzelmével végződtek a nagy világversenyek, írja Popov, de az 1958. évi világbajnokságban a magyar fölény már nem volt olyan nagy, mint addig. Ennek oka részben az, hogy a magyar utánpótlás még nem érte el az idősebbek szintjét, részben pedig az, hogy a lengyel és a szovjet kardvívók nagy lendülettel törnek előre. A lengyeleknek sikerült sajátságos küzdőmodort kialakítaniok, amelyben a lábmunka hasonlatos az ökölvívásban alkalmazott lábmunkához. A szovjet kardvívók a magyar utat követik, de kritikai és alkotó szellemben, nem fogadnak el mindent vakon. Megállapítja a szerző, hogy a magyar vívás gyakorlata előbbre jár, mint elmélete, s ez megtorpanást idézhet elő, mert a gyakorlat az elmélet ösztönző befolyása nélkül nem boldogulhat kellően.

KIVÁLÓ SPORTOLÓKON VÉGZETT kísérletek azt mutatják, hogy az emberi szervezet leghamarább a gyorsaság fejlesztésére irányuló edzéshez alkalmazkodik. Az így kifejlesztett gyorsaság egyúttal alapja lehet az erő és az állóképesség növelésének is. (Teorija i praktika, 1958. 11.)

VALAMENNYI SPORTÁG alkalmas a szakaszos edzésmódszer alkalmazására — állapítja meg L. Matvejev a moszkvai Központi Testnevelési Kutató Intézetben lefolyt vitát ismertető cikkében —, csak figyelembe kell venni a sportág sajátosságait.

19,70-ET, 19,80-AT VÁRNAK az idén a júniusban 19. évébe lépő amerikai „medvétől", Dallas Longtól. A fiatal súlylökő kedvenc gyakorlata a térdhajlítás-nyújtás és a térdhajlítás-elrugaszkodás — 260 kilós súlyzóval a nyakában! (Egyébként ugyanezt a gyakorlatot ugyanennyi súlyzóval a kalapácsvető világcsúcstartó H. Connolly is kedveli.)

BILL ALLEY, a nemrég 82,33 méteres dobással feltűnt amerikai gerelyhajító eredetileg kosárlabdázó volt, csak makacs kézsérülése miatt tért át a gerelyhajításra. 20 éves, 190 cm magas, 98 kg súlyú. Nem egészen három éve dobál gerelyt. Edzése középpontjában, írja a párizsi L'Équipe című lap, az erő és a mozgásgyorsaság fejlesztése áll. Szívesen vág fát az erdőben, akárcsak az ökölvívók, keveset dobál gerellyel, annál többet golflabdával és az 1,3 kg-os gyakorló-kézigránáttal. Az év eleji sikertől nagyon megnőtt az étvágya: még az idén szeretné megközelíteni vagy elérni a 90 métert. . .

SEM ABBAHAGYNI, SEM ERŐSEN EDZENI! A moszkvai Központi Testnevelési Kutató Intézet kíváló atlétákon végzett megfigyelések alapján megállapította, hogy a nyári sportágak űzőinek őszszel tevékeny pihenőre kell térniök. Ez általános erőnléti munkát, más sportágakkal, felüdítő játékokkal való foglalkozást jelent. A kísérletek során világosan megmutatkozott: sem a sporttevékenység abbahagyása, sem az erős edzésmunka folytatása nem ajánlatos!

„LÁTTAM PAPPOT PÁRIZSBAN — írja a nyugatnémet Sport-Magazinban Richard Kirn — és mondhatom: pontozhatnak a franciák ahogy akarnak, csak egyetlen ellenfele lehet ma Európában a háromszoros olimpiai bajnok magyar ökölvívónak, s ez Bubi Scholz."

A bírkózók lefogyasztásának kérdésével foglalkozik B. M. Nikitin a Teorija i praktika 1958. évi 11. számában. Megállapítja a szerző, hogy a gyors súlyleadás káros hatásai mindenekelőtt a véredényrendszerben mutatkoznak meg. Ha azonban a súlyveszteség után hűvös helyiségbe viszik a sportolót és hideg vizet itatnak vele, a káros hatás elmarad. Természetesen az a leghelyesebb, ha a sportoló rendszeres edzésben vesz részt egész éven át és sem ételben, sem italban nem lépi túl a kereteket. A vizsgálatok eredményeképpen azt is közli a szerző, hogy testsúlya 2—3 százalékát minden káros hatás nélkül leadhatja erőszakolt formában is bármely jól edzett, egészséges bírkózó. (Egy 80 kilós bírkózó tehát 1,60—2,40 kilogrammot.)

HOZZÁSZÓLÁS

az interval-edzésmódszer sportjátékokban való alkalmazásához

Alkalmazható-e a szakaszos edzésmódszer labdarúgásban?

Zalka András, a Magyar Testnevelési Főiskola sportjáték-tanszékének munkatársa teszi fel a fenti kérdést, s mindjárt válaszol is rá. Válasza határozott igen, noha a labdarúgás, akárcsak a többi sportjáték, nem ciklikus mozgásokból tevődik össze, mint a futás, vagy az úszás, a kerékpározás, az evezés stb. Ahogy *Jávor Pál* a csepeliekkel, *Fehéri János* a BVSC fiataljaival, *Zalka* a főiskola labdarúgóival, valamint a válogatott keret tagjaival végzett edzésmódszer-kísérleteket. Hozzászólásában nyilván ezeknek a tapasztalatoknak a hatása is benne van. Az alábbiakban ismertetjük *Zalka András* hozzászólását:

Régóta tudjuk, hogy a labdarúgás szakaszos igénybevételt jelent a játékosok számára, s a mérkőzések maguk is tulajdonképpen szakaszos jellegű edzéseknek vehetők. (Persze, nem tudatosan, tervszerűen adagolt gyakorlatokkal.) Mert mit csinál a labdarúgó a mérkőzésen? Hol gyorsabban, hol lassabban fut, felgyorsítja a mozgását, majd jár vagy megáll; amint egy kicsit kifújja magát, már megint fut, irányt változtat, lelassít és belegyorsít, közben labdát rúg, fejel, szerel, partot dob stb. Ez így megy kétszer 45 percen keresztül. Nem vitás, a labdarúgó-mérkőzés valóban szakaszosan terheli meg a játékosok szervezetét.

LEGYEN AZ EDZÉS IS SZAKASZOS JELLEGŰ,

életszerű, minél jobban hasonlítson a mérkőzések megterheléséhez. Ezt a kívánalmat nemcsak a mérkőzések megterhelésének jellege indokolja, hanem maga az élet is. Az emberi szervezet a mindennapi életben is rendszerint szakaszos igénybevételnek van kitéve. Labdarúgásban már régebben alkalmazzuk az „életszerűség" elveit, azaz edzéseink többé-kevésbé eddig is szakaszos jellegűek voltak, csak éppen nem alkalmaztuk a gyakorlatokat, azok erősségét, sorrendjét, valamint a pihenőket elég tudatosan. Most az lenne a kérdés, hogy a labdarúgók szakaszos módszerrel végzett edzésein milyen természetű mozgásokat milyen erőbeadással végeztessünk? Azután: menynyi ideig adagoljunk egy-egy nagyobb megterhelést jelentő gyakorlatot, s mennyi ideig tartó és milyen természetű pihenő kövesse a nagy igénybevételt? Véleményem szerint labdarúgásban

CSAK AZ ERŐNLÉT GYAKORLATOKAT VÉGEZTETHETJÜK SZAKASZOS MÓDSZERREL.

A labdával végzett technikai vagy taktikai jellegű gyakorlatokat csak akkor, ha elsőrendű célunk velük az erőnlét fejlesztése. A szakaszos módszer haszna elsősorban a szervezetre gyakorolt hatásban nyilvánul meg, s nem a technikai csiszolásban, vagy valamilyen taktikai „téglácska" beidegzésében. Az adagolt megterhelések ritmusos változása alakítja ki a szervezet alkalmazkodó képességét, ez szoktatja hozzá a játékosokat a mérkőzések megterhelésének károsodás nélküli elviseléséhez.

Az erőnléti gyakorlatok mindegyike végeztethető ezzel a módszerrel. Az alapvető testi képességeket fejlesztő gyakorlatokat akár csoportosan, akár egyénekre szabva adagolhatjuk. Nézzünk egy példát. Az edzés fő részének elején, a bemelegítés után gyorsasági gyakorlatokat végeztet az edző. Például ilyen elosztásban: 2 × 50 m-es, 3 × 40 m-es, 4 × 20 m-es vágták, majd 5 × 8—10 m-es rajtok, különböző testhelyzetekből, vagy mozgásokból kiindulva. A 2 × 50 m-es, körülbelül 80—90 százalékos erősségű vágta között (az első 50 m után) néhány másodperc tevékeny pihenőt tartunk (séta, közben kar-, vállgyakorlatok, légzésgyakorlatok). A második 50 m után 1—2—3 perc pihenő, séta. A 3 × 40 m-es (90—100 százalékos erősségű) vágtákat egy-egy 40 m után nem követi tétlen pihenő, csak néhány másodpercen át kifújják magukat a játékosok. Csak a 3 × 40 m után lesz ismét 1—2—3 perc pihenő. És ugyanígy a többinél is.

Az ügyesség, az erő (a ruganyossági) gyakorlatokat is ugyanilyen elgondolás alapján végeztethetjük. Sőt, az állóképesség fejlesztésére előírt — például 1500 m-es — távot sem egyfolytában futtatjuk, hanem körülbelül ilyenféle elosztásban: 800 m közepes iramú futás, utána 30 m séta, majd 400 m lendületesebb futás, utána 20 m séta, 200 m lendületi futás, utána 10 m séta, majd 100 m futás. Természetesen egyénekre szabjuk azt is, hogy milyen erősségű legyen egy-egy gyakorlat, és milyen ritmusban kövesse egymást a megterhelés és a tevékeny pihenő.

A TECHNIKAI ÉS TAKTIKAI GYAKORLATOK

csak abban az esetben végeztethetők szakaszos módszerrel, ha az erőnlétet, pontosabban a különleges erőnlétet akarjuk fejleszteni velük. A technikai elemek oktatását, új technikai fogások megtanulását, valamilyen taktikai megoldás beidegzését nem végeztethetjük ezzel a módszerrel. Ilyenkor ugyanis nem az erőnlét fejlesztése a cél (noha közben fut, ugrik stb. a játékos), hanem az illető technikai vagy taktikai elem megtanulása, beidegzése. Ezt pedig nem lehet megoldani az erőnlét párhuzamos fejlesztésével, mert új mozgások tanulása viszonylag pihent ideg- és izomállapotot követel. *A technikai és a taktikai gyakorlatok tehát csak a különleges erőnlét fejlesztése érdekében, mint erőnléti gyakorlatok alkalmazhatók szakaszos módszerrel.* Sőt így *kell* alkalmaznunk ezeket.

SPECIÁLIS ERŐNLÉTI GYAKORLATOK

játék közben a hirtelen megindulások, irányváltoztatások, a legkülönfélébb technikai megoldások időnként sűrűn követik egymást. A megterhelés sajátos, szakaszos. Előfordulhat, hogy a szélsőnek egymásután többször kell elfutnia, cseleznie, vagy kapura rúgnia. Azután esetleg néhány másodpercig — sőt percig — pihen, mert az ellenfél támad. Majd ismét rajtolnia, futnia kell. *Olyan körülményeket kell tehát teremtenünk az edzéseken, amilyenek a mérkőzéseken vannak.* Szakaszosan változó erősségű, időtartamú mozgásokat és mozgássorozatokat kell végeztetnünk a labdával is. Úgynevezett speciális erőnléti gyakorlatokat. Egy-egy gyakorlat 1—2 perces folyamatos végeztetése rövid ideig tartó fáradtságot (izomfáradtságot), oxigénadósságot („kifulladást") okoz, s ebben a viszonylag fáradt állapotban kell finom mozgást igénylő technikai gyakorlatot végeztetni, mely egyben tevékeny pihenőt is jelent. Nézzünk egy egyszerű gyakorlati példát:

Az edző 5—6 m-re álló játékos jobb vagy bal oldalára (3—4 m-re) vagy röviden a játékos elé rúgja többször laposan a labdát; a játékos ráfut a labdára és visszarúgja az edzőhöz. A gyakorlat egy-másfél perces folyamatos végzése után ugyanennyi ideig tevékenyen pihen a játékos, ami azt jelenti, hogy helyben emelgeti a labdát, vagy helyben állva magasívű labdákat vesz le a levegőben stb. Utána négyszer-ötször megismétli a gyakorlatot. Így megy ez folyamatosan, minden szakasz után 1—1,5 perces tevékeny pihenővel.

Ilyen és ehhez hasonló gyakorlat több is található (részletes módszertani útmutatással) a **Labdarúgás** című folyóirat 1957 decemberi és 1958 januári számában „A labdarúgók speciális erőnlétének fejlesztése" című cikkben. Itt a gyakorlatok részletes felsorolására nem térhetünk ki.

A taktikai gyakorlatok szintén nem végeztethetők szakaszos módszerrel akkor, ha új taktikai megoldást tanulnak a játékosok, vagy a már nagyjából ismert megoldás további, például más körülmények közötti beidegeztetése a cél. A labdás erőnléti gyakorlatok végeztetésekor, különösen ha szakaszosan adagoljuk ezeket, *csak ismert és tökéletesen beidegzett* technikai elemeket használtassunk a játékossal.

Befejezésképpen

VESSÜNK FEL NÉHÁNY KÉRDÉST.

Ha jelenlegi edzésrendszerünket, a négyidőszakos edzésrendszert nézzük, annak elveiben nem találjuk meg teljesen a szakaszosság ilyen jellegét. Hiszen elvileg az egész évi edzésmunka mindössze négy időszakra oszlik, s legfeljebb az évek egymásutánjában találkozunk a szakaszok ritmusos változásával. *Dr. F. van der Bosche* belga orvos egy cikkében kifejti: fontos az egész éven át folyó edzésmunka, de úgy, hogy azt tevékeny pihenőszakaszok tarkítsák. Elgondolkoztató! Az első kérdés tehát: *Vajon az egész évi edzésmunkában hasznosak-e a megterhelő és a pihenő szakaszok változásai?*

A második kérdés: milyen legyen a „tevékeny pihenő"? A tevékeny pihenőnek, véleményünk szerint, a rendszeresen sportolónál olyan intenzitásnak kell lennie, amely a nem sportolónak erős megterhelést jelentene. S ennek a tevékeny pihenőnek nemcsak az egész évi munkában kellene ilyen viszonylagosan magasszintűnek lennie, hanem az egyes edzések, az egyes gyakorlatok között is.

Mindent összevetve: megállapíthatjuk, hogy a más sportágakban már egy ideje eredményesen alkalmazott szakaszos edzésmódszer *labdarúgásban tulajdonképpen nem teljesen új, csak eddig nem alkalmaztuk tudatosan.* A feladat most az lenne, hogy legjobb edzőink bátran nyúljanak ehhez a „nem teljesen" újhoz és a labdarúgás sajátosságaihoz alkalmazkodva használják az interval-módszert. Érdekes, szép feladat lenne, s teljesítése nyilván gyümölcsöző egész labdarúgásunkra.

Zalka András

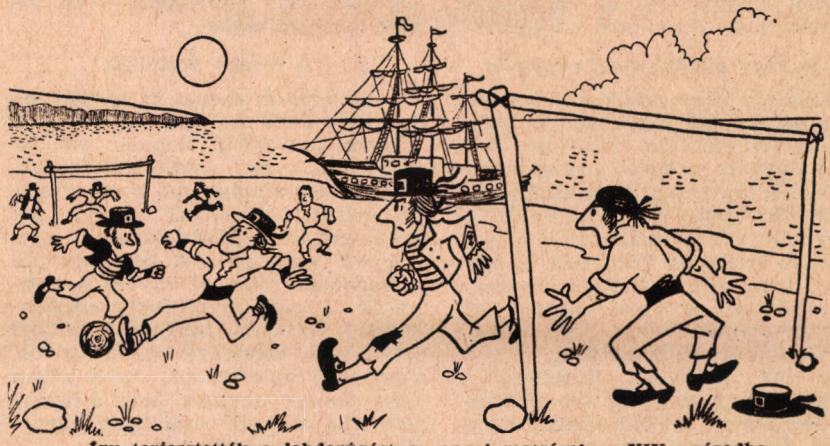
Modern sportkönyv-illusztrációk

Az edzők munkája — különösen a labdarúgásban — ma már csak akkor lehet eredményes, ha abban az általános oktatásban jól bevált pedagógiai módszereket minél nagyobb mértékben felhasználják, minél szélesebb körben hasznosítják. Az általános oktatásban igen nagy szerepe van a rajzoknak, amelyek nagyon sok esetben hatásosabb eszközei az ismeretek terjesztésének, mint a szöveges magyarázat. A rajzok a sportoktatásban is jól felhasználhatók — ha vannak. Az utóbbi időben örvendetesen megszaporodtak a labdarúgásról szóló szakkönyvek, nagy hibájuk azonban, hogy kevés bennük a rajz, s ez a kevés rajz is legtöbbször nem vizuálisan ható pedagógia, hanem egy-egy taktikai elgondolás jelekkel történő ábrázolása.

Egy francia szerző, Georges Briquet, és egy francia rajzoló, Déro, példát adott arra, hogyan lehet a labdarúgás oktatásában a rajzokat jól felhasználni. A „Football d'aujourd'hui" címen megjelent 131 oldalas könyvecske 75 figurális rajzot tartalmaz.

Nem akarunk abba a hibába esni, hogy mi is csak „vizet prédikálunk és bort iszunk", ezért további magyarázat helyett néhány rajzot közlünk Georges Briquet könyvéből. Véleményünk szerint ehhez hasonló rajzok előnyére válnának a labdarúgás edzésmódszereit ismertető magyar sportkiadványoknak is.

A fényképezés elterjedése, s ezzel együtt a mélynyomású újságtechnika az elmúlt évtizedekben háttérbe szorította a rajzot, mint szövegillusztrációt. Véleményem szerint ez nem minden esetben bizonyult helyesnek. A rajz ugyanis kiválóan alkalmas arra — s ez az oktatás, a nevelés szempontjából pótolhatatlan értéke —, hogy a lényeges vonásokról ne terelődjék el a figyelem. A rajzoló csak azt veti papírra, amit lényegesnek tart, s a benyomások sorozatát sűríti össze egyetlenegy rajzban; a fényképész, még a legjobb szemű fotoriporter is, csak ritkán fog el olyan pillanatot, amely szintézisben mutatja meg egy-egy sportjelenetben azt, ami jó és követésre méltó. Megosztja a figyelmet az is, hogy a fényképen több mellékes dolog (táj, környezet, közönség stb.)



Így terjesztették a labdarúgást az angol matrózok a XIX. században



Ahogy a tétlen lesből tevőleges lesz

szerepel. Bárki lemérheti, hogy a rajz vizuális hatása lényegesen erőteljesebb, mint a fényképé. De ne essék félreértés! Nem a fényképezés ellen beszélek, amelynek szintén megvan a maga fontos szerepe a sportoktatásban, csak azt szerettem volna hangsúlyozni, hogy ne feledkezzünk meg a rajzról ott, ahol az az eredményesebb oktatási módszer.

Kertész Dániel

A SPORT ÉS A HOLNAP EMBERE. A nehéz testi munkát egyre inkább gépesítik, s így az ember egyre kevésbé kényszerül fizikai erőkifejtésre. Ezzel együtt folyton nő a szellemi munkával foglalkozók száma is. A helyes testi fejlődéshez természetesen szükséges a tervszerű fizikai erőkifejtés is, amit elsősorban a testgyakorlás, a sport nyújthat a ma emberének és a holnap emberének. A testkultúra szerepe tehát az emberiség életében egyre növekszik. (Vaproszi na fizicseszkata kultura, Szófia, 1958. 8.)

Ezt megértették!

Karl Decker osztrák labdarúgó szövetségi kapitánynak sok baja volt a klubokkal: nem akarták megérteni, hogy szükség van a közös keretedzésekre a válogatott mérkőzések előtt, s hogy ezekre oda kell adniok játékosaikat.

Amikor már másodízben fordult elő, hogy nem küldték el játékosaikat a válogatott keret edzésére, a szövetség az elmaradt játékosokat egy-egy bajnoki mérkőzésről eltiltotta.

Érdekes, hogy ebből azonnal értettek.

Az orrlégzés jelentősége a sportban

A felső légutak normális élettani működése mind a fejlődő, mind a már kifejlett, rendszeres sportolásra alkalmas szervezet szempontjából nagyon jelentős. A felső légutak *megbetegedéseit* vizsgálva, az ezeket előidéző, ezekre hajlamosító anatómiai felépítésben rejlő okokra, esetleg fejlődési rendellenességekre is gondolnunk kell. Ez utóbbiak egy része már gyermekkorban megvan vagy jelentkezik.

Az orr, a melléküregek és a gége megbetegedései a sok klinikai és kórtani megfigyelés és tapasztalat alapján nagy témakörré növekedett,

a jó, vagy akadályozott orrlégzés,

a szájlégzés kóros következményeivel azonban keveset foglalkoznak, pedig az emberi szervezet fejlődése és a felső légutak megbetegedése szempontjából az orr légzési funkciójának nagy jelentősége van. A légzés folyamán a levegő normális útja az orr. Csak az orrlégzés fiziológiás, a szájlégzés nem normál élettani folyamat. A szájlégzésre azonban fokozott testi igénybevételnél (sport, ének stb.) funkcionálisan szükség van.

Az orr anatómiai felépítése is meggyőzően mutatja az orr különleges légzőszervi működésének fontosságát. Az orrüreg nagy része, a légzésben résztvevő melléküregek csillószőrös nyálkahártyával béleltek, s az orrkagyló duzzadó testecskéi is a légzési funkció speciális szolgálatában állanak.

Általában az emlős állatok nem lélegzenek szájon át. Ezeknél a gégefő igen magasan áll és a lágyszájpad hátsó felszínének szorosan nekifekszik. Így a levegő az orron át közvetlenül a gégefőhöz kerül. Fejlődéstanilag hasonló a helyzet az embernél — élete kezdetén. Ezért az orrlégzés elégtelensége a csecsemőt érinti legerősebben. A csecsemő szopásnál zavartalanul légzik, ilyenkor a légzés útja a száj felől zárt. Az orrlégzésnek kisebb-nagyobb mérvű korlátozása — elhúzódó nátha, orrgaratmandula-túltengés stb. — a szívás ismétlődő megszakítását idézi elő, s ez súlyos táplálkozási zavarokra vezethet. Később, a növekedéssel párhuzamosan, a gége fokozatosan lejjebb süllyed, a gégefő elsimul. Tartós szájlégzés a csecsemőkor elmúlta után lehetséges és sajnos igen gyakori.

Belégzéskor

az orrban, a levegő belépése előtt, nyomáscsökkenés áll elő. A tüdő szívó hatására az orrjáratokon, orrgaraton keresztül áramlik lefelé a a levegő. Az orrüregben levő negatív nyomást a beáramló levegő fokozatosan kiegyenlíti. Amikor a tüdő szívó hatása megszűnik, s a levegőáramlás fordított arányú lesz, az orrgaratban a levegő először megáll. Kilégzéskor a nyomásfokozódás a tüdőben kezdődik, s terjed a garatcrrüregbe. A negatív nyomás (belégzéskor) a melléküregekből levegőt szív ki, a nyomás növekedésekor (kilégzéskor, pozitív nyomás) levegő áramlik az üregekbe. A nyomásingadozások különösen erőltetett légzésnél kifejezettek. A nyomásváltozások ritmikusan, nyugodt légzésnél — 16 légvételt véve percenként — kb. 32-szer mennek végbe.

A levegő áramlása

be- és kilégzés esetén az orrban felfelé, domború irányban történik. E főáramláson kívül vannak mellékáramlások és örvényképződések. Ezek akkor állanak elő, ha az áramlás útjában akadályok vannak, így fiziológiásan is jelentkeznek az orrkagylók vége előtt. A belégzett por lecsapódása főleg az örvénylő mozgások helyén (orrsövényegyenetlenségek, polypok) található. Az orr rendkívüli tágassága esetén is örvénylések keletkeznek. Ezek olyan nagy fokúak lehetnek, hogy a levegő normális élettani áramlását zavarják, sőt akadályozhatják.

Az orr általánosan ismert légzési feladata a belégzett levegő melegítése, nedvesítése és tisztítása. Ennek célja: az alsó légutak, különösen a finom tüdőhólyogocskák káros, izgató hatásától való mentesítése. A levegő az orrüregbe jutva érintkezik a vérből nyálkahártyával és felmelegszik. A melegleadásban nagy szerepe van a sugárzásnak. A levegő nedvességének nagy részét az orr-nyálkahártya felől nyeri. A melléküregek meleg, párás levegője is a levegőhöz keveredik.

A levegő tisztítása

a belégzéssel egy időben történik. A belégzett levegő nem tisztul meg teljesen. A vizsgálatok átlagosan 40—50 %-os tisztulási értéket mutattak ki. Az idegen test, por okozta izgalom hatására a nyálkahártya nyákkiválasztása fokozódik, megduzzad, s az orrjáratok relatív szűkülete állhat elő. Ez a normális orrlégzést kisebb-nagyobb mértékben akadályozhatja. Idegentest-nátha is keletkezhet, mely hosszabb fennállás után a nyálkahártya túltengését vonja maga után.

Az orr-nyálkahártyáról idegingerek, nagyrészt érző-mozgató (sensomotorikus) távolhatások indulnak. ki Már régen feltételezték, hogy a két tüdőfélnek különálló szellőzése van, az azonos oldali orrfélen keresztül. Kimutatták, hogy a két orrfél átjárhatóságának megfelelően a tüdők fiziológiás légzésmozgásai aszszimetrikusak és erősebbek a jobban átjárható orrfél oldalán. Az egyik orrfél elzáródása esetén a légzés amplitudója áttolódik a szabad vagy szabadabb orrfélnek megfelelő oldalra. Az a tény, hogy az érzéstelenített orrfél oldalán a légzésmozgások kisebbednek, olyan reflexfolyamatra mutat, melyet az orrnyálkahártyán a belégzett levegő izgató hatása vált ki.

Ezekből a vizsgálatokból kitűnik, hogy

a légzés-szabályozás sokoldalú, összetett folyamat,

melyben az orr közvetve vagy közvetlenül messzemenően részt vesz és *a zavartalan orrlégzésnek számos olyan távolhatása van, mely a testi fejlődésre és az általános állapotra előnyösen hat.* Azt is tudnunk kell, hogy az erős orrnyálkahártya izgalom közvetve és közvetlenül a légzést, a keringést sokféleképpen befolyásolhatja. A belégzés hosszabbodása, elmélyítése által hozzájárul a perifériás tüdőrészek fokozott szellőzéséhez és a vér átáramoltatásához. Evvel egyidejűleg a mellkas erőteljes tágulását és a légzést segítő izomzat fejlődését segíti elő.

Az orrlégzés jelentőségét ismernünk kell, hogy megértsük azokat a feladatokat, amelyek az élettani működés akadályozottsága, megzavarása esetén (garatmandula, orrsövényelhajlás, nyálkahártyatúltengés, következményes gyulladások stb.) állnak elő. Ez említett fiziológiás és kórtani adottságok figyelembevételével kell foglalkozni a felső légutak és elsősorban az orr állapotával, különösen akkor,

ha fokozott igénybevételről, nagyobb munkavégzésről van szó.

Intézetünk, az OTSI munkájának egyik fő iránya, a sportorvosi ellenőrzés. E célnak is a megelőzést, a profilaxist kell szolgálnia. Mikor e kérdést már a gyermek, a fejlődő szervezet szempontjából nézzük, a megelőzés feladatát vállaljuk a szervezet egészséges kialakulása érdekében. Már a csecsemő is részesül növekedése közben, megfelelő tornáztatásban. Rendszeres mozgatást, gyógytornát igényelnek a hibás alkatok, gerincferdülések, gyermekbénulás utáni állapotok stb. Ez mind fokozottabb munkát jelent. Az igénybevétel tovább növekszik a játékos tornában, iskolai testnevelés, majd a rendszeres sportszerű edzés és versenyzés idején.

A légzésvétel mechanizmusa sportáganként — a végzett munka szerint — változik. Más a hosszútávfutó légzése, más a súlylökőé, és más a kü-

SZEMSZÖGÉBŐL

lönféle labdajátékosé. Ennek megfelelően különböző mértékben tolódik el a normális orrlégzés a szájlégzés irányába. Kóros elváltozások esetén már kisebb munka végzésekor is jelentkezhetnek a rossz orrlégzésre jellemző panaszok és az ezt követő heveny vagy idült légúti megbetegedések. Gondolnunk kell arra is, hogy amikor fokozott teljesítményt nem végez, a gyermek és a felnőtt sportolónak egyaránt kizárólag az orrán át kell lélegzenie.

Időszakos sportorvosi vizsgálatra általában a rendszeresen edző és versenyző kerül; ilyenkor különféle laboratóriumi, belgyógyászati, tüdőkapacitás stb. vizsgálaton megy át, de hogy milyen az orrlégzése, erre ritkán gondolnak. Ez bizony sajnálatos.

Az iskolás, a felnőtt sportoló légzését és légzészavarait a fentiek szerint kell vizsgálnunk, A vizsgálatok végrehajtása, az elváltozások, az orrlégzés-zavarok megszüntetése szakorvosi feladat. A tünetek észrevétele, a vizsgálatokra való irányítás azonban nemcsak orvosi kérdés. Pedagógusok, — óvónők, testnevelő tanárok, edzők — iskola- és sportorvosok megfigyelése és ébersége nagy segítség lehet. E feladatokat mindig szem előtt kell tartanunk, s orvosi, sportegészségügyi vonalon feltétlenül meg kell valósítanunk ifjúságunk egészséges fejlődése és egészséges sportolása érdekében.

Dr. Kolba Vilmos
kórházi főorvos (OTSI)

16%-os dohányos

A brit birodalmi játékok alkalmával különféle statisztikai adatokat gyűjtöttek az angol sportorvosok. Például kérdést intéztek a versenyzőkhöz a dohányzás felől is. Kiderült, a Cardiffban szerepelt sportolóknak mintegy 16 százaléka dohányzott. A legtöbb dohányost találták a súlyemelők, az ökölvívók és az atléták között, legkevesebbet az úszók között. *Harold Abrahams* egykori olimpiai bajnok, jelenleg az angol atlétikai szövetség egyik vezetője, megrótta az angol atlétákat.

— *Ha csak egy-két százalékot ront is a teljesítményen a dohányzás* — mondta —, *ez száz méteren 10—20 centit jelent, ami gyakran eldönthet egy-egy versenyt. Az én időmben egyetlen élvonalbeli atléta sem dohányzott és szerte a világon ma sem dohányoznak a legjobbak. Annál sokkal több eszük van...*

★

Gyógytorna, ennek is elsősorban különleges légzőgyakorlatai igen jó hatásúak a tüdőasztmára — állapítja meg M. Hrisztov dr. a Vaproszi na fizicseszkaja kultura tavalyi 10. számában. A rendszeresen végzett gyakorlatok hatására a légzés megjavult, az asztmás rohamok majdnem teljesen megszűntek, a szervezet általános állapota is javult, növekedett a testsúly, fokozódott a munkaképesség.

Sok a sérülés a bolgár sportban

— írta a Naroden Szport című sportlapban Nikola Dagorov, a szófiai sport-rendelőintézet főorvosa. A sérülések közül mintegy 5000 minősíthető súlyosabbnak. A vizsgálatok szerint a sérülések mintegy 80 százaléka elkerülhető lett volna gondosabb edzéssel, bemelegítéssel, a sport- és az egészségügyi szabályok betartásával. A főorvos nyomatékosan felhívja a sportvezetők, edzők, sportorvosok és versenyzők figyelmét a sérülések megelőzését szolgáló szabályok betartására.

A talpboltozat és a sportolás

Az utóbbi időben több kutató is foglalkozott a talpboltozat és a sportolás közti összefüggéssel. *L. Pawlaczki* és *J. Szmyt* a Kultura Fizyczna novemberi számában síelőkön végzett vizsgálatok alapján kimutatja, hogy határás síelés után két óra pihenő kevés a talpboltozat helyreállításához. Felhívták a figyelmet arra, hogy síelésben a szünetek, a pihenők rendszerét ilyen kutatások eredményeinek figyelembevételével kell megalkotni. — *Zygmunt Kuras* ugyanennek a lapnak tavalyi augusztusi számában megállapítja, hogy a sportolók, az edzők, de még a sportorvosok sem sokat törődnek a talp működésével, pedig ez a sportolásban igen fontos. Felsorolja a talpvizsgálat különféle módszerét: az antropometriás, röntgenológiás, sebészi-ortopédiás és a talpnyom-módszert.

A. V. Csogovadze úszással és műkorcsolyázással foglalkozó gyermekek talpboltozatának alakulását figyelte. Megállapítása szerint mindkét sportág kedvezően hatott a 7—18 éves fiatalok talpboltozatára: kevesebb lúdtalpat, illetve talpsüllyedés-fokozódást tapasztalt náluk, mint a nem sportolóknál.

Sportolók idegrendszeri megbetegedései. T. P. Fanagorszkaja a Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi tavalyi 11. számában írott cikkében megállapítja, hogy a sportolók idegrendszerének funkcionális megbetegedései többnyire neuraszténiás típusú neurózisok. Legtöbbször a túlfeszített munka, a túledzés okozza. A sportorvosok figyelmét felhívja a szerző arra, hogy idejekorán vegyék kezelésbe a beteg sportolókat, de főleg arra, hogy az edzőkkel együttműködve mindent kövessenek el a neurózisok megelőzésére.

A FRANCIA IPARI TANULÓK TESTNEVELÉSÉRŐL értekezik Elly Rous a L'Éducation Physique egyik számában. Megállapítja, hogy a tanításnál három szempontot kell szem előtt tartani: **a hasznosságot,** amely kétirányú: fiziológiailag hasznosság (egészség) és szakmailag hasznosság (a szakma megtanulása), **az örömöt,** mely a lelki egyensúly forrása, továbbá **az emberi szempontot,** vagyis azt, hogy embert kell faragni a tanonccból és igyekezni kell őt minden szempontból felemelni. — Ami ez utóbbit illeti, mi már ezen rég túl vagyunk.

Nem szívbaj!

A sportban nem járatos orvosokat gyakran megtréfálja a kiváló versenyzők EKG-felvétele. Legutóbb Dawn Fraser szívfelvételével járt így egy ausztrál specialista. Hasonló esete volt Derek Ibbotsonnal egy angol orvosnak, írja a The Swimming Times áprilisi számában John Webb. Amikor az illető meglátta Ibbotson szívéről készült felvételt, elszörnyedve mondta:

— A legsúlyosabb szív-infarktus képe!... Azonnal ágyba a versenyzővel!... Mozdulnia sem szabad!...

Nagyot nézett, amikor elmondták neki, hogy ez a súlyosan „szívbeteg" ember röviddel a felvétel előtt 4 percen belül futotta az egy mérföldes távot.

Az elüldözött kapus

A Der Kicker című lapban írja prof. Milan Graf:

A hercegovinai Mostar elsőosztályú csapatának kapusát immár másodszor támadták meg az esti órákban álarcosok. Elsőízben ép bőrrel szabadult Brkljcsics, mert járókelők tűntek fel, másodszorra azonban alaposan helybenhagyták.

A támadás azért történt, mondják, mert az „idegenből jött" elveszi az érvényesülési lehetőséget a helyi fiatalok elől.

Brkljcsics okult az esetből és elhatározta, hogy nem veszi el többé a helyet a mostari fiatalok elől: a támadás utáni napon hazautazott Zágrábba.

A 8. német sportorvosi tanfolyamot június 7-től 20-ig tartják Freudenstadtban (NSZK), a következő előadásokkal: Sportorvosi vizsgálatok sebészi és belgyógyászati szempontból — Sport és sporttechnika — Vérkeringés és sport — Gyúrás — Mozgásterápia — Izomélettan — Sportegészségtan — Edzésmódszerek — Idegélettan — Gyógyfürdők, fizikóterápia — Sérültek sportja — Sport és jellem — A szívteljesítmény emelése sporttal — Fiatalok edzésének kérdései — Sérülések és kezelésük — Sérülésterápia — A tüdőműködés diagnosztikája sportolóknál — Ifjúkori tartáshibák — Az EKG és a sportolók — Sportlélektan — Az ifjúsági sport problémái, iskolások sportmegterhelése — Alkat és sport.

Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei és a szakirodalom

Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei az egész magyar kulturális élet vezérfonala. Alkotó műhelyeiben a sport és testnevelés is ehhez méri szellemi irányítását. A korral lépést tartó sport és testnevelés olyan szellemet olt az emberekbe, amely a közösséget szolgálja. Csak az idealista világnézet ferdíti el a test és a lélek kapcsolatát, pedig nemcsak egy költemény gyémátforgácsaiban villanhat fel egy nemzeti közösség talentuma! *A fizikum ereje, a testi adottságok jó gyümölcsöztetése, a vele együtt fejlődő jellem és akaraterő is az általános emberi kultúra előbbrevivője.*

A sport dicsőségéből napjainkban is jut nemzetünknek. De a világ rohamos tempója gyorsítja az ütemet. A fejlődés nemcsak a politikai, a gazdasági életben gyorsult meg — a sportban is meglepőbbnél meglepőbb csúcsokat ér el, s állít fel újabbakat és újabbakat. Itt is „az égbolt a plafon", a Szovjetunióban éppen úgy mint Kínában, a tengereken innen, tengereken túl egyaránt. *Mi kell ahhoz, hogy mindezeket számontartsuk, s a magyar kard dicsőségéhez mérten másban is elérjük és tartsuk a csúcsot?*

A korszerű sport útja széles és előbbrevivő! Mentül fejlettebb a társadalmi és termelési rendszer, mely az emberi szervezetet igénybe veszi, s mentül inkább meghosszabbítja élettartamát — annál több idő jut mindenkinek pihenésre, szórakozásra, testedzésre, játékra, sportra. Egyébként is a modern természettudomány eredményeit olyan pompásan használják a haladó edzésrendszerek, hogyha azokat nyomonkövetjük, alkalmazzuk, a magunk adottságaihoz mérjük s fejlesztjük — egy „lépéshosszal" sem maradunk le. Évszázadokkal ezelőtt a magyarok nyilaitól, a mi századunkban a magyarok kardjától tartottak. Most azon kell lennünk, hogy más sportágakban is az elsők között járjunk.

Mindehhez kultúra, tanulás, szellemi forgolódás, a tanultság állandó fokozása: *könyv és könyv és könyv kell!*

A temérdek létesítmény mellett — melyet népi demokráciánktól a sport és testnevelés a felszabadulás óta kapott — nem tagadható a sporttal és testneveléssel foglalkozó tudományos kutatás, oktatás jó alapjainak lerakása sem! A tagadhatatlan fejlődés után, művelődéspolitikai irányelveivel pártunk arra is rávilágított, hogy ezeket a szerveket az eddiginél sokkal jobban összhangban kell hoznunk. *Társadalmunk építése a sportban is az ember nagyobb szeretetét, megbecsülését követeli, s egyre több szellemi munkást sorakoztat fel a testnevelés fejlesztésére.*

Így dolgozik a magyar sport és testnevelési szakirodalom alapjait lerakó Sport Lap- és Könyvkiadó. A nemes célok megvalósítása felé a legfelsőbb állami sportvezetés is meghatározta útját. Amit a művelődéspolitikai irányelvek megjelenése előtt hét esztendőn át elért a kiadó — megbecsülést érdemel. Nem volt könnyű dolga biztosítani a szellemi vezérfonalat. Ehhez ugyanis nem elég egy szűkebb szakírói gárda, amely a gyakorlattal szorosabb együttműködés nélkül, a szakkönyvek és szakfolyóiratok laboratóriumi világában megtalálhatná az elmélet és a gyakorlat egységét. De a gyakorló sportolók, edzők, klubvezetők jelentős része még sokszor küszködik a múlt terhével, a megszokott és eddig jónak mutatkozó régi utakat ösztönszerűen nem cseréli fel a viharosan jelentkező újjal.

Sportkiadványaink többsége nem volt sikertelen. De gondolni kell mindig az újra, a forradalmira. Egyes sportszakkönyvek érnek el új és új kiadást, *de a bővített kiadások sem mindig bővülnek a legeslegújabbak feltárásában, népszerűsítésében.* Az első kiadások óta esetleg bekövetkezett „szputnyik"-lépést gyorsan és haladéktalanul át kell vinni a gyakorlatba a következő kiadásokon át, hiszen a tömeg- és élsportot mindig ilyen lépések vitték előbbre. *Ha valóban szemléletalakító könyvek kerülnek egyre nagyobb számban a sportolók, a legjobbak és a tömegek kezébe, és ha a magyar testnevelési és sport-szakirodalom stílusjavító, forradalmasító kiadványai eljutnak az iskolákhoz is:* nyert ügye lesz az egész magyar sportnak.

Hogy ezek az újdonságok elzártak vagy megközelíthetetlenek lennének — igazán nem mondhatjuk! A sport „nagy ugrásai" páratlan gyorsasággal járják be a világsajtót, hiszen ezek minden mozzanatban érdeklik az embereket. A Testnevelési Tudományos Tanács és a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet 160 külföldi szakfolyóiratot járat, temérdek új könyvet szerez be a TF könyvtára is. Ezekről állandóan tájékoztatót küldenek egyesületeknek, sportvezetőknek, hivataloknak. Még a durva eszközökkel dolgozó sajtótermékeknek is utánjárnak, amelyek a béketábor és benne hazánk sportját „világnézeti okokból" tendenciózusan állítják be. (Ne feledjük: a sportot abban a harcban is eszközként alkalmazzák, amely a szocializmus és a kapitalizmus társadalmi rendszere között folyik.)

A kimondott harci feladatok, a világsport meggyorsult ütemének, tudományos fejlettségének színvonalát továbbító kiadványok mellett más természetű feladatai is akadnak a magyar sportirodalomnak. E vázlatos áttekintés közepette sem feledkezhetünk meg egy vonzó tünetről. Egyik ismeretlen sportoló, illetve szurkoló, sportlapunk hasábjain az első magyar sportkönyv iránt érdeklődött. Ez az az 1839-ben megjelent Domján-féle *Ví-tan*, amely a magyar kardvívás nemzetközi tekintélye miatt hazai kuriózumként is „kivívná" a vásárlók figyelmét az esetleges új kiadás alkalmából.

De nemcsak kuriózum-jellegű könyvek tarthatnának komoly érdeklődésre számot. A magyar testnevelés szervezeti kialakulása sok olyan mozzanatban gazdag, amellyel más nemzetek nem dicsekedhetnek. A BTC, *a többszakosztályos sportegyesület — mint magyar sajátosság* már korán jelentkezett. Érdeklődést keltő kiadványsorozatra méltó *a munkássport részletes története* is. Akadna, aki megírja. A Kínában kétéve kötelező üzemi tornának is van némi szerepe abban az ugrásszerű fejlődésben, amely a kínai ipart, mezőgazdaságot a világ érdeklődésének mostanság állandóan előterébe állította. Az üzemi torna nálunk még gyermekcipőben jár: kiadványokat kíván! Köztudomású, hogy az idén már 375 000 magyar dolgozó pihen szakszervezeti és üzemi üdülőkben. Az „aktív pihenés"-nek társadalmilag oly hasznos ügyében igazítsuk el őket élvezetes, vonzó szakkönyvekkel.

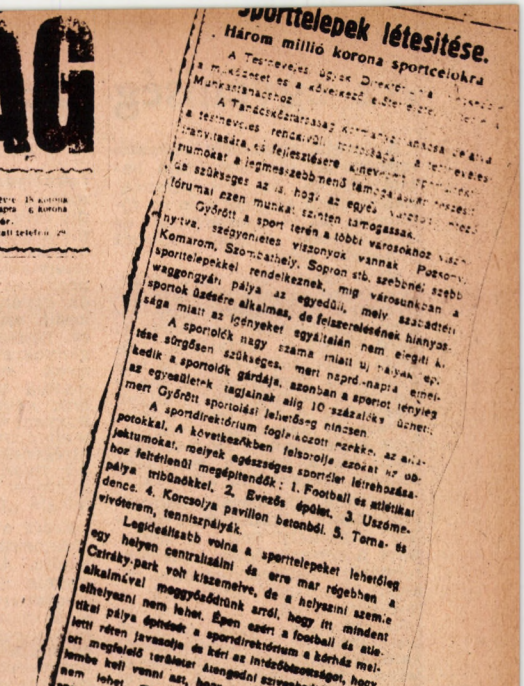
E vitaindítónak szánt, semmiképpen nem teljes igényű közleményben sem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy *a mezőgazdasági termelés szocializálása során milliós tömeget egyre kevésbé fáraszt majd a gépesített munka.* Az emberi munkaerőt a felszabadulás előtt a feudálkapitalista kizsákmányolás idegileg oly hamar kikészítette, fizikailag oly gyorsan kifacsarta, hogy akkoriban már szinte 20—30 év között elhasználódott a dolgozók teste — 40—50 éves korukra életlendületük rég megrokkant: *időnek előtte megöregedtek!* A tsz-paraszt már másképpen áll kapcsolatban a munkával, mint agyonstrapált elődei. Izomereje nem roncsolódik meg a kaszálás, kapálás, aratás kézi robotjában — elvégzi helyette a gép. Felszabadult idejéből, izomerejéből jut sportra, szórakozásra is elegendő, s ez végeredményben visszahat a többtermelésre is: *új erőforrásuk a ki nem facsart, meg nem viselt test és a nyugodt idegzet.* Bennük a magyar sport és testnevelés új tömegeket nyer. Ezt a tömeget azonban az alakuló új helyzetben támogatni kell. Ez a hatalmas társadalmi, termelési átalakulás hosszantartó folyamat. Testnevelési vonatkozásaihoz is szellemi vezérfonal szükséges — a magyar sportirodalom számára új és vonzó terület ez!

A feladatok nagyságát a Sport Lap és Könyvkiadó ismeri. Lektorátus, műhelyi méretekben külön mérlegelte a ráváró tennivalókat. De itt áll segítésre készen a Testnevelési Tudományos Tanács, a maga szakbizottságaival, illetve a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, a munka operatív részét végző szakirodalmi osztályával. Ezek hivatottak arra — noha a kutatóintézet munkatársai


GYŐRI VÖRÖS ÚJSÁG

A szocialista-kommunista munkások győri pártszervezetének ...

Győr sportélete 1919-ben


Sporttelepek létesítése.
Három millió korona sportcélokra

A polgári demokratikus forradalom kezdete óta, egészen a Tanácsköztársaság végéig, egy percre sem szünetelt a Rába-parti város sportélete.

A legnépszerűbb sportág eddig szinte kizárólagosan a labdarúgás volt. Ami újat, fejlődést jelent a régivel szemben, az éppen a labdarúgás monopol helyzetének megszűnése. A győri munkásszervezők már ekkor gondolnak a sport tömegbázisának kialakítására.

1919 áprilisában megalakult a győri sportdirektórium — elnöke Payer Jenő, titkára Fuchs János —, és nagy energiával látott hozzá a győri sport legégetőbb kérdéseinek megoldásához. Elsősorban a súlyos pályahiányon próbáltak enyhíteni.

A Győri Vörös Újságból idézzük:

„Városunkban a vagongyári pálya az egyedüli, mely szabadtéri sportok űzésére alkalmas, de felszerelésének hiánysága miatt az igényeket egyáltalán nem elégíti ki... A Sportdirektórium foglalkozott ezekkel az állapotokkal. A következőkben felsorolja azokat az objektumokat, amelyek az egészséges sportélet létrehozásához feltétlenül megépítendők: 1. Football- és atlétikai pálya tribünökkel. 2. Evezős épület. 3. Úszómedence. 4. Korcsolya pavillon betonból. 5. Torna- és vívóterem, teniszpályák."

A Sportdirektórium olyan távlatokat nyitott meg a győri sport fejlődésének, amire nem volt példa. Nem feledkeztek meg a vizek városának sajátosságairól, s az úszás mellett az evezősházak építését is erőteljesen szorgalmazta. Javasolta az addig kizárólagosan „úri" sportnak tartott vívást és teniszt.

Voltak, akik akkor korainak tartották a sporttal való behatóbb foglalkozást. Erre céloz a Győri Vörös Újság 1919. június 25-i számában megjelent „Lakás és sport" című glosszájában:

„A polgár gyermekek egészséges lakásban születtek, növekedtek, mégis alkalmuk volt sportolásra, testük fejlesztésére. Mennyivel inkább szüksége van erre a proletáriátusnak, amikor gyermekei egészségtelen lakásban nevelődtek, így életerejük megőrzésére és fokozására elengedhetetlenül szükséges a sportolás lehetőségének biztosítása. Sürgős a lakásépítés, de sürgős a sporttelep építése is. Az egészségesnek született proletárgyermeknek biztosítani kell az életerejét, nehogy elernyedjen, elpusztuljon, mint régen, amikor senki sem törődött ezzel a drága életerővel."

Ami az élő sportot illeti, a forradalom időszaka alatt egyetlen vasárnapon sem maradt üresen a vagongyári pálya. Ameddig a katonai helyzet megengedte, sokszor tapsolták meg a győri nézők a pozsonyi, komáromi és a szombathelyi labdarúgókat, ugyanakkor a győriek is ellátogattak a szomszéd városokba, Veszprémbe, Tatára, Szombathelyre, Pozsonyba, Komáromba. A Tanácsköztársaság ideje alatt Húsvéti Tornát rendeztek, a többi vasárnapokon pedig nagyobbrészt egymással játszottak a győri csapatok.

Iróffy Kázmér

A Sportmúzeum és a sportérmészet

Széchenyi Ferenc volt az első, aki nevezetesebb és ami fő, **közhasználatra** szánt magyar éremgyűjteményt teremtett és ezzel a magyar numizmatika megalakulásának útját megnyitotta. Nem volt ez kis feladat annak idején. A magyar numizmatikával addig senki sem foglalkozott rendszeresen, a magyar érmeket sehol sem adták ki sorozatosan; egy ilyen gyűjtemény megalapítása tehát nem csupán költséges, hanem fáradságos is volt.[1] Hálátlan feladatnak látszott a magyar történelem egykorú emlékeinek összegyűjtése, hiszen még ma is akadnak olyanok, akik — nyíltan vagy elrejtve — csupán **alacsonyrendű gyűjtési szenvedélynek** tartják a numizmatikát.[2]

A közel másfél esztendeje működő Testnevelési és Sportmúzeum a magyar testkultúra emlékeit — közöttük a sportérmeket és sportjelvényeket — gyűjti össze, s ezzel a **testnevelés és sport történetének fontos adataival** ismertet meg. (Ezt célozza „A magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" kiállítás is.)

A magyar sportérmek a XIX. század második felében már igen jelentős számban jelentek meg. A Sportmúzeum éremgyűjteménye azt bizonyítja, hogy a sportérmek legnagyobb részét **magánosok**, kisebb részét pedig **közgyűjtemények** őrzik.

A gondosan kezelt magángyűjtemények sportérmeit is **a magyar testkultúra tárgyi emlékeinek** tekintjük. Ezzel csupán arra utalunk, hogy a sportérmészet művelői számára hozzáférhetővé kell tennünk, hogy **az egyes magángyűjteményekben hol és milyen sportérmek találhatók.**

A közgyűjteményekben tárolt sportérmekről a Sportmúzeum már **kellő áttekintéssel** rendelkezik, a múzeumvezetők közölték a sportérem-gyűjteményük állományát.

A magán- és közgyűjteményekben előforduló sportérmek tekintetében az a Sportmúzeum terve, hogy azokat — a tárolási hely feltüntetésével — **központi nyilvántartásba** veszi; nem is lehet cél, hogy a nagytömegű érmeket egy helyre gyűjtse össze. A központi nyilvántartás **egyszerű formában** készül:

a) a gyűjtő személy (közület) neve és címe,

b) a gyűjtemény tárolási helye,

c) a gyűjtemény hozzávetőleges vagy pontos darabszáma,

d) a magyar vonatkozású sportérmek hozzávetőleges vagy pontos száma (a nagyobb versenyek érmeinek felsorolása),

e) a gyűjtemény rendszere.

A gyűjtési munkát elsősorban a Sportéremtani Szakbizottság tagjai végzik. Nagymértékben megkönnyítené a nyilvántartás teljessé tételét, ha **a régi sportolók és sportvezetők, illetve hozzátartozóik** vállalkoznának arra, hogy a birtokukban levő sportérem-gyűjteményről a közölt formában tájékoztatást adnak a Sportmúzeum számára.

A Sportmúzeum jelenlegi éremgyűjteménye jórészt ajándékozásokból létesült. Szeretettel helyezték biztonságba ezeket az érmeket azért, hogy **mindenki számára hozzáférhetővé, közhasználatúvá** váljanak. A magyar testnevelés és sport kedves és becses emlékeit kellő gonddal őrzi a sokak áldozatkészségével alakult Sportmúzeum, amely szerény keretek között indult el, hogy **segítőjévé váljék a magyar sportérmészet úttörő munkájának is.**

dr. K. J.

[1] Dr. Gárdonyi Albert: Széchenyi Ferenc éremgyűjteményének megalapítása. Bp. 1904. Hornyánszky V. 1. 1. (Kiny. a Numizmatikai Közlönyből.)

[2] Dr. Hans Gebhart: Numismatik und Geldgeschichte, Heidelberg, 1959. C. Winter. 10. l.

(Folytatás az előző oldalról.)

a feladatok súlyát csak most igazítják vállukra —, hogy segítsenek a sport-szakirodalom általános fellendülésében. Már alakul szorosabb kapcsolatuk a szakszövetségekkel, melyek eddig csak jelezték, de lényegében nem tartottak számot a tudományos támogatásra. *A Sport Lap- és Könyvkiadónak össze kell fognia a tudományos és gyakorlati érdekeket, s akkor egy „fél lépéssel" sem maradunk le.*

Minden kezdet nehéz. De a művelődéspolitikai irányelvek jó vezérfonalat jelentenek. A „nagy ugrás" korát éljük. Ne higgyünk erőforrásaink „korlátainak", mert a szputnyik korában a szárnyaló jövő felé tartó építő szándék minden erőforrást korlátlanná tehet!... **Erdős Jenő**

Az egyéniség szerepe a testnevelés- és sportoktatásban

A nevelői egyéniség nemcsak terméke az élet sokoldalú hatásának és az önképzésnek, **hanem ható tényezője** is és főképpen az a testnevelési és sportoktatási munka sokágú viszonyai között.

Mi a sportoktató egyéniségének legerőteljesebben ható tényezője? A kérdésre, úgy hiszem, egyöntetűen azt felelhetnénk, hogy a **tekintélye.** Hogyan érvényesült régen és hogyan kell érvényesülnie ma a nevelői tekintélynek? Milyen elemekből tevődik össze a testnevelő és sportoktató tekintélye? A kérdésekre feleletet kell adni, ha a nevelői egyéniség hatását érzékeltetni akarjuk.

Régen a sportoktató tekintélye sokszor „önmagában szemlélt" tekintély volt. A tekintélyt a felszabadulás előtt legtöbbször tudatosan és mindenáron kicsikarni igyekeztek a tanítványokból. A tekintély megőrzésének egyik alapvető követelménye a tanítványoktól való elzárkózás, a „méltóságteljes magatartás", a „drei Schritt von Leib", a „három lépés távolság" volt.

A mi tekintélytiszteletünk nem épülhet ilyen motívumokra.

Tekintélytiszteletünk alapja elsősorban a tudás

Az a sportoktató, akinek kevés a szaktudása, más eszközökkel akar érvényesülni. Állandóan sürög-forog, mindenütt mutogatja magát, szívesen részt vesz mindenben, ahol feltűnhet, de a tanulástól, a komoly elmélyüléstől irtózik.

De elég-e a szaktudás? Nem elég, különösen nálunk nem.

A testnevelőnek, a sportoktatónak nemcsak szaktudományát kell alaposan ismernie, hanem ismernie kell az utatmódot is, ahogy azt leggazdaságosabban át tudja adni tanítványainak. Azaz: ismernie kell a **pedagógia tanítását.** A pedagógiának szervesen egybe kell épülnie a szaktudással, a szakismerettel.

A szaktudomány ezáltal nem szenved csorbát, sőt éppen a pedagógiai, didaktikai megalapozás következtében még jobban érvényesül. A szaktudás nem önmagáért való. Vele szocialista szellemű sportolókat, igazi embereket akarunk nevelni. Tudományos szakanyag és nevelői hatás tehát elválaszthatatlan egymástól.

De ha a szaktudás a testnevelés- és sportoktatásban is a szocializmus építését szolgálja, akkor ebből az is következik, hogy a szaktudás a pedagógiával párosulva még mindig nem elégséges, hanem ki kell egészülnie a **marxizmus-leninizmus** tudományának alapos ismeretével.

A testnevelő-tanári és sportoktatói egyéniségben szaktudás, nevelés és a szocializmus építése egy; mindezek együtthatható erőt, egymástól elválaszthatatlan tényezőket jelentenek. Csak ebből az együttesből csendülhet ki a sportoktatói egyéniség igazi humanizmusa, kollektív szelleme, optimizmusa, őszintesége, nyíltsága. A nevelői egyéniségnek ezek a jellemvonásai szerezhetik meg a tanítványok bizalmát, s végeredményben ezek biztosíthatják a helyes alapokon nyugvó tekintélyt.

Az egyéniség hatása

személyenként igen különböző módon nyilvánul meg és mindig erős vonzást gyakorol a tanítványokra. Az oktató-nevelő munka száz- meg százrétű viszonylatában megnyilvánulhat pozitívan is, negatívan is. Ha az egyéni hatás nem támaszkodik szilárd, objektív alapokra, nagyon könnyen mellékvágányokra tévedhet. A tanítványok mindent megéreznek, mindig tudják azt, hogy melyik nevelő mit tud, mit ér, hogyan él. Hiába fut valaki a tanítványok kegyéért, ha egyéniségének nincs reális alapja. Az ilyen sportoktató nagyon könnyen nevelhet sztárokat, nyegle „úrfiakat".

Ezért a testnevelőnek, sportoktatónak **önkritikusnak** kell lennie. Alaposan meg kell ismernie önmagát, mert mások megismerésének a lehetősége elsősorban önmagunk megismerésének a függvénye. Csak az tudja tanítványait alaposan önismeretre nevelni, aki ezt a munkát önmagán végzi el először. A testnevelői és sportoktatói munkában igen fontos, hogy a nevelők tanítványaikat alaposan megismerjék. Csak az a tanítvány tud továbbfejlődni tudásában, világnézetében, de sportága szakterületén is, aki tisztában van önmagával, aki az adott alapokon önmagát tovább tudja majd fejleszteni.

Sokszor megtörténik az, hogy a tanítványok szinte mechanikusan akarnak bennünket utánozni. Figyelmeztetni kell őket, hogy sok minden van, ami adottságainkban, jellemvonásainkban lehet közös, de nagyon sok olyan is, ami egészen eltérő. Tehát segítségünkkel a tanítványnak saját magát kell megtalálnia és saját adottságaira, képességeire kell építenie. A szolgai kopírozás mindig ártalmas és nem az illető tanítvány egyéniségét szilárdítja, fejleszti, hanem inkább skatulyázza.

A személyes hatások különbözőségét a közös cél elérésére való törekvés forrasztja egybe. Ezért nálunk

az individuális és a kollektív

egymásnak nem ellentmondó fogalom, mert az egyén és a közösség érdeke mindig egyet jelent. Igazi személyiség kialakítását éppen a kolleiktivitás teszi lehetővé. Az egyén csak a kollektívában tudja lemérni erejét, képességeit éppúgy, mint hibáit, hiányosságait. Ez a megállapítás tanítványokra és nevelőkre egyaránt érvényes. Csak igazi egyéniségek tudatos összetartozása alakíthat ki valódi kollektívát. A testnevelő és a sportoktató egyénisége, ha igazi egyéniség, éppúgy szolgálja **az egyéni fejlődést, mint a közösség fejlődését.**

A testnevelő és sportoktató nem tekintheti munkáját bevégzettnek azzal, hogy megtartotta „a foglalkozást" és „ismereteket közölt'. Ki kell venie részét tanítványai **minden megmozdulásából.** Igen jól esik tanítványainknak és igen hálásak, ha látják, hogy részt veszünk sportrendezvényeiken, ha törődünk otthoni életükkel és segítjük a KISZ munkáját. Az oktató kollektíva csak így kapcsolódhatik egybe a tanítványok kollektívájával. Viselkedésünk hatása megmutatkozik tanítványaink későbbi életében is.

Munkánk nem fejeződik be akkor sem, amikor tanítványaink kikerülnek kezünk alól. Munkánk eredményét azon lehet legjobban lemérni, hogyan tartják velünk a kapcsolatot, eljönnek-e hozzánk továbbra is tanácsot kérni.

Tanítványaink igénylik a szoros és bensőséges személyi kapcsolat megteremtését. Akarnak bennünket követni. **Az ifjúság mindig keresi az eszményeket és az eszményeket legtöbbször személyekhez kapcsolja;** a fiatalok velünk együtt, segítségünkkel akarják megvívni harcukat és kialakítani saját egyéniségüket. Mindent meg kell tehát tennünk, hogy ne csalódjanak bennünk, hogy ne adjunk nekik csalfa eszményeket. Legfőbb kötelességünk, hogy a bizalmat bizalommal viszonozzuk, mert saját sikerünknek is egyik alapvető feltétele, hogy tanítványaink bízzanak bennünk.

A testnevelői és sportoktatói munkában igen nagy helyet kapnak a **gyakorlati foglalkozások.** A testnevelők, oktatók általában jóval többet vannak együtt tanítványaikkal, mint más nevelők, tehát sokkal szorosabb kapcsolatot is építhetnek ki. A tanítványok kisebb-nagyobb része sportoló is, nyilvánosan is szerepel, a nevelő tehát a munka sokféle viszonylatában figyelheti meg tanítványait. Sok nevelő tanítványának edzője is, s ez önmagában hordja a szorosabb személyes kapcsolat megteremtésének szükségességét. A nevelőnek meg kell ismernie tanítványai testi-lelki adottságait, képességeit, hogy minél jobb eredményt érhessen el. Röviden vázolva is rögtön kidomborodik tehát az

az egyéni hatás bő lehetősége.

De amilyen mértékben megvan a közvetlen kapcsolat nyomán keletkező **pozitív** ráhatás lehetősége, éppen olyan mértékben megvan a **negatív** is. A nevelők felelőssége tehát nagy.

A gyakorlati foglalkozásokat a tanítványok természetszerűleg jobban szeretik, mint az elméletieket. Hajlamosak lehetnek tehát arra, hogy a foglalkozásokon csak a gyakorlati anyag elsajátítását tartsák hasznosnak és szükségesnek. Könnyen keletkezhetik **szakmai sovinizmus,** ha a sportoktató egy pillanatra is elfeledkezik arról, hogy szocialista embertípusokat alakít, hogy sokoldalú művelt embert akar képezni.

Eberség hiányában különválhat az elmélet és a gyakorlat, sőt egymással ellentétbe kerülhet. Nevelőinknek tisztán kell látniok, hogy az lehet csak igazán gyakorlati, ami elméleti is és — viszont. A gyakorlat csak akkor gyümölcsöző, ha az elmélettől minden oldalról megalapozást nyer. Az elméletnek sincs értelme, ha nem a gyakorlatot akarja tudatosítani, megvilágítani. A **szűk praktícizmus** óriási károkat okozhat, de az íróasztal mellett született **üres teória** sem ér semmit. Ezért minden testnevelési és sportoktatási nevelőnek figyelemmel kell kísérnie a testnevelés és sport egész területén folyó munkát, senkinek sem szabad begubóznia saját specialitásába, mert a speciális az általános ismerete nélkül homokra épül.

A gyakorlati jellegű foglalkozások közvetlensége más veszéllyel is járhat. Vigyázni kell, hogy a közvetlen hang ne váljék soha „bratyizó" hanggá, a szoros kapcsolat „haverséggá".

Egyetlen foglalkozás sem önmagáért való, minden egyes foglalkozásnak, órának elsősorban a szocialista emberré való nevelést kell szolgálnia, mert a testnevelők és sportoktatók saját területükön, saját speciális munkájukkal építik a szocializmust.

Az utóbbi időben megszaporodott

a fiatal testnevelők és sportoktatók

száma. Ennek megvan a jó és kevésbé jó oldala. Az aktivitás, lendület szelleme általában a fiatalokat hatja át legjobban, a tapasztalat az idősebbeknél van. Természetesen nem szabad ezt sem mechanikusan értelmezni, mert nem mindig van így, de mégis érdemes erre is figyelni. A fiatal nevelőket a tanítványok sokszor közelebb érzik magukhoz, de éppen ezért főleg a fiatal oktatók feladatuknak meg arról, hogy a közvetlen kapcsolattal nem áll ellentétben a fokozott követelmény, a következetesség és a tiszteletadás megkívánása. Fontos tehát, hogy ebben a tekintetben is követendő példát adjanak az idősebbek.

Testnevelő és sportoktató gárdánkban igen sok a kiváló, tapasztalt szakember, a fiatalok sokat tanulhatnak tőlük. El kell azonban gondolkozni azon is, hogy **kiváló szakembereink nagy tudása, tapasztalata érvényesül-e teljes mértékben?** Nem nézik-e elszigetelten csak saját problémáikat? Nem törekednek-e néha csak sporteredmények elérésére? Megvan-e a kellő együttműködés az egyes szakemberek között? Figyelemmel kísérik-e egymás szakterületét, tanulmányozzák-e kellő mértékben egymás elgondolásait? Átadják-e fiatalabb kartársaik számára oktató-nevelő munkájuk, tudományos kutatásuk tapasztalatait, módszereit?

Éppen azért, mert munkája sokoldalú követelmény elé állítja a testnevelőt, sokoldalúan képzettnek, saját speciális studiumában tudományosan elmélyültnek kell lennie, mert egyénisége csak így tud vonzani.

Fiatal nevelőinkre igen nagy teher hárul. Szakmai, pedagógiai, ideológiai műveltségük általában még kiegészítésre szorul, sőt vannak olyan fiatal nevelők is, akik szakterületüket sem ismerik még eléggé. Mégis — önálló munkaköröket kénytelenek betölteni. Feladataiknak csak úgy tudnak eleget tenni, ha az idősebbek, tapasztaltabbak állandóan segítik, vezetik őket.

Igazi testnevelői, sportoktatói kollektíva csak úgy fejlődhetik ki, ha az egymás segítésének és az egymástól való tanulásnak szelleme hatja át tagjait. A közös célnak, a szocialista nevelés feladatának csak így tudnak megfelelni.

Dr. Niklai Ferenc,
a Testnevelési Főiskola
tanszékvezető tanára

Mivel foglalkoznak **A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?**

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 3

A kommunizmus építőinek kongresszusa. **I. R. Gudzenko:** A főiskolai testnevelés új feladatai. **N. G. Ozolin:** A sport edzés szovjet módszerének továbbfejlesztése. **V. E. Nagornij:** Az ifjúság sportfoglalkoztatásának módszere az életkori sajátosságok figyelembevételével. **V. I. Elasvili:** A népi sportok és játékok bevezetésével kapcsolatban szerzett tapasztalatok a Grúz Szovjet Köztársaságban. **P. I. Poljakov** és **A. M. Ziljberbort:** Az úszó edzése a felkészítési időszakban. **M. M. Mojeszejenko:** Védekezés a tőrvívásban. **L. P. Sztarikova:** A tornászok B, és C-vitamin szükségletének meghatározása. **L. B. Gubman:** A kinetikai analizátor változásának jellegzetessége a rendszeres sportedzés alatt. **A. N. Kokoszov:** A ballisztokardiogram klinikailag egészséges fiatalembereknél. Néhány megjegyzés „Az orvos és a kiütés" c. cikkhez. A tájékozódási sport.

Fizicseszkaja kultura v szkolje 1959. 3. sz.

Hatalmas lépés a kommunizmus felé. **Z. G. Romanova:** Tegyük komolyabbá az iskolai testnevelést. **V. I. Trosenok:** A testnevelő tanárok felkészítése a korszerű követelményekre. **A. A. Birjukova, Sz. I. Bosonkevics és mások:** A felsőbb osztályú tanulók szervezetének reakciója a sí-felkészítéssel kapcsolatos terhelésre. **I. V. Pavlov:** A példamutatás és a tekintély a tanulók nevelésében. **N. A. Cserepanova:** Az órák kihasználása iskoláinkban. **A. I. Bobkin:** A III—IV. osztályosok atlétikai szakosztálya. **M. M. Bogen:** A futás közbeni „kikapcsolás" oktatása. **V. M. Samin:** Mozgás-játék óra az intézetek alsóbb osztályaiban. **V. V. Belinovics:** Szemléltető táblák a testnevelési órán.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 3.

H. Meurer: Az emberiség legmerészebb álmai válnak valóra. **J. Berdichová, M. Macek:** Az ifjúság testnevelésének alapjai Csehszlovákiában. **H. Weder:** Schärtner emléke közöttünk él. **Dr. H. Döbler:** A jéghoki technikájának iskolázása versenyszerű feltételek között. **G. Schmolinsky:** Kísérletek a 110 méteres férfi gátfutás sebességmegoszlásáról. **Dr. G. Borrmann:** Gondolatok a harmadik német torna- és sportünnepély második előkészítő próbájáról. **J. Tappert, H. Kadov:** A „Küzdősport napja", Nemzeti Néphadseregünk tömegsportja. **G. La Cava:** Az „entesytis", azaz az insertio megbetegedése. **H. D. Harre:** A sportjátékok intervallumos edzésről. **Dr. M. Paerisch:** Edzés és megterhelés. **Dr. K. Bienert:** Értékes-e a joghurt-sportital sportolóink számára. **Dr. Tietze:** Van-e előnye a légpárnás ökölvívó-kesztyűnek?

Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 4. sz.

U. Grühn, M. Reichenbach: Az általánosan képző politechnikai felső-iskola a testnevelésben is magasabb minőséget követel! **W. Pastor:** A NOT-ideológusok, mint a konszernek elgondolásainak megformálói. **J. Berdichová, M. Macek:** Az ifjúság testnevelésének alapjai Csehszlovákiában II. rész. **J. Lenz:** A kajak-szlalom edzésmódszeréről. **W. E. Nagornij:** A mindenoldalú testi fejlettség jelentősége az ifjúsági sportolók előkészítésére a különböző sportágakban. **E. Bereska:** Észrevételek a csoportos gimnasztika osztályozó gyakorlatanyagához. **H. Mittenzwei:** A versenyúszó kiegészítő sportjának kérdéséről. **G. Lewin:** A IX. úszó-, vízilabda- és műugró Európabajnokság kiértékelése. **Fl. C. Ulmeanu, Al. Partheniu:** A magatartás központi idegrendszeri függősége a testi erőfeszítések alatt. **G. Wuttke:** A Német Demokratikus Köztársaság sportjelvényének ismételt megszerzéséről. **P. A. Rudik:** Beszámoló a Tudományos Tanács „Gyermek és tanuló ifjúsági testnevelés" szakbizottságának 1958. december 12—13-i üléséről.

Vaproszi na fizicseszkaja kultura, 1959. 2. sz.

Mladen Nikolov: A nagyszerű program. A kommunista párt gondoskodása a szovjet nép testneveléséről. **Filip Genov:** Megteremtettük-e a szükséges sportlétesítményeket ahhoz, hogy jelentékeny haladást érhessünk el az egyes sportágakban? **N. G. Ozolin:** A sportedzés szovjet rendszere. **Dimitr Aszenov, Borisz Marinov** stb.: Az üzemi torna pozitív tapasztalatai a tarnovói területen. **Jordan Krasztev:** Mit láttunk az atlétika kiváló képviselőinél a VI. Európa-bajnokságokon? **Alekszandr Bicsev:** Az aerodinamika szerepe a kerékpárversenyző sportban. **Tihomir Karanov:** A terepfutás a sportoló edzésében. **Dr. A. Iv. Andreev:** A korai gyógytestnevelés a gyermekek reumatizmusának heveny időszakában. **Dr. Sztamen Zotov:** A sportolók felsőbb idegtevékenységi típusa megállapításának tapasztalatai. **Krasztju Branzalov:** A testneveléssel töltött szünet és a szellemi munka. **Dimitr Lazov:** A „Junak" bolgár tornaegyesületek szövetsége és a szövetség testnevelési szervezete a bolgár testnevelés történetében.

Télen is fussanak a sielők!

A. V. Ivlev, az omszki testnevelési intézett tudományos munkatársa sielőkkel végzett kísérletek alapján megállapította:

nem helyes, ha a sielők a tél beálltával megszakítják addigi edzésmunkájukat és csak sieléssel foglalkoznak; a sokoldalú edzést a főidőszakban is fenn kell tartani.

Az omszki intézet hallgatói a formábahozó edzés során — novemberben—decemberben — a sielés mellett szakaszos módszerrel végeztek rendszeres futásokat, hogy gyorsaságukat, gyorsasági állóképességüket a lehető legnagyobb mértékben kifejlesszék.

Az első hat edzésen a futásokat a sígyaloglás után iktatták be. Az ezután következő időszakban a napi második edzést alkotta a futás. A váltakozó iramú futások távja 400 és 1000 m között mozgott. Az első fontosabb versenyekig a kísérleti csoportnak 25 edzésnapja volt, hat ízben napi kétszer vettek részt edzésen. Egy hónap alatt a gyorsasági edzésmunka összmennyisége 45 km-t tett ki.

A csoport tagjai sífutásban sokat javultak, észrevehetően gyorsabbak és állóképesebbek lettek. (Tyeorije i praktyika, 1959. 1.)

★

EGY ÚJ SPORTÁG TÉRHÓDÍTÁSA. 1939-ben próbálták ki Angliában az erős sodrású vízben rendezendő kenu-lesiklóversenyt, s azóta rendszeresen tartanak ilyen versenyeket. A versenyzőknek csónakjukkal természetes és mesterséges akadályokat kell megkerülniök, illetőleg felfüggesztett lécek (kapuk) között áthaladniok. A kemény igénybevételt jelentő verseny általában 4—5 percig tart. A versenyzőknek jó úszóknak kell lenniök, s kötelező számukra az életmentő mellény viselése is. Nők is úznk.

Die Körpererziehung, 1959. 2. számának melléklete

Testnevelés és politechnikai oktatás. **G. Binternagel:** A politechnikai oktatás bevezetésének egyes kérdéseihez. **Dr. P. Kunath:** A politechnikai oktatás és nevelés politikai-erkölcsi előkészítése a testnevelés útján. **Dr. K. Meinel:** Munkamotorika és sportmotorika. **Dr. K. Matzen:** A testneveléssel és a politechnikai oktatással kapcsolatos egészségügyi és orvosi kérdések. **Dr. H. Bachmann:** A politechnikai oktatás megszervezésénél az orvos nem nélkülözhető. **Dr. Müller—Hegemann:** A kiegyenlítő testi tevékenységet feltétlenül biztosítani kell. **K. Kraft:** A szakmai képzés tapasztalatai felhasználandók. **W. Wagner:** A termelésben való tanítási napon torna és játékszünetek legyenek. **Dr. K. Matzen:** „Tudatos" mozgásfolyamatok elhárítják a túlterhelésből előálló károsodásokat. **H. Fischer:** Sportlétesítmények önerőből való létrehozása alátámasztja a szocialista nevelést. **Dr. M. Gaertner:** A testneveléssel szemben új követelményeket kell támasztanunk.

Die Körpererziehung- L'Education Physique, 1959. 3. sz.

A. Etter: Ipari tanulók testnevelése. **R. Liardet:** Testkultúra, elfoglaltság és a test fejlesztése. **F. Wolff:** Gondolt volna erre? **W. Furrer:** Tájékozódó futás az iskolai testnevelésben.

Die Leibesererziehung, 1959. 3. sz.

Prof. dr. Ludwig Meister: Az „Ajánlások a testnevelésnek az iskolákban való előmozdítására" az egyes tartományok miniszteri rendeleteinek és hivatalos rendszabályainak tükrében. **Dr. Ch. de Roche:** Sport és egészségi károsodások az iskolai ifjúságnál. **R. Brinkmann:** Szinkron úszás. **J. G. Werner:** Ifjúkori önérzet és sport-játékos mozgás. **Prof. dr. E. Mehl:** Mit ír Guarinoni (1610) osztrák orvos a korabeli fürdőkről (szaunákról). **G. Arndt:** Az iskolai úszásoktatásra fordított eszközök gyümölcsözőek voltak. **H. Maegerlein:** A sportesemények tükrében. **E. Schlee:** A német torna-szaknyelv utolsó 100 év alatti kifejlődésének irodalmi tükre. **Prof. dr. J. Recla:** Nemzetközi testnevelési symposium Varsóban. **Prof. I. Heuser:** Az ügyességtől a ritmikus végrehajtásig. **Dr. K. Wiemann:** Az iskolai játékok metodikájához. **T. Nett:** A magasugrás — Kaskarov (Sz. U.) **J. Kreutzmann:** A háromszögjáték labdarúgásban.

Leibesübungen, 1959. 3. sz.

E. Schöning: Válaszúton van az iskolai testnevelés? **K. H. Barth:** Játszóterek Hollandiában. **D. G. A. Meermann:** Kúszás, mászás. **U. Popplow:** A múlt légzéskultúrája? — Kritikai állásfoglalás **F. Jaekle:** Terepfutás előnyben. Modern Gimnasztika Nemzetközi Ligája — Hírek. Francia nevelő-gimnasztikai szövetség — Hírek. **H. J. Linden:** A 14. Nemzetközi Sport-Vásár. **E. Schlee:** Kis bibliográfia a télisportok történetéhez. **O. Böhm:** Versenyszerű szertorna.

A moszkvai Tudományos Kutató Intézet munkája

(2)

A „Sport és Tudomány" áprilisi számában megkezdtük az Intézet egyes osztályai munkájának ismertetését. Eddig a sportelméleti és módszertani, a tömegtestnevelési és üzemi testnevelési osztályok munkájával foglalkoztunk. Most az ifjúsági sport, az élettani, az orvosellenőrzési és a külföldi osztály munkáját ismertetjük.

IFJÚSÁGI SPORTOSZTÁLY

Az ifjúsági osztály a 10—18 éves ifjúság sportolásának kérdésével foglalkozik. Mostanában a 17—18 évesek sportolását vizsgálják. A vizsgálatoknak megfelelően az egyes sportágakat csoportokba osztották. Ezek a csoportok a következők:

1. Állóképességet igénylő sportágak: sielés, futás stb. 2. Erőt igénylő sportágak: súlyemelés, stb. 3. Ciklikus sport- és versenyágak: vágtafutás, stb. 4. Gyorsasági erőt igénylő sportágak: ugrások, dobások stb. 5. Csapatjátékok: labdarúgás, kosárlabda stb. 6. Mesterséges mozgásokra épülő sportágak: műkorcsolyázás, művészi torna, műugrás stb. 7. Küzdősportok: ökölvívás, birkózás, vívás stb.

Az alábbi kérdéseket vizsgálják:

a) *A korai szakosítás következményei.* Meg akarják állapítani azt, hogy mi a sorsuk a 14—15 éves bajnok élsportolóknak. Az osztály munkatársai foglalkoznak az egyes sportágak hazai és külföldi kiválóságainak pályafutásával.

b) Foglalkoznak a világ 10 legjobb edzőjének tapasztalataival és munkamódszerével. Ezt személyes megbeszélés formájában igyekszenek megszerezni, meghatározott kérdőívek felhasználásával.

c) Összegyűjtik a legjobb ifjúsági sportmunkát végző sportkörök tapasztalatait.

d) Statisztikai kutatásokat végeznek: egyes sportolók mikor kezdik el a rendszeres testnevelést, mikor szakosítanak és mikor érik el legnagyobb eredményeiket.

A szakosítás szempontjából a sportágakat három csoportra osztották:

1. *Mesterséges mozgások és úszás.* Itt a fiúk már 16 éves korukban, a lányok még korábban érik el legjobb eredményeiket (például műkorcsolyázásban). A speciális edzés a legjobb eredményt megelőzően 4 évig tart.

2. *Gyorsaságot és ügyességet,* azaz rövid erőkifejtést kívánó sportágak. Ide tartoznak a vágtafutások, ugrások, sportjátékok stb. A szakosított edzés itt is 4—5 évig tart.

3. *Állóképességi,* azaz hosszabb ideig tartó, megfeszített erőkifejtést igénylő sportágak. (Ökölvívás, hosszútávfutás stb.) A speciális edzés 20 éves korban kezdődik és a legjobb eredményeket a sportolók általában 25 éves korban érik el.

A tervek szerint mintegy 10 000 sportolót figyelnek meg a fenti szempontok alapján. A munkában 4 osztály működik együtt: az ifjúsági, az orvosi ellenőrzési, az élettani és a külföldi osztály. Az ifjúsági sportosztály most főleg pedagógiai megfigyeléseket végez és statisztikai adatokat gyűjt.

A következő évben az ifjúsági sportolók felkészítésének távlati tervezésével foglalkozik majd. Megfigyelik és értékelik a legjobb gyermek és ifjúsági sportolók munkáját is.

Az osztályvezető véleménye szerint az ifjúsági sport jelenleg szerte a világon a testnevelés- és sportszakértők érdeklődésének központjában áll. Véleménye szerint az ausztrál úszók korai specializálása káros. Kérdés az, hogy ezek közül az *ún. csodagyerekek közül hányan lettek, illetve lesznek idegbetegek.* A fizikai megterhelés mellett ugyanis feltétlenül figyelembe kell venni az idegi megterhelést is. A sportpszichológia, sajnos, egyelőre keveset foglalkozik ezzel a problémával. Különösen fontos az akaraterő fejlesztésének módszere. (Az akaraterő mérésének egyik objektív módja a lélegzetvisszatartás.)

Az osztályvezető a kutatásokra vonatkozóan nemzetközi együttműködést javasolt: kérte, hogy az átadott kérdőívek alapján gyűjtsük össze a magyar szakemberek tapasztalatait és az összegyűjtött anyagot küldjük meg részükre.

ÉLETTANI OSZTÁLY

Az élettani osztályon két orvos és két laboráns kivételével specializált fiziológusok dolgoznak. Fő témájuk: *„A munkaképesség helyreállítása különféle gyakorlatok után".* A kérdésre vonatkozóan 12—30 éves életkorú személyeken végeznek vizsgálatot. Minden edzés alapjában véve két részből áll: munkából és pihenésből. Eddig főleg a munkára vonatkozólag végeztek megfigyeléseket és keveset foglalkoztak a pihenéssel. Ezzel kapcsolatban igen sok kérdés merült fel. Például: *Sportága jellegének megfelelően mikor és mennyit pihenjen a sportoló az edzés szüneteiben, és mit tegyen a pihenés alatt?* Az edzési időszakok tartama alatt mikor, melyik periódusban pihenjen, illetve kezdje meg újból a további edzést? Általában a nap melyik szakában edzzen? Milyen tényezők mutatják a pihenés mértékét.

Az intézet fő témája *az izomerő vizsgálata.* Elsősorban azt vizsgálják, hogy a különféle sportágak művelőinek — vágtázók, ugrók, dobók stb. — izomerejét milyen módon lehet legjobban fokozni. Ha súlyemeléssel, akkor milyen legyen a súlyzóknak a súlya? (Az eddigi kísérletek azt mutatják, hogy helyesebb nehezebb súlyzókkal kevesebbszer emelni.) Milyen pihenőket iktassanak be, s milyen legyen a pihenés jellege?

ORVOSI ELLENŐRZŐ OSZTÁLY

Az osztály a kutatóintézettől külön, a Luzsnyiki stadionban van és Letunov professzor vezetésével működik. Az osztály a következő alosztályokból áll:

a) *Felnőtt osztály.* Ez elsősorban a sportelméleti és módszertani osztállyal működik együtt — a válogatott keretek edzésmódszereinek vizsgálatánál.

b) *Ifjúsági osztály.* Főleg a szakosítás kérdésével foglalkozik, s együttműködik az intézet ifjúsági sportosztályával.

c) *Funkcionális diagnosztikai osztály.*

d) *Biokémiai osztály.*

E két utóbbi osztályban főleg orvosi jellegű kutatás folyik. A négy osztályon kívül van az intézetnek külön röntgen-laboratóriuma.

Letunov professzor elmondta: az a módszer, hogy az orvosok a kutatóintézet egyes osztályaiban dolgozzanak, nem vált be. Szerinte a helyes megoldás az önálló sportorvosi kutatóintézet, illetve az önálló sportorvosi osztály és ezek tervszerű, szoros együttműködése a többi osztállyal. Már a tervezésnél pontosan meg kell állapítani, hogy mely osztályok hogyan fognak együttműködni. El kell készíteni az egységes téma-kutatótervet, majd minden osztálynak a saját maga külön tantervét. Az orvosok úgy vélik, hogy nem elégedhetnek meg a pedagógiai célok kiszolgálásával, mert nekik megvannak a maguk sajátos céljaik is. A közös kutatómunka eredményeit éppen ezért két szempontból kell feldolgozni: pedagógiai és orvosi szempontból.

A jövőre vonatkozóan az elgondolás az, hogy az orvosi ellenőrzési osztály kiválik a Központi Kutató Intézetből és az Egészségügyi Minisztérium fennhatósága alatt önálló sportorvosi kutatóintézet létesül. A központi testnevelési kutatóintézet, valamint a sportorvosi kutatóintézet munkáját a tudományos tanács irányítaná.

Az orvosi ellenőrzési osztályt azért helyezték a stadionba, mert úgy képzelték, hogy a válogatott keretek egész éven át itt dolgoznak majd. Ez azonban nem így történt. Ha az intézet önállósul, ez az elhelyezés nem is lesz megfelelő. Abban az esetben, ha külön sportorvosi kutatóintézet létesül, akkor a központi testnevelési kutatóintézet fő feladata pedagógiai jellegű módszertani problémákkal való foglalkozás lesz.

KÜLFÖLDI OSZTÁLY

A külföldi osztály munkájának lényege *a külföldi szakirodalom tanulmányozása és feldolgozása a gyakorlati szakemberek számára.* Az osztály munkatársainak beosztása

szakterületek és nyelvek szerint történik.

Az osztály az összes olimpiai sportágakkal foglalkozik. Minden munkatárs általában három sportággal, illetve meghatározott problémakörrel foglalkozik. (Ez utóbbi pl. orvosi ellenőrzés, akaraterőfejlesztés stb.)

Az osztály 25 külföldi szervvel áll kétoldalú kapcsolatban, azaz kölcsönös kiadványcsere viszonyban. Magyarország is ide tartozik. 35 más ország kiadványait vásárlás, illetőleg előfizetés útján biztosítják. Az osztály a következő formában dolgozza fel az anyagot:

Havonként *külföldi szakirodalmi bibliográfiát* adnak ki 120 példányban. Ez tartalmazza a külföldön megjelent szakirodalmi termékeket. A kiadványt intézetek és szervezetek kapják, de magánosok is előfizethetnek rá.

Egy, esetleg kéthavonta adják ki az ún. *„Információs Bullentin"*-t, nyomtatott formában, 2000 példányban.

Sportáganként kiadnak *külföldi eredménytájékoztatót.* Évente sportáganként átlag 4, összesen tehát mintegy 120 ilyen tájékoztatót adnak ki.

Egy-két hónaponként *sportmódszertani tájékoztatót* adnak ki, amelyekben az egyes sportágak fejlesztési módszerére vonatkozó külföldi anyagot dolgozzák fel.

Időszakonként megjelentetnek *tájékoztató* kiadványt is, ebben az egyes sportágaknak a különféle országokban való helyzetével foglalkoznak s időnként elemzik is az ott alkalmazott technikai, taktikai és edzésfelkészítési formákat. Így például legutóbb azzal foglalkoztak, hogy ökölvívásban milyen védekezési formákat alkalmaznak az amerikai és milyet a szovjet ökölvívók.

Sportáganként külföldi könyveket elemző *sportmódszertani dokumentációt* készítenek. Abban az esetben, ha megfelelő anyag gyűlik össze, ezt könyv formájában is kiadják. *Szakkönyveket* teljes egészében vagy részben fordítanak le.

Az osztály munkatársai fordítással nem foglalkoznak, a fordításokat külső munkatársakkal végeztetik.

Az egyes sportágak anyagát sportáganként külön gyűjtik és rendezik. A sportág-dossziékon belül külön szempontok szerint csoportosítják az anyagot. Ökölvívásban például így: *a)* a nemzetközi szövetség, *b)* az ökölvívás a Szovjetunióban, *c)* edzésmódszertan, *d)* hivatásos ökölvívás, *e)* technika és taktika, *f)* olimpiai felkészülés, *g)* Európa-bajnokságok, *h)* nemzetközi találkozók.

A fordításokról kimutatásokat vezetnek és az anyagot gondosan rendszerezve gyűjtik.

A külföldi irodalmat különböző szempontból dolgozzák fel. Ilyen szempont pl. *„Az ökölvívók lélektani előkészítésének módszerei külföldön".* (Versenyzés előtt, alatt és után.) Amikor az anyagot feldolgozzák, ezt megfelelő formában kiadják, illetőleg a szakemberek rendelkezésére bocsátják.



Vizsgálat kerékpárossal az orvosi ellenőrző osztályon

Dr. Hepp Ferenc
a TTKI igazgatója

HIREK TAAVIRATI STILUSBAN

Minden vállalatnak, termelőszövetkezetnek és állami gazdaságnak legyen még ebben az évben sportköre, adta ki a felhívást a szovjet országos sportszövetség. Úgy számítják, hogy a sportkörök száma 190 000-ről hamarosan 200 000 fölé emelkedik. — — — A labdarúgó világbajnokságot 1962-ben Chilében is 16-os döntővel rendezik meg, akárcsak tavaly Svédországban. — — — Albániában 540-ről 880-ra emelkedett a sportkörök és 40 000-ről 50 000-re a minősített sportolók száma. Az idén további emelkedést várnak. — — — Az idén első ízben engedték meg Észak-Rodéziában, hogy színes versenyzők is részt vegyenek az atlétikai bajnokságban, együtt a fehérekkel. De, hogy még sincs minden rendben Dél-Afrikában, mutatja a következő hír: Kubicsek államelnök visszarendelte portyájáról a Portuguesa Santos együttesét, mert értesítést kapott, hogy a klub sötétbőrű játékosainak szereplését kifogásolták Dél-Afrikában. — — — Bulgáriában a falusi sportkörök egyesültek a termelőszövetkezetek sportköreivel, hogy így hatásosabban szolgálják a falusi dolgozók testnevelését és sportját. — — — A lengyel bányavidéken a hétéves terv keretében 17 sportcsarnok, 529 tornaterem, többszáz labdarúgó-, atlétikai és más pálya létesült. Minden százezernél nagyobb lakosú város fedett uszodát kap; Katowice például 18×50 m-es medencét, 1500 néző befogadására lelátóval. — — — A horvátországi megyékben adót vetettek ki a szeszes italokra. Az 5—10 százalékos adóból befolyó pénzt sportlétesítmények építésére fordítják. — — — A bolgár élsportolók valamennyien részt vesznek a termelőmunkában is, jelenti a Fizikultura i szport. — — — A kínai állami tanács törvénybe iktatta a „Munka és Honvédelem" elnevezésű testnevelési mozgalmat, amely a lakosság több mint száz milliós rétegének biztosítja rendszeres testnevelését. — — — Betörtek az AC Milan klubhelyiségébe és 30 ezüst serleget elloptak. — — — A Koreai Népköztársaság városaiban lázasan folynak a sportépítkezések is. Phenjanban például az idén elkészül a nagy sportcsarnok és egy hatalmas vizikombinát. — — — Az USA-ban fellendült a labdarúgósport. Az idén már 160 csapat indult a kupaküzdelmekben; St. Louisban 280 ifjúsági csapat van; 300 egyetem és főiskola alakított labdarúgó-csapatot, s ősszel megindulnak a főiskolai bajnokság küzdelmei is. — — — 50 éves a bolgár labdarúgás. A jubileumi évben különböző ünnepségeket rendez a labdarúgó-szövetség, azonkívül évkönyvet is ad ki. — — — A szófiai Akademik sportegyesület közgyűlésén elhangzott beszámoló szerint a 20 000 egyetemi hallgatónak csak 40 százaléka sportol. A feladat: valamennyi hallgató bevonása a testnevelési mozgalomba.

95 000 néző diák labdarúgómérkőzésen! Londonban jött össze ennyi néző, az Anglia—NSZK középiskolás válogatott mérkőzésre. Ez a szám világcsúcsnak számít. (A mérkőzést egyébként Anglia nyerte meg 2 : 0 arányban.)

A kujbisevi Krilja Szovjetovot sok támadás éri, írja a Die Neue Fussball-Woche, mert tömörülő védekezéssel játszik. Azt mondják rá, hogy megöli a támadójátékot, megakasztja a fejlődést... A kujbiseviek azonban nem hagyják magukat. Szerintük éppen az ilyen védekezés segíti a támadójáték továbbfejlődését: tanuljanak meg ellene átszani a csatárok!

Reamatőr

T. Devkin angol bajnok 1906-ban annyira eladósodott, hogy elzálogosította tiszteletdíjait és érmeit. Amikor ezt megtudta az atlétikai szövetség, profivá nyilvánította őt. Nemrégen Devkin értesítést kapott a szövetségtől, hogy a korábbi határozatot megváltoztatták és ennek következtében újra amatőrként versenyezhet. Devkin most 73 éves...

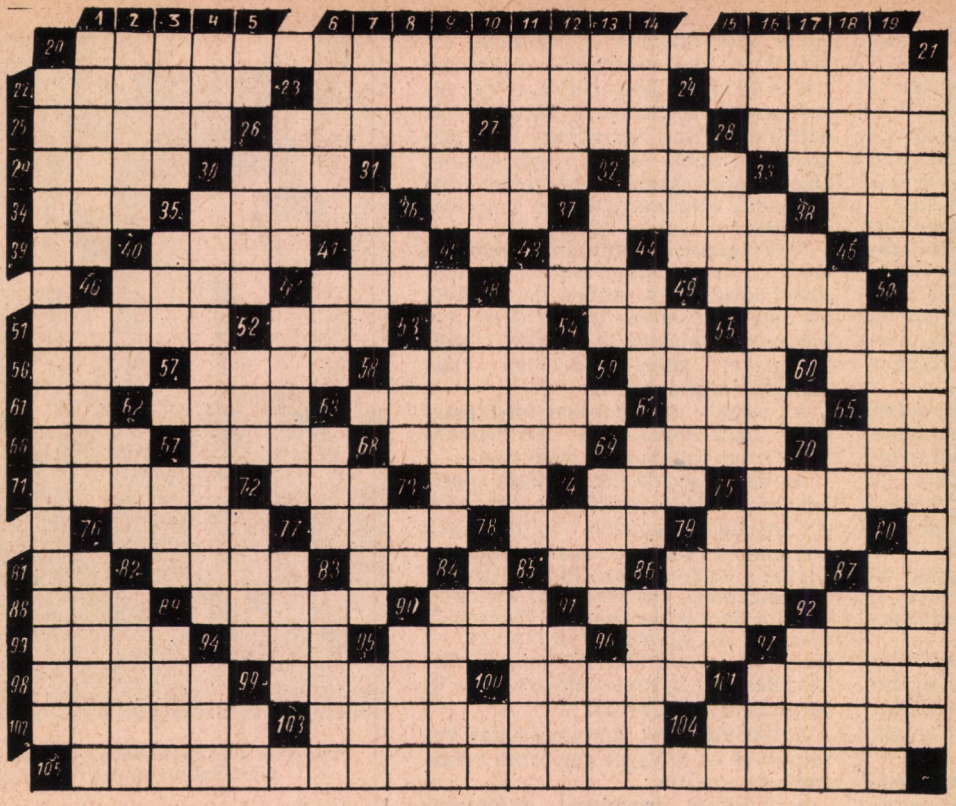
A gyilkos teniszlabda

A minszki állatkert egyik vízilójának tátott szájába egy rakoncátlan gyerek teniszlabdát dobott — írja a Fizkultura i szport. — Az ártalmatlannak tűnő labda az állatorvosok minden erőfeszítése ellenére megölte a hatalmas állatot.

Az ausztrál pénzügyminiszter kijelentette: „Az olimpiai játék megrendezése az egyetlen olyan veszteséges üzleti vállalkozás, ami után törik magukat az emberek!"

A technika csillagai, a taktika csecsemői — így jellemezte a dél-amerikai labdarugókat dr. F. Becker, a Der Kicker című szaklap szerkesztője, hozzátéve: tisztelet a kevés kivételnek.

Öreg legénynek nem való a golf, állapítja meg Ryosuka Katayama japán orvos. Azok közül, akik fiatalabb korukban nem sportoltak, több mint harminc százalék bordatörtést szenved...



SPORTEGYVELEG

Vízszintes sorok:

20. **A mieink közül Sidó szerepelt itt az idén.** 22. Meglóg, finomabban. 23. **A sportrepülők táborához tartozik.** 24. Szovjet város, szép stadionnal. 25. Leszármazottja. 26. Csillag, németül. 27. Labdában van. 28. Becézett férfinév. 29. Személyéről. 30. A berlini állatkert. 31. Erre a helyre jegyez. 32. Össze-vissza rázi. 33. Rész, Ina Bauer nyelvén. 34. Ő, oroszul, nőnemben. 35. A melegnél is melegebb. 36. Német óra (!). 37. Francia város, élvonalbeli futballcsapattal, és híres székesegyházzal. 38. A grácí egyetem testnevelési intézet vezetője nevének első, harmadik és ötödik betűje. 39. A protaktinium vegyjele. 40. Angol grófság. 41. Sír. 43. Olasz folyó. 44. Liba gyomra. 45. Így kezdődik minden egyesület. 46. Több tornász csoportos gyakorlata. 47. Ruhatartozék. 48. Msvenieradze, a híres szovjet vízilabdázó beceneve — nálunk. 49. Tó, olaszul. 51. Amerikai gépkocsi márka. 52. Az ismert holland játékvezető — Horn — másik neve. 77. nagyon elege van már szony. 54. A fizikai munkaegység. 55. Női ruhaanyag. 56. Anna idegen változata. 57. Lét. 58. Zetkin. 59. Szovjet város. 60. Elavult címzésröv. 61. Józsa Dezső. 62. Fafajta. 63. USA-állam. 64. Állat, németül. 65. fába vés. 66. Magyar tagja Mező Ferenc dr. 67. Régi válogatott futball-kapusunk. 68. Állatok „frissítő-állomása". 69. Esküvő. 70. Német és angol utcarövidítés. 71. Precíziós időmérő rendszer. 72. Labda a hálóban! 73. Középen motoz (!). 74. Régi néptörzs és építészeti stílus. 75. Például szaval, felolvas, vagy jelenetet eljátszik. 76. A tatabányai Peller másik neve. 77. Nagyon elege van már belőle. 78. Bécsi tagadás. 79. A filmcsillag (és futballcsillag) angol neve. 81. Sporteszköz. 82. Toldi, az egykori válogatott csatár másik neve. 83. Mister — rövidítése. 85. Bútorszélek! 86. Szerte. 87. Fordított többes személyes névmás. 88. Vác betűi, más sorrendben. 89. Angol versenyautó-márka. 90. Szél-hárfa. 91. Homeros nagy műve. 92. Ő, angolul, nőnemben (ék. fel.) 93. Gázok — németül. 94. A Hungária egykori válogatott jobbszélsője. 95. Gyors csatár (és a Vezuv) igéje. 96. AMG. 97 ...jan, világhírű szovjet tornászbajnok. 98. A Kispest, a NAC és a Ferencváros hátvédje volt, most NB II-es edző. 99. Csukás. 100. Madár. 101. NB II-es pesti futball-csapat. 102. Szőlőbe való. 103. Serdülőkorú gyerek mondhatja magáról. 104. Például egy malom alkalmazottjának az igéje lehet. 105. **Nemsokára már a Népstadionban is sor kerül ilyenre.**

Függőleges sorok:

1. Hamburggal egybeépült város. 2. Pár éve még az olaszok válogatott kapusa volt. 3. Növény része. 4. Svájci folyó. 5. Hamis. 6. Ulan-, a Mongol Népköztársaság fővárosa. 7. Klasszikus köszöntés. 8. Csehszlovák keresztnév. 9. Dél-amerikai futómadár. 10. Fordított állóvíz. 11. Elvisel, pl. nagy hideget. 12. Ilyen telefon is van. 13. Földig lerombol. 14. Igekötő. 15. TH. 16. Rámutatás két szóval egy harmadik személyre. 17. Kenyér, németül. 18. A Szombathelyi Haladás fedezetjátékosa. 19. Feljegyzés, idegen szóval. 20. **Ez idén is több sportágban sorrakerülnek.** 21. **Ha valamelyik atléta például 220 cm-t ugrik magasba.** 23. Nyári nadrágviselet, fonet. 24. Vigyáz valamire. 26. Védekezési rendszer több labdajátékban. 27. Bécsi házasság (!). 28. Nagyon elcsodálkozik. 30. **Sportolóink már most elkezdték a római olimpiára.** 31. Varrógép alkatrésze. 32. **Kétszeres egyéni olimpiai bajnok (Ausztrália).** 33. **A labdarúgásban nálunk Baróti Lajosra, vízilabdában Lemhényi Dezsőre van bízva.** 35. Világcsúcs-tartó szovjet futó. 36. Német kettős magánhangzó. 37. A Ludolf-féle szám. 38. Kor — Judit Grinham nyelvén. 40. Idegen „rövid" ital. 41. A német ABC utolsó betűje. 42. A magyar tenger. 43. Az olimpiák leghosszabb távú futóversenyének emlékneve. 44. Angyalfajta. 45. Tüzet szüntet. 46. Borzalmas látványtól is elfoghatja az embert. 47. Alaposan eltűnteti a húst a csontról. 48. Észak-afrikai város. 49. Pengetős hangszer. 50. **Csehszlovák diszkoszvető.** 52. Lefújja a játékvezető (ha észreveszi). 53. Százötvenegy — a régi Rómában. 54. Szeretek, latinul. 55. Jog, németül. 62. Hüvelyes. 63. Betegség. 64. Klasszikus tagadás. 65. Szeszes ital. 67. Nem elég! 68. Egzotikus állat. 69. Igazgató becézett neve. 70. Régi súlymérték. 72. Nemcsak ez! 73. A 83. vízsz. — magyarul. 74. Négylábú. 75. Orrunkkal érzékeljük. 76. **Szovjet válogatott labdarúgó csatár.** 77. Emez Párja. 78. Két vége van. 79. A világ egyik leggyorsabb futója. 80. **Kiváló magyar távfutó.** 82. A dorogiak tehetséges csatára. 83. Dinnyéiről híres nagy község Heves megyében. 84. Vas, németül. 85. Regény címe az idevalósi fehér asszony. 86. Delibes leghíresebb operája. 87. Hajszín. 89. Nemes — Hergerger nyelvén. 90. Reggeli ital. 91. Körítés — húsételhez. 92. Vérig sért, megbánt. 94. Kevert török férfinév. 95. Régi hosszmérték. 96. Tagadószó. 97. Csapadék. 99. Éktelen szamárbeszéd. 100. Kémény-szélek! 101. A világhírű csehszlovák távfutó olimpiai bajnok nevének első és utolsó betűje.

Beküldendő:

a vízsz. 20., 23., 105. és a függ. 20., 21., 30., 32., 33., 50., 76 és 80. sz. sorok megfejtése legkésőbb e hó 15-éig, a szerkesztőség címére. (XIV. Istvánmezei út 3.)

Apró történetek...

Azelőtt az volt a szokás, hogy a győztes sportoló fáradtan, de boldogan nevetett, írja a Der Fussball-Trainer, újabban a sírás a divat. De nemcsak nők sírnak, labdarúgók, sőt ökölvívók is. Marcona férfiak, akik röviddel előtte még alaposan püfölték egymást...

★

Thomson, a Nottingham Forest kapusa az angol kupadöntőn elég hamar megsérült: lábtörést szenvedett. Egy órán át tíz emberrel játszott a Nottingham, de így is ki tudta harcolni a győzelmet. A kapus a kórházban nem engedte azonnal sínbe tenni a lábát, először televízión végignézte a mérkőzést. Annyira őrült csapata győzelmének, mondta, hogy fájdalmát sem érezte.

★

A Petersborough angol labdarúgó klub jobbszélsője, Bernard Shaw felől érdeklődött legutóbb az egyik újságíró.

— Azért jöttem — kezdte —, hogy beszélgetést folytassak a híres Shaw névrokonával...

— Úgy — vonta fel a szemöldökét a menedzser — és mondja csak: hol játszik az a másik Shaw?

★

A Kramer-féle tenisz cirkusz tagjai nem vívnak előre megbeszélt mérkőzéseket, előre megállapított győztessel, mint a pankrációsok. Sikerük titka éppen abban van, hogy tagjai teljes erejükkel és tudásukkal küzdenek minden mérkőzésen. Ennek titka: premizálják a győzteseket.

★

Argentínában a Resistencia-Corrientes labdarúgó csapatai küzdelmének rendkívüli esemény vetett véget: lasszót vetettek a játékvezető nyakába és az nem volt hajlandó tovább vezetni a mérkőzést. A kerületi szövetség rendelkezése értelmében a jövőben nemcsak pisztolyt, kést és különféle ütőszereket, hanem lasszót sem szabad bevinni a nézőtérre...

★

A sportérmészet hírei: Június 16-án „A magyar sportérmek a XIX. század második felében" címmel tart dr. Garam Jenő, a Sportéremtani Szakbizottság tagja előadást.

A ceglédi „Kossuth-Múzeum" leírókartonokon dolgozta fel a gyűjteményében tárolt sportérmeket és azokat elküldte a Sportmúzeum központ nyilvántartása részére.

A sümegi fiatalok sportérmészeti szakcsoport megalakítását határozták el.

A Tanácsköztársaság hagyományaiból

A Tanácsköztársaság méltó ünneplése akkor történik meg, ha alkotásainak emléket állítunk. Ha felkutatjuk és közkinccsé tesszük mindazt, ami ebben a dicsőséges korszakban létrejött és ha tanulságait felhasználva, a továbbfejlődés szolgálatába állítjuk.

A Tanácsköztársaság sok kulturális alkotása között fontos helyet foglalt el a testnevelés és sport ügye. Ezen a területen rövid idő alatt olyan tervek láttak napvilágot — és olyan kezdeményezések születtek, amelyekre joggal lehetünk büszkék, és amelyek a ma szakemberének is sokat mondanak.

Már a Tanácsköztársaság első napjaiban a Városi Alkalmazottak Országos Szövetsége Tanító Szakosztálya keretében megkezdte működését az Iskolai Reformbizottság. Ennek egyik albizottsága a testnevelés kérdéseivel foglalkozott. Az albizottság „Reformjavaslat"-át szeretnénk részletbemenően ismertetni, mert úgy érezzük, hogy a helyes utat kereső munkánkban is segítségünkre lehet, de szükségesnek tartjuk azért is, mert valóban méltó a beható tanulmányozásra.

Nemcsak hagyomány és emlék ez a munka, hanem eleven valóság. Mindenekelőtt az „Általános indokolás" bevezető sorait közöljük, ennek folytatásaként a fejezet „Összefoglalását" és mint nagyon jellemző részt, „Az iskolai testi nevelés" c. fejezet első részét.

A testnevelési albizottság reformjavaslata

ÁLTALÁNOS INDOKOLÁS

„Az iskolai testnevelés reformjának kérdése, mint a gyermeknevelés fontos problémája, gyakran képezte illetékes hatóságok és félhivatalos testületek, valamint egyesek aggodalmának tárgyát. A tanácskozások azonban mindenkor meddők maradtak. A tantervek pedig az Országos Testnevelési Tanács irattárában feküsznek, s reméljük ott is maradnak, mint a letűnt tornakorszak testnevelési ideológiájának jellemző emlékei.

A reformkísérletek nem is vezethettek a kívánt eredményhez, mert két szempontot mellőztek. Nem számoltak először azzal, hogy a testnevelést nem lehet kikapcsolni és egyedül megoldani az iskola egész reformja nélkül azért, mert reform nemcsak rendszer, módszer és tanterv, hanem heti óraszám, vagyis idő kérdése is, s ezt csak egy általános reform keretében lehet az iskolai testgyakorlás javára eldönteni. Az O. T. T. tantervei által követelt óriási anyag, amely munkásainak hangyamunkájáról, de egyúttal a gyakorlati érzék teljes hiányáról tettek tanúságot, mint plusz járul ahhoz a mérhetetlen elméleti anyaghoz, amely az iskolai túlterhelést okozta, mintha elfelejtették volna, hogy a testgyakorlatok az érzelmi munka által okozott kimerülést csak fokozzák és előidézik az ideges elfáradást. Még nagyobb hibát követtek el a tantervkészítők azzal, hogy az iskolai testgyakorlást teljesen tornapolitikájuk szolgálatába hajtották, s nem vették tekintetbe sem a természet törvényeit, sem a fejlődő új világrend szellemét, sem pedig a társadalomban kialakult sportélet követelményeit.

Iskolai testgyakorlásunk napjainkig a militarista szolgálatot teljesítő német tornász-szellem gyökeréből táplálkozott, a tanulókból gépeket kívánt nevelni, akik parancsszóra, egyszerre végeznek rendkívül unalmas s a gyakorlati életben egyáltalában nem használható mozgásokat."

(Az eddig közöltek az „Általános indoklás" c. fejezet bevezető sorai voltak, a fejezet a továbbiakban részletekbe menően tárgyalja a reform szükségességét és rávilágít az egész terület hiányosságaira. Végezetül: ezt állapítja meg az „Összefoglalás":)

ÖSSZEFOGLALÁS

„Az elvek, amelyeket a reform egységes munkálatainál szem előtt tartottunk, a következők voltak:

1. Az úgynevezett *torna* anyagot redukáltuk és a természetes mozgásoknak több helyet adtunk. Ezt az elvet nemcsak az anyag-, hanem az idő beosztásánál is érvényesítettük, 2. A testnevelés gerincéül nem a tornát vettük, hanem a *játékot*. 3. A testgyakorlás anyagának beosztásánál az iskolai évet három részre osztottuk. Az első időszak szeptember—október, ez az *őszi időszak*. A második a november—december—január—február, ez a *téli időszak*. A harmadik a március—április—május—június, ez a *tavaszi időszak*.

A testgyakorlási órát megint három fő részre osztottuk: játék, atlétika és svédtorna részre. Percnyi időbeosztás szerint állapítottuk meg, hogy melyikből mennyi időt kell fordítani az őszi, téli és tavaszi időszakban. A percnyi beosztás nem azt jelenti, hogy ezt másodpercnyi pontossággal be kell tartani. Ezzel a megállapítással csak egy általános mértéket óhajtottunk adni, hogy a tanítónak munkáját megkönnyítsük és gondoskodjunk arról, hogy a svédtorna anyaga között a játék, atlétika, tánc és a sportok ne minimáltassanak, avagy sikkadjanak el egészen, ami az eddigi tanításban a legtöbb iskolában oly gyakran megtörtént.

4. A torna — illetve a svédtorna helyett inkább a »kiegészítő — és korrekciós gyakorlatok« kifejezését használjuk, ezzel is jelezni akarván azt, hogy még az iskolai tesnevelésben is a tornát csak pótszerül vesszük igénybe és orvosságul ott, ahol mint gyógytornát kell alkalmaznunk. Hisszük, hogy ilyen dózisban az egész ifjúság meg fogja szeretni a tornát is és szívesebben végzi, mint eddig.

A rendgyakorlat kifejezést is elhagytuk, mert nem akarunk katonai rendgyakorlatokra még célzást se tenni, ezért a »rendgyakorlat« szó helyett a »felállítás és alakzatváltozások« elnevezést alkalmaztuk.

5. Azokat a gyakorlatokat, amelyeket eddig a »svédtorna óra« keretében, mint a tornarésznek szerves részét tanították, úgymint a futás, ugrás, szökdelés, játék, ügyességi gyakorlatok, kivettük a tornagyakorlatok csoportjából és oda iktattuk be, ahová tulajdonképpen tartoznak.

Szükségesnek tartjuk megjegyezni még, hogy az idő, amely a reformmunkálatok elvégzésénél szolgálatunkra állt, sokkal rövidebb volt, mintsem egyéb terhes elfoglaltságunk mellett, egy tökéletest megközelítő művet alkothattunk volna, de reméljük, hogy miután a testnevelési reform albizottság állandó permanenciában marad, a tapasztlatok és a folytonos kísérletek alapján sikerülni fog olyan iskolai tesnevelést nyújtanunk, amely minden érdekeltet, tehát nemcsak a szakembereket, hanem a szülőket és magát az ifjúságot is ki fogja elégíteni és elismerést fog kelteni külföld előtt is.

Meg vagyunk győződve, hogyha azoknak, akik az iskolai testnevelést eddig irányították, munkájuk az emberi társadalom és a fiatal generáció oly mélységes szeretetéből fakad, mint ez, amit itt nyújtunk, ha olyan önzetlen, minden hiúságtól mentes becsületesség irányította tetteiket és

tollukat, mint ez nálunk történt, akkor félretéve minden animozitást az újítások iránt, teljes objektívitással, csakis az ifjúság érdekét tartva szem előtt, fogadják ezt az egészséges és racionális reform munkálatot, amely nem akar felforgatás lenni, hanem természetes, ésszerű és tárgyilagos haladás a tökéletes felé."

AZ ISKOLAI TESTI NEVELÉS

(Az iskolai testnevelés célját a Reformjavaslat a következőkben szögezi le:)

„Az iskolai testnevelés célja:

1. a természet segítése, a test harmónikus fejlesztésében;

2. a szervek munkabírásának fokozása;

3. a reflexpályák csiszolása;

4. az egészség, egyéniség és a szociális öntudatnak felébresztése.

Feladata tehát egyfelől *megőrizni* az ifjúságnak hazulról hozott testi értékeit (ápolás), másfelől pedig ezeket az értékeket a legmagasabb fokig *fejleszteni* (gyakorlás), hogy majdan egy munkabiró, hosszúéletű, a közösség javát kereső, szellemben és jellemben képzett, cselekedni, alkotni és küzdeni tudó ember álljon előttünk.

Ezeket a célokat egyedül az *ésszerű:* a *gyermek* tanulmányi, fejlődéstani és az *élettani* alapon álló testnevelési rendszerrel valósítjuk meg, amely elsősorban a természetes mozgásokat használja föl (játék- és szabadtéri testgyakorlatok) és csak másodsorban, mintegy kiegészítésül és pótszerül fordul a mesterséges eszközökhöz (torna, gyógytorna).

Az igazi testi nevelés *egyéni* és *általános* érdekeket szolgál. Az ifjúságban ezt *tudatossá* kell tenni."

(Az ismertetést folytatjuk.)

Gárdos Magda, Janisch Gyuláné
TF docensek





ÚJ SPORTLÉTESÍTMÉNNYEL GAZDAGODOTT AZ IFJÚSÁGI SPORT!

Május 1-én adta át a Budapest VIII. kerületi tanács a volt Kossuth Akadémia (az egykori Ludovika, illetve Orczi kert) sportpályáit az ifjúságnak. Baloldalt parkrészlet a kis tóval, jobboldalt a mögötte levő sportpálya, amelyen éppen VIT jelvényszerző verseny távolugró száma folyik és közben labdarúgó mérkőzést bonyolítanak le

TÖRÖCSÖS

Az iskolák igazgatói, az igazgatói teendők ellátásán felül, még tanítanak is. Ki több, ki kevesebb óraszámban, az iskola nagyságához mérten. Az általános iskolákban előszeretettel keresik ki az igazgatók azokat a tárgyakat, amelyek az úgynevezett heti 2 órás tárgyak, mint pl. a testnevelés. Választották is ezt elég sokan. Ebben nincs is hiba. A hiba ott volt, hogy azért választották, mert hát a testnevelés „könnyű" tantárgy. Ha elmaradnak az órák, nem történik nagyobb baj, hiszen nincs tankönyvi anyag, nincs ellenőrzés sem. Kényelmes, nyugodt megoldás tehát, ha a kötelező óraszámot a testnevelés adja.

Mostanában azonban kezd megváltozni a helyzet. A testnevelési szakfelügyelet egyre hatékonyabb munkája következtében az igazgatók egy részének kezd terhessé válni a testnevelés tanítása. Miért? Egy kicsit érzik az ellenőrzés súlyát s ettől megijedve, már nem vállalják tovább a testnevelés tanítását.

Ehhez lenne néhány megjegyzésünk.

Először: ami igaz, az igaz, nem volt jó az, ahogyan eddig sokan — tisztelet a kivételnek — a testnevelést tanították, illetve ahogyan a testnevelést értékelték.

Másodszor: ennek ellenére sem indokolt a szakfelügyelőktől való félelem. A szakfelügyelők — különösen a szakképesítéssel nem rendelkezőknek — inkább segítséget nyújtanak és nem ledorongolnak. Indítékokat adnak a további munkához, a nevelő óravezetési munkáját igyekeznek eredményesebbé, jobbá tenni.

Harmadszor: az igazgatóknak példát kell mutatniok a testnevelés tanításában is, hiszen egy-egy általános iskolában a nevelőtestületből többen is tanítanak testnevelést.

Negyedszer: meggyőződésünk, hogy előbb-utóbb felismerik majd a testnevelés tanításával járó örömöt mindazok, akik eddig ezt még nem ismerték fel. Rájönnek arra, hogyan alakíthatják a gyermek fejlődő szervezetét, a görbe hátakból jótartású törzset formálhatnak, hozzájárulhatnak az egészség megszerzéséhez és megtartásához, megismerhetik a gyermek igazi egyéniségét, kihasználhatják az adódó ezerféle nevelési lehetőséget, s így értékes emberi tulajdonságokat tudnak kifejleszteni, láthatják az örömtől csillogó szemeket győzelem esetén, vagy a lehangoltságot vereség esetén, érezhetik a gyermekek hozzájuk fűződő ragaszkodását, részt vehetnek a közösség kialakításában. Egyszóval *örömet* lelhetnek abban, hogy nevelők.

Ötödször: a tanév végén szokásos a jövő tanévi órafelosztást elkészíteni. Kérjük, hogy akik eddig tanítottak testnevelést, tanítsanak továbbra is.

De lelkiismeretesen és — jobban.

Alapvető testi képességek fejlesztése (II)

ÜGYESSÉGET FEJLESZTŐ TESTGYAKORLATOK

Figyelembe véve, hogy az ügyesség főleg a mozgást irányító és szabályozó agykéreg működésétől, valamint az érzékszervek funkcionális tulajdonságaitól függ, s mivel az ügyesség fejlesztése főleg a mozgások végrehajtási módjának megfelelő feltételes reflexek kialakításával, valamint a mozgások alkalmazásával van kapcsolatban, ezért az ügyesség fejlesztésére különösen alkalmasak mindazok a testgyakorlatok;

a) amelyek végrehajtási módja a növendékek előtt még ismeretlen, vagy végrehajtási módjuk még nincs szilárdan beidegezve. Ezek közül is különösen azok a testgyakorlatok jöhetnek elsősorban számításba, amelyeknek *alapmechanizmusa* vagy *technikai szerkezete bonyolult*, s ennél fogva végrehajtásuk nagy figyelmet, élénk gondolkodást, vagy végrehajtásuk állandó elemzést igényel;

b) amelyek végrehajtása állandóan s *váratlanul váltakozó viszonyok között történik.* Ilyen testgyakorlatok a párosküzdelmek (birkózás, vívás, ökölvívás stb.) és a játékok. Közülük is különösen nagy jelentősége van a játékoknak.

A növendék kora, neme

Ügyesség fejlesztése minden korban lehetséges. Fejlesztésük lehetősége azonban nagymértékben függ az értelmi képességek és a szervi tulajdonságok színvonalától, valamint az idegrendszer és az izomrendszer összeműködésének színvonalától. Ezért ügyesség fejlesztésekor — új mozgások, vagy a mozgások új végrehajtási módjának a tanulásakor, valamint a tanult mozgások alkalmazásával kapcsolatos körülmények (feltételek) meghatározásakor — mindig figyelembe kell venni a növendékek fejlettségének, a szerzett mozgástapasztalatoknak, a megismerő erőkkel, az emlékezéssel, a képzet alakítással, a gondolkodással kapcsolatos tulajdonságoknak és a szervi tulajdonságoknak, valamint az ideg, izom koordinált működésének a színvonalát. Az *ügyesség fejlesztésének a lehetősége általában a fejlődéssel párhuzamosan egyre nagyobb lesz.*

A 3—6 éves gyermek mozgásszervei fejletlenek.

A csontrendszer még nagymértékben porcos. A csontrendszerre nagymérvű hajlékonyság és képlékenység jellemző, ezért gyenge támaszul szolgál a gyermek mozgásaihoz. Ugyanakkor az izmok is gyengék. Ezért az óvodás korú gyermek mozgása — még az alapmozgások — (járás, futás, ugrás, dobás, mászás stb.) tekintetében is bizonytalan, erőtlen. Az óvodáskorú gyermekek mozgásait a lassúság, erőtlenség, pontatlanság, határozatlanság, merevség, darabosság stb. jellemzi. *A kisgyermek ügyetlen, esetlen mozgásainak az okát* — a csont- és izomrendszer fejletlensége mellett — *főleg az idegrendszer fejletlenségében találjuk meg.*

Az iskoláskorú gyermek 6—8 éves korában már kezdi hatalmába keríteni testének mozgató apparátusát. Alapmozgásai kifejezővé válnak, és csakis erős érzelmi felindulás esetén bukkannak fel koordinálatlan mozgások. Azonban a gyermek ebben a korban még az alapmozgásokban sem képes huzamosabb erőfeszítésre, hosszabb ideig tartó produktív munkára, mert kortikális mechanizmusai még nem fejlődtek ki eléggé.

A 8—12 éves gyermekek *mozgásrendszere* a fejlődés folyamán jelentős mértékben *differenciálódik.* A 8. és 10. életév közötti szakaszra az egyes motorikus funkciók erőteljes fejlődése a jellemző. Szembeszökő a mozgásoknak, különösen a vállöv mozgásainak nagy sebessége. E mozgások azonban még nagyon pontatlanok, sok felesleges mozdulatot tartalmaznak és mennél nagyobb koncentrációt igényelnek, végrehajtásuk annál lassúbb lesz, s nem felel meg annak a tempónak, amit a mozgás közvetlen célja megkíván.

A 12—14 éves kort a serdülés jellemzi. Az *idegrendszer és izomrendszer közötti összhang megváltozik.* A gyermeknek az előző korra jellemző nagy mozgékonysága alábbhagy. A gyermekeket a pubertással járó ügyetlen, szögletes mozgások jellemzik. Ugyanis a test fejlődésének nagyarányú — főleg a hosszanti növekedésben megnyilvánuló — meggyorsulása a mozgások végrehajtásában (pontosságában, tempójában, ritmusában) is érezteti hatását. Az izmok és idegek nem ugyanazon viszonyok között működnek, mint az előző korban, és az eddig szerzett mozgástapasztalatok nem felelnek meg a megváltozott körülményeknek. Ez ügyetlen, szögletes mozgásokban, a már kialakított jártasságok és készségek színvonalának csökkentésében nyilvánul meg. Ezért igen *nagy jelentősége van* ebben a korban *a nem nagy megterheléssel járó mozgások gyakorlásának,* amelyeknek sikeres végrehajtása örömmel és bizalommal tölti el a gyermekeket aziránt, hogy erejük és ügyességük újból visszatér. Miután ügyetlenségük a fejlődésnek e szakaszában élettanilag indokolt, türelemmel meg kell várni a javulást, amely a fejlődés folyamán csakhamar bekövetkezik.

ÁLLÓKÉPESSÉGET FEJLESZTŐ TESTGYAKORLATOK

Mivel az állóképességhez — az egymást követő erőkifejtésekhez — az akaraterőn kívül mindenekelőtt az izomszövetek anatómiai s funkcionális tulajdonságainak megfelelő színvonala, valamint a cselekvések végrehajtási módjával kapcsolatos feltételes reflexeknek kialakult rendszere szükséges: mindazok a testgyakorlatok, amelyek a megszokottól nagyobb mértékben igénylik az izomszövetek erejét, összehúzódó képességét — a cselekvések technikájának automatizálódásával együtt —, fejlesztik az ember állóképességét. Tehát minden *erőgyakorlat és minden mozgáskészség kialakítására irányuló gyakorlás, ha közvetve is, de hozzájárul az állóképesség fejlesztéséhez. Az állóképességet* azonban főleg *azok a testgyakorlatok fejlesztik,* amelyek *hosszabb ideig tartanak* és *élénkebb működésre kényszerítik az egész szervezetet.* Ezek közül is különösen azok, amelyek fokozott működésre kényszerítik a vérkeringés és a légzés szerveit, és mindazokat a szerveket, amelyek a munkát végző izomcsoportok táplálék-, oxigénellátásában, a szervezet anyagcsere forgalmában, a szervezet egyensúlyának fenntartásában részt vesznek. Ilyen testgyakorlatok pl. a hosszabb ideig tartó, vagy a megszokottól nagyobb tempóban végrehajtott *ciklikus* mozgások (járás, gyaloglás, futás, evezés, kerékpározás, sízés, korcsolyázás stb.) vagy azok az *aciklikus,* vagy vegyes szerkezetű tevékenységek, amelyek több olyan mozgásból állnak, melyeket közvetlenül egymás után, vagy kisebb szünet közbeiktatásával kell viszonylag gyorsan és nagy erőkifejtéssel végrehajtani (pl. labdarúgás, kézi-, kosárlabda, ökölvívás, birkózás stb.).

A növendékek kora, neme

Az állóképességet fejlesztő gyakorlatok nagy megterhelést rónak az egész szervezetre, különösen az izom-, csontrendszerre, valamint a légzés és főleg a vérkeringés szerveire. Ezért a fejlődésben levő szervezettel kapcsolatban — melynek ellenálló ereje viszonylag gyenge — különösen fontos a *fokozatosság szigorú betartása.* Az erőgyakorlatokhoz hasonlóan, a speciális állóképességi gyakorlatok alkalmazásával kapcsolatban is arra kell törekedni, hogy a megterhelések *ne érjék el a határértékeket.* Azokban a sportágakban, melyek fokozott állóképességet igényelnek, a szakosodás *kb. 14—16 éves kor után* engedhető meg, de csak az erőbeadás és az időtartam megfelelő szabályozása mellett. A nagy állóképességet igénylő tevékenységekben (pl. hosszútávú futásokban vagy az akadályfutásokban, vagy kerékpározásban stb.) való szakosodás, csak attól a kortól (kb. 25—30 évtől) kezdve ajánlatos, amikor *a fejlődés fő folyamatai már befejeződtek.*

Az állóképeség fejlesztését elősegítő speciális gyakorlatokat a nők testnevelésében is alkalmazni kell. Ügyeljünk azonban arra, hogy a megterhelés mértéke a nők teherbíró képeségével arányban álljon.

(Folytatjuk)

Czirják József
TF tanszékvezető



Készül az ebéd

EGÉSZSÉGÜGYI
A NYÁRI TÁBOROK

Nemsokára megnyílnak a nyári Úttörő és KISZ táborok kapui, hogy a diákok ezreinek üdülést, élményt és felfrissülést biztosítsanak. E nyári táborok nemcsak avval tesznek jó szolgálatot, hogy megismertetik diákjainkkal hazánk természeti szépségeit, és hogy a közösségi életre nevelnek, de igen nagy *egészségtani* jelentőségük is van. A szabadban való tartózkodás, a hőmérséklet változásai, a nap, a levegő és a víz kiváló ingerei a fiatal szervezet fejlődésének. Megfelelő mozgással és célszerű táplálkozással párosulva hatásos fegyver az ifjúság egészségének megvédése terén. Ezt a sok kedvező hatást azonban leronthatja néhány olyan tényező, amit megfelelő ismeretek birtokában elkerülhetnénk. Úgy gondolom nem lesz tehát érdektelen, ha a táborélet néhány egészségtani szempontját a táborozások küszöbén megbeszéljük.

A TÁBOR ELŐKÉSZÍTÉSE

Bármennyire is vonzó és romantikus a tábor helyének ötletszerű megválasztása, mégis egészségtani szempontból kívánatosabb, ha a tábor helyét megfelelő körültekintéssel már előre határozzuk meg. Mindenek előtt arról kell tájékozódnunk, hogy a kijelölt helységben, vagy környékén *nincs-e valamiféle járvány*. Nyilvánvaló, hogyha ilyen jelentés érkezik, a tábort más helyen kell felütni. A másik igen fontos tényező a tábor *vízellátásának* a kérdése. Kívánatos, hogy a tábor lakói számára naponta ivásra, főzésre és mosásra fejenként 30 liter víz jusson. A folyókból, tavakból vizet ivásra használni tilos és erre csak kutak, vagy források vize használható fel. A forrásoknál is előbb meg kell győződnünk arról, hogy az valóban iható víz-e és tisztáznunk kell, hogy nem búvó patakról van-e szó.

E búvópatakok a föld alá tünő, majd felszínre kerülő folyóvizek. Ilyen búvópatak vizét ivásra használni nem szabad. Amennyiben a táborhely közelében levő kutak megfelelő tisztaságáról nincs pontos képünk, elővigyázatosságból a vizet az Országos Közegészségügyi Intézet által ellenőriztethetjük.

A tábor legmegfelelőbb talaja a gyepes talaj. Nem kívánatos szántóföldön, köves vagy iszapos talajon tábort ütni. A magas agyagtartalmú talaj esőzések esetén nehezen szárad és kellemetlenné teheti napjainkat. Ha nincs gyepes terület, száraz, homokos talajt válasszunk. Amennyiben hegyes vidékre készülünk, a tábort sohasem a völgybe, hanem a domboldalon építsük. Táborozó helynek igen megfelelőek az erdő szélén lévő tisztások. Ilyenkor úgy helyezzük el a tábort, hogy az erdő észak, illetve északnyugat felé kerüljön, mert így védelmet nyújt a nálunk általában uralkodó északnyugati szél ellen.

A tábor helyének megválasztásánál a szép környezeten kívül arra is gondoljunk, hogy lakott helységtől ne legyen túlságosan messze, hogy a tábor ellátása és egészségügyi szolgálata zavartalan legyen. Ezért jó ha a tábortól nem messze olyan út van, ahol autók a tábort megközelíthetik.

ELŐKÉSZÜLET AZ INDULÁSRA

A táborban a legkomolyabb bajokat a fertőzőbetegségek jelentik. Ezért mindent meg kell tennünk az ilyen betegségek megelőzésére. Közvetlenül az indulás előtt történjen *orvosi vizsgálat*, ahol a fertőzőbetegségekre gyanús gyermekeket az utazástól visszatartjuk. Ne engedjünk táborba olyan gyermekeket sem, akinek környezetében a közelmúltban fertőzőbetegség zajlott le.

Indulás előtt előtt ellenőrizzük a *sátrak állapotát*, nehogy a lukas sátrak nagyobb esőzések alkalmával az ott tartózkodást lehetetlenné tegyék. Beszéljük meg a diákokkal a ruházat összeállítását is. Meleg időben a legjobb ruházat a rövidujjas ing, vagy trikó és a rövid nadrág. Azonban a felszerelésben legyen estére és hűvösebb időre való melegebb ruha is. Legjobb a bemelegítő ruha, pullover és viharkabát. Csere fehérneműről is gondoskodjanak.

A TÁBOR FELÉPÍTÉSE

Az induláskor átvizsgált és kijavított sátrak elhelyezésével kapcsolatban a legfontosabb tennivaló, hogy a bentlakókat víztől, nedvességtől megóvjuk. Álljon megfelelő menyiségű szalma rendelkezésünkre. A szalma átnedvesedését megakadályozhatjuk, ha alája farácsot, illetve egymásra fektetett faágakat teszünk. Igen fontos, hogy a sátrat körülárkoljuk és az árokba levezető csatornát csinálunk, hogy esőzések esetén a vizet levezethesse. A sátrakat nappal mindig jól ki kell szellőztetni.

A tábornak egészségügyi szempontból egyik legfontosabb része a *latrina*. A latrinát táboron kívül helyezzük el úgy, hogy éjjel is könnyen elérhető legyen. Szabály, hogy kutaktól legalább 40—50 méter távolságra készítsük. Ha túl közel építjük, laza, homokos talaj esetén a latrina tartalma a kút felé szivároghat. A latrinát 1 m mélyre ássuk és föléje egy fából készült bakot helyezzünk. A latrinát naponta kétszer hintsük be klórmésszel és ugyanakkor egy réteg homokot is szórjunk rá. Ha a latrina 3/4 része megtelt, homokkal tökéletesen temessük be, nem messze tőle azután új latrinát készítsünk. A latrina közelében kb. kétszerannyi mély árkot ássunk vízelés céljára.

Igen fontos része a tábornak a *konyha* és az *élelmiszer raktár*. Ahol arra lehetőség van, az élelmiszer raktárt házban vagy barakban helyezzük el. Ugyanis a meleg, a nedvesség, a por és rovarok ellen nagyon nehezen lehet megvédeni sátorban az élelmiszereket. Ne helyezzük a konyhát a tábor közepébe, mert füstje szennyezi a tábor levegőjét. A tábor szélén lehetőleg úgy építsük fel, hogy az uralkodó szél a füstöt a tábortól kifelé fújja. A konyhai szemét ártalmatlanná tételére legalább 70 cm mély árkot ássunk, amit deszkákkal zárjunk le jól, nehogy legyek tanyája legyen. Minden szemétkiürítés után hintsünk egy réteg homokot a szemétre. A tábor lakói számára is készítsünk szemétgödröt, nem messze a sátraktól. Ezek is jól lefedhetők legyenek.

A tábor csak úgy fogja kívánt hatását elérni, ha a diákok mennyiségi és minőségi vonatkozásban *megfelelő táplálkozásban* részesülnek. A Szovjetunió Orvostudományi Akadémiájának Táplálkozástudományi Intézete gyermekek részére a következő napi élelmiszermenyiséget ajánlja:

Anyagok	4-7 év	7-10 év	11-14 év	15-17 év
Fehérje	71.1 g	89.6 g	101.3 g	101.6 g
Zsírok	69.4 g	75 5 g	85.3 g	92.0 g
Szénhidrát	258.7 g	350.0 g	397.1 g	410.0 g
Kalória	1898	2508	2838	2950

TANÁCSOK VEZETÉSÉHEZ



Játék után jólesik a friss zuhanyozás, majd utána az ebéd (Kozák Lajos felv.)

Arra kell törekedni, hogy az ételeket tisztán és ízlésesen főzzék meg, mert ez fokozza az étvágyat és az emésztőszervekre gyakorolt hatás útján az emésztést is. Nyári nagy melegben kerüljük a túl zsiros és erősen fűszeres ételeket. Nem kívánatos könnyen romló élelmiszereket fogyasztani. Amennyiben jégszekrényünk nincs, felvágottakat, vagy virsli félét csakis akkor fogyasszunk, ha közvetlenül az üzletből való elhozás után elhasználjuk. Az ételeket általában elkészítés után legfeljebb 1—2 óra múlva fogyasszuk el. Másnapra eltett levest, főzeléket, tésztát nem szabad fogyasztani, csak forralt vagy pasztőrözött tejet igyunk. Konzerveket, pl. májkrém, halkrém, olajos hal, stb. felnyitásuk után mindjárt el kell fogyasztani. Későbbre eltenni nem szabad. Az edények és evőeszközök elmosásához jó, ha meleg vizet biztosítunk. Az evőeszközök tisztítását ivó vízben végezzük. Az étrendben szerepeljen bőven *friss gyümölcs*, de mosatlanul ne engedjük elfogyasztani.

FOGLALKOZÁSOK A TÁBORBAN

A tábori foglalkozások során sohase felejtsük el, hogy a tábor az ifjúság üdülését szolgálja, ahol az iskola fáradalmait pihenik ki. Felhasználhatjuk a testgyakorlattal való edzést megfelelő keretek között. Ajánlatos reggel rövid 6—8 perces tornát végezni, ami főképpen dinamikus jellegű mozgásokból álljon. Napközben, ahol erre lehetőség van, *az úszás megtanítása és gyakorlása is jó hatású.* Ha a tábor folyó, vagy tó partján épült és fürdési lehetőség van, a terepet gondosan át kell vizsgálni. Örvények, a folyó medrében lévő kövek, kiálló gerendák veszélyeztethetik a testi épséget. Igen fontos tennivalónk, hogy úszni nem tudók részére *területet határoljunk körül,* ahol a víz derékig ér. Idősebb diákokból szervezzünk *mentőszolgálatot,* akiket csónakkal és mentőövvel szereljünk fel. Ne engedjük meg a szabadtéri fürdést olyan gyermekek számára, akik idült *középfülgyulladásban* szenvednek és dohártyájuk lyukas. A hideg víz a lyukon keresztül a középfülbe juthat és szédülést okozhat.

Az első fürdőzések idejét korlátozzuk, nehogy erős leégés, vagy napszúrás következzék be. A leégés néhány napig elronthatja örömünket, hiszen a fájdalmasságon kívül hőemelkedéssel is járhat. Ahol nincs fürdési lehetőség, locsolókannából zuhanyozót készíthetünk. A napon felmelegedő víz kellemes mosdási lehetőséget biztosít. Fogmosáshoz csak ivóvizet használjunk.

Igen hasznos és a diákok által kedvelt foglalkozás a különféle *sportjáték.* Persze ne engedjük meg, hogy reggeltől estig futbalozzanak, kézilabdázzanak, vagy ússzanak. Vegyük időnként igénybe a *természetjárást is,* ami a környék megismerésén kívül jó testmozgást is biztosít. Bizonytalan, vagy esős időben ne rendezzünk kirándulásokat, a ruha átnedvesedése betegségekhez vezethet. Ha a ruházat mégis átnedvesedett, gondoskodnunk kell arról, hogy feltétlenül szárazzal cseréljék ki.

Rendkívül fontos, hogy a táborban végzett *testgyakorlatok és pihenés arányát megfelelően biztosítsuk.* Ennek érdekében legyen két óra ebédszünet, aminek egy részét pihenéssel töltsék el a diákok. Ugyancsak biztosítanunk kell éjjel legalább 8—9 órai alvást.

A tábor tisztaságára nagyon vigyázzunk. Akadályozzuk meg, hogy a táborba kívülről fertőző betegségeket hurcoljanak. Ezért a *látogatások számát erősen korlátozzuk.* Amennyiben valamelyik diák beteg lett, feltétlen vizsgáltassuk meg orvossal és kérjük ki tanácsát. Ez nemcsak azért szükséges, hogy diákunk minél hamarabb meggyógyuljon, hanem azért is, mert egy fertőző beteg az egész tábor létét is fenyegeti, amit idejében való elkülönítéssel esetleg megakadályozhatunk.

Dr. Kereszty Alfonz
a TF Orvostudományi Tanszékének vezetője



Reggeli torna a Spartacus balatonberényi táborozásán

HÍREK

A testnevelési szakfelügyelők harmadik tanfolyama ápr. 6—18-ig, a negyedik pedig máj. 11—23-ig volt a T. F.-en. A két tanfolyamon 38 járási szakfelügyelő vett részt.

•

Kitüntetések. Az MTST a „Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója" kitüntető jelvényt adományozta Németh Zoltán általános iskolai tanárnak (Vönöck) a falusi sport, és özv. Mester Gáborné gimnáziumi tanárnak (Pápa), az iskolai sport terén kifejtett munkáért.

•

Rábízható-e a testnevelésben a teljesítmény önálló megítélése a tanulókra? Ezzel a kérdéssel foglalkozik az NDK egyik szaklapjában B. Rodigin. Megállapítja, hogy kívánatos a tanulók bevonása az eredmények ellenőrzésébe, az iskolatársak elbírálásába. Megfigyelései szerint a tanulók hamar megtanulják a bíráskodás szempontjait s azokat helyesen is alkalmazzák. Helyes ez az eljárás az önálló vélemény kialakítására, a gondolkodásra késztetésre, önmaguk hibáinak a felismerésére is.

•

A gyorsaság és az életkor összefüggéseit vizsgálták az egyik moszkvai iskolában s arra a megállapításra jutottak, hogy a gyorsaság legjobban a 10—12 éves korban, az erő pedig a 14—16-éves korban fejlődik a legjobban.

ÁLTALÁNOS ISKOLÁK 1959. évi tornászbajnoksága

A testnevelő tanárok és a torna szakemberek körében osztatlan örömet keltett a Művelődésügyi Miniszter 177/1958. sz. utasításával jóváhagyott sportprogram, mely lehetővé tette, hogy az ellenforradalom okozta két évi szünet után az általános iskolák részére ismét megrendezzék az országos tornászbajnokságot.

Az ellenforradalmat követő gyors konszolidáció az iskolák oktató-nevelő munkájában is visszatükröződött. Igaz, hogy országos bajnokság megrendezésére még nem volt lehetőség, de az 1957., 1958. évi budapesti és megyei bajnokságok azt igazolták, hogy szükséges ismét a már 1953-ban beindított országos bajnokságot felújítani.

Az iskolákban folyó testnevelő munka színvonala lehetővé tette, hogy a bajnokság gyakorlatanyagában az előző évihez képest lényegesen magasabb követelményeket állítsunk a tanulók elé. A műszabadgyakorlat és a szekrényugrás mellett helyet kapott a versenykiírásban a fiúknál a gyűrű és a nyújtó, a leányoknál a gyűrű és a gerenda.

Annak ellenére, hogy a versenykiírás nagyobb követelményeket támasztott a tanulókkal szemben, a megrendezett versenyeken mégis többen indultak el, mint az előző években.

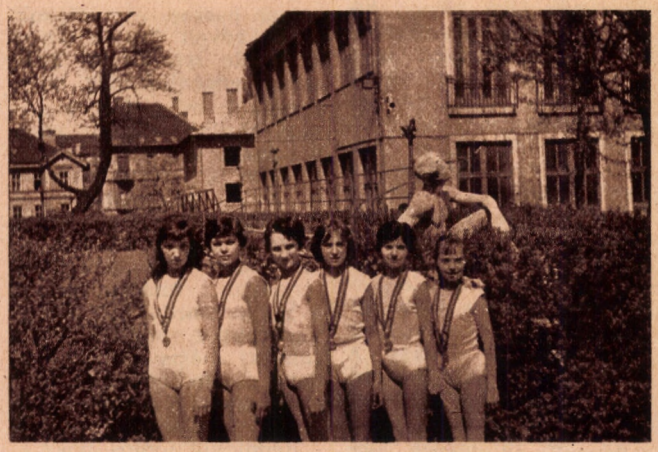
A versenykiírás is módot adott arra, hogy a tornaterem nélküli kisiskolák, főleg a falusi iskolák is bekapcsolódhassanak a versenybe, mert az I. osztályú bajnokság mellett a II., III. osztályú versenyanyag ezt járási és megyei szintig biztosította.

A testnevelő tanárok lelkes munkáját igazolja, hogy a tornaterem nélküli iskolák is nagy számban indították csapataikat és a II., III. osztályban több mint *500 iskola* csapata vett részt.

Mint érdekességet kell megemlítenünk, hogy volt olyan iskola, mely nem rendelkezett tornateremmel, ennek ellenére I. osztályú anyaggal készült fel és az országos bajnokságig eljutott. *A felnémeti és a pécsi Petőfi Sándor általános leányiskola példája és*



A budapesti, XIV. Egressy úti iskola csapata, az általános iskolák 1959. évi tornász csapatbajnokságának győztese, Poroszlay Kornél testnevelő tanárral



A lányok csapatbajnokságát a budapesti XIII. Gömb utcai iskola nyerte. Tanárnő: Tenke Zoltánné

a testnevelő kartársak lelkes munkája igazolja, hogy él nevelőinkben a hivatástudat.

A kiemelkedő egyéni kezdeményezéseknél még örvendetesebb, hogy több mint *200 falusi kisiskola* is részt vett a járási versenyeken.

A legnagyobb érdeklődés az I. osztályú bajnokságot kísérte. Az alsófokú versenyeken (járási, kerületi) *550 iskola*, ebből *183 budapesti*, képviseltette magát, ami azt jelenti, hogy a tornateremmel rendelkező iskolák zöme részt vett a bajnokságon.

1959. évi országos bajnokság iránti érdeklődést nagymértékben növelte az is, hogy a Magyar Országos Torna Szövetség ismét felújította a rég bevált *jelvényszerző versenyeit* és azt az úttörő korcsoportban — beindulásként — összekapcsolta az általános iskolák országos bajnokságával.

A *budapesti* területi versenyeken az a tapasztalat, hogy a legfelkészültebbek a IV., XIII. és XIV. ker. csapatok voltak. Ezekben a kerületekben erősen érezhetőek a sportiskolák nevelő munkái. A legtöbb csapatot a X., XIV., XIX. kerületi iskolák készítették fel, egyes kerületekben viszont nagy passzívitás mutatkozott, pl. a *III. kerületben, ahol egy csapat sem* indult, vagy a XVII., XXI. kerületben, ahol csak 1 csapat vett részt.

A megyei versenyek színvonala is emelkedő tendenciát mutat. A csapatok száma is megnövekedett. Igen örvendetes *Bács—Kiskun megye jó munkája*, ahol az I., II., III. osztályban *218* csapatot mozgósítottak. Ebben nem kis része van *Mészáros István* szakfelügyelőnek, aki diákjainak bevonásával járta a vidéki kis iskolákat és népszerűsítette a tornaverseny anyagát. De nem sokkal maradt le *Győr-Sopron megye* sem, *185, Borsod 123* és *Pest 104* résztvevő csapatával.

Meglepően *kevés csapat* készült fel *Baranya, Hajdú-Bihar* megyében, ahol a megye székhelyén a magyar torna két vidéki fellegvára áll. Lemaradás mutatkozik és a torna térhóditása nehezen halad előre *Nógrád, Békés, Csongrád, Szolnok, Heves, Szabolcs-Szatmár megyékben.*

Az országos bajnokságon megjelent csapatok (28) felkészültségére jellemző, hogy a bajnoksággal egybekötött jelvényszerző versenyen a 180 benevezett tornász közül csak 8 tornász nem tudta elérni a 80%-os teljesítményt. A kiosztásra került 172 jelvény 67%-a ezüst, 33%-a bronz jelvény volt.

A fiúiskolák gyakorlatanyagában a gyűrű, mint új versenyszám, nem okozott különösebb nehézségeket. Az egyik legjobban értékelt száma volt a csapatoknak. A nyújtó a csapatok felénél a leggyengébb szám volt. A jövőben, ha elegendő nyújtó áll az iskolák rendelkezésére, célszerűnek látszik az összetett csapatbajnokságba is a nyújtót beszámítani.

A leányiskolák gerenda és gyűrűgyakorlata azt igazolta, hogy helyes volt a versenyanyag kiszélesítése a sokoldalú tornászképzés érdekében. Bár a gerenda volt a csapatok leggyengébb száma, ennek ellenére a csapatok fele 85%-os teljesítmény felett dolgozott. A csapatok zöme legeredményesebben a gyűrűn dolgozott.

EREDMÉNYEK

Fiúk összetett csapatbajnoksága:

1. Bp., XIV., Egressy út 69	225.0
2. Veszprém, I. sz. Ált. Iskola	224.2
3. Budapest, XIV., Komjáthy utca 35.	223.0
4. Budapest, XIII., Gömb utca 53.	222.0
5. Pécs Petőfi Sándor Ált. Iskola	221.8
6. Budapest, II., Lajos utca 34.	221.7

Fiúk összetett egyéni bajnoksága:

1. Tihanyi Endre, Budapest, XIII., Gömb u. 53.	55.6
2. Bánki Tamás, Pécs, Petőfi S. Ált. Isk.	55.1

3. Sándor László, Budapest, XIV., Egressy út	54.7
4. Kovács Gyula, Budapest, IX., Knézits u. 17.	54.4
5. Fiath Attila, Budapest, VIII., Horváth M. tér	54.3
6. Hungler Géza, Veszprém, I. Ált. Isk.	54.2

Fiúk nyújtó versenye:

1. Pécs, Petőfi S. Ált. Iskola	43.3
2. Budapest, IV., Komáth utca 35.	43.1
3. Budapest, IX., Knézits u. 17.	42.4
4. Dombóvár, Általános Iskola	42.2
5. Orosháza, I. sz. Általános Iskola	42.0
6. Budapest, XIV., Egressy út 69.	41.9

Leányok összetett csapatbajnoksága:

1. Budapest, XIII., Gömb utca 53.	267.3
2. Budapest I., Kosciusko Tádé u.	266.4
4. Budapest, Április 4. tér	264.4
5. Szeged, Ped. Főiskola Gyakorló Ált. Iskola	263.7
6. Cegléd, Eötvös téri Általános Iskola	263.4

Leányok összetett egyéni bajnoksága:

1. Tasnádi Katalin, Bpest, XIII., Gömb utca	56.0
2. Endrődi Katalin, Bpest, I., Kosciusko Tádé u.	55.7
3. Bartyik Katalin, Békés, II. sz. Ált. Iskola	55.3
4. Kalocsai Mária, Budapest, XIII., Jász utca	55.0
5. Szücs Marian, Várpalota	54.7
6. Ivitz Izabella, Cegléd, Eötvös tér	54.3

Nem volna teljes értékelésünk, ha nem mutatnánk rá a *hiányosságokra is.* A bajnokság kiírása, bár idejében megjelent, a megyékben nem egyöntetűen hajtották végre. Egyes megyékben négyes csapatokkal rendezték a megyei bajnokságokat, máshol a nyújtót is beszámították az összetett csapatbajnokságba. Tolna megyében pedig csak bemutatták a gyakorlatot, de nem értékelték s így nem is volt verseny.

A versenykiírásban elírások voltak, homályos részek, melyeket főleg a vidéki kartársak nem egyformán értelmeztek. Pl. gyűrű, műszabadgyakorlat.

Jövőre, amennyiben a gyakorlatanyag változik, szükséges a vidéki szakfelügyelők bevonásával bemutatót tartani, hogy a felkészülés országszerte egységes elvek alapján történjék.

Általános iskoláink sportköreiben még nagy hiányosság a dokumentációs munka elhanyagolása. Sokan *nem olvassák el a versenykiírást* és nem fektetnek súlyt a sportköri igazolványokra. Nemcsak vidéken, de a budapesti versenyeken is emiatt több esélyes iskolát ki kellett zárni a versenyből.

A zsúfolt programot jövőre meg kell változtatni s kétnapos verseny keretében, méltó környezetben — lehetőleg a Sportcsarnokban — közönség előtt kell megrendezni, mert a magyar torna sport jövőjét építjük ezzel is.

A bajnokság lebonyolítása a TF-en mintaszerűen folyt le. Kár, hogy a gyors eredmény-közlésbe hiba csúszott és a már kihírdetett eredményt a leány egyéni versenyben meg kellett változtatni.

*

Az országos bajnokságból leszűrve a tapasztalatokat, jövőre idejében kell előkészíteni ismét a MOTESZ jelvényszerző gyakorlatanyagával megegyező kiírással, mert a magyar torna sport újjáépítése ezt követeli tőlünk.

Tiboldi Tibor

A házi feladat-gyakorlatok jelentősége az iskolai testnevelésben

Hosszú évek óta kísérletezem a testgyakorlatoknak házi feladatként való gyakoroltatásával. Eddigi tapasztalataimról az alábbiakban számolok be.

Amikor elkezdtem ilyen gyakorlatok otthoni gyakoroltatását, a következő gondolatokból indultam ki.

Élettani szükséglet. Ahogy táplálékra minden nap szükségünk van, ugyanúgy megkívánja a test a mindennapi mozgás mennyiségét, olyannyira, hogy **mozgás nélkül nincs is élet.** A mozgás a fejlődés természetes ingere. Tehát ennek a fejlődési ingernek a naponkénti alkalmazására kell törekednünk, vagyis mind a mozgások mennyiségében, mind a mozgások minőségében az optimális megterhelés elérését kell szorgalmaznunk.

A gyakrabban alkalmazott hatásokra, fejlődés szempontjából, jobban reagál a szervezet, mint a gyérebben ismétlődő ingerekre, ezért annál tökéletesebb lesz a test kifejlődése, minél jobban megközelítjük az állandó, vagyis a naponkénti optimális megterhelést. Márpedig heti egy-kétszeri alkalommal történő foglalkozással még a legcélszerűbb és legtöbb oldalú oktatással sem érhető el élettani szempontból az a jótékony hatás, mint amelyet a kitűnő fejlődési ingert nyújtó **mindennapos megterhelés jelent.** Tehát, ha ezen a téren komolyabb eredményt akarunk elérni, akkor meg kell keresni azokat a módokat, amelyek a kívánt eredményhez vezetnek. Így gondoltam én az otthoni foglalkoztatásra.

Nevelői hatás. Az iskolai testnevelés célkitűzéséhez tartozik az is, hogy a gyakorlással részben közvetlenül, részben közvetve szándékolt **nevelői hatásokat érjünk el tanítványainkon.** Ezek a hatások is annál eredményesebbek lesznek, minél gyakrabban és minél rendszeresebben kerülnek alkalmazásra. Tehát megint csak odajutunk, hogy más módunk nincs a gyakoribb hatások elérésére, mint az otthoni gyakoroltatás szorgalmazása.

Elvben komolyabb ellenvetést ez ellen az elgondolás ellen nem lehet felhozni, mert hiszen éppen ezek az okok játszanak közre abban, hogy az iskolai tárgyak többségében is erősen az otthoni munkára támaszkodnak. Pusztán gyakorlati nehézségek merülhetnek fel, azonban jelentékeny mértékben ezek is leküzdhetők. Ilyenek lehetnek a tér és felszerelés hiánya s a gyakorlás ellenőrzésének a nehézsége, de még ezek is erősen csökkenthetők a következők figyelembevételével.

Csak olyan gyakorlatot adjunk fel otthoni gyakorlásra, amelyet **mindenki egyformán gyakorolni tud, amihez nem kell tornaszer és nem kell hozzá nagyobb hely,** mint 2—3 m². Ennyi pedig mindenütt akad.

Lehetőleg **mindenkit rákényszerítsen az otthoni gyakorlásra,** hogy másként ne tudjon senki megfelelni jelesre.

Az otthoni gyakorlás ellenőrzését csak úgy tudjuk megvalósítani, ha olyan gyakorlatokat adunk fel, amelyeknek gyakorlásán a javulás megállapítható, amelyeket sok gyakorlás nélkül nem lehet kifogástalanul elvégezni.

Hatás szempontjából hogyan állítsuk össze az otthoni gyakorlatokat?

A gyakorlatokat célszerű úgy összeállítani, hogy azok megtanulása, illetve gyakorlása **a tantervi feladatainkat szolgálják.** Együttes követelményként pedig a feladott gyakorlatok összessége **mindenoldalúan** foglalkoztassa a testet.. Leginkább így lehetne őket csoportosítani:

1. Lazító-, hajlékonyító-, nyújtógyakorlatok. Pl.: A csípőlazító gyakorlatokat már sok héttel a magasugrás tanítása előtt feladom.

2. Erősítő gyakorlatok. Pl. Mellső fekvőtámaszban karhajlítás váltogatott lábemeléssel.

3. Kitartást fokozó gyakorlatok. Pl. Páros lábbal sarkazás.

4. Ügyességi gyakorlatok. Pl. Alapállásból felugrás 360°-os fordulattal.

5. Különleges hatású gyakorlatok. Ide sorolhatjuk azokat a gyakorlatokat, amelyek valamilyen szakmai **munkaártalom** kifejlődésének **megakadályozását** célozzák, vagy egyéb különleges szempontból alkalmazzák. Pl. szabó szakmánál a hát tartásjavító és a hátizmok felfrissítő gyakorlatai.

Évente 8—10 ilyen gyakorlatot szoktam feladni.

Legvégül hagytam a legfontosabbat, a **gyakorlatok szünet nélküli tudatosítását.** Évégből mindenkor közlöm a feladott gyakorlat testképző és élettani értékét, azonkívül a szükséghez mérten rámutatok közelebbi vagy távolabbi gyakorlati hasznára.

Ha a leírt módon hozzászoktatjuk tanítványainkat az otthoni tornához, és megérlelődött bennük ennek komoly megértése, akkor jöhet a **második lépés:** jól összeállított gyakorlatsorozat ajánlása ellenőrzés nélküli önkéntes gyakorlásra, mert a végcélunk mégis csak az, hogy kényszer nélkül is végezzenek naponként tudatos testmozgást.

Eördögh József
Miskolc, 101. sz. iparitanuló intézet

(Az otthon végezhető gyakorlatok feladása általában a javító testnevelésben volt szokásos. Erre utal — többek között — a **Testnevelés az általános iskolában** című könyv 95. oldalán olvasható kitétel is, mely szerint a tanulók otthon is végezhetnek tartásjavító gyakorlatokat. — **A szerk. megjegyzése.**)

Iskolások mint versenybírák és játékvezetők. A moszkvai 689. számú általános iskolában a versenybírák és játékvezetők kérdése mindig nagy gond volt. Évente húszfajta versenyt bonyolítanak le, ezekhez mindig nehezen kaptak külső szakembereket. Így hát megoldották belsőleg a bíróképzést és most már saját versenybíró-„testületük" van.

A rendszeresen sportoló államelnök

Kekkonen finn köztársasági elnök 57 éves, de még rendszeresen sportol. Naponta 6—15 km-t gyalogol, futkároz, lehetőleg erdei terepen. Télen nap mint nap 8—10 km-t síel, de ha „könynyű" a hó, akár 20 km-t is lefut. Többször tesz öt-hat napos sítúrákat.

— Azt hiszem a szívnek nincs jobb gyógyszere, mint a rendszeres, nem túlhajtott sportolás — nyilatkozta a Die Zeit című lapnak Kekkonen. — **30—35 éves koromban sok baj volt a szívemmel, de ez már régen a múlté. Megerősödött a szívem... Az a legjobb, ha sohasem hagyja abba az ember a neki megfelelő sportolást...**

Iskolai tanulók úszásoktatása Szegeden

Napjaink egyik legégetőbb testnevelési problémája az ifjúság rendszeres, kötelező úszástanítása. Különösen folyóparti városainkban minden nyáron a víz sok áldozatot követel a gyermekek elégtelen úszástudása következtében. A probléma megoldása nagyon nehéz. Kevés a szabadtéri, de még kevesebb a fedett uszoda, így jóformán semmi lehetőség nincs a téli, következésképpen a folyamatos, rendszeres úszásoktatásra. Áthidaló megoldások azonban vannak.

Legjárhatóbb útnak látszik az, ha a nyári szünidő alatt szervezetten próbálunk rendezni úszásoktatást. Ezen az úton elindulva, 1956 tavaszán néhány fiatal testnevelő tanár az Oktatásügyi Minisztérium felhívására, a Városi Oktatási Osztály anyagi támogatásával hozzálátott a munkához Szegeden. A kezdeti lépések bizony nehezek voltak. Ügyünket azonban a *szülők* oly nagy megértéssel fogadták, a megjelent *gyermekek* olyan szívesen és kedvtelve jártak az uszodába, hogy a legnagyobb nehézségeket is áthidalták.

Ma, három év távlatából már jóleső érzéssel tekintünk vissza kezdeti próbálkozásainkra, amelyeknek mégis lett eredménye. Erről a három évről szeretnénk most néhány sorban beszámolni.

ANYAGI ALAP

A tanfolyamhoz szükséges anyagi eszközöket a Művelődésügyi Osztály biztosítja. Évről évre szerepel költségvetési keretében a nyári úszásoktatás is.

SZERVEZÉS VEZETÉSE ÉS ELLENŐRZÉSE

A Művelődésügyi Osztály által kijelölt személy, jelen esetben a testnevelési szakfelügyelő. Alkalomról-alkalomra azután az osztályvezető, illetve megbízottja is ellenőrzi a szervező és oktatómunkát.

SZERVEZÉS

A nyári ingyenes úszóoktatást kizárólag az általános iskolák felső tagozatába járó tanulók vehetik igénybe. Ezt a korlátozást az aránylag szűk anyagi keretek teszik szükségessé. Az 1956-os tapasztalat azt mutatta, hogy a középiskolások alig érdeklődnek az úszásoktatás iránt. Oka ennek, hogy vagy már tudnak úszni, vagy koruknál fogva szégyenlik a tanulást. Ebbe természetesen nem nyugodhatunk bele és az idén ismét rendezünk számukra tanfolyamot.

A szervezési munka áprilisban kezdődik. Ekkor minden iskolának nyomtatott felhívást küldünk ki, melyhez jelentkezési lapokat mellékelünk. Egy jelentkezési lapon 25—25 név fér el. A név mellett pontosan fel kell tüntetni, hogy hányadik osztályos a tanuló, a születési évét és pontos lakcímét. A jelentkezési lapokat a testnevelő tanárok töltik ki és az igazgató aláírásával ellátva beküldi a szervezőnek a Művelődésügyi Osztályra. A beküldött jelentkezési lapok alapján azután a szülőket értesítjük postán a tanfolyam pontos időpontjáról. Ez az értesítő lap egyúttal uszodai belépő is, mely 12 alkalomra (2 hétre szól. Belépéskor a hátlapon lévő megfelelő részt a pénztár lepecsételi. Tanfolyam végén ezeket a lapokat beszedjük. Az iskolák által kitöltött és visszaküldött jelentkezési lapok már eleve egy-egy 25-ös létszámú tanulócsoportot képeznek.

Jelentkezéskor ugyanis felhívjuk a testnevelő tanárok figyelmét arra, hogy egy lapra egyidős és lehetőleg egyforma képességű gyermekeket írjanak fel, figyelembe véve *baráti kapcsolataikat* is. Az így kitöltött lapok már nem okoznak újabb csoportbeosztási gondokat. Az oktatók kész névsort és jelenléti ívet kapnak kézhez.

A teljes tanfolyam június közepétől szeptember első napjáig tart. Egy-egy tanfolyam idtartama 2 hét. A napi tanulási idő másfél óra.

Általában három szervezőtanárral dolgozunk. A tanfolyamvezető, az állandó szervező és az oktatók közül váltakozva kikerülő kisegítő adja a szervezői gárdát. A tanfolyamvezető végzi az előzetes szervezést, a gazdasági feladatok ellátását, majd a jelentkezések után a csoportbeosztást, a kiértesítést, az igazolványok kiállítását; a gyülekezés, belépés ellenőrzését közösen végzik. A naponta résztvevők létszámáról kimutatást vezetünk.

A tanfolyam megkezdése előtt megállapodást kötünk az úttörőtáborokkal, valamint a honvédséggel, hogy 11 óra előtt csoportosan nem jönnek az uszodába. Így sikerül elérni, hogy 11 óráig aránylag zavartalanul — a kisvizet lezárva — folyhat az oktatás. A napi oktatási idő — és a csoportbeosztás így alakul:

1. 7 ó-tól 1/2 9 ó-ig: 3 csop.
2. 8 ó-tól 1/2 10 ó-ig: 2 csop.
3. 9 ó-tól 1/2 11 ó-ig: 2 csop.

A másfélórás foglalkozási időn felül fél óra vetkőzési és öltözési idő (2×15 perc áll rendelkezésre, az oktatók felügyelete alatt.

OKTATÁS

Az oktatógárda zömét testnevelő tanárok alkotják. A megfelelő szakmai fejlődést időnként tartott szakmai megbeszélésekkel és minden évben a tanfolyamok befejezése után tartott kiértékeléssel biztosítjuk. Az évek folyamán kialakult oktatógárda igen jó egyetértésben, egymást mindenben segítve, lelkesen, fáradságot nem ismerve dolgozik a gyermekek tanítása érdekében. Az oktatás módja megegyezik az általánosan ismerttel, egy-két kísérlettől eltekintve, amelyekről egy másik cikkben kívánunk beszámolni. Ebben az évben valamennyi oktatónk leteszi az úszómesteri vizsgát, még a tanfolyam kezdete előtt.

1956-ban és 1957-ben 8 oktatóval dolgoztunk. Ebből 5 testnevelő tanár és 3 úszóedző volt. 1958-ban a létszám 6 főre csökkent. Így felváltva egy-egy oktató 2 csoportot tanított. Ez elég nagy megterhelés és ebben az évben változtatunk is rajta.

Az oktatók kizárólagos feladata a gyermekkel való foglalkozás. Közös megegyezés alapján, teljesen azonos elvek szerint dolgozunk. Miután a szervező átadja a csoportokat az illetékes oktatónak, az egy kijelölt gyülekezési helyre vezeti a tanulókat. Ezen a helyen gyülekeznek 2 hétig vetkőzés előtt és után. *Levetkőzni csak akkor szabad, ha az oktató ezt megengedi.* Ennek a rendeletnek az áthágását büntetjük a legszigorúbban, azonnali kizárással, egyidejűleg a szülő és az iskola értesítésével. Az uszoda elhagyása zárt rendben történik a nevelő vezetése mellett. A kijelölt idő előtt jönni és utána ottmaradni nem lehet. Mindezek a rendszabályok kissé bürokratikus színben tűnnek fel, viszont eddig talán ezekkel sikerült minden szerencsétlenséget elkerülni. A tanfolyam végén vizsgáznak, bemutatják tudásukat a gyermekek. Erre az alkalomra a szülőket is meghívjuk. A vizsga eredményéről a tanulók igazolványt kapnak. A következő minősítéseket adjuk a tanulóknak:

A csoport: tud úszni
B csoport: gyakorlásra szorul
C csoport: tanfolyam ismétlést javasolunk.

„A" csoport mély vízben egyedül legalább 25 métert úszik folyamatosan.

„B" csoport kis vízben átússza a medencét (18 m.)

„C" csoport az előbbi csoportnál gyengébb. (A „C" csoportos gyermekeink általában tanfolyamról tanfolyamra megjelennek.)

A következőkben néhány számadattal szeretnénk rávilágítani eddig végzett munkánk eredményére.

Három év alatt úszásoktatásra jelentkezett tanulók összlétszáma: 3664 fő. Ebből fiú: 1663, leány: 2001.

	fiú	lány	össz.	megjelent	%
1956-ban jelentkezett:	538	611	1149	972	84,6
1957-ben jelentkezett:	614	684	1298	863	66,5
1958-ban jelentkezett:	511	706	1217	1116	91,7

A megjelentek között átlagosan 6%-os lemorzsolódás mutatkozik, amely különböző elfoglaltságra való hivatkozásokból és kizárásokból adódik.

A jelentkezettek és megjelentek létszáma közötti legnagyobb eltérés 1957-ben mutatkozik. Ebben az évben ugyanis a gyermekbénulásos megbetegedéstől félve, a szülők visszatartották gyermekeiket. 1958-ban, a kötelező védőoltások bevezetése után, ez már nem jelentett akadályt.

Az érdeklődés nagyobb-

nak látszik a lányoknál, mint a fiúknál. Ez azonban csak látszólagos, mert ez azzal magyarázható, hogy a Tiszához közellakó fiúk már előbb egyedül, szüleik, vagy testvéreik irányításával megtanulnak úszni.

A három év összesített eredménye és létszáma alapján a tanfolyamot végzett tanulók közül:

„A" csoportban végzett 62%, kb. 1800 fő,
„B" csoportban végzett 32%, kb. 850 fő,
„C" csoportban végzett 6%, kb. 300 fő,

A fenti adatok alapján tehát 94 százaléka a tanulóknak (kb. 2600 fő) bizonyos fokig jártassá vált az úszásban.

Szoros kapcsolatot tartunk a *Sportorvosi Intézettel.* Minden csoportnál elvégzett tanulók közül: lenőrző vizsgálatot tartanak. Sok gyermek orvosi utasításra jelentkezik úszótanfolyamra. Tanácsaikkal is mindenkor támogatást nyújtanak.

Kovács Iván
és
Császi Sándor
testnevelő tanárok

kisbetűvel — NAGYBETŰVEL

Régebben, amikor még csak az írás volt a mestersségem, dolgozott a mi kis helyi lapunknál egy nyurga diák. Vidéki lapoknál mindig akad egy-két harmadik-negyedik osztályos gimnazista, aki kedvet érez az újságírói pályához. El-eljárogat a szerkesztőségbe, apró híreket hoz, novellákkal kísérletezik és „fél-flekknyi" tudósításokat készít. Ilyen volt ő is. A diáksportrovatnak hozta az eredményeket. Ha nem is mindig, de úgy tavaszi diákversenyek idején mégiscsak elkeltek a rovatban. Az én diákom, persze, különös szeretettel inkább a saját iskolájáról írdogált. Ezért nem is lehetett rá haragudni. A jó diák nemcsak a könyvét, hanem az iskoláját is szereti. Ha az iskola csapata győzött, a másnapi lapban mindig a rovat elején vastag szedéssel hozatta a győzelmes hírt. A csapat jó is volt, méltán rászolgált minden dicséretre. Az ilyen újságcikk pedig senkinek sem szabad, hogy fájjon — ha igaz.

Teltek, múltak a hetek és egyszercsak valami történt.

Az iskola csapata hullámvölgybe került — sehogy sem tudtak a fiúk magukra találni. A tudósítások is elszürkültek és mind egyszerűbb betűkkel szedette a „szerző" a címeket.

„Mondd csak Laci — szóltam hozzá az egyik napon — mi az oka, hogy amikor ti győztök vastagbetűs, nagy címszóval szedeted a cikket? Bezzeg, amikor a csapatoddal baj van, úgy elszürkíted, mint egy egyszerű napihírt."

Látszott is a „diák"-szerkesztőn, hogy megleppődött. De nyomban feltalálta magát:

— Hogy is mondjam... khm... rovatvezető elvtárs... Úgy vannak az emberek az újságolvasással, hogy amikor valakiről rosszat írnak, azt azonnal észreveszik, még ha kis betűkkel szedték is. De a jót akkor is nehezen látják meg, ha vastag betűvel nyomják...

Azóta ő lett az egyik legjobb újságírónk. Vajjon mit szól ma a régi tételhez?...

Bánfalvi József

G. Hébert a természetes módszer megalkotója

Georges Hébert a múlt esztendőben halt meg Franciaországban, 82 éves korában. A testnevelési módszerével egyre többet foglalkoznak mostanában a nyugati szaklapok. Úgy emlegetik, mint aki forradalmat jelentett a testnevelés történetében. Ezt elsősorban az új módszerének tulajdonítják.

Mi jellemzi ezt a módszert? Hébert elgondolásait a „Természetes módszer" című 5 kötetes művében fejtette ki, amelyben sürgette a természethez való visszatérést, a táborozást, a napfényt, a statikus gyakorlatok helyett az állandó mozgást, az élettelen gyakorlás helyett az örömteljes foglalkoztatást, a jó hangulat érdekében az ének alkalmazását, a rendszeres orvosi vizsgálatot, az eredmények állandó vezetését.

Rámutatott a sportolás árnyoldalaira is, mint amilyen a mindenáron maximális eredményre való törekvés, a nevelési célok elhanyagolása, a nyerészkedés.

Hébert tanításait egyesek összevetik a modern pedagógia irányelveivel, amely *Millot* szerint a következők:

1. A gyermeket a neki leginkább megfelelő környezetbe kell elhelyezni, hogy képességei kellőképpen kifejlődhessenek. Ezért az iskolákat a városoktól távolabb, a szabad természetben kellene építeni. (Az egyik nyugat-német szerző így ír: „Boldog Anglia, ahol törvény tiltja, hogy oda építsenek iskolát, ahol nincs elegendő zöld terület a játszóterekre.")

2. Nem szabad elfojtani a gyermekben az egyéni fejlődési ritmust, ezért az oktatás módszerében alkalmazkodni kell a különféle egyéniségekhez.

3. Törekedni kell a gyermek teljes megismerésére.

4. Igyekezni kell a gyermek érdekeit szolgálni és szükségleteit kielégíteni. Az egyén érdeke a legnagyobb hajtóerő ,amely alapvetően meghatározza a nevelői tevékenységet.

5. A lehető legnagyobb lehetőséget kell biztosítani az egyéni cselekvőkészség kifejlesztésére, ezért a nevelés egyéni, életteli és konkrét legyen.

6. A cselekvés jellemzője az öröm legyen.

Guillen Hébert tanait a modern pedagógia elveivel vetette össze, s a kettő között párhuzamosságot állapított meg. Szerinte Hébert tanai megegyeznek a pedagógia elveivel, mert Hébertnél is szoros a kapcsolat a természettel, természetes, hasznos gyakorlatokat alkalmaz, biztosítja az egyén teljes cselekvési szabadságát, törekszik a tanulók teljes megismerésére stb.

Ez a lényege nagyvonalakban annak az irányzatnak, amit nyugaton „hébertizmusnak" neveznek.

Vidáman játszanak a nagydobszai általános iskolás gyerekek a testnevelési órán

A Baranya megyei Hird község általános iskolásai „Kis kakasok" játéka

(Szemenyei Tivadar felvételei)





TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Л. Добози. Роль спорта в социалистической переорганизации деревни 3
Ф. Хепп. К дискуссии о массовом спорте 5
Й. П. «Секрет» олимпийского чемпиона-вегетарианца 7
Й. Антал. Новая система по обучению руководителей спорта и тренеров 8
А. Залка. Применима ли интервальная тренировочная система в футболе 14
Д. Кертейс. Современные спортивные книги-иллюстрации 15
В. Колба. Значение дыхания через нос в спорте 16
К. Ироффи. Спортивная жизнь г. Дьер в 1919 г. 18
Е. Эрдеш. Культурно-политические принципы партии и спорт 19
Ф. Никлаи. Роль личности в обучении физическому воспитанию и спорту 20
Ф. Хепп. Работа Московского Научно-Исследовательского Института по физическому воспитанию II. 22
Магда Гардош и Яниш Дьюлаие. Из наследства Венгерской Советской Республики 25
Й. Цирьяк. Развитие основных способностей 27
А. Керести. Советы по здравоохранению в руководстве летних лагерей 28
Картинка на первой обложке: Като Борош — надежда женского спортивного плавания Венгрии
На последней странице: Учащиеся средних школ и студенты Института Физического воспитания на празднике 1-го мая

INHALTSVERZEICHNIS

L. DOBOZY: Über die Rolle des Sports in der sozialitischen Neugestaltung des Dorfes 3
F. HEPP: Zur Debatte über den Massensport 5
J. P.: „Das Geheimnis" des vegetarianem olympischen Siegers 7
J. ANTAL: Das neue System der Sportführer- und Trainerausbildung (I. Teil) 8
A. ZALKA: Kann das „Intervall-Trainingsystem" im Fussball verwendet werden? 14
D. KERTÉSZ: Moderne Sportbücher-Illustrationen 15
V. KOLBA: Die Bedeutung des Atmens durch die Nase im Sport 16
K. IRÓFFY: Das Sportleben der Stadt Győr im Jahre 1919 .. 18
J. ERDÖS: Die kulturpolitischen Richtlinien der Partei und der Sport 19
F. NIKLAI: Die Rolle des Individiums im Körperkultur- und Sportunterricht 20
F. HEPP: Die Tätigkeit des Moskauer Wissenschaftlichen Forschungsinstituts für Körpererziehung (II.) 22
M. GÁRDOS—GY. JANISCH: Aus Tradition der Räterepublik 25
J. CZIRJÁK: Die Entwicklung der grundlegenden Fertigkeiten 27
A. KERESZTY: Gesundheitliche Ratschläge für Sommerlage-Leiter 28

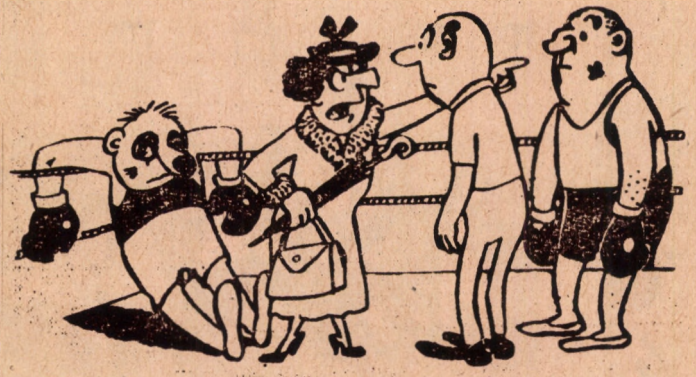
TABLE DES MATIERES

L. DOBOZY: Le role du sport dans la réorganisation socialiste du village 3
F. HEPP: Au débat sur le sport des masses 5
J. P.: Le „secret" du champion olympique végétarien 7
J. ANTAL: Le nouveau systéme d'enseignement des dirigeants sportifs et entraineurs (I. partie) 8
A. ZALKA: Est-ce qu'on peut utiliser le „systeme d'intervalles" dans le football? 14
D. KERTÉSZ: Illustrations modernes des livres-sportifs .. 15
V. KOLBA: L'importance de la respiration par le nez dans le sport 16
K. IRÓFFY: La vie sportive de la ville Győr en 1919 18
J. ERDÖS: Les directifs de la politique culturelle du Parti et le sport 19
F. NIKLAI: Le role de l'individu dans l'enseignement d'éducation physique et le sport 20
F. HEPP: L'activité de l'Institut pour les recherches scientifiques d'Education physique a Moscou (II) 22
M. GÁRDOS—GY. JANISCH: Des traditions de la République des Conseils 25
J. CZIRJÁK: Le développement des qualités fondamentales 27
A. KERESZTY: Avis hygiéniques aux dirigeants camps d'été 28

CONTENTS

L. DOBOZY: About the role of sports in the socialist reorganization of the village 3
F. HEPP: To the debate about mass sports 5
J. P.: What is the „secret" of the vegetarian olympic champion? 7
J. ANTAL: Our new system of forming sports leanders and coaches (1st part) 8
A. ZALKA: Can interval-training system be used in soccer 14
D. KERTÉSZ: Modern sports-book illustrations 15
V. KOLBA: The importance of breathing thourgh the nose in sports 16
K. IRÓFFY: Sports life in the town Győr in 1919 18
J. ERDÖS: The directives of the Party's a cultural politics and sports 19
F. NIKLAI: The role of he individual in the teaching of physical education and sports 20
F. HEPP: The activity of the Moscow Institute for Scientific Researches of physical edution (II) 22
M. GÁRDOS—GY. JANISCH: From the traditions of the Council Republic 25
J. CZIRJÁK: The development of fundamental qualities .. 27
A. KERESZTY: Advices of hygiene for summer camp leaders 28

ÚJ MÓDSZERREL TANÍTJA AZ ÚSZÁST N. W. Sarsfield amerikai úszóedző, írja a Physical Recreation idei 3. számában. A kezdőket uszonyokkal szereli fel és két-két mentőövet tesz rájuk, aztán kötélen függve körülviszi őket az uszodában, miközben azok uszonyaikkal a mellúszás mozgását igyekeznek végezni. Utána egy mentőövet levesz és továbbra is a mellúszást gyakorolják a kezdők. A harmadik lépés a hátúszás tanítása hasonló két fokozatban (a hát alá tett mentőövön feküdve). A negyedik lépés: a mell- és a hátúszás gyakorlása egy mentőövvel. Az ötödik: a teljesen szabadon, minden segédeszköz nélküli úszás. Amikor ebben már némi gyakorlatot szereztek, megkezdik a gyorsúszás tanulását. A tanfolyam, írja a lap, meglepően sikeres: a résztvevők alig néhány órás oktatás után gyakorlatilag már tudnak úszni. A sikerben nagy szerepe van annak, hogy ez a módszer rávezeti a tanulókat a helyes légzésre és testtartásra, azonkívül segítségével egy-kettőre legyőzik az úszásoktatás legnagyobb nehézségét, a víztől való félelmet.



— Igen, igen... én láttam, hogy ez a flastromos ember teljes erővel ütötte ezt a szerencsétlent!...
(Zeit im Bild, Berlin)

EZ MEG AZ

Világbajnoki és olimpiai győzelmek meg világcsúcsok nem az egyetlen jelzői egy nép kultúrájának, testi-szellemi-lelki derékségének — írja egy német költő a Leichtathletik-ban —, de azért azok a vereségek, amelyeket kis lélekszámú országok csapatailtól elszenvedünk, mégiscsak rossz fényt vetnek kultúránkra. S ez azért van, mert az iskolákban egyes pedagógusok még mindig lenézik a sportot. Mintha fogalmuk sem volna arról, hogy a testnek éppúgy szüksége van a kultúrára, mint a léleknek...

★

Azt a labdát, amellyel Brazília megnyerte a labdarúgó világbajnokságot — a riói múzeumban őrzik.

★

A 13 éves kor a legkritikusabb időszak a gerincferdülések és a rossz testtartás szempontjából — állapította meg a francia H. Gardemin. Az iskoláskor kezdetén kevés a rendellenesség s ez évről évre növekszik. — Nyilván a megelőzést már a 13 év előtt meg kell kezdeni.

★

Az ifjúság testi erejének elégtelensége annak következménye, hogy az iskolai sportterek, főleg falun, nincsenek kellően felszerelve függőszerekkel — írja J. Hoffmann a csehszlovák iskolai testnevelési folyóiratban. Egy kis ötletességgel a tanárok segíthetnek ezeken a hiányokon.



A BÉCSI VÁROSI CSARNOK

Nem sportcsarnok a neve, városi csarnok. Nyilván azért, mert nemcsak sportesemányeket rendeznek benne, hanem — a gazdaságosabb kihasználás érdekében — más eseményeket is, például hangversenyeket, színház-, cirkusz- és mozielőadásokat, tömeggyűléseket, különféle kongresszusokat stb.

A második világháború előtt évtizedeken át nem épült annyi sportlétesítmény, stadion, sportcsarnok, uszoda stb., mint 1945. óta. Különösen jellemző folyamat ez a szocialista tábor országaiban, ahol is a felszabadult népek tíz- és tízmilliói erősítik magukat, fejlesztik egészségüket és nyernek felüdülést a modern sportlétesítményekben.

A bécsi városi csarnok is modern építmény. Küzdőtere 40 × 100 m alapterületű. Ez a terület jégpályának is, de még egy sor más sportág küzdőterének használható. Ha az alapterület két oldalán leeresztik a 100 m hosszú, 12 m magas gyapjúfüggönyöket, a belső területen kisebb sporteseményeket, hangversenyeket, mozielőadásokat rendezhetnek. Ha az acélbádogból készült legalsó lelátórészt kihúzzák a raktárhelyiségek menyezete alá — kerékpár-pálya alakítható ki. Méghozzá gyorsan.

A legszebb hatás talán akkor keletkezik, amikor a függönyöket csak az északi oldalon bocsátják le, s előtte amfiteátrum-szerűen alakítják ki a nézőteret. Erre mintegy 7500 néző fér el. Ha jégrevűt rendeznek 10 633, ha kerékpár-versenyt, akkor 10 700, ha pedig ökölvívóversenyt, akkor 15 400 néző fér a csarnokba.

A nagy csarnok mellett van néhány kisebb is. Így például egy 18×60 m-es labdajáték-csarnok, valamint egy 35×70 m-es, egész éven át üzemben tartható műjégpálya.

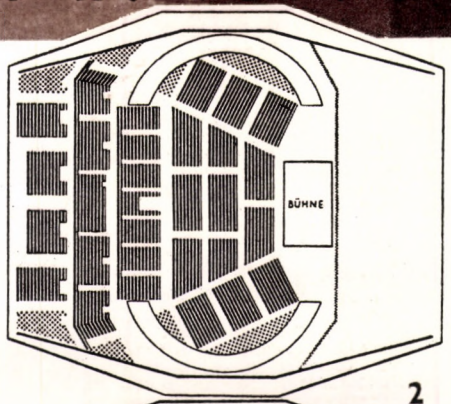
A csarnok építési elvét a célszerűség, az anyag és szerkezet együttesen szabták meg. Az építéstechnikai feladatok természetesen csak korszerű eszközökkel voltak hatékonyan és gazdaságos módon megoldhatók. Kiváló minőségű beton használatával nemcsak térfogatban hanem önsúlyban is megtakarítást értek el és az időjárás, a kopás ellen is ellenállóbb felületeket kaptak, anélkül, hogy vakolatot vagy természetesen kőburkolatot használtak volna. A betont általában olyan állapotban hagyták meg, ahogy a fa- vagy bádogzsalúból kikerült, s csak a belső tereket, lábazatokat mázolták a tervezés helyi és építészeti elgondolásainak megfelelően.

A forróvizet az egyik szomszédos szakiskola kazánházának két forróvíz-tárolója adja, a meleg levegőt 44 kalorifer szolgáltatja úgy, hogy a mennyezetből vagy légfüggönyök formájában a padlóból az ablakfalakra fújják.

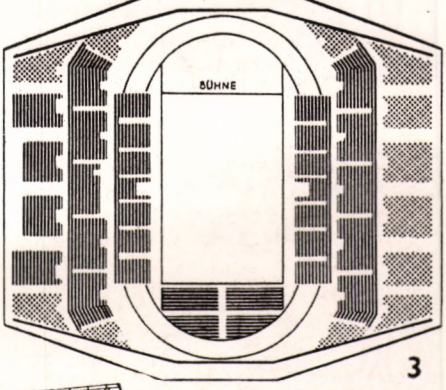
A bécsi Városi Csarnok kétségtelenül számos új megoldást valósított meg a korszerű csarnoképítésben, és hasonló „fregoli" jellegű létesítmények tervezéséhez és kivitelezéséhez igen sok hasznos ötlettel járult hozzá. **Vincze Oszkár**

★

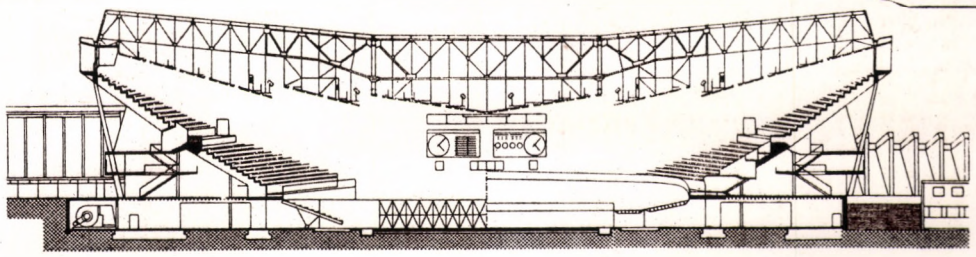
A képek és rajzok: 1. A főcsarnok metszete északi-déli irányban. 2. A főcsarnok színházi előadáson. 3. jégbemutatón. 4. Kerékpáros verseny a főteremben. 5. A főterem ökölvívóversenyre előkészítve.



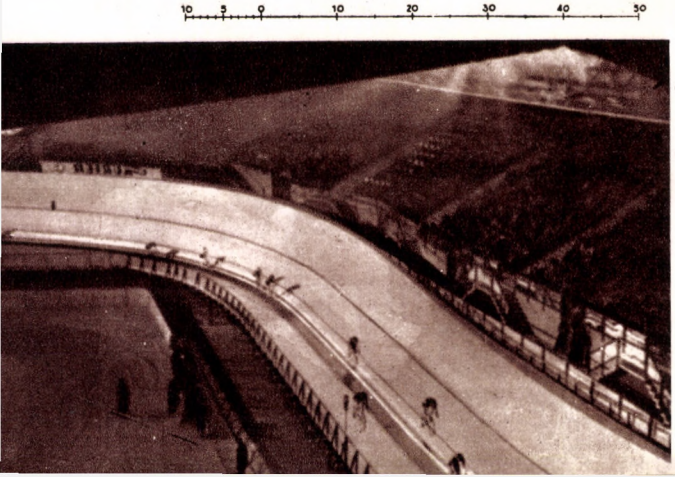
2



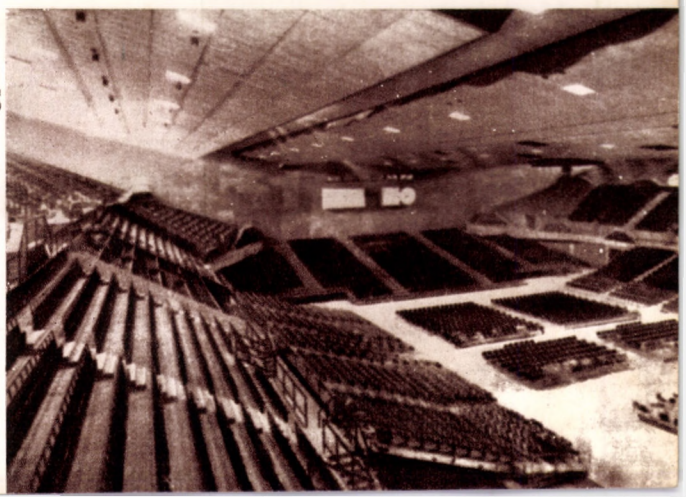
3



1



4



5







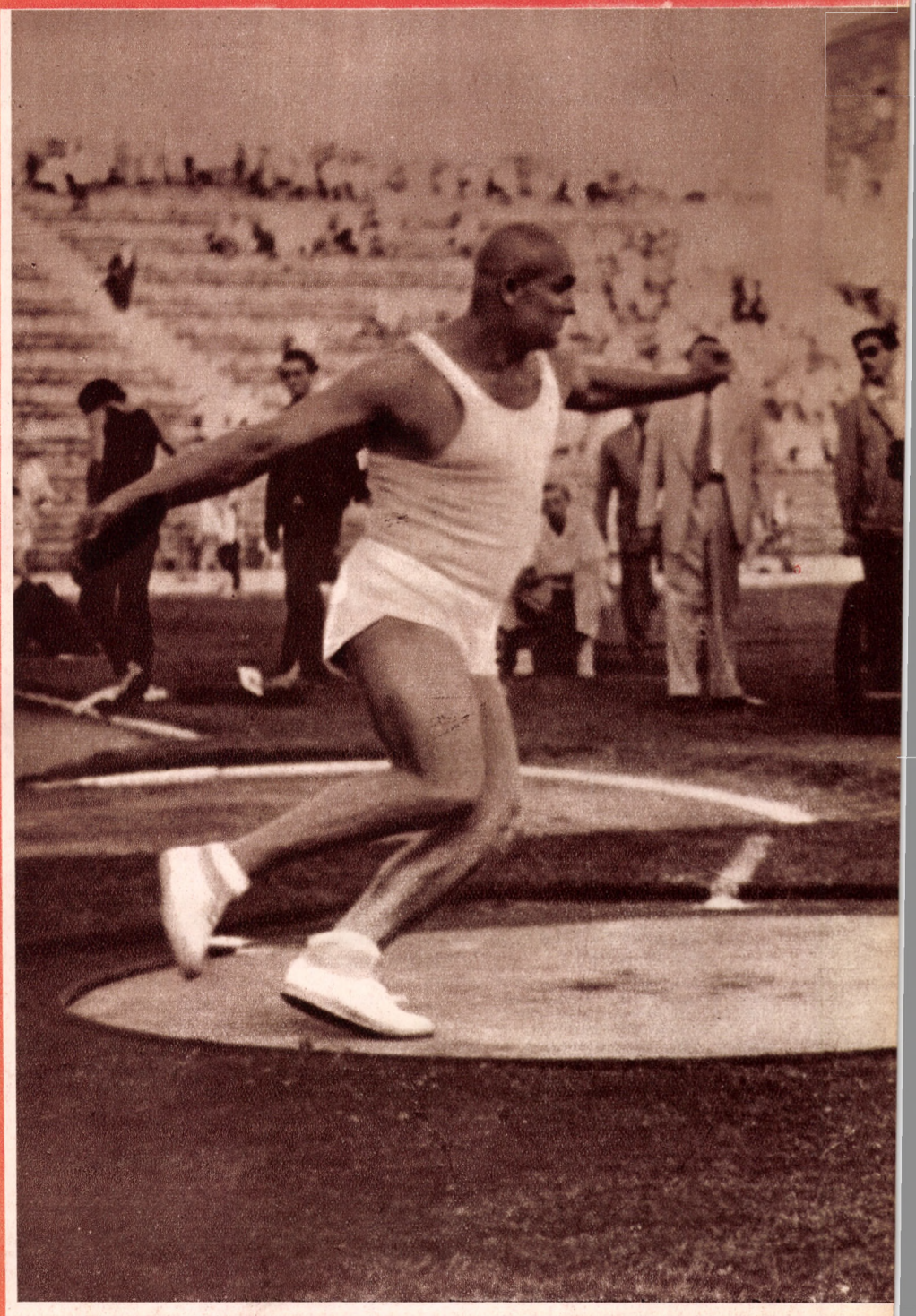
A MUNKA ÜNNEPÉN





SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



A szakszervezetek szerepe a testnevelésben

●

A rajtlázról

●

A művészek és a sport

●

A müncheni kongresszus

●

A versenyzők és a külső tényezők

●

Az élsportoló nevelő szerepe

●

A reflexek és a labdarúgó-teljesítmény

●

A műanyagok a sportban

●

A falusi sport problémái

●

A testtartás kialakítása

III. ÉVFOLYAM
7 SZÁM
1959 JÚLIUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 JÚLIUS ★ 7. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

KÁDAS ISTVÁN: A sportmozgalom és a szakszervezetek .. 3
VARGA GYULA: A VIT-jelvényszerzők tapasztalatainak feldolgozása .. 4
BÜCHLER RÓBERT dr.: A rajtlázról .. 5
SZABÓ KÁROLY: A testnevelés a művészképzésben .. 7
ANTAL JÓZSEF: Sportvezető és edzőképzésünk új rendszere (II) .. 8
VILÁGHÍRADÓ .. 10
OLIMPIA FELÉ — A müncheni kongresszus (Mező Ferenc dr.) .. 11
ÖRMÉNYI IMRE és RIED JÓZSEF: A jól felkészült sportoló teljesítményein kevésbé mutatkozik meg a külső tényezők hatása .. 12
A. F. KOKOREVA: A falusi sport problémái .. 13
P. J.: A szellem és az akaraterő diadala .. 14
NIKLAI FERENC dr.: Az élsportoló szerepe .. 15
EDZŐK OLDALA — Amerikai edzésmódszer — magyar szemmel (Antal Gyula) .. 18
BOTÁR ZOLTÁN dr.: A feltételes reflex és a labdarúgóteljesítmény .. 20
T. L.: Diszkosz, diszkoszvetés, olimpiai játékok .. 22
A. BIRJUKOVA: A műanyagok a sportban .. 23
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. 24

ISKOLAI TESTNEVELÉS:

SÓS ISTVÁN: Számvetés .. 25
TIBOLDI TIBOR: Az általános iskolák 1959. évi atlétikai bajnokságai .. 27
CZIRJÁK JÓZSEF: Alapvető testi képességek fejlesztése (III) 29
BAKONYI FERENC dr.: Néhány gyakorlati szempont a helyes testtartás kialakításában .. 30
GÁRDOS MAGDA és JANISCH GYULÁNÉ: A Tanácsköztársaság hagyományaiból (II) .. 32
S. I.: A nevelő kérdez — a tanulók válaszolnak .. 33

BORÍTÉKOLDALAINKON:

Első oldal: Szécsényi József Európa-csúcsot javít diszkoszvetésben.
Utolsó előtti oldal: Miért fütyül a játékvezető? (A Fizkultura i Szport képsorozata.)
Utolsó oldal: Felvételek „A Magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" kiállításról.

SPORTKÖNYVEKRŐL

Az igazi győzelem. Az idei könyvnapra megjelent sporttárgyú elbeszélés-gyűjtemény külföldi és magyar írók — Lev Tolsztoj, Turgenyev, Nagibin, Jack London, E. E. Kisch, Hemingway, Stefan Zweig, Karel Capek, Illés Béla, Gábor Andor, Nagy Lajos, Karinthy Ferenc és mások — sporttárgyú írásait tartalmazza. A gondos válogatással összeállított (Nádass József munkája) és kifejező rajzokkal illusztrált (Kornis György munkája) könyv nagy sikert aratott a sportolók és a sportkedvelők körében. A Sportlap- és Könyvkiadó kiadása; 328 oldal. Ára: 30 forint.

A TF KÖNYVTÁR ÚJ KÖNYVEI

A sportegyesületek gazdálkodása és számvitele. Írta Fasnik Gy. és Fritsi T. 212 oldal. — Általános sportkultúra. A lipcsei TF tanulmánygyűjteménye, 1958. 173 oldal. — Az NDK sportlétesítményei. 1958. 48 oldal. — A pozsonyi pedagógiai főiskola gyűjteményes kiadványa, 1958. 234 oldal. — Az úszás irodalma kezdettől napjainkig, lipcsei kiadás, 1957. 147 oldal. — Az olasz olimpiai bizottság könyvtárának katalógusa, 1958. 344 oldal. — Szovjet atlétikai eredmények a kezdettől 1956-ig; a Szovjetszkij szport kiadványa, 1957. 366 oldal. — 2500 tornagyakorlat férfiaknak, a Fizkultura i Szport kiadása, 1957, 217 oldal. — A bolgár labdarúgás története, 1958. 186 oldal. — Sporttárgyú elbeszélések a világ minden tájáról; német nyelvű, 1957-es kiadás, 340 oldal.

A sportkiadók értekezlete Budapesten

A sportirodalomnak lépést kell tartania a testnevelés, a sport hatalmas fejlődésével, és sokféle lehetőségeivel segítenie kell ezt a fejlődést. Örömmel állapítható meg, hogy a szocialista országok kiadói, különösen szakkönyvek tekintetében — nagyszerűen kihasználva az együttműködésben rejlő lehetőségeket — igen jó munkát végeztek az elmúlt években.

Hegyi Gyula, az MTST elnöke mondotta ezeket a szavakat a sportlap- és könyvkiadók budapesti értekezletének megnyitóján. A június első napjaiban a Magyar Újságírók Országos Szövetsége székházában ülésező nemzetközi konferencián részt vevő kínai, bolgár, szovjet, NDK-beli, román, csehszlovák, lengyel, koreai és magyar küldöttek beható vizsgálat alá vették az eddig végzett munkát és annak tapasztalatai alapján foglalkoztak a jövő feladataival, különösen a tömegek testnevelésének, sportjának támogatására kiadandó könyvekkel és más kiadványokkal, valamint a tudományok segítségét nyújtó új művek kiadásával.

A konferenciával egy időben nemzetközi sportkönyvkiállítás is nyílt az MTSH épületének földszinti kulturtermében. A kiállítás gazdag, színes anyaga jól tükrözte azt a hatalmas munkát, amelyet a szocialista tábor országainak sportkiadói az elmúlt években végeztek. Megelégedéssel állapíthatjuk meg, hogy a magyar sportszakirodalom jelentős helyet foglal el a baráti országok kiadványai között.

VIDÉKIEK, FIGYELEM!

Nyaranta, az iskolai szünidőben a vidéki iskolák növendékei gyakran tesznek látogatást a fővárosban, gyönyörködnek a város szépségében, élvezik a különféle szórakozásokat, látogatnak sporteseményeket, s megnézik a különféle érdekes, nevezetes helyeket.

Felhívjuk a diákokat kísérő vidéki nevelők figyelmét arra, hogy csoportjaikkal feltétlenül látogassák meg *A magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért* emlékkiállítást a Testnevelési és Sportmúzeumban (Budapest, V., Váci utca 62, I. em. 14. sz.).

Nemzetközi sportszakirodalmi kongresszus

Április végén érdekes sportesemény zajlott le az ausztriai Schielleitenben. A gráci egyetem testnevelési intézetének vezetője dr. Josef Recla 15 ország részvevőinek közreműködésével megrendezte az első nemzetközi sportszakirodalmi értekezletet.

A részvevők több előadást hallgattak végig és érdeklődési körüknek megfelelően bekapcsolódtak egy-egy szakkör munkájába is. Az elhangzott előadások a testnevelés és irodalom viszonyával, kölcsönhatásaival, a testnevelés és a tudományos élet kapcsolataival, művészettel, neveléssel foglalkoztak.

A hét szakkörben a sportorvosi kérdésektől a könyvtárakig úgyszólván minden lényeges dolog szóba került. Különösen nagy érdeklődés kísérte a sportirodalom felosztásával foglalkozó szakkör munkáját.

A kongresszus részvevői egyetértettek abban, hogy a testnevelés és sport szakirodalmát tudományos színvonalon kell művelni, a szakirodalommal való foglalkozás más tudományágakhoz hasonlóan, tudományos tevékenység. A további színvonalemelés és együttműködés érdekében szükséges a sportirodalmi munkák, könyvek, folyóiratok, bibliográfiák rendszeres cseréje.

A schielleitenі nemzetközi kongresszus egészséges kezdeményezés volt mind a testnevelési szakirodalom színvonalának emelése, mind a nemzetközi együttműködés szorosabbá tétele érdekében. Reméljük, hogy nemcsak a sportbibliográfiában, hanem a testnevelés-elméletben is jelentős eredmények kiindulópontjává válik.

László István

A sportmozgalom és a szakszervezetek

Népi demokratikus államunkban az emberek egészségéről, hosszú életéről való gondoskodás — társadalmi ügy. Az MSZMP politikájának fontos részét alkotja az a törekvés, hogy hazánkban a testnevelés és a sport valóban az egész népet átfogó tömegmozgalommá váljék. Ennek megvalósításáért tevékenykednek a legnagyobb tömegeket tömörítő szakszervezetek is.

Az embereknek ugyanis nemcsak jobb megélhetésre, kedvezőbb munkakörülményekre, művelődésre és szórakozásra van szükségük — hanem testedzésre, aktív sportolásra is. A szocialista társadalom emberének hétköznapjaihoz a sport épp úgy hozzá kell, hogy tartozzék, mint a színház, a könyv, vagy a zene. A sportolás nagyszerű nevelő hatását, előnyeit már régóta ismerjük, de Magyarországon az emberek nagy tömegei előtt csak 14 éve nyíltak ki a sportpályák kapui.

Közel 1200 üzemi sportkör van már, azok keretében több százezer sportoló: fiatalok és öregek, férfiak és nők éltek a lehetőséggel, a sportolás valóban a tömegek igényévé vált. Ugyanakkor az érem másik oldalát is látnunk kell. Akadnak akik ma még alig vagy egyáltalán nem fordítanak figyelmet testük edzésére, akik legfeljebb a sportpályák nézőteréig jutottak el.

A szakszervezetek tehát mindenekelőtt felvilágosítják a tömegeket, miért érdemes a munkaidő után néhány órát a sportpályákon, uszodákban, tornatermekben töltenünk, vagy éppen kirándulnunk, strandolnunk stb. Tíz és tízezer szakszervezeti aktivista tekinti ezt a munkát egyre inkább lelkiismereti kötelességének. S munkájuk eredményességét szemlélteti, hogy amíg 1957-ben 100 ezer dolgozó vett részt különböző versenyeken, túrákon — tavaly ez a szám megkétszereződött. A textiliparban például tízezren ismerkedtek meg a sportolás szépségeivel. Igen örvendetes, hogy az új sportolók soraiban szép számban találhatók nők is.

A *sport új barátait* nemcsak a rekorderek és világbajnokok utódainak tekintjük. A szakszervezetek minden dolgozót arra serkentenek, hogy sportoljanak, kirándulja-nak, túrázzanak, egyszóval aktívan vegyenek részt a sportmozgalomban, ha nem is érnek el számottevő sporteredményeket. Mert annyi bizonyos, hogy erősebbek, egészségesebbek lesznek, s frissebben, vidámabban megy a munka, és kellemesebb lesz az életük. S csak erős, egészséges nép képes megvédeni verejtékes munkájának gyümölcsét — ez számunkra legalább olyan fontos, mint egy országos rekord elérése.

A szakszervezetek — e mellett — az elmúlt évekhez hasonlóan a jövőben is nagy figyelmet fordítanak a tömegversenyeken kitűnt tehetségek fejlődésére. A szakszervezeti sportkörökben sportoló kiváló versenyzők élvezik a szervezett munkások legteljesebb erkölcsi és anyagi támogatását. Az 1960-as római olimpián résztvevő szakszervezeti sportolók a legjobb szakemberek vezetésével készülhetnek a világ sportoló ifjúságának nagy seregszemléjére.

A nemrég választott új sportköri vezetőségek legfőbb feladata tehát erőteljesen továbbfejleszteni a dolgozók tömegeinek testnevelési és sportmozgalmát, s ezzel párhuzamosan emelni a szakosztályok szakmai színvonalát, fokozni az élsportolók teljesítményét is.

A *szakszervezeti sportmozgalom* jelentős eseménye volt a sportköri vezetőségek újjáválasztása. A tagság érdeklődésének hő kifejezője, hogy a vezetőségválasztó gyűléseken a részvétel általában 80—90 százalékos volt. A vitában elhangzott javaslatokból kicsendült, hogy a sportköri tagság felfogásában az elmúlt 2 esztendőben komoly fejlődés tapasztalható. Egyre nagyobb azoknak a száma, akik sajátjuknak érzik, szeretik sportkörüket. Ez távolról sem jelenti azt, hogy ma nem található olyan sportoló, aki könnyű szívvel hagyja ott a sportkörét, vezetőit, akiknek sporteredményeit, sikereit köszönheti. A megválasztott sportköri elnökségek a felsőbb sportvezetés segítségével sokat tehetnek azért, hogy a sportolókban tovább erősödjön a sportkörökhöz való tartozás nagyszerű érzése.

Ma már a jelentősebb üzemekben a sportvezetők egész évre programot dolgoztak ki és elkészítették az üzem sportnaptárát. Ebben az évben a program is és az évi sportnaptár, a KISZ üzemi szervezeteivel közösen készült el. Ez a szakszervezetek és a KISZ sporttevékenységének alapja. A közösen elkészített és jóváhagyott sportnaptár módot nyújt arra, hogy a szakszövetségek versenyei mellett számos olyan üzemi sportmegmozdulás legyen (VIT-jelvényszerző, üzemi sportünnepély stb.), amelyen nagy számban részt vehetnek az üzemek dolgozói, mindenekelőtt az ifjúság. Ugyanakkor itt lehet — és kell is figyelembe venni a speciális helyi körülményeket (tavak, folyók, hegyek stb.) s a környékbeli sportlétesítmények kihasználhatóságát.

Követendő a Csepel Vas és Fémmű példája, ahol az elmúlt évben az érdekes üzemi versenyeken a dolgozóknak kb. 23%-a vett részt. Hasonló jó munkát végeztek a Pécsi Postások is, ahol a dolgozók 45%-a rendszeresen részt vesz aktívan a különböző tömegversenyeken. Ez évben a terveik szerint tovább akarják emelni a résztvevők számát.

Országszerte nagy visszhangot keltett az a kezdeményezés, amelyet kísérletképpen néhány üzemben bevezettek: a tízperces üzemi torna felfrissíti az izmokat, s ellensúlyozza az egyes foglalkozásoknak az egészségre, testtartásra stb. káros hatásait.

Igen sokat írtak már arról, hogy milyen hagyományai vannak a munkás-turisztikának. Itt igen gyors további fejlődést érhetünk el, a helyzet is sokkal kedvezőbb, mint egyéb területen. A múlt esztendőben különböző tömegtúrákon körülbelül 60 ezer dolgozó vett részt. A Magyar Természetbarát Szövetségnek 1958-ban 25 300 tagja volt. Ez a taglétszám, bár többszöröse az elmúlt esztendők taglétszámának — távolról sem kielégítő. A turisztika nemcsak a testedzést szolgálja, hanem a munkások kulturális érdeklődését is fejleszti, és módot nyújt az ország legszebb tájainak, hegyeinek, városainak megismerésére.

A tömegturisztika gyors fejlődésének érdekében az idén a szakszervezetek, turista egyesületeket és ligákat hoztak létre. Ennek nyomán a munkahelyeken egymásután alakulnak meg a turista osztályok és csoportok. Központilag kidolgozott túrák programja mellett az üzemek is változatos és érdekes terveket dolgoztak ki. A szakszervezetek pedig jelentős anyagi eszközökkel segítik e tervek megvalósítását.

Az elmúlt hetekben a legnagyobb szakszervezeti sportkörök elnökei és

a KISZ sportfelelősei *és tömegsport bizottságok elnökei* közös tanfolyamon vettek részt, ahol tisztázták a leglényegesebb elveket és igyekeztek biztosítani a közös célok eléréséhez szükséges feltételeket: az elvek egységes értelmezését, az egységes gyakorlati munkát, a közös felelősséget.

A tanfolyamon résztvevő *sportköri elnökök közül* tíz évnél régebben 16-an, 5 vagy 10 éve 29-en, és ennél rövidebb ideje mindössze 10-en munkálkodnak a sportmozgalomban.

Ezek a számok azt bizonyítják, hogy felszabadulás óta felnőtt egy olyan gárda, amely szívvel-lélekkel, önzetlenül dolgozik, tud áldozatokat is hozni a dolgozók sportjáért. És sokan vannak, akik nemcsak lelkes támogatói, hanem komoly szakértői is ennek a mozgalomnak. Hiba lenne azonban megelégedni a jelenlegi állapottal. Hiszen újabb vezetők, szervezők ezreinek segítsége nélkül képtelenség megoldani a jövő feladatait. Olyan új emberekre van szükség, akik harcolnak a sportmozgalom érdekeiért és munkájuk értelmét a magyar ifjúság szocialista nevelésében látják.

Az a cél, hogy a sportmozgalomban résztvevő szervezett munkások és ifjúságunk felfogásában, magatartásában még jobban kidomborodjanak a munkásosztályt jellemző vonások: a munkáshatalom és a párt iránti hűség, a közösségi szellem, az önzetlenség, a munkáserkölcs. Mindazok a jellemvonások, amelyek a munkásosztályt társadalmunk vezető erejévé tették.

Az idén a már említett munkahelyeken kívül más üzemekben is tovább akarják növelni a sportolók számát. Ha a rendelkezésre álló eszközöket, az anyagi és erkölcsi támogatást mindenütt helyesen használják fel, ha következetesen haladnak a Magyar Szocialista Munkás Párt megmutatta úton, s elfogadják a szakszervezetek segítségét, akkor ebben az esztendőben is újabb ezrek és tízezrek kapcsolódnak be a testnevelési sportmozgalomba, a dolgozók újabb tömegei találnak felüdülést a sportpályákon.

Az 1959-es esztendő sportfeladatainak a megoldását a Magyar Testnevelési és Sporttanács programjának megvalósítását a szakszervezetek annak tudatában kívánják elvégezni, hogy ezzel is a párt helyes politikájának megvalósítását szolgálják.

Kádas István
a SZOT testnevelési- és sportosztályának vezetője

★

Múlt számunkban megjelent keresztrejtvényünk helyes megfejtése: A világbajnoki döntőben. Aviatikus. Villanyfényes mérkőzés. Európabajnokságok. Világrekordot ér el. Felkészülés. Rose. Szakvezetés. Merta. Ivanov. Iharos.

Könyvjutalmat következő olvasóink nyertek: Rédai László, Tiszaroff, Temesvári út 11. Lautz Júlia, Sopron. Balfi út 24. Czája Mátyásné, Szentendre Tyúkosdűlő. Gelei Lászlóné, Fegyvernek, állami ált. isk. Bunevácz József, Budapest, VI., Aradi utca 17, fszt. 2.

VIT jelvényszerzők tapasztalatainak feldolgozása

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, és az Országos Ifjúsági Sport Bizottság feladatául tűzte ki, hogy a VII. Világifjúsági Találkozó tiszteletére indított jelvényszerző verseny tapasztalatait összegyűjti. A tapasztalatgyűjtés célja az, hogy az így szerzett adatok felhasználhatók legyenek egy esetleg megvalósítandó egységes jelvényszerző verseny szabályának kidolgozásakor.

A kutatóintézet kidolgozta tapasztalatgyűjtési programtervezetét. Megvizsgálják:

1. a versenyt szervező és lebonyolító helyi szervek munkáját; 2. a verseny erdedményeinek átlagértékét; 3. a jelvényszerző versennyel szemben mutatkozó általános szemléletet; 4. az eszközszükségletet.

A tervezet alapján az intézet és az OISB kijelölte a tapasztalatok összegyűjtésére szolgáló területeket és a társadalmi munkatársakat. A terület kijelölése oly módon történt, hogy abban lehetőséghez képest az ország legjellegzetesebb területei szerepeljenek. (Győr-Sopron, Hajdú-Bihar, Szolnok, Borsod-Abaúj-Zemplén és Veszprém megye.) Különös gonddal ügyeltünk arra, hogy a kijelölt területeken a tapasztalatgyűjtés elsősorban azokon a részeken folyjék, ahol a fiatalok állami gazdaságokban, illetve termelő szövetkezetekben dolgoznak. Igen fontos, hogy a mezőgazdaság szocialista átszervezése folyamán képet kapjunk a fiatalok testneveléséről, sportolásáról.

Egy-egy megye területén mintegy 25—30 verseny tapasztalatait gyűjtik össze. A területeken vizsgáljuk a falusi, a városi általános iskolák, középiskolák, városi és vidéki üzemek, állami gazdaságok, termelő szövetkezetek, valamint olyan területek jelvényszerzőit, ahol nincs sportkör, és csupán a KISZ tudja lebonyolítani a versenyt. Budapest területén megvizsgáljuk legnagyobb üzemeink, valamint közép- és általános iskolák, iparitanuló-intézetek VIT-jelvényszerzőit.

A tapasztalatok összegyűjtését kérdőíves rendszer alapján, valamint a testnevelő tanárok és a sportaktivák személyes tapasztalatai alapján végezzük.

A felmérési munkák 1959. június 2-án kezdődtek meg és 1959. október 1-én fejeződnek be. Ezután kerül sor az adatok feldolgozására.

Varga Gyula
a TTKI munkatársa

Algériai labdarúgók az MLSZ-ben. A Magyarországon járt algériai sportküldöttség labdarúgó tagjai látogatást tettek a Magyar Labdarúgók Szövetségében. Képünkön Mekloufi többszörös válogatott játékos Baróti Lajos szövetségi kapitánnyal és Hidegkútival. (Tichy Lajos felvétele.)



A rajtlázról

A pszichikus folyamatok jelentősége, szerepe a sporttevékenységben szembetűnően mutatkozik meg a rajtlázban is. Legtöbbször maguk a sportolók is felismerik, hogy „izgalmuk", „idegességük", „félelmük", — tehát pszichikus mozzanatok — akadályozzák, gátolják meg őket tudásuk, felkészültségük, képességeik érvényesítésében, a megfelelő teljesítmény elérésében. *Sok nagy reménységre jogosító, tehetséges, sportoló pályáját törte félbe a leküzdhetetlen rajtláz.* Ugyancsak mindennapos tapasztalatok világítottak rá viszont arra is, hogy a rajt előtti izgalom gyakran hasznos, *rendkívüli teljesítményre ragadja a sportolót,* fokozza küzdőképességét, tetterejét.

A rajtláz bénító, gátló kihatásaival csak akkor veheti fel a küzdelmet eredményesen a sportoló, ha ismeri természetét, összetevőit, okát, lefolyásmódját stb. Mindennek tudományos feltárása a pszichológiai kutatás legsürgősebb feladatai közé tartozik. A következőkben, előmunkálatként, néhány erre vonatkozó megfigyelésünk vázlatos összefoglalását kíséreljük meg.

Ha figyeljük mozgásunkat

Minden a nyílvánosság előtt lefolyó (illetve kockázattal járó) tevékenységnek, amelyre előre felkészülünk, van egy nagy paradoxona. Begyakorlott tevékenységeink nagyrészükben ugyanis automatikussá válnak; azok a feltételes kapcsolatrendszerek, amelyek lefolytatásukat lehetővé teszik, megszilárdulnak, kicsiszolódnak. Valamely elindító ingerre szinte magától, önműködően zajlik le az egész reflexláncolat. Minél begyakorlottabb valamely tevékenység, annál kevesebb figyelmet, tudatosságot követel a végrehajtása. Kerékpározás, úszás közben sokszor a legkülönbözőbb dolgokra irányul a figyelmünk, elkalandoznak gondolataink stb. Amikor a már készséggé vált tevékenységet a nyilvánosság előtt lefolytatjuk, ismét ráirányítjuk azonban figyelmünket, amelyre korábban már nem volt szükségünk. Éppen azért, mert mások szeme előtt megy végbe, mert sok minden fordulhat eredményén, rendszerint sokkal nagyobb figyelem összpontosítással, tudatossággal hajtjuk végre, mint különben. Ügyelünk olyan részletekre is, amelyeket máskor gépiesen viszünk véghez. Éppen *a figyelem összpontosításában, ebben a már szükségtelenné váló tudatosságban rejlik a zavar egyik első oka.* Ilyenkor a legtöbbször kudarcot vallunk, a legbiztosabban, pontosabban beidegzett mozdulatsorokat is elvétjük. *A figyelem bekapcsolásával átalakul, módosul a mozgás neurofiziológiai szerveződése.* Még a járás is, amely a legbegyakorlottabb mozgásaink egyike, elveszíti természetességét, biztonságát, belső ritmusát, ha külön gondot fordítunk, ügyelünk rá (mert például úgy véljük, hogy mások néznek bennünket.) A figyelem tehát olyan szerepet tölt be tevékenységünk végrehajtásában, mint a festő munkájában az előzetes krétarajz; kezdetben nélküle nem is igen tud dolgozni, később azonban már zavarja.

Bemutatón, versenyen, a sportoló legjobb tudása szerint szeretne szerepelni; *minél inkább tudatában van tevékenysége súlyának, minél jobban fűti a vágy, hogy képességei legjavát adja, hogy felülmúlja önmagát, annál jobban fenyegetheti veszély,* amely mint láttuk, már a mozgás neurofiziológiai organizációjából következik. Ha mindehhez még hozzávesszük azt, hogy ilyenkor újszerű körülmények között, megváltozott feltételek között folyik a mozgás, előttünk áll a rajtláz első és legenyhébb fokának oka. Ez majdnem minden fiatal kezdő sportolónál megmutatkozik. Tapasztalt edzők tudják, *a nyilvánosságot, a szereplést meg kell szokni.* Mindez tehát tudományos megfogalmazásban azt jelenti, hogy az automatizált mozgás összetevőket tudatos figyelemmel is végre kell tudni hajtani.

A képzelet, az akarat szerepe

Nemcsak a figyelem kapcsolódik azonban be a sporttevékenység pszichikus irányításába, a többi, a verseny során szerephez jutó pszichikus folyamat közül *a képzeletnek is különleges jelentősége van.* Mielőtt a rajthoz áll a sportoló, képzeletében már sokszor maga előtt látta, átélte ezt a pillanatot. Nyilván többször elképzelte mozgásának minden részletét; a mozgás vezérlésébe a versenyen tehát az érzelmekkel fűtött képzelet is bekapcsolódik.

A mindennapi életben is a legtöbbször akkor jövünk zavarba, akkor veszítjük el biztonságunkat, amikor valamire „nem számítottunk", amikor a helyzet másképp alakult, mint ahogy feltételeztük, elképzeltük. Amit a köznapi életben zavarnak mondunk, az éppen az elképzelt és a tényleges valóság ütközése, konfliktusa. Mindez olyan lényeges, hogy nem túlozunk, ha leszögezzük, hogy sokkal nagyobb nehézséget jelent egy tevékenységet hosszas ábrándozás és tervezgetés alapján véghezvinni, mint anélkül, spontán.

A tevékenység képzeletben kiszínezett és valóságos menetének percről percre feltűnő különbsége egy további járulékos eleme tehát a sportoló zavarának.

Mindezzel azonban távolról sem merítettük ki azokat a pszichés mozzanatokat, amelyekkel a rajtláz kialakulásában számolnunk kell. Csak most utalhatunk *a sportolót fűtő törekvés, akarat szerepére.* A végrehajtandó feladat, a cél, a követelmény tudata is megterhelés, amely súlyában, hatásában alig marad alatta a tényleges fizikai végrehajtás során fellépőnek. Kísérleti vizsgálódások során kitűnt, hogy már a feladatkitűzés, a célállítás, a teljesítményre való erős törekvés megindítja mindazokat a fiziológiai mechanizmusokat, amelyeket maga a fizikai erőkifejtés létrehoz.

Valójában csak most bontakozik ki előttünk a rajtláz mechanizmusának teljes képe.

Eddigi megállapításainkat tehát abban foglalhatjuk össze, hogy a bemutató, a versenyek során a tevékenység lefolytatásában felfokozott szerephez jut a figyelem, a képzelet stb. Ezáltal a mozgás más feltételek között megy végbe, ami természetesen megzavarhatja a sportolót. Az ilyen eredetű rajtláz csak idővel, sok gyakorlattal győzhető le, *a sportolónak hozzá kell szoknia a közönséghez, az újszerű körülményekhez; végre kell tudnia hajtani a legbonyolultabb mozgásokat is, a figyelem reflektorfényében.*

A leküzdhetetlen rajtláz azonban, amely nem ritkán már napokkal a verseny előtt elfogja a sportolót, egész más okokra vezethető vissza. A legnagyobb zavart a pszichikus mechanizmusban nem a figyelem, vagy a képzelet, hanem a sportolón eluralkodó *érzelmek* okozzák.

Az érzelmek hatása

Érzelmeinknek különleges szerepük van cselekvéseinkben, tevékenységünkben. A mindennapi tapasztalatra utalunk: *a lelkesedés, a düh, a harag, vagy a félelem meglepően megnövelheti erőnket,* fellépésük következtében cselekvésünk átütőereje, dinamikája igen felfokozódhatik. Ha nem fűtenek érzések, a legmindennaposabb, legegyszerűbb mozgások is nehezünkre esnek, fáradtságot váltanak ki, terhesek. Egyes érzelmek viszont éppen ellenkező következménnyel járnak: hatásukra valósággal megbénulunk, szinte a legegyszerűbb mozdulatok keresztülvitelére sem vagyunk képesek.

Cselekvéseinkhez az energiát tehát az érzelmek adagolják, szabályozzák: Nagyerejű, pozitív érzelmek rendkívüli energiát szabadítanak fel szervezetünkben, tevékenységünk legelőnyösebb energetikai feltételeit teremtik meg. Az odaadó lelkesedés során a sportoló felülmúlhatja önmagát, rendkívüli teljesítményt nyújthat, míg érzelemhiány esetén szinte bénultan, szárnyszegetten küzd.

Cannon, a neves fiziológus már évtizedekkel ezelőtt kimutatta, hogy rendkívüli élmények — amelyeket például az életveszély vált ki — egy sajátos élettani mechanizmust indítanak el bennük: felfokozzák a mellékvesevelő *adrenalin* termelését. A megnövekedett adrenalin-elválasztás következtében a májban felhalmozott keményítő cukorrá alakul, a vércukor emelkedése pedig az izmok jobb táplálásával az erőkifejtés maximumát biztosítja. Újabb élettani kutatások során nyilvánvalóvá vált, hogy ez a mechanizmus — amelyet vészreakciónak nevezünk — nemcsak végveszélyre, rendkívüli érzelmek hatására áll be, hanem minden emócióra, minden érzelemre. Kiderül továbbá, hogy mindezzel még távolról sem merült ki az érzelmek hatása. Valószínű, hogy a vészreakció csak egy részlete annak a folyamatnak, amely a rendkívüli megterhelésre, izgalomra, „stressre" bekövetkezik; hozzájárul még az ACTH-mellékvese-kéregrendszer erőteljes aktiválódása is. Mindezzel szervezetünk végső tartalékanyagait is felhasználja a hatékonyabb erőkifejtés, a helytállás érdekében.

Amikor a rajtláz, az érzelmek előrelendítik, nagyobb eredményhez segítik a sportolót — az érzelmek éppen ezt a mechanizmust indítják el a sportoló szervezetében. Bizonyos érzelmek, a küzdelemvágy, a lelkesedés, így válnak igen kedvezővé a küzdelem szempontjából. *Csernikova* szovjet pszichológus ezt az érzelmi állapotot *küzdelemre kész beállítottságnak* nevezte, amelytől elkülönítette a verseny előtt fellépő gyakoribb pszichikus megnyilvánulások két további formáját: *a tulajdonképpeni rajtlázat és a rajtapátiát*. Természetszerűleg a rajtapátiában sem hiányzanak a lelkesítő, pozitív érzelmek a sportolóból. Létre is jönnek benne azok az élettani mechanizmusok, amelyeket az előbb vázoltunk; *hatásuk, következményük azonban rendszerint éppen az ellenkezője lesz.* A vészreakció, az ACTH-mellékvese-kéregrendszer aktiválódása ugyanis nem egyértelműen adaptációs mechanizmus, olyan mellékhatásokkal is járhat, amelyek igen megviselik a szervezetet. Csupán a láz analógiájára hivatkozunk. A láz kétségkívül szervezetünk védekezése, hasznos adaptációs reakció. Bizonyos fokon túl azonban megviseli a szervezetet, súlyos ártalom forrása lehet. Ugyanígy a rajt előtt bekövetkező pszichikus mechanizmusok nem kívánt káros mellékhatásokat okozhatnak, amelyek megnehezítik a sportoló erőkifejtését. A jólismert tünetekben — tétovaságban, bizonytalanságban, zavarban — az energia-adagoló mechanizmus zavarát kell látnunk.

Az adaptációs, alkalmazkodó mechanizmusok e káros következménye különösen akkor lép fel, ha a sportoló érzelemvilága nem tiszta, nem egységes, ha küzdelemvágyába félelem lopakodik be. E félelemnek, amely megzavarja a sportoló érzelemvilágát, eredete nem mindig tisztázható. *Sokszor a sportoló maga sem tudja voltaképpen mitől fél.* Vizsgálataink szerint nem ritkán a nem megfelelő edzés, a megfelelő sportszerű életmód hiányából eredő önvád, lelkiismeretfurdalás is gyakran szerepel a háttérben. Az érzelmek tehát váltakoznak, fluktuálnak a sportolóban, a küzdelemvágyat, a lelkesedést időnként félelem váltja fel. Mindez az energia-adagolás egyenlőtlenségét eredményezi. Hol túl sok energiát vet küzdelembe a sportoló, hol pedig percekre úgy érzi, hogy elhagyta minden ereje. Mozgásából, tevékenységéből hiányzik a gazdaságosság. Nem tudja erejét kellően beosztani, a megfelelő pillanatra tartalékolni, idő előtt kifárad stb. Így a rajtláz következménye lehet *a leküzdhetetlen holtpont is.*

A rajt-apátia

A rajt előtti állapot harmadik tipikus formája, a rajtapátiára a negatív érzelmek, a félelem stb. jellemzők. Hatásukra az ingerületi energia a vegetatív pályákra áramlik: a sportolón remegés vesz erőt, alig tud megállni a lábán, izzad, hányingerrel stb. küzd. Se lát, se hall a rajt pillanatában. Teljesítménye messze alatta marad annak, amit edzései alapján joggal várhattak el tőle.

Végül megvilágítjuk még a rajtláz egy harmadik mechanizmusát is, amely már a *kórlélektan* területén vezet át. Mindennapi tapasztalatokból is ismeretes, hogy *bizonyos megterhelő ingerekre egy fokon túl a szervezet felmondja a szolgálatot, összeroppan.* Ilyen összeroppanást nemcsak a fizikai erőkifejtés, hanem már az erőt felülmúló feladatok és követelmények felmérései is előidézhetnek. Sokszor azonban a beteg nem vallja be gyengeségét, félelmét, képességeinek elégtelenségét, éppen a rajtlázat használja fel arra, hogy mentse tekintélyét, hogy tüneteivel mintegy kiutat, felmentést biztosítson önmagának anélkül, hogy tekintélyén csorba esne. Az ilyen „célneurózis" is komoly szerephez juthat a rajtláz bekövetkezésében.

Attól függően, hogy a rajtláz a három vázolt okok melyikéből ered, más és más módszerek alkalmasak csökkentésére, megszüntetésére. A figyelem, a képzelet fokozott fellépésére bekövetkező rajtláz leghatékonyabb ellenszere, mint utaltunk rá, a közönség, a bemutató, a verseny körülményeinek a megszokása, tehát az idő, a tapasztalat. — Az energia adagolás zavarából származó rajtláz és rajtapátia esetében a sportoló sokszor titkolt félelmeit kell eloszlatnunk, fokoznunk kell önbizalmát stb. A célneurózis kezelése pedig már szakavatott pszichiáterre tartozik.

Büchler Róbert dr.,
a Testnevelési Főiskola adjunktusa,
a pszichológia tanára

MIBŐL LESZ *a cserebogár?*

Ingemar Johansson svéd ökölvívót 1952-ben, a helsinki olimpia nehézsúlyú ökölvívó döntőjében leléptették, mert folyton csak futott, menekült a néger *Edward Sanders* elől. (Emiatt ezen az olimpián nem is volt második helyezett a nehézsúlyú ökölvívásban.)

Johanssont gyáva féregnek tartották hazájában, s hosszú ideig nemigen mert mutatkozni. Aztán elhatározta, hogy majd megmutatja!...

A „gyáva féreg" manapság Svédország egyik leghíresebb embere. Rövidesen megmérkőzik a néger *Floyd Pettersennel*, a hivatásos nehézsúlyú ökölvívó világbajnoki címért.

Íme: miből lesz a cserebogár.

Bulgáriában tavaly 1548 sportpályát, 360 tornatermet, 185 sporttermet, 16 sportpalotát, 60 úszómedencét és 139 atlétikai pályát létesítettek. Szófiában 1959-ben és 1960-ban négy új stadiont, 39 labdarúgópályát, 18 atlétikai, 145 röplabda- és 23 teniszpályát, 27 tornateret és 11 úszómedencét építenek. Az ország területén jelenleg 278 sportpálya építkezése folyik. Ezek közül 180-at még az idén befejeznek.

Egységes gerely mellett döntött a nemzetközi atlétikai szövetség legutóbb Rómában. De milyen lesz ez? Hamarosan el kell dönteni, mert az 1960. évi olimpián már csak egységesített gerellyel szabad dobni. Olyan javaslat is elhangzott, hogy újból térjenek vissza Yrjö Nikkanen világcsúcsához (78, 70), a többit semmisítsék meg.

Torinóban rendezik meg a II. nemzetközi sportkiállítást. (Az első Melbourne-ben volt 1956-ban.) A NOB rendezésében sorrakerülő kiállítás első pavilonjában „A sport a századok folyamán", képeit, szobrait helyezik el; az Angelli-pavilonban a külföldi országok mutatják be sportszereiket, sportlétesítményeiket, az Északi Galériában a sportépítészet, a Déli Galériában az iskolai sport, a sportorvosi tudomány, a sportfilmek és a sportbélyegek kapnak helyet, a fedett sétányon az olimpiai győztesek képmásait állítják ki.

Jugoszláviában elegendő nagyobb sportlétesítmény van, állapították meg a legutóbb Belgrádban tartott értekezleten, de rendkívül kevés a tömegsport céljaira alkalmas pálya és játéktér. Z. Polity pénzügyi államtitkár bejelentette, hogy az állami és községi költségvetési rendszert átszervezik, hogy tartós anyagi forrást biztosítsanak a sportlétesítmények építésének céljaira. Ezenkívül gyűjtések útján is igyekeznek anyagi alapot szerezni. Jelenleg a lakosság alig 3,5 százaléka vesz részt rendszeres testnevelésben.

A TESTNEVELÉS A MŰVÉSZKÉPZÉSBEN

Van-e jogosultsága a testnevelésnek a zeneművészek képzésében?

Segíthet-e és hogyan segíthet a testnevelés a zeneművészek, a zenetanárok nevelésében? — Képes-e arra, hogy testben és szellemben egyaránt erős és egészséges művészek nevelésének legyen cselekvő részese anélkül, hogy a legkevésbé is károsodna miatta akár a virtuóz technika, akár az elmélyült, kulturált érzésvilág, a művészet rajongó szeretete?

Ezekre a kérdésekre szeretnék feleletet adni, mégpedig becsületes, egyenes választ, amire a tanári becsület, s az ifjúság és a művészet szeretete és az irántuk érzett felelősségem egyaránt kötelez. Nem akarok itt a magam szerény muzsikus múltjával kérkedni, de annak az elkerülése végett, hogy kontársággal erről az oldalról ne vádoljanak, megemlítem a következőket: két hangszeren játszom, és nyolc évig voltam tagja a főváros egyik ismert, 200 tagot számláló vegyeskarának.

Mit tűzhet célul a szakember a művészképzős növendékek testnevelési foglalkoztatásai elé? Elsősorban egészséges, edzett és munkabíró szervezet kifejlesztését; másodsorban a sportnak olyan mértékű megismertetését és megszerettetését, amely természetes következményeként magával hozza a későbbiek során is a napi, vagy heti munka utáni felfrissülést a szabad levegőn.

Első pillantásra is érthető, hogy ez szükséges. Még érthetőbb, ha áttekintjük a művész különleges fizikai és szellemi igénybevételét. Arra bizonyítékokat szolgáltatni, hogy ugyanaz a művész többet tud nyújtani hallgatóságának vagy tanítványainak rendszeres testedzéssel, mint anélkül — nehéz, de nem lehetetlen feladat. Kíséreljük tehát meg.

Először is nézzük a sportok és sportjátékok néhány — a mi szempontunkból fontos — élettani hatását:

1. megvédenek az egyoldalúságtól;

2. meggyorsítják a szellemi fáradság kipihenését;

3. a szervezetet sok szempontból kiegyensúlyozottá, harmónikussá teszik, és ezzel védenek túlzott érzelmi hullámzások ellen.

4. Erősítik, segítik az élet sokféle feladatához szükséges alkalmazkodás kifejlődését.

A testnevelésnek természetesen vannak más nevelési céljai is, de itt ezeket akartuk az olvasó emlékezetébe idézni. A művésznövendékek testnevelő tanárai helyesen teszik, ha ezeket szem előtt tartják foglalkozásaik anyagának összeállításakor.

Most nézzük a művész, zenetanár vagy zenekari tag munkájának élettani sajátságait, hogy egyúttal megmutassuk azt is, miben és hogyan segíthet a helyesen irányított — vezetett testnevelés.

A felületes megfigyelő így ítélné meg, hogy a zenészek — fizikai igénybevétele általában az ülőfoglalkozású tisztviselő és a könnyű testi munkát végző dolgozóé között lehet. Ez a látszat-megítélés nem helytálló. *A vizsgálatok szerint a hangszeres zenészek és az énekesek kalóriafogyasztása a könnyű testi munkásoké felett van, a 16—20 év közötti fejlődésben levő zeneakadémiai növendékeké pedig még ennél is több.* De egy zeneművész fizikai teljesítményét nem lehet csak kalóriában mérni. A művészi átélés, a mű érzelmi tartalmának hű tolmácsolása *a szívet és az érrendszert állítja nehéz feladat elé.* Ezt az állítást könnyű igazolni. A népnyelv nem ok nélkül azonosítja a szív és lélek fogalmát. Minden érzelmi vonatkozású lelki esemény befolyással van a szív, a tüdő, sőt más szervek működésére is. Nem véletlen, hogy ilyeneket mondunk: örömtől „megdobban" a szívünk; a félelemtől „elszorul", „összeszorul" a szívünk, vagy „elál" a szívverésünk, a „lélegzetünk", bánatunkban nagyokat sóhajtunk.

Ezen a ponton a jobb megértés kedvéért nézzük kissé alaposabban a szív és érrendszer, a belső szervek és vázizmok működésének kapcsolatát. Időszerű ez azért is, mert az orvostudomány nemrég figyelt fel a centrális és perifériás működések szoros kapcsolatára a vérkeringés szervrendszerén belül és észlelései — új szívterápia bevezetését tették lehetővé. Bizonyos szívbetegségeket mozgásterápiával gyógyítanak vagy javítanak. Hogy miért vett ilyen ellentétes irányt az orvosi felfogás a régi pihentetéssel szemben, az épen az említett központi és környéki működés kapcsolatából könnyen érthető.

Ennek fontosabb tényezői a következők:

1. A vérkeringés fenntartásában az érrendszer igen nagy segítséget ad a szívnek. Ez azt jelenti, hogy az érrendszer segíti a vér visszaáramlását a szívhez.

2. Ezt az izomösszehúzódások segítik, mert az összehúzódott izmok ütemesen nyomást gyakorolnak a gyűjtőerekre, ahonan a vér csak a szív felé távozhat, mert a gyűjtőeres billentyűk a visszafolyást megakadályozzák.

Mivel a hangszeres művész és énekművész szívét, tüdejét és érrendszerét a művek érzelmi tartalmának hű tolmácsolása megterheli, de az izommunka aránylag kicsi és nem nyújt kellő támogatást, a környéki érrendszer nem adja meg a szükséges segítséget a szívnek. Ezért nagy a veszélye az említetteknél a szív és érrendszer túlterhelésének.

Másik hivatási ártalom *az idegrendszert* fenyegeti.

Egy-egy mű beható tanulmányozása, olvasása, értelmezése, azonkívül a technikai kivitelezés ,a sok rendkívüli finomsággal beidegezett mozgás — tehát maga a játék vagy éneklés — ugyanis az idegrendszert is erősen igénybe veszi.

Az idegrendszer fokozott igénybevételére céloztunk, amikor azt állítottuk: *szükséges a sport, mert a fokozott anyagcsere következtében gyorsítja az idegrendszeri fáradtság kipihenését.* Ehhez most még hozzátehetjük, hogy *a rendszeres testgyakorlás az idegrendszeri ártalmak kifejlődését megakadályozza, vagy legalábbis csökkenti a veszélyt.*

Foglalkozzunk egy keveset a *lámpaláz* kérdésével is. Olyan jelenség ez, amelyet *a testnevelő tanár kedvezően befolyásolhat* már az élettani vonatkozások tudatosítása révén is. A rajtláz legjobban észlelhető — a balett-táncosokon. A tapasztalatok szerint a hegedű- vagy zongoraművészek esetében általában kisebbmértékű szokott lenni a „lámpaláz".

A lámpaláz oka, amint ismeretes, egyrészt az az élettani tény, hogy a szervezet felkészül a fokozott igénybevételre, másrészt pedig a szereplés balsikerétől való kisebb-nagyobb félelem. Ha elérjük azt, hogy a növendék minden szereplésre lelkiismeretesen készüljenek és a fellépés előtt egész izomzatukat — de különösen a játékban részt vevő kezeiket — néhány erőteljes mozgással bemelegítsék, akkor ritka lesz a lámpalázas előadó és még ritkább az izgalom olyan mértéke, amely az előadás rovására megy.

Tudom, hogy a lámpaláz leküzdésének igen jó eszköze a növendékhangversenyek tartása, de tudom azt is, hogy az elmondottak tudatosítása, valamint a testnevelés is segíthet ebben.

Befejezésül lássuk, hogy *a testnevelés, a sport milyen ága és milyen formája alkalmas e területen,* melyek nem károsítják a művészkéz hosszú évek szorgalmas és gondos munkájával előkészített kulturált mozgáskészségét. A válogatásnál nagy gonddal jártunk el. Ahol a kérdés eldöntéséhez még kísérletezés szükséges, azt becsületesen jelezzük.

1. Talajgyakorlatok.

Olyan gyakorlat-összeállítások, amelyekből a nehéz támaszgyakorlatokat kihagyjuk — károsodás nélkül végeztethetők.

2. Úszás. Az egész szer-

(Folytatása a 8. oldalon lent)

Sportvezető- és edzőképzésünk új rendszere

II.

Lapunk júniusi számában sportvezető- és edzőképzésünk új rendszerének ismertetése során Antal József, a Magyar Testnevelési Főiskola igazgatója sportvezetők képzésének és továbbképzésének kérdését tárgyalta. Most cikke második részében az edzőképzés és továbbképzés új formáját tárja olvasóink elé.

A vezetők és szervezők képzésével párhuzamosan a testnevelés területén működő nevelők egy más csoportja, *az edzők tervszerű, intézményes képzésének szükségességét is a testnevelés szocialista átszervezése vetette fel és valósította meg.*

A tőkés társadalom ezt a problémát intézményesen meg sem kísérelte megoldani. Abban az időben csupán néhány olyan sportág szakszövetsége igyekezett az edzőképzést a vállára venni, amelyben a sportág oktatása komoly jövedelmet jelentett (vívás, tenisz stb.). 1928-tól alkalomszerűen néhány további testgyakorlati ágban (atlétika, úszás stb.) is indultak, jórészt a szakszövetségek rendezésében és a Testnevelési Főiskola létesítményeinek és többnyire tanárainak bevonásával lebonyolított, nyári két-négyhetes úgynevezett segédmesteri, vagy mesteri tanfolyamok. Ezek az egyoldalú, csak szakmai ismeretet nyújtó tanfolyamok tovább fejlődtek, s jóllehet a képzést a 40-es években az akkor megalakuló OSK veszi kézbe, az intézményes megvalósítást csupán a szocializmus útjára lépett testnevelési rendszer teremti meg.

A felszabadulás után 1948-ig a Sportmester Vizsgáztató Bizottság rendezett tanfolyamokat. Utána az Országos Sport Hivatal megalakulásakor létrehozott Sportoktatóképző Intézet vezette be az edzők minősítésének 4 fokozatát (segédoktató, oktató, szakoktató és mester) és sorolta be az akkor működő kb. 800 edzőt a megfelelő fokozatba. A SOKI 1949—50-ben öt sportágban indított tanfolyamokat. Az OTSB megszervezésekor az edzőképzés átmenetileg szünetelt, 1953-ban újból megindult.

A szocialista alapokon nagy virágzásnak indult sportmozgalmunk hamarosan nemcsak sportvezetőkben, hanem edzőkben is óriási káderhiánnyal küszködött. *A viszonylag kicsi edzői gárda tagjainak jórésze azonban az egyoldalú képzettség következtében nevelői tekintetben nem állt a szocialista társadalom által kívánt magaslaton.* Egyik oka volt ez annak, hogy az anyagias gondolkodás, valamint a burzsoá erkölcs más mételye sok sportolót megfertőzhetett még a fiatalok közül is. Igen sok helyen és esetben maguk a sportvezetők is megszédültek az ifjúság tömegeinek bekapcsolódása következtében rohamosan javuló eredményektől. Úgy képzelték, hogy szemhunyással, a hibák takargatásával a sport fejlődését szolgálják. Tetézte a bajt, hogy az intézményes és korszerű képzés és továbbképzés is késett. A szakmai munkájukba beletemetkező szakemberek elszakadtak az élettől, sokuk felett eljárt az idő politikai, pedagógiai és szakmai vonatkozásban egyaránt.

Mindehhez kultúrforradalmunk egyre gazdagabb kibontakozása, a fiatalság kötelező 8 osztályos képzése, a középiskolai tanulók létszámának többszörösére növekedése következtében szép lassan már egy ellentmondás is kialakult: *az egyre műveltebb, ideológiailag is egyre képzettebb tanítvány és a hiányosan vagy egyoldalúan művelt, politikailag is elmaradt edző közötti ellentmondás.*

...

Ezeknek a problémáknak legalább részben történő megoldása érdekében indította meg az OTSB az edzőképző tanfolyamok sorozatát. 1953—54-ben 7 sportágban mintegy 450, 1954—55-ben 12 sportágban 500 és 1955—56-ban 18 sportágban hasonlóképpen 500 fővel a segédoktató képzést. Az utóbbi csoporttal együtt öt sportágban megindult az oktatóképzés is. Ezekkel a tanfolyamokkal párhuzamosan hozta létre az OTSB 1953-ban — az edzők sokoldalú képzésének és továbbképzésének intézményes biztosítása érdekében a TF keretei között az Edzőképző Iskolát. A kétéves levelező formában megindított iskola az első csoportban a nagyszámban jelentkező edzőknek mintegy felét képezte át, azonban a második csoport meginduló képzését az ellenforradalom megszakította.

AZ EDZŐKÉPZÉS ÚJ RENDJE

Az ellenforradalom utáni értékelések során az újjáalakuló vezetőszerv, az MTST, különös gonddal tette mérlegre az ifjúság nevelésével foglalkozó szakemberek képzésének és továbbképzésének problémáit. Ennek során nyomatékosan mutatott rá arra, hogy *az ifjúság testnevelésen és sporton keresztül történő nevelésében elkövetett súlyos hibák* — amelyeket az ellenforradalom, sajnos, kézzelfoghatóan bizonyított — *elsősorban az ifjúság nevelésével foglalkozó szakemberek, köztük az edzők gyenge erkölcsi és politikai képzettségének hiányára vezethetők vissza.*

Az MTST az edzők képzését — mint testnevelési mozgalmunk előrehaladásának és az ifjúság jelentős része szocialista szellemben történő nevelésének egyik legfőbb tényezőjét — a sürgősen megoldandó feladatok homlokterébe állította. Ezért a sportvezetők képzésével együtt *intézkedett az edzők összefüggő rendszert alkotó és egymásra épülő képzésére és továbbképzésére vonatkozólag is.*

Kimondta, hogy a „szakképzésben részesülőkkel szemben a következő követelményeket kell támasztani: szocialista eszmei, politikai meggyőződés, megfelelő általános műveltséget biztosító iskolai végzettség, kifogástalan erkölcsi magatartás, megfelelő gyakorlati jártasság és meggyőződéses hivatástudat."

A szakmai képzés színvonalának szükséges emelése érdekében elrendelte, hogy a szakképzés anyagának és módszereinek kidolgozásában a határtudományágak, valamint a testneveléstudomány legfejlettebb isme-

Folytatás a 7. oldalról

vezetre jótékony hatással van. Helyesen felépítve, a szervezet ellenállóképességét nagymértékben fokozza a hideggel szemben. A kéz és a láb izomzatát nem merevíti. Károsodás nélkül űzhető.

3. Természetjárás (sziklamászás nélkül). Különös értéket ad enek a sportágnak, hogy szabad levegőn történik. Kissé ugyan egyoldalúan veszi igénybe a láb- és a lélegzőizmokat, de jól kiegészíthető pihenők idején beiktatott labdázással. Ez a sportág egymaga is kielégíti egy művész sportszükségletét. Fontosnak tartom megemlíteni, hogy a szabadlevegő és csend együtthatása más tényezőkkel (pl. változó tájak) leginkább alkalmas az idegrendszer fáradtságának kipihentetésére.

4. Röplabda. Mivel erősen összpontosított figyelmet kíván, nem ajánljuk mindenkinek. Mozgékonyságot, gyors reakcióképességet követel és ezt fejleszti, ezért inkább fejlődő korban levőnek ajánljuk, mint felnőtt korúaknak.

5. Kéziszer-gyakorlatok. Kizárólag a női kéziszereket, a buzogányt és a karikát javasoljuk még férfiak testgyakorlatában is. Hogy nincs-e káros hatása, azt további kísérletek döntik majd el.

6. Kajakozás. A könnyű evező általában nem okoz károsodást. Mivel azonban hatása egyéni, mindenkinek saját tapasztalatai alapján kell eldöntenie, hogy hasznos-e számára.

Félreértések elkerülése végett hangsúlyozni kívánjuk, hogy zeneművészek számára egyik sportág versenyszerű űzése sem ajánlatos. A sportolás, a testgyakorlás csak az egészségük fenntartását és fejlesztését szolgálja, pihenést jelent, a felüdülés örömét adja. Mint ilyen azonban — véleményem szerint — mással nem pótolható.

Szabó Károly
tanár

reteit és a gyakorlati munka sajátos igényeit kell alapulvenni. E téren különösen fontos annak a — sajnos — sok helyen máig is élő helytelen nézetnek a leküzdése, amely a tanulást, a tudomány eredményeinek a megismerését, s azok rendszeres felhasználását felesleges fáradozásnak minősíti. *Sajnálatos tény, hogy egyes edzőink még ma is túlértékelik saját felkészültségüket, gyakorlati tapasztalataikat, s lenézik az elméleti munkálkodást, a tapasztalatok általánosítását, szóban vagy írásban való közzétételét.* Sajnos, az ellenforradalom előtti időszak edzőképzése nem tudott elég széles rést ütni azon a helytelen, a társadalmi haladással szembenálló felfogáson, amely a nevelői munkát csupán tizedrangú feladatnak tekinti, s amely így — akarva, nem akarva — eljutott a „politikamentes sport" burzsoá jelszavához.

A fenti hibák kiküszöbölése és az ifjúság egyre nagyobb tömegeinek nevelését végző edzők helyes szemléletének kialakítása, elméleti és gyakorlati felkészültségének biztosítása érdekében mondta ki az MTST az edzőképzés kiépítését és a képzés megindításának sürgősségét. *Erre vonatkozó rendelete alapján az intézményes edzőképzést három fokozatban* (segédoktató, oktató, szakoktató) *kell megvalósítani.*

A segédoktatók és oktatók képzését a megyei TST-kel karöltve az Edzőképző Intézet irányítja. Az egyéves levelező oktatási formában, sportáganként *1—3 hetes központi gyakorlati táborozással, valamint vizsgáztatással lebonyolításra kerülő tanfolyamok elméleti anyagát* (pedagógiai, orvostudomány stb.) *az Intézet dolgozza ki* és bocsátja a hallgatók rendelkezésére. A tanfolyamok részvevői általában *négyhetenként rendezett konferenciákon* számolnak be tanulmányaikban való előrehaladásukról és ezeken kapnak segítséget további feladataik megoldásához. A szakmai ismeretek elméleti anyagát legnagyobbrészt így veszik át, a gyakorlati része, az oktatás módszerei és a tanítási gyakorlatok pedig a táborok keretében kerülnek sorra. (Itt kell megjegyeznünk, hogy a segédoktatói tanfolyamok 23 sportágban, mintegy 800 részvevővel az év januárja óta folynak.)

A segédoktató- és oktatóképzés egy-egy éves tanulmányi ideje egymásra épülő formában felöleli mindazokat az ideológiai, pedagógiai, orvostudományi és szakmai ismereteket, amelyek az edzők korszerű oktató-nevelőmunkájához elengedhetetlenül szükségesek.

A segédoktatói és az oktatói tanfolyamokra való jelentkezés előfeltételei lényegében megegyeznek az alsó és középfokú sportvezetőképzésben támasztott igényekkel.

A szakoktatók képzése a Központi Intézetben történik, mégpedig *hároméves levelező tanfolyamok* formájában. A főiskolai végzettséget biztosító képzés ma már előfeltétele a sport területén végzendő korszerű, magasfokú elméleti és gyakorlati tudást kívánó munkának. Elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy a magyar edzők lépést tarthassanak a gyorsiramú nemzetközi fejlődéssel és maguk is alkotó módon járulhassanak hozzá sportáguk fejlődésének előbbrevitelához, s felnövekvő ifjúságunk szocialista szellemű neveléséhez.



A Magyar Testnevelési Főiskola békéscsabai bemutatójáról
(Vikman István felv.)

A segédoktatói és oktatói képzésre, valamint 2—2 éves eredményes gyakorlati munkára épülő szakoktatóképzés során az érettségivel rendelkező hallgatók — a képzés hat féléve alatt — igen részletesen megismerkednek a magasfokú, korszerű edzői munka elméleti és gyakorlati anyagával. Tanulmányaik során a hallgatók maguk választotta tárgykörből szakdolgozatot is írnak és csak ennek elfogadása után mehetnek államvizsgára. Az államvizsga letéte után nyerik el a megszerezhető legmagasabb fokú főiskolai jellegű edzői képesítést: a szakoktatói képesítést.

Az ez évben minden fokon megindúló intézményes edzőképzés mellett megkezdődnek a *gyakorló oktatóképző* — régi nevén társadalmi oktatóképző — tanfolyamok is. Ezeket szintén az Intézet által központilag kiadandó tananyag alapján szervezik meg — a budapesti, megyei jogú városi és megyei TST-k felügyelete alatt — a helyi szövetségek vagy sportegyesületek. E tanfolyamok hivatottak biztosítani a tömegsport szakember-igényeit.

Végezetül szólnunk kell *az edzők szervezett továbbképzésének biztosításáról is.* Ez is az Intézet feladatkörébe tartozik, amelyet 1960-tól *négyévenként ismétlődő elméleti és gyakorlati képzés* (táborozás) formájában fog megoldani. Ehhez kapcsolódnak a jelentkező igényeknek megfelelően rendezett nyári önköltséges, különleges edzőtovábbképző tanfolyamok is; azok szervezéséről szintén az Intézet fog gondoskodni.

VERSENYBÍRÁK, JÁTÉK- ÉS TÚRAVEZETŐK KÉPZÉSE ÉS TOVÁBBKÉPZÉSE

A testnevelés helyes szemléletének, szocialista arculatának kialakításában, a sportoló tömegek nevelésében, de a sport szépségeit élvező hatalmas nézősereg nevelésében is jelentős szerepük van a versenybíráknak, a játékvezetőknek.

A már említett MTST-rendelet intézkedik a versenybírák, a játékvezetők képzéséről és továbbképzéséről is. *Ennek megszervezését és lebonyolítását az illetékes szakszövetség hatáskörébe utalja azzal,* hogy a testnevelés egységes és helyes szemléletének kialakítása érdekében a képzés irányelveit és tananyagát az Intézet bocsátja az érdekelt szövetségek rendelkezésére.

E kérdések kidolgozása, a képzés és továbbképzés összefogása, valamint a tanfolyamok megfelelő tananyaggal való ellátása a következő év feladatai közé tartozik.

*

A többéves szünet után megindulóban levő munka jó megszervezése, a tanfolyamok gondosan megválogatott tananyaggal való ellátása igen fontos és sürgős feladat. Fontos, nemcsak az ellenforradalom következtében keletkezett vezetői és edzői hiány megfelelő pótlása miatt, de azért is, mert társadalmi fejlődésünk jelenlegi szakaszában az ipar egyre nagyobbmértékű automatizálása, a mezőgazdaság szocialista átszervezésének gyorsütemű előrehaladása, a minden területen jelenkező munkaidő csökkenés, s a kulturális igények növekedése következtében egyre fokozódik a testnevelés társadalmi jelentősége. Ennek további kibontakoztatása, a fejlődés segítése, az egyre több és egyre jobb szakemberképzés érdekében végzett munkálkodás mindannyiunk szívügye, s megtisztelő kötelessége.

Antal József,
a Testnevelési Főiskola
igazgatója

VILÁG HÍRADÓ

Hogy 15 millió sportoló legyen ...

L. Nyikov, az ukrán sportszövetség szervezőirodájának elnöke nyilatkozott az ukrán sport jelenlegi helyzetéről és a jövő fejlesztési terveiről. Most mintegy 30 000 aktíva dolgozik az ukrán sportban, a választások után azonban számuk fokozatosan 200 000-re emelkedik. Ez a hatalmas társadalmi munkásokból álló hadsereg öntevékenységével, szervező- és nevelőmunkájával megoldja a XXI. kongresszus által vázolt feladatokat. Ennek egyik eredménye az lesz, hogy az ukrán sportolók száma 1965-ig 15 millióra emelkedik. (Szovjetszkij szport)

★

Egészségjavító táborok. A leningrádi vállalatok kezdeményezésére nyáron sátortáborokat rendeznek be az ifjúság számára, hogy ezekben pihenjenek, sportoljanak és fejlesszék egészségi szintjüket a fiatalok. (Szovjetszkij szport)

★

A testgyakorlás biomechanikája címmel könyv jelent meg Moszkvában. A könyvet D. D. Donszkoj írta és a legfelső testnevelési intézetekben, valamint az edzőképzésben tankönyvül használják.

A főiskolai testnevelés feladatai

A szocialista társadalomban fokozatosan elhalványul a fizikai és szellemi munka közti különbség, írja *J. R. Gudrenko* a Fizkultura i szportban. Az újtípusú emberben a szellemi gazdagságnak harmónikusan egyesülnie kell az erkölcsi tisztasággal és a fizikai fejlettséggel. Ebben az irányban folyik az egyetemeken és a főiskolákon is a képzés, a hallgatók nemcsak szaktárgyaikkal foglalkoznak, hanem rendszeres testnevelésben is részt vesznek.

A testnevelés és a sport oktatása azonban még távolról sem tökéletes a szovjet főiskolákon. A testnevelés ez idő szerint két éven át kötelező, két éven át felvehető a tantárgyak közé. Két év után azonban a hallgatók többsége abbahagyja a rendszeres testgyakorlást. A legfőbb oka ennek az, hogy a rektorátusok minden erejüket a leendő szakemberek szakmai képzésének kérdéseire fordítják, a hallgatók egészségének ügyét, a testnevelés fontosságának kérdését gyakran szem elől tévesztik. De maguk a testnevelési tanszékek sem szentelnek az ügynek elég figyelmet. A kötelező testnevelés időszakának letelte után a hallgatók már csak mint sportolók érdeklik őket, akiből nem néznek ki leendő sportolót, azzal nem törődnek. A sajtó sokat foglalkozott a kérdéssel és több mint 300 főiskola tett javaslatot a főiskolai testneveléssel kapcsolatban.

Általános az a vélemény, hogy a testnevelést az egész felsőoktatási időszakra ki kell terjeszteni. Elhatározták, hogy a diákszállókban bevezetik a reggeli tornát, a főiskolai foglalkozás keretében pedig 3—4 óra munka után 10—15 perces felüdülési gimnasztikai foglalkozást tartanak. A nyári főiskolás sporttáborozást kiterjesztik valamennyi felsőoktatási tanintézetre. Azonkívül újabb pályákat építenek a főiskolák közelében, hogy minél nagyobb tömegek sportolhassanak rendszeresen. A tömegek sportolását a jövőben közösen szervezi és irányítja a testnevelési tanszékekkel a Komszomol és a főiskola sportegyesületei.

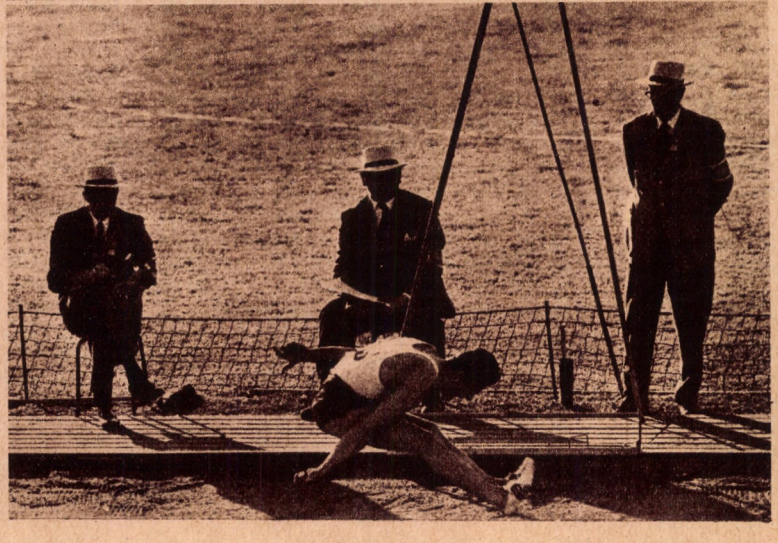
Miért nincs tömegsport az NSZK-ban? G. Neukirch a Die Leibesübungen idei 4. számában a nyugatnémet tömegsport siralmas helyzetét írja le. Néhány ezer minősített sportolóra hatalmas összegeket költenek, de a tömegsport érdekében nem történik semmi. A mainál még a weimári köztársaság idején is jobb volt a helyzet, mert akkor az ún. népi sporttanfolyamokon százezrek foglalkoztak a különféle sportágakkal.



Játszótér-egyesületek Hollandiában. Érdekesen oldották meg a gyermekjátszóterek fenntartásának kérdését Amszterdamban: a város bekerített tereket bocsát a szülők által alakított „játszótér-egyesületek" rendelkezésére, ezek saját pénzükön rendezik be, fejlesztik és tartják fenn a játszótereket. A játszótér-szövetségben 41 ilyen egyesület tömörül. A játszóterekre, persze, csak a tagok és gyermekeik léphetnek be. A szegény szülők gyermekei csak a kerítésen át nézhetnek be a játszóterekre... (Leibesübungen. 1959. 3. szám.)

Röplabda a lengyel falvakban. A sport egyre jobban behatol a lengyel falvak életébe is. Egymás után alakulnak meg a vidéki központokban a sportszövetségek helyi szervei, a falvakban és a településekben pedig a sportegyesületek, sportcsoportok. Az utóbbi két évben például 2218 röplabda együttes alakult a falvakban minden különösebb központi támogatás nélkül. A további fejlődést azonban már segíti a lengyel röplabda-szövetség: szervezőkkel, edzőkkel, felszereléssel.

HÁROM SZOVJET ATLÉTA — HÁROM VILÁGRASZÓLÓ EREDMÉNY
Balról: Igor Ter-Ovanesszjan (távolugrásban 801 cm, Európa-csúcs), középen: Oleg Fedoszejov (hármasugrásban 16,70 cm, világcsúcs), jobbról: Vaszilij Kuznyecov (tízpróbában 8357 pont, világcsúcs)





OLIMPIA FELÉ

A MÜNCHENI KONGRESSZUS

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság legöregebb tagja, a görög Bolankai (1910-ben került be a testületbe) sem emlékszik a münchenihez fogható sokadalomra: *a 64 tag közül 58 jelent meg* ezen a — sorrendben 56. — kongresszuson. A nagy felvonulás nyílván annak szólt, hogy a bajor fővárosban döntött a bizottság az 1964. évi téli és nyári olimpiai színhelyéről. De volt a műsoron sok más érdekes kérdés is, amely ugyancsak csalogatott az Isar két partján fekvő városba. Mint ismeretes, a nyári olimpiai verseny megrendezési jogát Tokió, a téliét Innsbruck kapta.

Évek óta egyre több szó esett róla, hogy *a nemzetközi sportszövetségek anyagi nehézségekkel küszködnek.* A panasz nem hallkult el, végre is az angol Exeter márki, a NOB alelnöke (1956-ig Lord Burghley-nek hívták és ezen a néven avatták 1928-ban az amszterdami olimpián a 400 méteres gátfutás aranyérmes bajnokává), mint a Nemzetközi Atlétikai Szövetség elnöke állt a mozgalom élére. Most már formába is öntötték óhajukat: az olimpiai versenyek bevételéből *3 százalékos részesedést* kértek, hogy azt arányosan eloszthassák maguk között. Hosszú vita után a kongresszus úgy határozott, hogy a javaslatot visszaadják a végrehajtó bizottságnak, tanulmányozza és tegyen e tárgyban újabb előterjesztést a jövő évi római kongresszuson.

Kemény diónak bizonyult *a tajvani kérdés* is. A Kínai Népköztársaság megalakulása után Tajvan (régebbi Formosa) olimpiai képviselete „Kínai Nemzeti Olimpiai Bizottság" néven szerepelt a NOB-ban. A népi Kína ismételten tiltakozott Tajvan olimpiai bizottságának elismerése ellen, sőt tavaly — tiltakozása jeléül — kilépett a Nemzetközi Olimpiai Bizottságból, egyben NOB-tagja, *Shu-Litung* is lemondott tagságáról.

Ilyenformán helyettük a Szovjetunió NOB tagjai, *K. Adrianov* és *A. Romanov* nyújtottak be javaslatot a müncheni közgyűléshez, hogy törölje a tajvani olimpiai bizottságot, mivel bitorolja nevében a „kínai" megjelölést. Hosszú vita fenyegetett! Indítványoztam, hogy válasszunk egy öttagú bizottságot, ez vizsgálja meg alaposan a helyzetet és észleletei alapján tegyen javaslatot a kérdés megoldására. A gondolat helyesléssel találkozott, s az utolsó napon — a két szovjet tag újabb indítványára — a NOB-gyűlés úgy határozott, hogy *a tajvani olimpiai bizottság elismerését visszavonja.* Ha új néven — Formozai, vagy Tajvani Olimpiai Bizotság — kéri a tagok közé való iktatását — akkor majd újból elbírálják kérésüket. A NOB elismeri, hogy a kínai népet csak a Kínai Népköztársaság Olimpiai Bizottsága képviselheti a nemzetközi olimpiai bizottságban.

A NOB — alapszabályainak megfelelően közös munkára akarja bírni az egyazon néphez tartozó, de egyelőre különváltan tevékenykedő olimpiai bizottságokat. Brundage elnök bejelentette, hogy rövidesen ellátogat Hongkongba és meghívja oda Észak- és Dél-Korea olimpiai bizottságainak képviselőit is, hogy segítse elsimítani a fennálló ellentéteket.

Brundage elnök még a megnyitó ünnepségen tartott beszédében keményen *elítélte azokat, akik megalázó bánásmódban részesítik a színesbőrű versenyzőket.* A kérdéssel a közgyűlés is foglalkozott. A délafrikai NOB-tag, *Reginald Honey* vállalta, hogy figyelmezteti olimpiai bizottságukat: ügyeljenek jobban a NOB-szabályok megtartására. Ezzel ellaposodott a kérdés — legalább is egyidőre — háttérbe került. Kár, mert korunk egyik legnagyobb szégyene, ha például egy feketebőrű olimpiai bajnok nem fürödhet együtt fehérbőrű olimpiai testvéreivel, vagy nem utazhatik velük egyazon vasúti fülkében.

Olyan javaslat is érkezett a NOB-hoz, hogy jelenlegi 66-os létszámát emelje fel 151-re, mégpedig olyképpen, hogy a nemzetközi szövetségek és olimpiai bizottságok elnökeit is avassa tagjává. Ez a gondolat nem találkozott helyesléssel, mivel megvalósítása esetén az olimpizmus irányító testülete mamutszervezetté bővülne és műsorát még 10 nap alatt sem tudná lebonyolítani.

Amikor az 1961. évi NOB gyűlés színhelyének megválasztására került sor, Daume, a NOB német tagja bejelentette a Német Szövetségi Köztársaság Olimpiai Bizottságának óhaját, hogy tartsák 1961. évi kongresszust Athénben, mivel ezzel kapcsolatban ünnepségeket akarnak tartani Olympiában az újabb ásatások eredményes befejezése alkalmából. A NOB így is határozott.

Itt említem meg, hogy *ezt a kongresszust Budapest részére akartuk kérni,* lett is volna reá kilátásunk. Csak a németek és görögök egyesült kérésére álltunk el szándékunktól; egyébként már most bejelentettük, hogy olimpiai bizottságunk 1962-re fenntartja óhaját.

Mező Ferenc dr.

Segítség kell, de minisztérium nem

Sandys Duncan az angol olimpiai bizottság főtitkára cikket írt a World Sports júniusi számában és ebben megindokolja: miért van szüksége az angol sportnak állami segítségre. Azért, mert a legtöbb sportág vezető szervének nincs elég pénze s emiatt Anglia kiemelkedő teljesítményekben is, tömegekben is elmarad a különböző külföldi országok mögött. Az államsegély lehetővé teszi a tömegek egészségi szintjének emelését, ami magával hozza majd a sportteljesítmények javulását a szigetországban.

„A segítség kell, írja a főtitkár, de sportminisztérium nem".



Avery Brundage, a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elnöke beszél a müncheni kongresszuson

OLIMPIAI HÍREK

A római olimpia emlékérme elől fáklyával futó nőt ábrázol, háttérben az olimpiai karikák. Az érem hátlapján a római stadionok felett sasok repülnek. Az emlékérem tervezője: Emilio Greco neves nápolyi szobrász.

A római olimpiai falu minden épülete tető alatt van már.

Az öttusa versenyekre három telepen 80 lovat képeznek ki.

A vízilabda-tornán 16 ország csapata vesz részt. Ha több ország nevezne, a nemzetközi úszószövetség állapítja meg az induló tizenhatot.

A jól felkészült sportolók teljesítményein kevésbé mutatkozik meg a külső tényezők hatása!

A MÁV Pályaalkalmassági Vizsgáló Állomás vezetője, *Horváth László Gábor dr.* sokrétű munkája közepette sportproblémákkal is foglalkozik. Legutóbb például a meteorológiai tényezők hatását vizsgálta a céllövők teljesítményeire, de egyben megfigyeléseket végzett a különféle serkentőszerek és gyógyszerek hatásaira vonatkozólag is. Két fiatal munkatársa, *Ried József* és *Örményi Imre* teremkézilabda mérkőzéseken figyelte a belső és külső tényezők hatását a sportteljesítményre az elmúlt tél folyamán. A vizsgálatot az indította el, hogy a kézilabdázók sokat panaszkodtak a Tüzér utcai tornacsarnok belső klímájára, illetőleg ennek teljesítménycsökkentő hatására. A két kutató azonban nem elégedett meg azzal, hogy a belső és az erre ható külső klíma közti összefüggéseket, valamint ezeknek a játékosokra való hatását figyelje, hanem a teljesítményekre ható más külső és belső tényezők szerepét is alaposan megvizsgálta. *Arra törekedtünk, írják, hogy bizonyos összefüggéseket állapítsunk meg élettani, szellemi-idegrendszeri és időjárási tényezőknek a sportolók teljesítményére kifejtett összetett hatása között.* Mindebből következtetéseket igyekeztünk levonni a további kutatások, valamint a sport gyakorlata számára.

A sportteljesítményeket *endogén* (belső) és *exogén* (külső) tényezők befolyásolhatják. Endogén tényezőknek számítanak a pszichés tényezők, a versenyláz, a szervezet napi ritmusa, a sportolók egészségi állapota és a fáradtság. Exogén jellegűek a külvilág hatótényezői (játékvezető, nézők stb.), a meteorológiai (mikro- és makroklimatikus) és más tényezők. Ezek az ember idegrendszerének működését befolyásolják és így *a sportteljesítmények változásait idézhetik elő.* (A pavlovi tanítás szerint ugyanis a szervezet és a környezet kölcsönhatásban van, dinamikus egységet alkot. A környezet változása kihat az egyén általános viselkedésére, cselekedeteire, teljesítményére.) Tapasztalati tény, hogy kellő edzettségi állapotban — sportolók alkati felépítettségétől függően — a külső tényezők befolyása csökkent.

Nézzük például a meteorológiai tényezőket. Bizonyos időjárási tényezők hatására az egyének egyik csoportja érzékenyen reagálhat. Más összetételű és minőségű meteorológiai tényezőcsoport hatására viszont esetleg — a többiek. Egyesek mindenféle időjárási változásra, mások meg úgyszólván egyikre sem reagálnak.

Curry két főcsoportot különböztet meg: a *K-típust*, amely a hidegfront hatására érzékeny (megfelel a vagotóniás alkatnak), és a melegfrontra érzékeny *W-típust* (megfelel a szimpatikotóniás alkatnak). Említést tesz azonban mindkét behatásra érzékeny *G-típus*ról is (amfotóniás alkat).

Iharos példája

Az időjárási tényezők hatására több sportpéldát is hozhatnánk, de talán elég érdekes lesz *Iharos Sándornak*, a kiváló Honvéd-középtávfutónak példája is. 1955 szeptember 9-én 5000 méteren, 1956 július 15-én 10 000 méteren ért el világcsúcsot a kiváló futó és — mindkét napon hidegfront-betörés volt.

Úgy látszik Iharosra élénkítő hatással van a hidegfrontbetörés.

Kézilabdázókon végzett kísérleteinket a Bp. Kábel és a Bp. Elektromos együttesén végeztük 1958—59. telén, a Tüzér utcai tornateremben. A mérkőzések december 7-e és január 18-a között zajlottak itt le, mindig vasárnap, 14 és 21 óra között.

Vizsgálatainkat és megfigyeléseinket az alábbi szempontok szerint végeztük:

1. *Élettani méréseket* végeztünk az öltözőben a mérkőzések előtt (reakcióidő-mérés, a kézremegés mérése, vérnyomás, valamint érverés- és légzés-mérés). A reakcióidőket egyszerű és zavaró fényingerre, valamint hangingerre mértük, összesen 60 ingert adagolva. Az időválaszokat így osztályoztuk: 0—160 ezredmásodperc anticipációs, 160—300 ezredmásodperc normális, ezen felül excessziós. A kéz remegésének félperces adatát vettük.

2. *A pszichés állapotra* kérdésekre adott válaszokból következtettünk. Mérkőzés előtt is, után is kiosztottunk kérdőíveket, s a játékosok azonnal beírták válaszaikat (vagy az előre bejegyzett válasz-lehetőségek közül aláhúzták a legmegfelelőbbet).

3. *Meteorológiai mérések.* A terem mikroklímáját Assmann féle pszichrométerrel mértük, mellyel meghatároztuk a levegő hőmérsékletét és viszonylagos nedvességét. A lehülési értéket a Hill-féle katathermométerrel vizsgáltuk, amely mg-kalóriában adja meg az egy négyzetcentiméternyi bőrfelületről másodpercenként eltávozó hő mennyiségét. Különleges módszerrel számítottuk ki esetenként a terem fülledtségi határát. Természetesen figyelembe vettük a makroklimában történő változásokat, az időjárási frontokat, valamint a jelenlevő levegő származási helyét és a légnyomás változásait is.

4. *A sportteljesítmények mérése.* Figyeltük a csapatok tagjainak jó és rossz megmozdulásait, a technikai hibákat, a támadásban való aktivitást vagy passzivitást, a játékoscsere következtében megrövidült tevékenységet, a kapuralövéseket (gólt, kapufát, mellé- és fölélövést stb.), azonkívül a játékosok viselkedését, az esetleges zavaró tényezőket (játékvezető tévedése stb.).

Csapatteljesítmények mérése

A csapatteljesítmények megítélése nehézségeket okozott, mert az eddigi, az ilyesfajta vizsgálatok csak egyéni teljesítményekre terjedtek ki, itt tehát új útat kellett járni. Nem elég, ha a játékosok egyéni teljesítményeit, a rajtuk tapasztalt élettani, lelki-idegrendszeri és időjárási hatásokat veszi az ember figyelembe, hanem összműködésüket, csapatmunkájukat is igyekszik megállapítani. A kérdést úgy igyekeztünk megoldani, hogy a támadások és a kapuralövések számának felhasználásával jellemző százalékos értékeket állítottunk fel. Ez az érték megközelítőleg megadja a csapatoknak a mérkőzések folyamán mutatott teljesítményingadozásait. *Valamely csapat kapuralövéseinek és az ellenfél kapuralövéseinek hányadosából következtethetünk a mérkőzésteljesítményre.* Erre a következő képletet állítottuk fel:

Teljesítmény-százalék =

$$100 \times \frac{\text{kapuralövések száma}}{\text{ellenfél k. lövések száma}} - 1$$

A képlet alapján kapott eredmény meghatározza a csapat támadó- és védekezőképességét, függetlenül a mérkőzés végeredményétől.

Végkövetkeztetések

A mérkőzések során vizsgált két csapat közül az Elektromos jól felkészült volt, a Kábelnak erre nem volt meg a lehetősége.

Az első érdekes megállapításunk az volt, hogy *a gyengén felkészült csapat tagjainak vérnyomásán és érverésén már a légnyomás hirtelen emelkedése és süllyedése is nagyfokú változást okozott,* s ennek hatása a kézremegés számában is megmutatkozott. A jól felkészült játékosokon ilyen kifejezett hatásokat nem találtunk.

Nagyfokú megegyezést találtunk — a reakcióidő-mérések eredményei alapján — *a központi idegrendszer funkcionális állapota és a csapatok edzettségi foka között is.* A kisebb felkészültség és gyengébb erőnlét miatt az idegesebb csapatban több volt

az anticipációs válasz és azok a játékosok adtak nagyobb számban excessziós válaszokat, akik fáradékonyabbak vagy fáradtabbak voltak. *Az általunk használt reakcióméréses elemzések adatai a csapatok várható teljesítményére vonatkozólag megbízható előrejelzést adtak!* (Hasonló eljárással bármely csapat tagjainak várható teljesítményére megbízhatóan lehet következtetni. Nyilván ilyen eljárást alkalmazott a brazilok „pszihotechnikusa" is tavaly a labdarúgó-világbajnokság alkalmával.)

A kérdőíves módszerrel végzett pszichológiai vizsgálatok bizonyos támpontokat adtak a játékosok mérkőzések előtti és utáni lelki állapotára. Felvilágosítást kaptunk a játékosok közérzetére, idegrendszeri állapotára, a mérkőzések erősségére vonatkozólag. Megállapíthattuk: izgatja, zavarja-e a játékosokat családi vagy más esemény, értesültünk vegetatív neurózisra utaló jelekről (amelyek külsőleg tenyérizzadásban is megnyílvánultak). Az erőnlétre, az elfáradás fokára, a teljesítmények egyéni elbírálására és még sok másra is kaptunk adatokat. Érdekes megfigyelésünk volt, hogy a mérkőzések várható kimenetelére vonatkozólag a csapatok tagjai gyakran tévedtek.

A mérkőzések előtti idegfeszültség a kézremegés számának emelkedésében is megmutatkozott. A kézremegés vizsgálatának eredményéből következtetni lehet a csapatok tagjainak idegállapotára és a várható teljesítményre is.

A terem belső klímája — a mikroklíma — csak szélsőséges értékek esetén (kis lehűlési érték, magas relatív-nedvesség, fülledtség) hatott a játékosok teljesítményére.

Az általános időjárási helyzet elemzéséből azt tapasztaltuk, hogy

1) *a betörési (hideg) frontok hatására fokozott mértékben csökkent a kevésbé felkészült csapat teljesítménye,* bár bizonyos mértékű teljesítménycsökkenést a jobb edzettségű, nagyobb állóképességű csapatnál is észleltünk;

2. a felsiklási (meleg) frontok hatása már nem volt ilyen kifejezett, bár a frontok előtti (praefrontális) időszakban tapasztaltunk teljesítménycsökkenést mindkét megvizsgált együttesnél;

3. frontok átvonulásától távoleső időjárási helyzetben a két csapat teljesítménye egyenletesebb volt.

*

Végeredményben tehát vizsgálataink igazolták azt a tapasztalati tényt, hogy *a gyengén felkészült sportolók teljesítményeit a külső tényezők jobban befolyásolják, mint a jól felkészült, jó erőben, jó formában levőket!*

Örményi Imre és Ried József

A falusi sport problémái

A. F. Kokoreva a Teorija i praktika Fizicseszkoj Kulturi tavalyi 9. számában a falusi testnevelés és sport problémáiról írt **„Meg kell javítani a testnevelési tömegmunkát falun"** című cikkében.

A szovjet köztársaságok népességének nagyobbik fele falun lakik, írja Kokoreva. A statisztika világosan mutatja, hogy a falu dolgozói évről évre jobb eredményeket érnek el a mezőgazdaság minden ágában. És a sportban? Ebben is biztató a fejlődés, de még vannak pótolni és javítani valók. A testnevelés fejlesztése érdekében alakították meg több mint két éve az Urozsáj mezőgazdasági sportegyesületet a falusi sportkörök irányítására. Ez az intézkedés nagymértékben elősegítette a sport elterjedését falun. Egyre nagyobb tömegek ismerik fel a rendszeres sportolás hasznát, jelentőségét. Tavaly már közel másfél millióan sportoltak a falusi sportkörökben, s ezek nagy része rendszeresen készült a jelvényszerzőre és megszerezte a GTO-jelvényt.

A tömegek növekedésére, a színvonal emelkedésére jó hatással volt, hogy **ismert szovjet sportolók is segítették a falusi sportkörök munkáját.** Jellemző, hogy az Urozsáj tagjai közül tavaly többen is szerepeltek a legkiválóbbak között, nem egy közülük a válogatottságig is eljutott.

A Kommunista Pártnak a szovjet köztársaságok spartakiádjáról, a testnevelés és a sport fejlesztéséről szóló 1956 decemberi határozata nyomán nagy fejlődés indult meg valamennyi köztársaságban. Egyre-másra épültek a sportlétesítmények, közel 60 000 képzett instruktor, versenybíró és társadalmi szervező járta a falvakat és segített a falu testnevelésének, sportjának előbbrevitelében.

Munkájuk nyomán nemcsak a sporttevékenység javult meg, hanem a dolgozók munkateljesítménye is. A versenyek, helyi és körzeti vetélkedések pezsdítő hatással voltak a sportéletre. A legnagyobb hatása mindenesetre a spartakiádoknak volt.

A tapasztalatok szerint **a tanácsi szervek** jelentős segítséget nyújthatnak a falusi sportnak, a tanácsválasztások során tehát mindig gondolni kell arra, hogy az egyes tanácsokba olyan képviselők kerüljenek be, akiknek a falusi sport szívügyük. Jó szolgálatot tesz a hírverés is, ilyen szolgálatot tesznek például a negyedévi értesítőkből kialakított havi folyóiratok, valamint természetesen az alkalmi újságok, falusi újságok, falragaszok.

Az Urozsáj sportegyesület ugyan már levetette gyermekcipőit, de szervező- és sportoktató munkáját a jövőben még az eddiginél is jobban segíteni kell. A tapasztalatok arra mutatnak: **helyes lenne a falusi lakosság körében működő szakembereket — agronómusokat, orvosokat, állatorvosokat, tanítókat, tanárokat stb. — a testnevelésben, a sportban alaposan kiképezni,** hogy az eddiginél jobban segíthessék a sport szervező- és oktatómunkáját, valamint népszerűsítését. A városi sportszervezeteknek is jobban a falusi sportkörök hóna alá kell nyúlniok; nem elég az alkalmi segítés, rendszeres patronálásra van szükség. Ha a jólképzett városi sportvezetők, edzők és sportolók rendszeresen átadják tapasztalataikat a falusiaknak, a fejlődés rohamossá válik.

Elengedhetetlenül szükséges **a Komszomol hathatós segítsége** is, a fiataloknak az eddiginél sokkal nagyobb szerepet kell vállalniok a falu sportjának fejlesztésében. Továbbra is fontos feladat a sporttelepet, pályák, uszodák, vízitelepek, síterepek, tornatermek létesítése, s lehetővé kell tenni, hogy a kultúrházakban, klubokban télen is sportolási alkalomhoz jussanak a falusi fiatalok, s amellett — gondolni kell az idősebbek testnevelési foglalkoztatására is.

PÓTOLHATATLAN LABDARUGÓ

Állítólag nincsenek pótolhatatlan emberek... A sport történetében viszont található olyan eset, amely ellentmond ennek a tételnek.

1929-ben történt Angliában. Az angol élvonalbeli labdarúgó proficsapatok már akkor is előszeretettel kutattak vidéki tehetségek után, akik az utánpótlást jelentették számukra. Így tett a közismert Manchester City vezetősége is, amelynek tudomására jutott, hogy Kelet-Anglia egyik kisvárosában egy kiváló tehetségű játékos bontogatja szárnyait. A vezetők nem sokat gondolkoztak, — nehogy a konkurrencia megelőzze őket! — hanem megbízták a csapat menedzserét a játékos megfigyelésével és megszerzésével.

A menedzser inkognitóban elutazott a kisvárosba és végignézett egy mérkőzést, amelyen a beharangozott „csillag" is játszott. Egyre nagyobb örömmel állapította meg, hogy a fiú valóban tehetséges és képességei megfelelnek a profi labdarúgás színvonalának. A mérkőzés után kezét elégedetten dörzsölve ballagott az öltöző felé, hogy nyomban megkezdje tárgyalásait az ifjú tehetség megszerzése érdekében. Észrevétlenül belépett az öltözőbe és várta, hogy a kiszemelt játékos befejezze öltözködését. Ez rövidesen meg is történt, a beszélgetésre azonban mégsem kerülhetett sor.



A fiút ugyanis már várták. Na, nem egy másik egyesület megbízottai, hanem — két detektív. Mikor a játékos elkészült az öltözéssel, a világ legtermészetesebb módján kezére kattintottak egy bilincset, közrefogták és — elvezették!

A manchesteri menedzser csak nagynehezen tért magához megdöbbenéséből. Kérdéseire a következő meglepő választ kapta:

A tehetséges labdarúgó nem sokkal azelőtt verekedés közben egy embert megölt, amiért természetesen letartóztatták. A városka labdarúgó csapata viszont nem tudja őt nélkülözni, ezért a rendőrség sportszerető vezetői a mérkőzések idejére — megfelelő „díszkiséret" mellett — kiengedik a játékost. A mérkőzések után azonban — irány vissza a börtönbe!

A Manchester City lemondott az ifjú titán megszerzéséről...

A szellem és az akaraterő diadala

Esze és akaratereje irányítja *Elliott* testét — írja az amerikai Sport című folyóirat idei áprilisi számában megjelent cikkében *Ike Lasher*, aki meglátogatta *Cerutty* edzőtáborát.

A futók között ezelőtt is voltak hozzá hasonló felépítésűek, de szellemi fegyelmezettségben, akaraterőben, értelmességben hozzá hasonlók aligha. Talán helyesebben: olyanok aligha, akikben mindez együtt meg lett volna.

A húszéves futó olyan erővel, s olyan szívóssággal hajtotta magát egyre nagyobb teljesítmények felé, amelyhez foghatót eddig nem tapasztaltak az atlétika történetében. Az eddig elérhetetlennek hitt teljesítmények nála elsősorban lelki és nem testi természetűek. Alapvető törekvés nála az, hogy felülkerekedjék a testi és lelki fájdalmakon.

— *Amikor valaki elkezd futni* — mondja *Elliott* — *fájdalmat, fáradtságot érez az izmaiban, s arca verejtékben fürdik. Elárasztja a kezdőt a szenvedés. De bármennyire ellenkeznek is az izmok, futni kell. Ez csak akaraterő dolga. A versenyző maga kereste a szenvedést, önként vállalta a futás, a „bűnhődést" tehát zokszó nélkül el kell viselnie.*

Ennek az edzésformának a kiagyalója, Elliott előkészületeinek szellemi irányítója a fantasztának, hóbortosnak tartott *Percy W. Cerutty*. A 63 éves *Cerutty* módszerét veszélyesnek tartják a józanabb szakemberek, mégha *Elliott* eredményei mellette szólnak is. Azt mondják: ezt csak olyan rendkívüli rátermettségű alany bírja ki, mint Herbert *Elliott*. Valószínűleg sok igazság van ezeknek a szakértőknek a véleményében; de ami az értelmi képességek szerepét, az akaraterő jelentőségét illeti, abban meg nyilván *Cerutty*nak.

Herb *Elliott* már iskolás korában is kitűnt. 17 éves korában 4:20,4-et ért el egy mérföldön. De aztán eltörte a lábát és abbahagyta a futást. Élte az ausztrál fiatal emberek életét; segített apja lakberendező üzletében, szabadidejében szórakozott. Ámde jött a melburne-i olimpia. Amikor látta *Kuc* nagyszerű teljesítményeit, fellángolt benne a vágy, ő is szeretne ilyen futó lenni!

Ellátogatott az olimpiai faluba, beszélt honfitársával, *Landy*-vel, beszélt *Kuccal, Zátopekkal*. Az olimpia után elment *Cerutty*hoz. Elmondta neki mit akar. *Cerutty* is elmondta, amit akart. Kijelentette Herbnek, hogy célját csak úgy érheti el, ha eleget tesz ezeknek a követelményeknek: szigorú étrend, lemondás a szórakozásokról, udvarlásról, dohányzásról



és sanyargatásnak tűnő edzés, valamint az ezt támogató értelmi-lelki-filozófiai elfoglaltság. *Elliott* igent mondott és megkezdődött a készülődés. Naponta tíz mérföldet futott Melbourne parkjaiban, s minden pénteken elutazott Cerutty 60 mérföldre fekvő rozoga vikendtelepére, Portseá-ba. Ott szombaton és vasárnap reggel ötkor kelés, utána félmérföldes dzsoggolás az elhagyatott, széltől borzolt tengerparton, majd félórás futás mezitláb a kemény parti homokon. Megmártózik a tenger vizében, azután visszafut a táborba és reggelizik. Az étrendben ilyesmik: őrölt, nyers zab, dió, káposzta, szőlő, gabonafélék, banán, barna kenyér, konzerv tej, főzelékek. Reggeli után rövid pihenő, azután hosszú futás a mérföldnyi hosszú, 26 m magas, 60 fokos emelkedésű domb körül. Herb néha 33 mérföldet (kb. 53 km-t) fut négy óra alatt. Szerinte ezek a hosszú kemény futások szoktatták őt hozzá a fájdalmak, fáradalmak elviseléséhez, ezek óvják meg attól, hogy bármikor is feladja versenyét.

A táborba visszatérve *súlyt emel*. Kb. 90 kg-ot emel fel és 60 kg-ot nyom ki rendszeresen. Ebéd után pihenőre tér, majd visszafut a tengerpartra és nemcsak a domb körül fut, hanem fel és le is. Csak teljes kifáradás után hagyja abba a futkározást. Akkor megint megfürdik a tengerben és ezzel edzésnapja véget ér.

Este a táborban klasszikus zenét hallgatnak, olvassák a világirodalom klasszikusait, valamint történelmi műveket, és filozófiai vitákat folytatnak.

Nem egészen egy évvel *Cerutty*hoz való csatlakozása után *Elliott* 4:06-ot futott egy mérföldön. *Cerutty* akkor ezt mondta róla:

— *Még nem találkoztam ilyen nagy elhatározásra, ilyen önsanyargatásra képes fiatalemberrel. Nem lehet megmondani, mit bír el a szervezete. Azt biztos, hogy még meg sem közelítette azt az eredményt, amelyre gyorsasága, ereje és állóképessége lehetőséget ad.*

Alig egy évvel a közösen folytatott munka után *Elliott* átlépte a bűvös 4 perces határt, olyan fiatalon, mint még előtte soha senki. Aztán még háromszor futott négy percen belül, majd a dublini 3:54,5-ös mérföldes és a göteborgi 3:36-os 1500-as világcsúcs következett. 1958-ban tizenkét mérföldes versenyt futott, mind megnyerte, s tizszer ért el négy percnél jobb időt.

A spártai keménységű edzés, a szigorú étrend, az értelmi és pszichológiai előkészület mellett meg kell említeni Elliott nagyszerű *alkati-fizikai adottságait* is. 180 cm magas, 67 kg súlyú, hatalmas mellkasú fiatalember. Az ausztrál szakértők szerint mindez vékony lábaival együtt kissé torz benyomást kelt ugyan, de a jelen esetben ez előnyt jelent. *Elliott* felső testét előredöntve fut, futása némileg hasonlatos a struccéhoz. Versenyben rendszerint a mezőnyben helyezkedik el egy ideig, majd inkább megnyújtja, mint meggyorsítja lépteit és előretör. Ha valamelyik ellenfele ragad rá, akkor nagy küzdenitudását és edzései során szerzett tartalékait használja fel arra, hogy lerázza.

— *Nem ellenszenves nekem egyetlen ellenfél sem* — mondja —, *de nem szeretek veszteni. Ha valakit hallok dobogni, s különösen, ha valaki súrolja a vállamat, elfog a versenyláz... Verseny közben agyam alig dolgozik. Verseny után már fogalmam sincs, hogy közben járt-e valami az eszemben. Talán csak az, hogy miképpen is tudom minél jobban elvégezni feladatomat. A közönséget nem hallom, nem is törődöm vele.*

Jövő tervei között legjelentősebb az 1960. évi római olimpia 1500 m-es versenye. Erre készül elsősorban, ezt szeretné megnyerni. De benne motoszkál a fejében a 3:50-es, vagy ezen belüli egy mérföldes eredmény is. Ezt is el akarja érni. Nem el szeretné, el akarja...

AZ ÉLSPORTOLÓ SZEREPE

Az „élsportoló" szó — úgy látszik —, kitörölhetetlenül belopódzott közhasználatú szavaink közé és ezért, ha helyes, ha nem ez a megjelölés, számolnunk kell vele, használnunk kell. De nem a fogalom szorul elsősorban tisztázásra, hiszen mindenki előtt világos, hogy az ország legkiválóbb sportolóit szokták hivatalosan is „élsportolónak" nevezni. Inkább azon kell elgondolkoznunk, *hogyan lehetne az élsport célját, az élsportoló szerepét, feladatát megjelölni, s az élsportolók szerepéről alkotott egyoldalú, helytelen véleményt megváltoztatni.* Ez pedig nagyon ágasbogas kérdés és feladat.

Az élsportoló nemcsak akkor „szerepel", amikor csúcsot javít, amikor százan meg ezren figyelik mozgását, stílusát, hanem állandóan beszéd és vita tárgya. Tehát nemcsak a szakemberek követik szakmai szempontból árgus-szemekkel minden mozdulatát, hanem a nagyközönség is éber figyelemmel kíséri minden cselekedetét. Neve közszájon forog és különösen az ifjúság érdeklődik iránta, hiszen követni akarja őt.

Van egy régi latin közmondás, amelyet majd minden nép átültetett a maga nyelvére és magyarul következőképpen hangzik: *„A kiválóság kötelez"* (Nobilitas obligat)! A mondást azért idézzük, mert talán itt nyer igazán értelmet. Ha valakit olyan sokan néznek, figyelnek és követni, utánozni akarnak, bizony, kötelessége jó példát adni — nemcsak szakmája területén, hanem az élet sok más vonatkozásában is.

Pár évvel ezelőtt mondta egy apa, hogy nem meri gyermekeit elvinni a Népstadionba, mert rossz példát látnak. A legutóbbi vasárnap is — mesélte — a Népstadion zöld gyepén két kiemelkedő tudású labdarúgócsapatunk vívott bajnoki mérkőzést egymással, olyan két csapat, amelynek jónéhány tagja közismert „nagyság". És éppen ezek egyike-másika feledkezett meg magáról. Nyomdafestéket nem tűrő szavak röpködtek a levegőben olyan hangosan, hogy bizony felhallatszottak az ülőhelyekre is.

Ez már régen volt. Azóta sokat változott élsportolóink magatartása és egy régi esetből nem lehet általánosítani. Hasonló esetek azonban azóta is fordultak elő és nemcsak labdarúgásban! A magyar élsportnak van nagyon sok kiváló képviselője, akik az élet minden területén megállják helyüket. De mégsem szabad semmibe vennünk a hibákat, — kövessünk el mindent, *hogy a sportszerűség szocialista normái teljes egészükben, minden területen, minden sportolónál és különösen minden élsportolónál érvényesüljenek.*

Nemcsak sportoló!

Az élsportolás nem foglalkozás, nem hivatal, nem állandó jellegű munkakör és így nem is lehet végső életcél, *de a maga idejében hivatás, feladat, társadalmi, politikai, kulturális, művészi, pedagógiai misszió, kötelezettség!*

A legnagyobb hibák, félreértések abból származnak, hogy az élsport és *az élsportoló funkcióját nagyon sokszor csak a szűken vett „sportbeli" feladatokra korlátozzák* — még sportberkekben is — mintha nem lenne egyéb szerepe, csak a sporteredmények állandó javítása. Az élsportnak ez az elsődleges és közvetlen feladata, de a távolabbi célokhoz viszonyítva, ez a feladat eszközzé válik. Könnyű lenne bebizonyítani, hogy az élsport egyoldalú szemlélete előbb-utóbb kétessé teszi a jobb sporteredmények elérését is. A sportnak a nevelés célját kell szolgálnia, a nevelésnek meg — a mi viszonyaink között — a szocialista ember kialakítását. A nevelés pedig sokoldalú feladat. Az ember nem alakítható csak egy síkon, mondjuk pl. az értelmi nevelés vonalán, elszigetelten a nevelés többi területétől. Nem lehet tehát eredményes az egyoldalú testnevelés sem önmagában. A sport sem érhet el eredményt, ha művelői csak a sport szűken vett, tehát helytelenül szemlélt feladatát, érdekét veszik figyelembe.

A sport, az élsport nagyon sok szállal fűződik az élet, a történelem, a társadalom, a kultúra a művészet, a pedagógia életéhez. A sportot, az élsportot alakító tényezők igen sokrétűek, tehát az élsport funkciója, szerepe sem vizsgálható és értelmezhető egyoldalúan.

Még a polgári világ egyes sportemberei is kénytelenek rájönni arra, hogy a sport szerepének leszűkítése káros. Brundage, a NOB elnöke nemrégen körülbelül a következőképpen nyilatkozott:

Egy ország legnagyobb kincse polgáraiban, azok erejében, teljesítőképességében, műveltségében van. Az olimpiai eszme lényege nem a rekord, hanem a testnevelés jelentőségének a terjedése. A testnevelés fontos helyet tölt be a nevelésben. A Szovjetunióra szórt vádakkal szemben kijelenti, hogy igazi bajnokokat nem lehet csak egyszerű anyagi hatással előteremteni. Ehhez többre van szükség! Az „elüzletesedést" meg kell szüntetni. Nem szabad megengedni, hogy egyes egyetemek lecsapjanak a jó sportoló középiskolásokra. Mindez megcsúfolása a sportnak. Baj van tehát az USA nevelési szellemében — állapítja meg.

Az egysíkú, befelé forduló szemlélet, a sport önérdekűsége, a gyors sikerek hajszolása előbb-utóbb megbosszúlja magát, a továbbfejlődés gátjává válik. Nem szolgálhatja a maga területén az egész élet harmónikus fejlődését. Az élsport és az élsportoló szerepét nem szabad kiszakítanunk szocialista életünk egészséges fejlesztésének egészéből, mert így ellentétbe juthat a társadalom, a nevelés céljával, az élsportoló meg önmagával. *Az élsport céljának csak szakmai és egyedül a magasabb eredményt szolgáló, közvetlen feladatra való korlátozása, az élsportoló sokoldalú szerepének nem látása, a nevelés területének leszűkítése, végeredményben tehát a tisztánlátás hiánya — mérhetetlen károkat okozhat.*

A történelmi fejlődés azt bizonyítja, hogy a kultúra állandóan fejlődik és benne a testkultúra is. A szocializmus építésének viszonyai között minőségi változásnak kell bekövetkeznie a sportkultúra fejlődésében. Az átmenet megteremtése zökkenőkkel jár, mert él a régi, a régiből megmaradó reakciós szemlélet, a távlattalanság.

Az új, a fejlődő már mutatkozik, de még nem látható teljes tisztaságában. Az élsportoló egyik feladata éppen az, hogy a maga területén bizonyítsa a fejlődést. *Igazolnia kell, hogy a szocialista sport különb eredményeket tud felmutatni, mint a polgári.* E feladat elvégzésére sok vonatkozásban megkap mindent, de esetleg nem kapja meg az öntudatot, nem kapja meg a szükséges sokoldalú nevelést. A szakmai oktatás önmagában, megfosztva nevelő és képző jellegétől, nem alakíthat ki egész embert, öntudatos élsportolót, olyat, aki tudatában van történelmi hivatásának. Még ha ér is el ideiglenes sikereket sportágában, eredményét könnyen leronthatja viselkedésének, magatartásának negatívumaival, mert nincs tisztában sokoldalú szerepével.

Mit kap a társadalomtól az élsportoló és mit kell adnia?

A fejlődéssel karöltve állandóan *fokozódik a társadalmi munkamegosztás.* A munkakörök folytonosan specializálódnak. Egy-egy ember a nagy társadalmi munka egészének mindig kisebb és kisebb részét végzi. Ez pedig könnyen *egyoldalúvá teszi az embert.* Az egyoldalúság leküzdése érdekében igen nagy szerep vár a tömeges testnevelésre. Mi alkalmasabb a tömegek mozgósítására, a testnevelés, a sport megszeretésére, mint az élsport? Az élsportoló szerepe a mi viszonyaink között tehát fokozott mértékben növekszik, felelőssége fokozódik.

A szocializmus történelmi fejlődése következtében fokozatosan csökken a *munkaidő, s növekszik a sza-*

badidő. Több idő jut a tanulásra, a szórakozásra. Tágabb teret kap a sportolás is. Az ember testi-lelki harmóniájának megteremtése nem utópisztikus vágyálom többé. Ki alkalmasabb arra, hogy propagálja a nemes szórakozást, a vetélkedést, a sportkultúra terjesztését, ha nem az élsportolók?

Az élsportolónak tehát *kötelességei vannak a társadalommal szemben,* mégpedig a múlt, a jelen és a jövő társadalmával szemben. Robinsont úgy mutatja be írója, mintha egyedül került volna a szigetre, elhagyatva az egész emberiségtől, a társadalomtól. Azt akarja ezzel bizonyítani, hogy az angol polgár megél önmagában is, mert leleményes, okos és különb mindenkinél. Csak arról feledkezik meg az író, hogy mi lett volna Robinsonnal, ha pl. csecsemő korában tették volna ki az őserdőbe? Pedig még így is vitt volna magával valamit a társadalomból, hiszen a szerzett készségek is öröklődnek, tehát már születésekor is kapott valamit őseitől. De Robinsonnal együtt volt a hajóból kimentett baltában, ruházatában és egyéb felszerelésében az egész múlt és az akkori jelen társadalma. Magával vitte tudásában, tapasztalatában összegezve és „rövid kivonatban" az egész emberiség évezredeken át felhalmozott kultúráját is. *Tehát nemcsak egyéni rátermettsége, és egyáltalán nem „faji kiválósága" tette lehetővé megélhetését az elhagyott szigeten!*

A mai *testkultúra* szerves része az általános kultúrának és benne van a múlt egész öröksége. Nem máról holnapra jött létre. Az emberiség nagyon sok gyötrődése, fáradozása testesül meg benne. A mai sportkultúrában összegeződik évezredek kikristályosodott tapasztalata. Hihetetlen sok erő, energia, szorgalom, erőfeszítés, művészi ihlet sűrűsödik össze a mai sportmozgás legkisebb mozzanatában is. Érdemes tehát azon elgondolkozni, hogy milyen tényezőkből tevődik össze pl. egy művésziesen végrehajtott „felhőfejes"! Csak a „született rátermettség" produktuma? Csak fizikai, anatomiai, biológiai hatások eredője? Csak a test, a testi adottságok szüleménye? Csak az élsportoló egyéni adottságának a következménye?

Mi az tehát, amit a felhőfejesben az élsportoló csak magából ad, és mi az, amit kap hozzá másoktól, a társadalomtól? Ha mérnöki pontossággal ki lehetne számítani, nagyon furcsa arány jönne létre, — mégpedig a társadalmi jellegű eredők javára. Mindennek tudatos átgondolása, megértése nagyobb szerénységre késztetné az elbizakodott élsportolót. A társadalommal szemben érzett hála, az ebből származó szerénység csak emelheti öntudatát. Felismeri, hogy a társadalomtól nagyon sokat kapott, de nem elég a régi tapasztalatok átvétele, azokat újakkal kell kiegészítenie, tovább kell fejlesztenie! Jogos önérzetét csak emeli az a tudat, hogy *az ő munkája nemcsak ismeretátvevő, hanem ismeretfejlesztő tevékenység is.*

De szerepe még ebben sem merül ki, hiszen tudása nem önmagáért való tudás. Az élsportolónak szerzett és továbbfejlesztett tapasztalatát át kell adnia, *feladata a sportkultúra terjesztése is.* Ő ad példát mindig a jobb és a szebb követésére.

Idegenben képviseli országunk színeit, tudásával bizonyítja és ábrázolja országunk testkultúráját, becsületességével és szerénységével barátokat szerez népünk számára.

A nevelés eszközei között főszerepet játszik a *példaadás.* A rossz példa leronthatja az élsportoló egyéb területen végzett minden munkáját, eredményét. Leránthatja önmaga tekintélyét, csapatáét, klubjáét, nemzetéét stb. Bemocskolhatja a sportbecsületet. Az ifjúság példaképének tekinti és mivel az ifjúság kiforratlan, kialakulatlan kritikájú, sokszor az élsportoló negatív tulajdonságait, hibáit is utánozza. Ezért viszont felelősségét is fokozott mértékben kell éreznie.

Ha elszakad a közösségtől

Az élsportoló túlságos kiemelése elszigetelődését eredményezi. *Az ilyesmi megbontja a közösséget.* Sporttársai nem tartják maguk közé valónak. Ő maga többnek érzi magát nálunk, föléjük nő. Elszakadhat sportoktatójától, mert annál is többre értékeli magát. Vezetőjét befolyásolni, sőt irányítani akarja. Munkatársaiban is rossz véleményt szül méltánytalan ajnározása. Így az élsportoló nagyon hamar kinőhet a közösségből és „csillagnak", „császárnak" érzi magát, csillogni, uralkodni akar. De mert érzi, hogy pünkösdi királysága nem tarthat soká, „élvezzük a jelent" jelszóval beleveti magát az élet „forgatagába", s amíg pénze van, amíg csillog, „új közösség" alakul ki mellette és viszi lefelé a lejtőn.

Természetesen nem állítható, hogy egyedül és kizárólag a nevelés eszközeivel oldható meg a sokszor mutatkozó távlattalanság. Az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei is hangsúlyozzák, hogy az emberek gondolkodásának szocialista átformálását fejleszteni és gyorsítani kell, mert ez a szocializmus győzelmének elengedhetetlen követelménye. Mindez a sportolók tudatának megváltoztatására, fejlesztésére is érvényes. Az élsportoló sokat jár külföldre. Csak az ottani élsportolók kivételes helyzetét és kedvező anyagi helyzetét veszi szemügyre. Rövid ideig van egy helyen, vendégnek tekintik, körüludvarolják, mindent szépnek láttatnak vele s ha nincs meg a megfelelő *politikai öntudata,* ha a látott viszonyokat nem tudja kellően mérlegelni — esetleg elszigetelt jelenségből általánosít.

Nem látja tisztán, hogy *a kapitalizmus viszonyai között* az élsportoló szerepe mennyire sivár, távlat nélküli, emberhez nem méltó. Az élsportolót megfizetik, esetleg bőségesen jutalmazzák amíg eredményeket tud felmutatni, de még akkor sem veszik emberszámba. Vezetőségének „magasabbrangú" tagjai még kezet sem fognak vele, éreztetik, hogy ő csak „kiszolgáló". A magánéletben nem érintkeznek vele, társaságukba nem engedik be. Legfeljebb nagyobb sikerek alkalmával ülnek le melléje az asztalhoz, a „banketten", ahol rendszerint családtagjaik nélkül jelennek meg.

De a megalázottság nem ebben domborodik ki igazán, hanem az élsportoló *szerepének egyoldalúságában.* Szerepe ez: mutasson fel napról napra nagyobb eredményt, szerezzen minél nagyobb fizető közönséget, szórakoztassa a közönséget, elégítse ki a nagyközönség „szeszélyét", gyarapítsa a kapitalisták kasszáját, terelje el a nép figyelmét az osztályellentétekről, a politikai kérdésekről, az osztályharcról; klubszínével hirdesse a kapitalista üzem, intézmény, politikai nagyság „kiválóságát" stb. Ha e szerepének meg tud felelni — és csak ameddig meg tud felelni — „nevet" is szerezhet magáénak. Ez a név nem jelent sokkal többet, mint a reklámon ékeskedő divatcikké, vagy a híres versenylóé. Nem emberségét, kitartását, szorgalmát, egyéniségét, kultúráját, művészetét, tudását értékelik, hanem tömegszórakoztató képességét, pénzszerző kapacitását stb. méltányolják és nevének hirdetésével még több pénzt akarnak szerezni kapzsi „futtatói".

A példák ezrei tanúskodnak arról, hogy a sportnagyságok neve milyen rövid idő alatt eltünik a köztudatból, és nyomor, kivetettség lesz egykori sportcsillagok osztályrésze. Régi „nagyságuk" emléke mint ballaszt nyomja őket és esetleg önmagukkal is meghasonlanak. Többnyire nem alkalmasak komoly munkára, mert amíg jól ment dolguk, legtöbben nem is gondoltak arra, de energiájuk, alkalmuk sem volt hozzá, hogy kiképezzék magukat valamilyen foglalkozásra. A reálisabb érzékűek előtt is csak egy „jó kis kocsma", vagy üzletecske megszerzésének ábrándképe lebeg, mint a megérdemelt munka ellenértéke. A nyugalmas, kevés munkával járó, de jól fizető foglalkozás, mint polgári álomkép tölti be az élsportoló egész tudatát. Ez az ő „perspektívája", — ha minden jól sikerült. A szocializmus — amint az előzőkben láttuk — nem ilyen szerepet szán az élsportolónak!

A nevelő, az élsportoló és a munka

Hogy az élsportoló a szocializmus építése érdekében egyre sokoldalúbbá váljék, nemes szerepét mind jobban és jobban be tudja tölteni, gazdasági, társadalmi szempontból megvannak már a szükséges és alapvető feltételei, de meg kell teremteni a *feltételeket* szervezeti, főképpen

ideológiai és pedagógiai szempontból is.

Három ilyen feltételt emelnénk ki: a jó sportoktató szükségességét, a rendszeres munkavégzés fontosságát, az élsportoló sokoldalú oktatásának, nevelésének elengedhetetlenségét.

Az élsportoló sokoldalú szerepét csak úgy tudja ellátni, ha *oktatója* teljes mértékben támogatja és vezeti őt. Az oktatásnak a pedagógia tanítása szerint három alapvető tényezője van: a nevelő, a tanítvány és az ismeretanyag. E háromból egy sem hagyható el. A három tényező közül a vezető szerep a pedagógusé, a sportoktatóé. Az élsportoló egyik legfontosabb szerepe a tömegek tanítása, nevelése. De az élsportoló nemcsak nevelő, hanem nevelt is. Ebből az is következik, hogy mindaz, amit elmondottunk az élsportoló szerepéről, feladatáról, fokozott mértékben áll a sportoktatóra is. Az élsportoló csak úgy tudja ellátni feladatait, ha a sportoktató erre fel tudja őt készíteni. A sportoktatónak tehát tanítványai felett kell állnia tudásban, szorgalomban, emberségben, meggyőződésben, öntudatban, világnézetben egyaránt. *Az igazi sportoktató egyénisége a sportkultúra gazdag tárháza és munkája eredménye az igazi élsportoló, aki méltó példaképe lehet a tömegeknek.*

Az élsportolás nem lehet végső életcél, állandó munkakör. Ebből azonban még nem következik, hogy az élsportolónak céltalan legyen az élete. Az élsportolói, ideiglenes állapotot nem szabad összetéveszteni az ember egész életével. Lehet az élsportot egy egész életen keresztül is szolgálni, egy időben élsportolóként és azután sportoktatóként, ha az illető ehhez minden képességet megszerzett és megvan hozzá a rátermettsége is. De amint például nem lehet mindenkiből tudós, művész, író stb., nem minden élsportoló válik alkalmassá arra, hogy az oktatás, a nevelés feladatának eleget tudjon tenni. Tanítani több, mint tanulni. A perspektívátlanság megszüntetésének éppen ezért egyik feltétele, hogy *minden élsportolónak legyen valamilyen szakmája, foglalkozása.*

Szakma és élsport egymásnak nem mond ellent, hanem egymást kiegészíti, dialektikus egységet alkot, ha az életet összefüggésében szemléljük. Mivel az élsportolás nem töltheti ki az ember egész életét, olyan foglalkozási területet kell választania mindegyikünknek, amelyhez legnagyobb a hajlandósága, amelynek szolgálata kitölti egész életét, értelmet és célt ad életének. Nem lehet a kérdést úgy élére állítani, hogy „vagy munka, vagy élsport". Az ilyen felfogásból sok ellentmondás, mellékvágányra sodródás, céltalanság, általában a sport önérdekűségének téves nézete származhat.

Élsportolónak lenni nem könnyű. A laikus nem tudja, hogy teljesítménye mögött mennyi szorgalmas gyűjtögetés, tanulás, próbálgatás, sok-sok kísérletezés van. Az élsportolónak vállalnia kell ezt a többletet a fejlődés érdekében. Ha ezt vállalja, akkor érdemli meg a megtisztelő címét. *Munka és élet, munka és ember, munka és élsport egymástól elválaszthatatlan fogalom.* A munka tette az embert emberré, és teszi ma is. A munka tanítja meg gondolkozni és küzdeni az embert. Az élsportolói szerepnek megfelelni fáradságos, megtisztelő feladat, de az is igaz, hogy a munkátlanság, a henyélés, a problémátlanság, a gondolatszegénység, a céltalanság akadálya a feladat teljesítésének. Viszont arra is nagyon sok példát lehetne mondani, hogy nem egy kiváló sportolónk mindig megállta a helyét nemcsak a válogatott csapatban, hanem munkaterületén is. Sőt, igazán csak az ilyenek „szereplése" volt kiegyensúlyozott. És ez nem véletlen! Munka és élsport — elválaszthatatlanok egymástól!

Még csak annyit, hogy az élsportoló úgy tud megfelelni a fokozódó követelményeknek, hogy sportoktatójával együtt állandóan képezi magát és nemcsak sportága ismeretében, a sportkultúrában, hanem az ember testi-lelki felépítésére, társadalmi viszonyaira stb. vonatkozó ismeretekben is! Életünk egyetlen területén sem elégséges már a régi tudás. Az egész ország tanul, fejlődik, lépést tart a korral. Fokozott mértékben kell tehát tanulnia az élsportolónak is, hiszek a tömegek nevelőjévé kell válnia.

Niklai Ferenc
a Testnevelési Főiskola
tanszékvezető tanára

Klerikalizmus és sport

Mint a társadalmi élet valamennyi jelenségének — írja a Körpererziehung idei 4. számában Manfred Reichenbach — *a sportnak tartalmát és feladatait is a mindenkor uralmon levő társadalmi rendszer politikai céljai szabják meg. A kapitalista társadalom arra törekszik, hogy az idealista filozófiai rendszerek és idejétmúlt vallási nézetek segítségével elködösítse a valóságot, s leplezze az osztályharcot.*

A politikai klerikalizmus változó, szerteágazó szervezetével nemcsak szövetségese, hanem bizonyos mértékig része a kapitalizmusnak. Ezért nem csodálható, ha a polgári társadalom sportjában általában, de a militarista-klerikális Nyugat-Németországban mind az elméletben, mind a gyakorlatban megtalálható azoknak az erőknek jelentékeny befolyása, amelyek mitologizálással és teológizálással ideológiailag álomba igyekeznek ringatni a sportolók nagy számát és a „fenyegetett nyugat" hazugságával megakarják őket nyerni Adenauer, a „keresztény kancellár" agresszív NATO-politikájának.

A politikai klerikalizmus a legkülönbözőbb módszereket alkalmazza, hogy beférkőzhessék a sportolók közé, s hogy a polgári társadalomban minél jobban elterjeszthesse a „szociális béke" ideológiáját, hogy az embernek ember általi kizsákmányolását a keresztény szociológia részéről szentesíttesse, és hogy kommunistaellenességre neveljen.

Mindez ellen fel kell venni a harcot. A vallásos érzéssel a sport területén üzött visszaélést a marxizmus—leninizmus álláspontjáról le kell leplezni, széttépni a miszticizmus fátylát, s a mögötte rejtőző klerikális-militarista vonásokra ráirányítani a nyilvánosság fényét.

A tevékeny pihenő eredményei Jugoszláviában. A belgrádi Fizicka Kultura írja: az üzemi tevékeny pihenő tapasztalatai arra mutatnak, hogy a 10—15 perces mozgások nemcsak hasznosak a dolgozók egészségére, hanem az ember termelékenységét is emelik. Most abban az irányban folynak a kísérletek, hogy milyen üzemekben, milyen testnevelési és sportfoglalkozások lennének a legelőnyösebbek.

*

Egész Lengyelország úszni tanul — írja a Szovjetszkij szport egyik legutóbbi számában. A lengyel testnevelési és sport főbizottság tervei szerint az elkövetkezendő hat évben minden 5000 lakosnál nagyobb helységben uszodát létesítenek, hogy mindenki megtanulhasson úszni ezeken a helyeken.

Ferenczy Béni kiállításán (a Nemzeti Szalonban): rúdugró alak egy gipszvázán. (Kozák Lajos felvétele.)



Amerikai edzésmódszer

— magyar szemmel

Anélkül, hogy bírálatot gyakorolnánk más sportágak szakemberei felett, meg kell állapítanunk, hogy atlétikai edzőink tervszerűen törekszenek tudásuk továbbfejlesztésére. Erre mutatnak a fővárosban és a megyei edzőtanácsokban rendszeresen megtartott szakmegbeszélések, erre a havonta megjelenő Atlétikai Híradóban közölt írások, s az is, hogy a magyar atlétikai edzők szemmel tartják a külföldi irodalmat, alaposan megfigyelik kiváló atléták edzéseit, versenyeit és minderről beszámolnak egymásnak.

A múlt évi „amerikás" versenyen például egy sor edző figyelte vendégeink bemelegítését, versenyzését, de szakmai beszélgetéseket is folytattak külföldi kollégáikkal, valamint az itt vendégszereplő kiváló versenyzőkkel. A megfigyelések, a beszélgetések eredményeit rendszeresen megvitatták az atlétikai edzők egymás között.

Antal Gyula, a Bp. Honvéd középtávfutóinak edzője például tavaly az amerikaiak budapesti szereplése alkalmával megfigyelte Tom Courtney futását, s ezzel kapcsolatban tanulmányozta az USA középtávfutóinak edzésmódszerét. Minderről májusban számolt be a budapesti edzőbizottsági ülésen. Ebből a beszámolóból idézünk néhány tanulságos részletet:

— *Alapozó munkájuk leglényegesebb része a fartlek típusú edzés: „könnyű, erőlködés nélküli gyors futás addig, amíg fáradtság nem lép fel; utána könnyed szökdelés, amíg ismét vissza nem szerzi erejét a versenyző..." Így szólt erről a leírás. Ezt a fajta edzést általában egyórán át végzik. A formábahozó időszak alatt az iramérzék kifejlesztése a fő feladat. A versenytáv iramának megfelelő gyorsasággal futnak eleinte rövid, majd mind hosszabbodó távokat; így idegzik be középtávfutóik a megfelelő tempót. A versenyzési időszak alatt pedig a harmadik lényeges követelménynek igyekeznek eleget tenni: a gyorsaság fejlesztésének. Ezt rövid, általában 50 méteres távok gyors, erőteljes lefutásával végzik...*

— *Állóképesség, iramgyorsasság, gyorsaság* — folytatja *Antal Gyula* —, *ezek a középtávfutás leglényegesebb részei és a mi versenyzőink is ezeket igyekszenek fejleszteni, illetőleg elérni, de némileg más módon. Szerintem a gyorsaságot már előbb kell műsorra tűzni. Rövidesen kifejezve, ilyesféle lenne az edzésmunka jellemzője: alapozás = az állóképesség fejlesztése, formábahozás = a gyorsaság fejlesztése, formábantartás = az iramgyorsaság kialakítása.*

Iharos, Rózsavölgyi és a többi Honvéd-futó edzője elmondotta még, hogy az USA középtávfutói nem egy érdekes, újszerű, a változatosságot elősegítő edzésrészt végeznek. Ilyen például az ún. *„szélvágta"*: futás körben, füvön, 4—8 körön át úgy, hogy minden kanyarban belegyorsítanak. Szórakoztató, de egyben hasznos gyakorlat a *„folytatólagos váltó"* is, aminek az a lényege, hogy négy futó 200 méterenként váltja egymást (azaz mindegyik addig pihen, amíg a másik három futja a 200-at). A futók a szükségletnek megfelelően 2—3—4 vagy akár 7—8 ilyen 200-at futnak. Ehhez hasonló *játékos elem* még sok van az amerikai középtávfutók edzésében, s kétségtelen, az ilyesmik ösztönzőleg hatnak, szórakoztatóbbá, könnyebben elviselhetővé teszik az edzésmunkát.

Antal Gyula hozzáfűzi, hogy a mi meglehetősen fejlett edzésmunkánkban még nem elégséges a játékos és a küzdőelem. Azt ajánlja, hogy ezeket jobban alkalmazzák edzőink sportolóink felkészítésében.

A játékos-gyűjtő

Vannak, akik számolócédulát gyűjtenek, vannak, akik bélyeget, gyufásdobozt, jelvényt vagy pénzt. *Senor Bernabeu*, a Real Madrid igazgatója — labdarúgókat gyűjt. Eddig közel 20 klasszisjátékost gyűjtött össze, s most meg akarja szerezni Pelét, a brazilok kiváló fiatal játékosát is. A ritka példányért már 300 000 dollárt ígért...

Senor Bernabeu gyűjtőszenvedélyének üzleti okai vannak. Azért gyűjt össze két csapatra való kiváló játékost, mert a Real Madrid egész éven át játszik, és állandó jó teljesítményt a csapat csak úgy tud nyújtani, ha játékosait időről időre pihenteti...

Az erőfejlesztés súlyzóval káros hatású is lehet, ha nem elég fejlett a sportoló törzs-, főleg pedig hátizomzata — írja U. Frey a Leichtathletik idei 14. számában. Az erőltetett, valamint a helytelenül végzett súlyemelés porckorong-károsodáshoz vezethet. (Ha nem elég fejlett a sportoló hátizomzata, célgimnasztikával kell azt előkészíteni a súlyemelésre. Azután meg az alkalmazott súly ne haladja meg a testsúly egynegyedét, s ezt lassan szabad csak növelni. Meg kell tanulni a helyes emelési technikát is.)

Az életmentő labdarúgás

Az, hogy labdarúgás közben betörik egy ablak, nem ritkaság; az azonban, hogy egy ilyen betört ablakkal életet lehet megmenteni és stadiont felépíteni, ilyesmi nem mindennap fordul elő.

Benedetto Triotta olasz nagyiparos egyszer délutáni álmát aludta, amikor csőrepedés következtében gáz ömlött a lakásába. A szomszédos pályáról egy kósza rúgás nyomán a labda betörte az ablakát és a labdát kereső játékosok megmentették Triotta életét. A gyáros azelőtt nagyon haragudott a labdarúgásra, mert zavarta a nyugalmát, ettől az esettől kezdve azonban bősz labdarúgókedvelő lett, sőt a villája melletti pályát egész kis stadionná építtette ki.

Az alkoholizmus problémája a tárgya *M. Fedor dr.* cikkének a belgrádi Fizicka Kulturában. Újabb kísérletek eredményeit ismerteti. Ezek szerint: egy angol téglagyárban hosszú időn át folyó méréssel megállapították, hogy az alkoholt fogyasztók termelése 5 százalékkal alacsonyabb volt, mint az absztinenseké; Kielben egy 100 km-es gyaloglás alkalmával az absztinensek 92, az alkoholt fogyasztók 40 százaléka érkezett célba; hegymászásban Durig szerint az absztinensek teljesítménye 10—14 százalékkal magasabb.

*

Elég-e a félerő? A dortmundi Max Planck intézetben végzett kutatások eredményei szerint statikus igénybevételkor már 30—45 százalékos terhelés is előidézi az izmokban a kívánt megnövekedést. T. Nett a Leichtathletik idei 9. számában arra figyelmeztet, hogy helytelen lenne ezt a megállapítást dinamikus igénybevétel esetére is alkalmazni. Hivatkozik Simkin, az ismert szovjet sportorvos kutatásaira, amelyek szerint dinamikus munkában 75—90 százalékos megterhelés esetén érhető el a legkedvezőbb eredmény. (Statikus igénybevétel: amikor az izom nem, vagy csak alig rövidül meg, de feszülése növekszik; ilyen az állás, a fekvőtámasz, a kéziállás stb. A dinamikus testgyakorlatok közé azokat a mozgásokat soroljuk, amelyeknél az izom megrövidül, de tónusa változatlan marad.)

OLDALA

A joghurt mint sportital

Az NDK sportorvosai, írja *dr. K. Biener* a Theorie und Praxis-ban, jó tapasztalatokat szereztek a joghurttal kapcsolatban: ez a „sportital" nemcsak a verseny előtt (rajt előtt 40—60 perccel), hanem elsősorban verseny után értékes, mert a felhasznált tartalékanyagokat gyorsan pótolja. (Különösen, ha mézzel édesítik, és gyümölcslével, esetleg friss gyümölcsdarabkákkal ízesítik.) De csak a fölözött tejből készített joghurt vagy kefir megfelelő a sportolók számára. Így nem okoz hasmenést, mégha egy-két liternyit fogyaszt is belőle verseny után a sportoló.

A delfin hátúszásról

sok szó esik mostanában külföldi szaklapokban. Többfelé folynak kísérletek ilyen úszásmód kialakítására. A lapunk júniusi számában közölt kép azonban nem delfin hátúszást ábrázolt, hanem delfin mellúszást, csak éppen fordítva jelent meg a lapban.

Miért éppen Fontaine?

Franciországban nemrég zajlottak le a községi választások. Reimsben ugyan nem jelölték, de néhány szavazó polgár mégis ráírta szavazólapjára Just Fontaine, a sokszoros válogatott labdarúgó nevét. Egyikük meg is indokolta döntését. Így:

— *Ha Fontaine lesz a polgármester, végre lesz átütőerő a községi tanácsban!*

Honnan származik a hat-trick?

Hat-tricknek nevezik a labdarúgásban azt, amikor egy játékos egymásután három gólt ér el egy mérkőzésen.

Ez a kifejezés Angliában született, egyesek szerint a krikettből, másik szerint a népünnepélyek kalapradobálásából. Azelőtt a krikettben egy sor sikeres dobásért egy kalapot adtak a játékosnak. Mivel az ügyes mutatvány trick volt, a játékos megérdemelte a kalapot (angol neve: hat). A népünnepélyeken kalapokra dobáltak labdával a szórakozó polgárok. Aki három kalapot eltalált, jutalmat kapott. (Hat-trick = kalapmutatvány, kalaptrükk.)





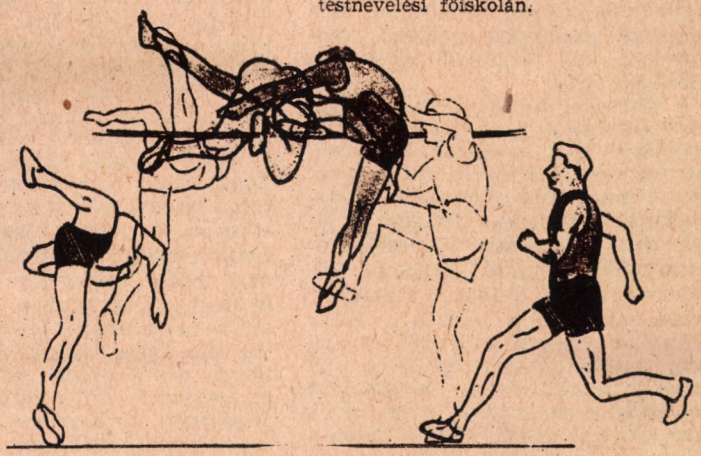
Mozgástanulmányozás — filmszalagról

Ma már könnyebb a leggyorsabb és legrövidebb ideig tartó sportmozgások hibáit is észrevenni és kijavítani, mint valamikor — olvashatjuk a Sport-Revue idei 4. számában. Segít ebben az ezredmásodperces sebességű fényképfelvétel és segít a gyorsított filmfelvétel. A mai edzők felszereléséhez már hozzátartozik a fényképezőgép és a filmfelvevő egyaránt.

Ha például a sportmozgásról felvett filmből „körfilmet" készítenek, akkor megállítás nélkül vetíthető és a nézők annyiszor figyelhetik meg egymásután a mozgást, ahányszor csak akarják. A javítás során összehasonlítást is tehetnek a régi és az új mozgás között. Kezdők ugyancsak a film segítségével tanulhatnak a kiválóbbak mozgásáról.

Az oktatás egy további módja a filmről készített képsorozat tanulmányozása. Ahogy a mellékelt képen is látható: a filmet rajzpapírosra vetítik, a legfontosabbnak ítélt mozgásokat a rajzolók papírra rögzítik, és megfelelő sorozatot állítanak össze belőlük, ahogy itt is a magasugrásról.

Így dolgozzák ki az egyes fontos mozgások képsorozatait például a lipcsei testnevelési főiskolán.



Egy új „sportág"





A feltételes reflex és a labdarúgó-teljesítmény

A labdarúgó-játékot az jellemzi, hogy a benne részvevőknek igen sokrétű mozgást kell végezniök. Hirtelen meg kell indulni, esetleg teljes iramal, majd fékezni kell a futást, vagy hirtelen meg kell állni; irányt kell változtatni, különböző megtévesztő mozdulatokat kell tenni, fel kell ugrani fejelni, s közben kezelni a labdát, vagy igyekezni kell megszerezni; figyelni kell az ellenfél, a játékostárs helyzetét, megitélni távolságot, elhatározni, hogy leadja-e a labdát és hogy hova adja, vagy kapura lőjön-e.

Hogy ezen mozgásokat a játékos elvégezhesse, különböző képességekkel kell rendelkeznie. Ahhoz, hogy a játékos megfelelően tudjon bánni a labdával, *technikai tudásra* van szüksége. Ahhoz, hogy el tudja dönteni, mikor mit tegyen a labdával, hova helyezkedjék, stb. — *megfelelő taktikai tudás* szükséges. Ahhoz, hogy mindezt állandóan változó ütemű és erejű futás közben, huzamosabb időn keresztül végezhesse a játékos, rendelkeznie kell megfelelő *különleges állóképességgel.*

A technikai tudást a játékos gyakorlással sajátítja el, ennek folyamán épül ki a mozgások elvégzéséhez szükséges feltételes reflex-láncsor, a dinamikus sztereotip. Labdarúgóknál a feltételes reflexek a látás, hallás, testérzés központjai és főleg a láb mozgató központjai között épülnek ki. Például: mélységlátással felbecsüli a játékos a labda távolságát, térbeli helyzetét és azt, hogy milyen gyorsan és erővel jön feléje a labda; ennek megfelelően helyezkedik és teszi a labda elé a lábát abból a célból, hogy a labda a birtokában maradjon, vagy — továbbítsa azt. A labdának a lábhoz való ütközése pillanatában a tapintás és izomérzés a mozgást még finomabbá, még pontosabbá teszi.

Az érzékszervek és a végrehajtó szerv közötti feltételes reflexkapcsolatok az első jelzőrendszerhez tartoznak.

A Magyarország—NDK mérkőzésen Fenyvesi és Schröter küzd a labdáért
(Sport im Bild Berlin)



Első és második jelzőrendszer

A labdarúgás azonban nem csupán első jelzőrendszerbeli tevékenység, mivel a begyakorolt, beidegződött mozgásokat a helyzetnek megfelelően kell alkalmazni; vagyis az ellenfélhez, a játékostárshoz, a labda helyzetéhez, a pálya talajához, stb. Tehát több kínálkozó lehetőség közül mindig választani kell. Azaz *a labdarúgás első és második jelzőrendszerbeli mozgásos tevékenység.*

Az első jelzőrendszerrel a játékos olyan technikai tudásra tesz szert, aminek segítségével labdakezelési mozgásokat végre tud hajtani. A második jelzőrendszer segítségével pedig kiválasztja a legmegfelelőbb megoldásokat.

A taktikai tudás a második jelzőrendszerbe tartozik. A második jelzőrendszer befolyásolhatja az előző jelzőrendszerbeli feltételes reflexek működését (tehát az érzékszervek és a mozgató rendszer közötti kiépült időleges kapcsolatokat) és hatással lehet a különféle mozgástevékenység kivitelezésére.

Az eddigiekben nagy vonalakban a technikai és taktikai elemek élettani vonatkozásairól volt szó. Arról a két képességről, amely ahhoz szükséges, hogy a játékos megfelelően tudja kezelni a labdát és ennek birtokában ki tudja választani, meg tudja tervezni a különböző megoldási módot különböző erőteljességű és ütemű futás közben. Amikor ezeket a mozgásokat a labdarúgó az eddig elmondott idegrendszeri szabályozás mellett végzi, működésbe lép az interoreceptorok rendszere, hogy felfokozott tevékenységével a belső szervek működését olyan mértékben fokozza, hogy a különböző mozgások végrehajtását lehetővé tegye. Ennek érdekében *megtörténik a belső szervek, a vérkeringés, légzés stb. átállítása, hogy meg tudjanak felelni különböző ütemű, gyorsaságú izomtevékenység szükségletének.* A különböző mozgások során kiépült feltételes reflexek mellé tehát kiépült a belső szervek szabályozása terén is a feltételes reflexek láncolata. E feltételes reflexeknek az a célja, hogy az egykérgen keresztül szorosan hozzákapcsolódva a mozgásokra kiépült feltételes reflexekhez, az egész szervezet harmonikus egységként vegyen részt a sportmozgásban.

A második jelzőrendszer állapota természetesen befolyásolhatja a belső szervi szabályozásnál kiépült első jelzőrendszerhez tartozó feltételes reflexek működését. (Meg kell jegyezni, hogy a belső szervi szabályozásnál kiépült feltételes reflexek nehezebben építhetők ki, viszont rendkívül stabilak. Tehát a mozgások elsajátítása hamarabb következhet be, mint a belső szervek alkalmazkodása különböző erőteljességű sportmozgásokhoz.)

Felmerül a kérdés, hogy *milyen tényezők befolyásolhatják a második jelzőrendszer állapotát, működését* és ezen keresztül az első jelzőrendszer működését is, ideértve a mozgásokat és a belső szervi szabályozásra kiépült feltételes reflexeket egyaránt?

Az „alibi" játék oka

A második jelzőrendszer a társadalom, a környezet hatására kialakult — beleértve a játékos hétköznapi életének és a sportpályán edzések és mérkőzések környezetét is — időleges kapcsolatra épült alkalmazkodási készség úgy a gondolkozásban, mint a mozgások eltervezésében, megoldási módok megválasztásában, amelyek kifejlesztésében és megszilárdulásában számos tényező játszik közre.

A második jelzőrendszert a játékos érzelmi beállítottsága, gondolkodása, hangulati alapjellege s mindazok a tényezők befolyásolják, amelyek ingerlő vagy gátló hatást gyakorolnak. Például érzelmi téren serkent vagy gátol az a tény, hogy csapatában fő szerepet visz-e vagy csak mellérendelt szerepet tölt-e be a játékos. Ha alárendelt szerepet tölt be, nem meri az általa vélt legjobb megoldást választani, mert fél a felelősségtől; ennek következtében „alibit" játszik, igyekszik szabadulni a labdától. De az alacsonyabbrendűségi érzés is hasonló hatású lehet, mert biztos lövőhelyzetben is leadja a labdát, ha egy „főszerepet vívő" játékos kéri tőle, még ha az rosszabb helyzetben van is. Így egy jóképességű játékos is elveszítheti önbizalmát és nem azt játsza, amit tud, hanem amit mer. Ilyen és ehhez hasonló tényezők nagymértékben zavarhatják a második jelzőrendszer működését. (Mindez persze nem jelenti azt, hogy a kezdők, a tapasztalatlanabbak irányítása és segítése nem szükséges és nem pozitív hatású, ha a játékosok megfelelően fogadják.)

Az elmondottak a különböző taktikai utasításokra is vonatkoznak. *Ha ugyanis a kiszabott taktikai utasítás nem felel meg a játékos egyéniségének* (különösen ha kevésbé tapasztalt játékosról van szó), ez megzavarhatja és — rossz játékot láthatunk tőle, mert egyénisége elvész a taktikai utasítások között.

Zavarhatja a második jelzőrendszert és ezen keresztül az első jelzőrendszer működését *a túlerős izgalom, a nagy felelősségérzet és a nagyfokú rajtláz* is. Gyakran látunk labdarúgóknál, különösen a mérkőzések első részében, több labdakezelési hibát, helytelen megoldást. A tapasztalt labdarúgó ilyenkor egyszerű megoldásokra törekszik, hogy ezáltal önbizalmat szerezzen, levetkőzze idegességét.

Túlterhelés, egyhangú edzés

Ronthatják a második jelzőrendszer állapotát az olyan tényezők is, amelyek a játékos figyelmét részben vagy egészben elterelik a játékról. Ilyen eset például az, amikor a labdarúgás a játékos számára pillanatnyilag vagy hosszabb időn keresztül mellékessé válik.) Nagymértékben ronthatja az első és a második jelzőrendszer működését, ha az idegrendszer teljesítőképességében csökkenés áll be. Például, ha a *túlterhelés következtében vagy az egyhangú ingerektől a játékos fáradttá lesz.* Megfigyelésem szerint fáradság következtében a játékos képtelen pontosan kivitelezni a begyakorolt és azelőtt jól végzett mozgásokat, mert az edzések során kiépült feltételes reflexek, amelyek az időleges kapcsolatot tartják a különböző központok között, gátlás alá kerülnek. Az észlelés és a végrehajtás közötti pontos kapcsolat szenved zavart s ennek következtében a játékos elveszti komplex érzését, vagyis — *nem érzi a labdát.* De nem tudja pontosan megítélni az ellenfél vagy a saját társa távolságát sem. Nem találja meg időben a legjobb megoldásokat; nem ismeri fel a helyzeteket; kombinációs készsége romlik.

Tapasztalt játékos ezeket a jelenségeket észreveszi magán és leegyszerűsíti játékát, egyszerű megoldásokra törekszik. Ilyen esetekben az első és a második jelzőrendszerben egyaránt zavart tapasztalunk. *A gyengébb teljesítményt, a sikertelenséget kísérő érzelmi tényezők még tovább gátolhatják, ronthatják a játékos állapotát.* Ha ilyen állapotban tovább végzi a labdaedzéseket, a hibás működések rögződhetnek s a helyzet tovább rosszabbodhat, esetleg még a belső szervi szabályozás terén is zavar támad. A második jelzőrendszer állapotát tehát károsan befolyásolhatja a túlterhelés, vagy pedig egy-egy olyan tényező, amely a második jelzőrendszer működési képességét csökkenti. Ilyenkor tulajdonképpen *relatív túlterhelésről* beszélünk.

Ami a labdarúgásban „különleges"

A labdarúgónak technikai és taktikai tudása mellett *különleges állóképességgel* is rendelkeznie kell; ez alkalmassá teszi őt arra, hogy a labdarúgás jellegzetes mozgásait hosszabb időn át végezni tudja. A különleges állóképesség kifejlesztésében figyelemmel kell lenni a labdarúgójáték futómozgásaira és azokra a változásokra, amelyek ezen mozgások végzése közben a szervezetben — különösen a vérkeringés és a légzés terén — lejátszódnak. A labdarúgás futómozgása tele van ütemváltozásokkal, s közben a labdával a legkülönbözőbb mozgásokat kell végezni. A feltételes reflexeknek ilyen mozgásokra kell kiépíteniök nem csak a mozgások, hanem a szervi szabályozás terén is.

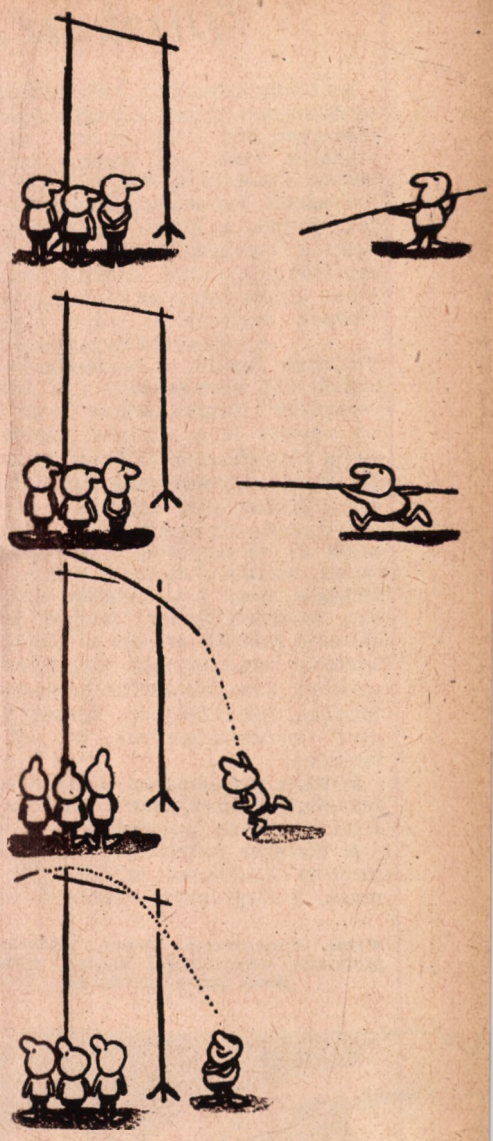
Kísérletek bizonyítják, hogy *az egyenletes ütemhez szokott sportolók az ütemváltozásoktól igen hamar elfáradnak* (mert ilyen mozgások végrehajtására nem épültek ki feltételes reflexeik sem az izomkoordináció, sem a belső szabályozás terén). Más szavakkal: a szervezet alkalmazkodóképessége ilyen irányban nem fejlődött ki, mert efajta terhelést sohasem kapott.

Az ütemváltozáson kívül más sajátsága is van a labdarúgásnak. Minden akcióban előfordulhat *légzésszünet* a különböző nagyságú erőkifejtés során; a törzs izmainak, a végtagizmoknak és a nyakizomzatnak nagyrésze is megfeszült állapotban van. Ilyenkor nincs megfelelő gázcsere a tüdőben, de a vérkeringés munkája is nehezített a tüdőbeli nyomásfokozódás miatt. Ezek a legfárasztóbb, de egyben a jellegzetes mozgási a labdarúgásnak. *A szervezet ehhez kiépült alkalmazkodása tulajdonképpen a labdarúgás különleges állóképességének egyik fontos részét jelenti.* A játékosok saját tapasztalatukból tudják, hogy a hosszú cselezés, a labdával való futás szorongatott helyzetben (pl. amikor a szélső nem tudja lerázni a védőt különböző cselekkel sem, és állandó készenléti állapotban van, várva a becsúszás szerelés megkísérlését) nagyon fárasztó, különösen ha egymás után sokszor ismétlődik. Viszont, *ha ezek a jellegzetes mozgások gyakran és rendszeresen ismétlődnek, a szervezet alkalmazkodik hozzájuk.*

Az eddig elmondottakból látható tehát, hogy a labdarúgás első és második jelzőrendszerbeli mozgásos tevékenység, ahol a második jelzőrendszer döntően befolyásolhatja az első jelzőrendszerhez tartozó működéseket is. Ebből nyílvánvaló, hogy edzéseken, mérkőzéseken a második jelzőrendszernek, a magasabb idegrendszeri működésnek fontos szerepe van. *Figyelembe kell tehát venni mindazokat a tényezőket, amelyek a második jelzőrendszer állapotát befolyásolják: az érzelmi, hangulati tényezőket, az edzések, mérkőzések és a hétköznapi élet idegrendszeri behatásait, a különféle serkentő és gátló tényezőket.* Arról sem szabad elfeledkezni, hogy a második jelzőrendszer működése különböző eredetű fáradság következtében is csökkenhet. Nem elegendő tehát csak a technika, a taktika és az erőnlét (benne a különleges állóképesség) fejlesztése, a második jelzőrendszer kiegyensúlyozott működését is minden rendelkezésre álló eszközzel biztosítanunk kell.

Mivel a jelzőrendszerek működése befolyásolja a játékos teljesítményét, ebből „vissza" lehet következtetni a játékos pillanatnyi állapotára, jó vagy gyengébb edzettségére, sportbeli „formájára" is.

Botár Zoltán dr.
a TF Orvostudományi Tanszékének adjunktusa



Kép szöveg nélkül
(Sport Revue, Berlin)

Változatosságot az erőnléti munkában! Az atlétikai edzők világszövetségének athéni alakuló ülésén több előadó és felszólaló felhívta a figyelmet az erőnléti munka változatosságának nagy jelentőségére. A Szovjetunióban végzett kísérletek bebizonyították, hogy a túlsúlyban gyorsasági, állóképességi vagy erőmunkával szemben a legeredményesebb az említett háromfajta munka megfelelő keverése. (Leichtathletik, 1959, 10. sz.)

★

A népi demokratikus Lengyelország fennállásának 15. évfordulója alkalmából nagyszabású sportünnepségeket is rendeznek. Május 31-én tartották meg a testnevelés ünnepét, a legnagyobb sportünnepségek azonban július 22-én lesznek. Ezek jövedelmét az „ezer új iskola" sportlétesítményeinek építésére fordítják.

Diszkosz, diszkoszvetés, olimpiai játékok

Az olimpiai játékok, helyesebben a rendszeresen, bizonyos meghatározott időszakonként lebonyolított sportviadalok, versenyek eredete tudvalevően a messze ógörög múltba vész.

Eredetét Heraklesznek tulajdonítják. Ennek a hitnek egyik alapja, hogy a legklasszikusabb hős egyik csodálatos hőstettét, Augiasz istállójának kitakarítását az Alpheosz folyó vízének segítségével vitte véghez.

A legésszerűbb rege szerint Phoibosz Apolló, a legderekabb és legbölcsebb isten rendelte el a „békeversenyek" megrendezését, hogy ezzel vezesse le a görögök, illetve a görög városállamok öldöklési szenvedélyét és szüntesse meg gyűlölködésüket. Kétségtelen, hogy az ő tiszteletére rendezett istentiszteleti ünnepségek és versenyjátékok a beláthatatlan múltba vezetnek vissza, de kétséges, hogy a tiszteletére Pithiában rendezett ünnepi játékok szolgáltak-e mintául azután az Olympia ligetében megrendezett Zeusz-versenyekhez, amelyek azután hamarosan fényben, jelentőségben, hírben nagyon elhomályosították a pithiai játékokat.

Érdekes probléma az olimpiai versenyekkel kapcsolatban a diszkosz és a diszkoszvetés problémája.

A diszkosz *feltalálását* már határozottan Apollónak tulajdonítják a regék. A hagyomány szerint ő vitte az első diszkoszt a stadionba, ő dobott vele először, mégpedig oly szerencsétlenül, hogy eltalálta és megölte vele legjobb barátját, Hyacinthoszt. Ám a balesetben a legenda szerint nem Apolló volt a hibás, hanem Zephyrosz, a szellő, aki Apolló iránti féltékenységében elterelte eredeti, helyes irányából a kihajított diszkoszt.

A diszkoszvetés *megjelenése* az olimpiai versenyeken nem tekint vissza túl meszi múltra. Önálló versenyszámként egyetlen egy olimpián sem szerepelt, hanem csak a pentatlon, a klasszikus ötpróba egyik száma volt. Az olimpiai versenyek közül tudvalevően az i. e. 776-ban lefolytat tekintjük (és tekintették a görögök) az elsőnek. A díszkoszvetés pedig csak közel egy századdal később jelenik meg a játékok műsorán a pentatlonban.

A diszkosz *alakja* az első korszakban lemez, vagy tányéralakú fémdarab volt. Ezt megelőzően pedig minden bizonnyal csak egy sima, lapos kődarab. Kő-diszkoszról még a későbbi korban is említés történik, amikor már keményfából is faragtak diszkoszokat. Homérosz korában a diszkosz óriási nyersvas darab volt és „szolosz" néven említik. Úgy is nevezték, hogy „élő vas". Achilleusz azt mondotta volna, hogy „aki evvel a diszkosszal győz, az öt évig legyen vassal ellátva". (Lehet azonban, hogy a jó öreg Homér ez alkalommal is túlzott egy kicsit...)

Második korszakában vasból és vörösrézből készült a diszkosz. Az olimpiák során alakult ki, egyre tökéletesedve a mai alaknak megfelelő formája. Eleinte a közepén erősen domborodott, és a szélek felé ellaposodott. Később sima felületű, kerek pajzs formáját öltötte fel. Amikor Róma rátette kezét Görögországra, változás állt be a diszkosz formájában. A rómaiak fényes, csillogó felülettel készítették, mert azt akarták, hogy a levegőben, napfényben ragyogjon. A modern diszkosz mintája az a szép bronzdiszkosz, amelyet Aiginában találtak az ásatások alkalmával. Az aiginai diszkosz egyik oldalát az ókori, bőrkesztyűs gerelyvető alakja díszíti, a másik oldalán távolugrót látunk, kezében a halterral, azzal a szorítóval, amelyet akkoriban a lendítés segítségére használtak a távolugrók.

Az egykori diszkoszvetők *eredményei* felől nehéz tájékozódni. Az ókorban a távolság megjelölésére az a szólás-mondás járta, hogy „egy diszkoszvetésnyire", úgy, ahogy ma azt mondjuk „puskalövésnyire", „kőhajításnyira". „Antilochosz lovai Meneláosz lovait egy diszkoszdobásnyira megelőzték...", ezek szintén Homérosz szavai. Mekkora lehetett ez a távolság? ötven méter? Akadtak, akik ezt sütötték ki. Mások úgy számítgatták, hogy a spártai Philambrotosznak a diszkoszt 60 méteren is túl kellett dobnia. Az általánosan elfogadott vélemény szerint azonban a tényleges távolságnak lényegesen kisebbnek — talán a számított távolságok felének — kellett lennie.

Akárhogy van is, a diszkoszvetés ókori eredményeit mai tudásunkkal megállapítani lehetetlen, mindez csak feltételezés és az összehasonlításhoz a rendelkezésünkre álló gyér adatok nem elégségesek.

A rómaiak maguknak tulajdonítják a diszkoszvetésnek úgynevezett *klasszikus stílusa* kialakítását. Rómában a diszkoszvető már egy dobogón, ugródeszkán állt, jobb lábára előre dőlt, balkezével megtámaszkodott és az így egyensúlyozott testét félköralakú ugrásba hozta. Ugrás közben (vagy előtt?) hajította ki a diszkoszt. A régi diszkoszvetés stílusa, a testtartás és a dobás (hajítás... vetés... sőt gurítás...) a szakembereknek évtizedek óta kedvenc és máig sem eldöntött vitatémája. (Lásd Kiss István tanulmányát a Testnevelástudomány 1956. évi 3. számában, 240. oldal.) Myron és Naukidesz szobrai, illetve szobortöredékei, a másolatok bizonyos fokig szolgáltatnak ugyan adatokat, de megnyugtató választ, végleges magyarázatot nem nyújtanak. A másolatok között elég jelentős különbségek is találhatók! Ám még a közös mozdulatokból, illetve azonos helyzetből sem lehet túl messzemenő következtetéseket levonni.

A diszkoszvetés és a gerelyhajítás is a 18. olimpián szerepelt először, tehát i. e. 708-ban! A diszkoszvetésben, helyesebben a pentatlonban az első győzelmet a spártai Lampisz aratta. Híres dobóként emlegetik a kutfők az Ereasbeli Theopomposzt is. A tarentumi Ikkos stílusáról is olvashatunk dicsérő szavakat az egykori szerzőktől. Feljegyezték, hogy egy alkalommal a lokriszi Eutüklészt és az athéni Kalipposzt szabálytalan versenyzés miatt diszkvalifikálták. Mire az athéniek — tiltakozásképpen — otthagyták a 112. olimpiát. (A levonulás tehát nem új dolog...) A római kor leghíresebb dobóatlétája a korinthoszi Aszklépiádész volt (225. olimpia). Kitűnő dobónak kellett lennie Demétriusnak és Aelius Granianusnak is, mert ismételten győztek a pentatlonban.

A diszkoszvetés (változatlanul a pentatlon egy számaként) szerepelt az olimpiák hanyatlása, a római megszállás korában is, mígnem i. sz. 396-ban Theodosius császár, mint pogány jellegű ünnepséget — be nem tiltotta, majd a rombolási düh, tűzvész, áradás és végül földrengés Olimpiát el nem pusztította.

Az 1896-os, első újkori olimpián már mint önálló versenyszám jelenik meg a diszkoszvetés, s négy év múlva, 1900-ban meghozza Magyarország első atlétikai győzelmét az olimpiákon (Bauer Rezső révén).

Myron diszkoszvető szobra, Andersson professzor helyreállítása szerinti formájában (Római múzeum)



MŰANYAGOK A SPORTBAN

A szovjet népgazdaságban a kémiai ipar mind nagyobb teret hódít — írja *A. Birjukova* a Fizkultura i szport idei 3. számában. — Az egyre nagyobb mennyiségben gyártott műanyagok lehetővé teszik, hogy a régebbi készítményeket mind tartósság, mind önsúly-csökkentés tekintetében túlszárnyalhassák; mindezen felül az újabb cikkek olcsóbbak is. A kémia mind jobban bevonul a sport területére is. Talán nem hoz „csodákat", de a sportolóknak segíthet a még jobb eredmények elérésében.

Sítalp-kenőcsök polimer anyagból

A sportfelszerelések központi laboratóriumában újabb síkenőcsöket állítottak össze. Polimér-polietilén, butilkaucsuk és más anyagból olyan kenőcsöt állított össze *N. G. Laptej* professzor, *A. V. Grisinij* vegyész és *B. A. Szferinij* sífutó, amely sokkal jobb, mint a régi „viaszok" voltak. Egész sor szovjet sífutó próbálta ki az új kenőcsöket és megállapításuk szerint azok *felülmúlnak minden eddigi készítményt*. A finn viaszok például 3—5 lesiklást bírnak, az új műanyag-kenőcs viszont — tizenkettőt!

Az új kenőcsöket rövidesen gyártja az egyik leningrádi vegyi üzem.

Műanyag-csónak

Szovjet szakemberek különleges *üvegszövetből és kapronból sporthajókat* készítenek. Először fából megformálják a hajót, majd beburkolják üvegszövettel vagy kapronnal, s erre poliészteres pasztát kennek. E műveletet mindaddig ismétlik, amíg a megfelelő hajófal-vastagságot el nem érik. Kiszáradás után kiveszik a hajót a faformából, a hajótestet vízálló zománccal kenik be és — kész a hajó.

Ez a műanyag-csónak nem rozsdásodik, sokkal könnyebb, mint a fából készült, amellett fenék- és oldalrésze „olajtelitettsége" következtében sokkal jobban siklik a vízen. Végül: jóval olcsóbb, mint a fából készült hajó!

Gyorssiklású sílécek

Két egyforma képességű futó indult egy síversenyen, mégis egyikük nagy fölénnyel lett első. Győzelmét elsősorban annak köszönhette, hogy lécének síklófelületére újfajta felületet, *plasztmasszát ragasztottak*. Ennek igen kicsi a súrlódása, nem nedvesedik, igen gyorsan siklik a havon. Találtak azonban más anyagot is — a ftoroplasztát —, amely igen gyors siklást tesz lehetővé. Ezzel azonban még nehézségek vannak, mert még nem találták meg hozzá a legmegfelelőbb ragasztóanyagot. A kísérletezések folynak.

Műanyag-rúd és egyebek

Egy sor más sportágban is alkalmazhatók új műanyagok. Így például a *műugró-deszka* helyett alkalmazott műanyag-palló sokkal tartósabb, rugalmassága sokkal megbízhatóbb, mint a fából készült.

A műanyag felhasználással készült *gyeplabda- és jégkorongütők* hosszabb életűek, mint a faütők. Rövidesen *teniszütők* keretét is ilyen anyagból készítik majd.

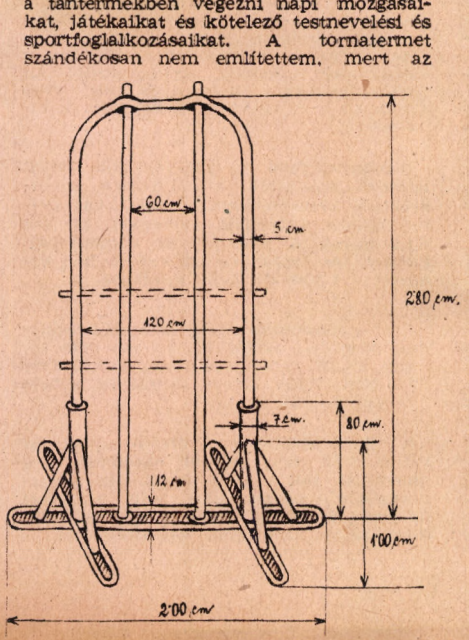
Kipróbáltak műanyagból készült *rúdakat* is. Az eddigi kísérletek arra mutatnak, hogy a rúdugrásban alkalmazott újfajta rúd tartósabb, rugalmasabb és biztonságosabb, mint az eddigiek.

Tornaeszközöket, horgászbotokat és *íjakat* is készítenek szovjet szakemberek műanyagokból.

Szétszedhető és hordozható mászórud és nyújtóállvány

Az általános iskolai tanulók naponta 5 órát ülnek az iskolában, s emellett még otthon vagy a napközi otthonban is kénytelenek egy-két órát asztal mellett ülni, hogy el tudják készíteni másnapi leckéjüket. — A fejlődő szervezetnek ilyen szellemi és testi igénybevétel mellett feltétlenül szüksége van napi egy-két órai mozgásra, játékra, nemcsak a normális testi és szellemi fejlődés biztosítása, hanem a tanulással járó testi ártalmak ellensúlyozása érdekében is.

Különösen télen probléma a tanulók számára a kellő mennyiségű testmozgás biztosítása. Esős, sáros és túl hideg időben a tanulók kénytelenek az iskola falai között, a folyosókon, a zsibongókban, a tantermekben végezni napi mozgásaikat, játékaikat és kötelező testnevelési és sportfoglalkozásaikat. A tornatermet szándékosan nem említettem, mert az csak az általános iskolák 6—7%-ának van jelenleg.



Sajnos, a tantermi testnevelési foglalkozások ma még sok helyen elmaradnak, és a megtartott testnevelési foglalkozások is rendkívül korlátozott körülmények között, általában egyoldalúan folynak.

Mellékelt felszerelés-újításom arra szolgál, hogy a téli tantermi foglalkozások alkalmával is változatossá tudjuk tenni a testnevelési órákat, és biztosíthassuk a fontos erőt fejlesztő és tartás javító függésgyakorlatok végzését a mostoha viszonyok között működő általános iskolákban is. — Ha anyagilag némi áldozatot jelent is az általam tervezett függőszer bevezetése, szerintem ez olyan befektetés, mely sokszorosan megtérül a felnövekvő nemzedék egészségében, életkedvében, edzettségében, munkabírásában.

Az inak fáradásos megbetegedései és gyógyításuk

Doz. Dr. H. Schneider, az innsbrucki fizikóterápiai intézet vezetője a Georg Thieme Verlag (Stuttgart) kiadásában megjelent — fenti című — könyvében igen szerencsésen kapcsolja össze az elméletet és a gyakorlatot. Prof. dr. F. J. Langgal együtt az innsbrucki kórbonctani intézetben 114 hullából 200 szövettani metszetet vettek az alsó és felső végtag legerősebb igénybevett inaiból, főleg az eredés és a tapadás területéről. Ezek feldolgozásával **gondos tanulmányt készítettek,** amit a szerző számos mikrofényképpel illusztrál a könyvben. Az egészséges inak szövettani szerkezete mellett részletesen tárgyalja a különböző degeneratív folyamatokat (zsíros elfajulás, elhalás, mészlerakódás), majd az ínszakadás utáni regenerációs átalakulásokat (kötőszövet-felszaporodás, porc- és csontszövet megjelenése az izmokban).

Az eddigi elnevezéseket nem tartja helyesnek a szerző, mert például miért legyen a diagnózis epicondylitis, amikor az „itis", a gyulladás hiányzik. Az inak ilyen fáradásos megbetegedésének elnevezésére a **tendopathia** elnevezést ajánlja. A fenti esetben tehát epicondylopathiát.

Az inak fáradásos megbetegedésének keletkezési okai között többnyire szerepel egy túlerőltetéses állapot, vagy ismétlődő kisebb trauma, esetleg fertőző megbetegedés. A szerző részletesen tárgyalja a tendopathiák tüneteit. A therápiás részben külön foglalkozik a fizikoterápiás, a chemoterápiás és a sebészi terápiás eljárásokkal.

A tendopathiák és a sport című fejezetben a szerző 139 esetüket ismerteti. Ezek mind sporttevékenység következtében léptek fel. Felhívja a figyelmet arra, hogy **szükség van a sportolók előzetes megvizsgálására:** vajon alkalmasak-e a sportág által megkövetelt nagyobb teljesítményre? A legteljesebb együttműködés szükséges az edző és a sportorvos között, mert mindenféle gyógykezelésnél többet ér a megelőzés. Figyelni kell a sportolót és a legkisebb jelnél állít kiáltani. A hibás technika, az indisziponáltság, a rossz talajviszonyok, az időjárás behatásai mind okai lehetnek tendopathiák keletkezésének.

Dr. F. J.

★

Félévszázados amerikai magasugró fölényt tört meg a szovjet Jurij Sztyepanov 216-os világcsúcsával, írja a svájci Leichtathletik c. folyóirat. De a USA-ban újból reménykednek... Öt fiatal ugró reménységük van; a 18 éves néger John Thomas, az ugyancsak néger, de már 19 éves Ray Nickelberry, valamint a 17 éves Joe Faust, a 18 éves Paul Stuber és a 19 éves Hank Wyhorney. Thomas fedettpályán már elérte Sztyepanovot, a többi négy fiatal azonban eddig csak 204—206 cm-ig vitte.

Mivel foglalkoznak A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1958. 4. sz.

Jakovlev V. G.: Testnevelés az iskolában — közelebb az élethez. **Pocejulev A. A.:** Tökéletesíteni kell a testnevelők képzésének rendszerét. **Koroleva, Kozlov, Volkov:** Munkaszervezés a GTO új rendszere szerint a boriszovszki gazdasági iskolában (Moszkva terület). **Tutudzsian O. M.:** A mozgásmegszokások fejlődése és az akarati tulajdonságok kapcsolata. **Jakovlev N. N.:** A sielők szerepléseSquaw Valley-ben. **Koroljev, Szahnovszkij:** A gyorsaság szerepe az eredmények elérésében. **Cshaidze L. V.:** A sportkerékpározási pedálozás technikájának sajátságai. **Kruglij, M. M.:** Az ideg- és izomrendszer funkcionális állapota a sportolóknál az ideg és izomszinapszisok adott labilitása esetében. **Korobova A. A.:** Sportolók ínreflexei változásának jellege. **Marcsuk P. D.:** Gyakorlati torna a kötöttáruk üzemeiben. **Ljutovics, Szerlin:** A gyakorlati torna módszertani nevelőinek. **Lovickaja I. L.:** A gyakorlati torna egyes kérdéseinek elméleti alapja. **Jaskicsev, Ponomarjev:** A „Sportjátékok" c. folyóirat. **Szuhockij V. I.:** Testnevelők előkészítése az USA-ban. **Pühov, V.:** A „courbette" (ugrás) begyakorlásának technikája és módszertana páros gyakorlatok során. **Horobrov V. A.:** Szaltó hátra, gerenda segítségével. **Vasziljeva V. E.:** A hosszú életről tartott értekezés.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 5. szám

A folyóirat feladatai. **Dr. G. Thiess, H. Siebemann:** A gyermekedzés célja, feladatai és tartalma. **Dr. H. Döbler:** A jégkorong technikájának iskolázása versenyfeltételek között (II.). **G. Lewin:** A IX. úszó EB értékelése (II.). **H. Böhme:** A tollaslabda előkészítő játékai. **Dr. A. Fischer, Dr. J. Markautova:** Az izomtevékenység és a dinamikus sztereotipek koordinációjának megfigyelése testgyakorlatok és munka közben.

Körpererziehung, 1959, 3. sz.

Dr. G. Wonneberger: A nyugati zóna ifjúsági tornászvezetői a tűzzel játszanak, II. rész. **U. Grühn, W. Wagner:** Mit hoz és mit kíván az új gimnasztikai tanterv? **R. Winter:** Iskolalátogatások és kísérleti tanítások lebonyolítása, II. **Dr. T. Endert:** Teljesítmény szerinti csoportok az iskolai szertornában. **A. Herrmann:** Tapasztalataim az állandó csapatokkal folyó tornával kapcsolatban. **H. Jürgen Wolf:** A lengőbillenés elsajátításának módszere. **W. Bobel:** Jobb testi előfeltételek — gyorsabb eredmény. **R. Fütterer:** Ne féljünk a kézenállás-átfordulástól! **G. Thiem:** Minden vitánál szocialista céljainkból indulunk ki. **Pöschel:** Hogyan javítottuk meg iskolánkban a tornatanítást. **E. Willy:** A gimnasztikát a tanítóképzésben az eddiginél jobban figyelembe kell venni. **M. Reichenbach:** Szünidei tanfolyamok testnevelő tanárok részére.

Leibesübungen 1959. 4. sz.

H. Medau: Gimnasztikát az ifjúságnak. **G. Freiberg:** Tanulhatunk-e a modern női testnevelés területén Guts Muthstól és Jahntól? **Ch. Wiegand, M. Brandt:** Két gimnasztikai játék. **H. Medasz:** Rendőr a tornaórán **F. Stein:** A félreismert sport. **K. H. Ulrich:** Krikett a legelő kerítése mögött. **Dr. F. Fetz:** A „módszeres gyakorlatsor" a mai testnevelésben. **H. Niebhur, H. Bernett:** A játék tájékéról.

Die Leibeserziehung, 1959. 4. sz.

J. Sampels: Kísérlet: szabadidő-sport Kölnben. **G. Neukirch:** A siratófalnál. **A. Schmolke:** A népi táncok helyzetéhez. **L. Diem:** Harald Kreutzberg — táncos, akinek nincs kora. **H. Greuerholz:** Gimnasztika, a múzsák kegyeltje. **Dr. E. Mehl:** Nyelvi „régészkedés" a lécéken. **E. Schlee:** A torna és a szertorna történetének kis bibliográfiája. **I. Heuser:** A Lüneburg-i gerenda. **J. Kreutmann:** Technikai tömegmunka az iskolai labdarúgó-oktatásban. **F. Beier:** Miért és hogyan végezzük a test-iskolázást.

Cultura fizica si sport. 1959. 1. sz.

E. Ghibu: A sportklubok és egyesületek feladatai a román sportmozgalom 1959. évi célkitűzései és az 1960. évi olimpián való részvétel megvilágításában. **R. Ludu és mások:** A csont- és izomrendszer eltorzulása, mint a túlkorai tenisz-szakosítás következménye. **M. Ionescu:** Az 1959-es év, mint az olimpiai előkészületek legfontosabb éve a tornászok számára. **L. Teodorescu:** Az emberfogás taktikai kérdései és ezek oktatásának módszere. **V. Igorov:** A kanadai jégkorongozók taktikájának sajátosságai. **N. Tarchilla:** Taktikai kombinációk az ellenfél védelmének lekötésére röplabdázásban. **N. Padureanu:** Adalékok a rögbijáték technikája fejlesztésének módszeréhez. **G. Hanot:** A labdarúgó világbajnokság tanulságai. **Z. Fatu:** Az elemi iskolai „testnevelési szünetek" felhasználásának néhány új módszere. **V. Cojocaru:** A kerékpárosok keretedzése. **I. Dorgo:** A kronotenziometer.

Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 3. sz.

V. Popov: A testnevelési mozgalom újjászervezése a Szovjetunióban és Bulgáriában. **Dr. B. Janev:** A testnevelés az újjászervezett bolgár iskolákban. **R. Petrov:** A technikai és taktikai tudás egyesítése a bolgár birkózók felkészítésében. **Dr. I. Georgiev, N. Milev:** Specifikus funkcionális vizsgálat tornászok számára. **K. Dimitrov:** A rajt és a rajthelyzet a rövidtávfutásnál. **Dr. Kr. Krsztev:** Változások a gázanyagcserében különböző magasságokban. **Dr. L. Ilinov:** A bőr- és izomsérülések komplex kezelése. **G. Markova—Sztarejsinszka:** A kifózis gyógyítása testgyakorlással. **Sz. Csernogorov:** A javítótorna bevezetésének tapasztalatai a Makszim Gorkij iskolában. **K. Nankov, G. Iszaev:** Az atlétikai ugrások oktatása.

Kroppsöving, 1959. 2. sz.

K. M. Sundal: Néhány statisztikai egyezményes jel és azok használata. **R. és G. L. Larsen:** Megfigyelések az izometrikus izommunka gyakoriságáról és intenzitásáról a sztatikus izomerő kifejlesztésénél a serdülés utáni fiúknál. **H. Wergeland:** A célszerű mozgások oktatása. **I. H. Johannesen:** Zene az iskolai tornához. **J. Bastiansen:** Izomvizsgálati próba. **I. R. Sundvoll:** A korcsolyaoktatás Bécsben. **H. Wergeland:** A cirkuláris edzés. Ideiglenes törvény az általános iskolák első tagozatában, az igazgatói, tanítói és segédtanítói beiktatáshoz szükséges képzettségről. **O. Johansen:** Az UNESCO támogatja a sportot! **G. Kalland:** A képzeletet foglalkoztató játékok (7—8 évesek részére).

EZ meg AZ

Szicíliában egy éjjel betörték az egyik vendéglő kirakatát és különböző italokat emeltek ki belőle. Az ottfelejtett szobor feliratából a rendőrség bravúrosan kinyomozta a duhaj tetteseket. A szobor felirata ez volt: **„Az FC Riazzónak a bajnokságban tanúsított sportszerű magatartásért."**

*

Tavaly Wimbledonban Alvarez, a kolumbiai teniszbajnok egy sor hibázás után a nézők közé hajította az ütőjét. Amikor visszakapta, egy cédulát talált a nyelére erősítve ezzel a szöveggel:

— Miért nem próbálkozik kalapácsvetéssel? Bizonyára többre vinné!

*

Nem gyerekjáték a jégkorong, különösen az USA-ban és Kanadában nem. **Lou Fontinato** ismert játékos például ötször törte el az orrcsontját és eddigi pályafutása alatt 152 kapocs szorította össze, arc- és fejbőrét az összeforrásig... De ő sem szokott adós maradni, amire némi bizonyíték, hogy durvaság miatt egy idényben 202 percet ült a vétkesek padján. Ez — kanadai csúcs.

*

Sportvezetők és nézők különbözőképpen vezetik le idegességüket a sporteseményeken. Van, aki a körmét rágja, van, aki a bírót szidja... M. Dupond, a Stade Limoges (Franciaország) elnöke a játéktér körül szokott járkálni. Így azután játékosai után ő sportol a legtöbbet, mert egy mérkőzésen 15—20 km-t is gyalogol.

*

Versenyzés kerékpár-pálya nélkül. I. Ippolitov a Fizkultura i szportban írott cikkében ezt írja: a kerékpárosok gyakran panaszkodnak, hogy nem tudnak megfelelően készülni pályaversenyekre, mert nincs betonpályájuk. Az érdemes sportmester a múltból vett példákkal bizonyítja, hogy salakpályán is jól lehet készülni, csak megfelelően kell szerelni a kerékpárt (25×8-as áttétel, hat és fél hüvelykes taposókar, 300 grammos gumi; a nyerget 5—8 cm-rel hátrábbra kell állítani).

*

Az angol oktatásügyi minisztérium 9000 márkányi összeget ad az úszószövetségnek, hogy edzőt szerződtethessen. Igazán nagylelkű ajándék, jegyzi meg **W. Meisl** londoni újságíró, amikor egy léglökéses vadászgép körülbelül egy millióba kerül!...

*

A brazil—angol válogatott labdarúgómérkőzésen Kubicsek köztársasági elnök a honvédelmi miniszter képviselte. A miniszter röviddel a mérkőzés megkezdése előtt helikopterrel érkezett és — a pálya közepén szállt le.

*

Sok mindenfélével küzdenek a rajtláz ellen, de olyat még nem hallottunk, amilyet az egyik francia labdarúgócsapat alkalmaz: egyik játékosa minden mérkőzés előtt saját szerzeményeit énekli az öltözőben, gitárkísérettel. Az eljárás annyira eredményes, hogy több más klub is bevezeti, hanglemez lejátszásával.

*

Oroszországban az első egyórás futást 1883-ban rendezték, a helyszínen jelentkezettek részvételével. A moszkvai Petrov nyerte a férfiak versenyét 16 km 251,5 m-rel. A nők félórás versenyében Lavrova és Morozova holtversenyben érkezett a 6 km 392 m-es jelzéshez.

*

A legnagyobb futógyorsaságot eddig az amerikai néger **M. Patton** érte el: egy 4×100 yardos váltóban utolsó emberként 39,636 km-es óránkénti sebességgel haladt.

*

K. Bart hivatásos ökölvívó sportágat változtatott, mert — mint mondotta — a szorítóban sok veszély leselkedik a versenyzőkre. Leszerződött egy amerikai labdarúgást játszó csapathoz. Az első mérkőzésen szétrúgták az állkapcsát...

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Számvetés

Az 1958—59-es tanév befejeztével mérjük fel az eredményeket és a hiányosságokat, amelyeket iskolai testnevelésünkben tapasztalhattunk.

*

Az általános iskolák alsó tagozata iskolai testnevelésünk leggyengébb területe volt hosszú éveken át, ezért e terület megsegítése volt a vezetés legfontosabb feladata. Az új tanterv alapján már az előző tanévben, folyóiratunk hasábjain óravázlatok közreadásával indult meg a segítő munka. A múlt év szeptemberében kézikönyv formájában minden tanító megkapta az osztálya egész évi testnevelési anyagát, módszeres utasításokkal együtt. Joggal feltehetjük a kérdést Vörösmarty szavaival:

„— Mént-e
A könyvek által a világ elébb?"

Úgy érezzük, hogy igen. Az eddigi tapasztalatok szerint a nevelők szívesen fogadták a könyveket és ami a legfontosabb: használták is őket. *Az alsó tagozatban megindult fejlődést iskolai testnevelésünk egyik legdöntőbb tényezőjének kell tartanunk.*

Az általános iskolák sportéletében a művelődésügyi miniszter 177/1958. sz. utasítása szabályozta a tanulók sporttevékenységét, illetve a sportkörök munkáját. E rendelkezés több elvi szempontot tisztázott s lényegében kijelölte az iskolák számára az utat.

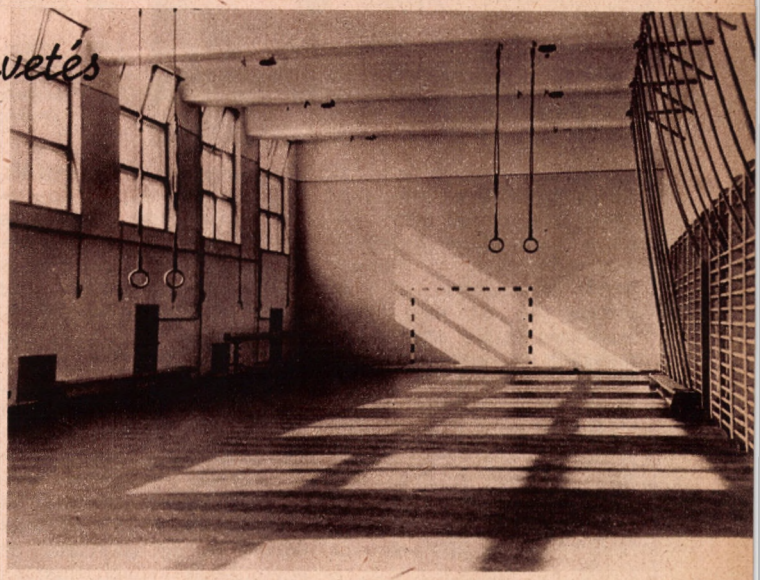
A versenynaptár kiadásával, valamint a rendelkezés nyomán, *fellángolt az általános iskolákban a sporttevékenység.* Ezt igazolják a nagyszámú versenyek, de a versenyzők létszámának ugrásszerű emelkedése is. Atlétikában a jó eredmények a szakembereket is meglepték, s ami igen fontos, *a fejlődésben a vidéki iskolák jártak elől.*

Dacára a kezdeti eredményeknek, az általános iskolák testnevelésének és sportjának kérdését *továbbra is alapvető kérdésnek kell tartanunk* mind az iskolai, mind az egyetemes magyar testnevelés és sport szempontjából.

Hosszú évek harca eredményeképpen a *Központi Pedagógus Továbbképző Intézetben* felállításra került a *testnevelési tanszék* is s így kezdetét vehette a nevelők tervszerű, intézményes továbbképzése. Az elmúlt tanévben a továbbképzés első ütemeként a szakfelügyelők részesültek kéthetes, bentlakásos továbbképzésben. A tanfolyamokon összesen *87 nevelő vett részt.* (A többi szakfelügyelő továbbképzésére az 1960-as évben kerül sor.) A továbbképzésben résztvett nenevelők már megkezdték a területi továbbképzési tanfolyamok szervezését. A tanszék több írásos anyagot is küldött le a megyékbe s az iskolaigazgatók és az egyéb tárgyak szakfelügyelői számára rendezett tanfolyamokon is tartott testnevelési vonatkozású előadásokat.

A *Fővárosi Pedagógiai Szeminárium* is szintén több száz nevelő részére biztosította a továbbképzést. A *Munkaügyi Minisztérium Módszertani Intézete* is eredményesen folytatta a korábbi években már megkezdett továbbképzési munkáját.

A középiskolák kísérleti tantervének a bevezetését is határkőnek kell tartanunk. Határkőnek azért, mert felszámolta az eddigi tantervi túlzsúfoltságot, ami végeredményben a tanterv lebecsüléséhez, a liberalizmushoz vezetett. Már a kísérleti tanterv bevezetését alapos felmérés előzte meg, de a tanterv valódi felmérése mégis az év folyamán történt meg. S most az év végén minden egyes középiskolában tanító testnevelő *írásban számolt be tapasztalatairól* és tette meg javaslatait. Ezek felhasználásával, valóban a „kollektív bölcsesség" érvényesítésével készül majd el a végleges tanterv, amelyet így minden nevelő, és minden érdekelt hatóság is egy kissé saját magáénak érezhet, mert megalkotásában cselekvőlegesen részt vett.





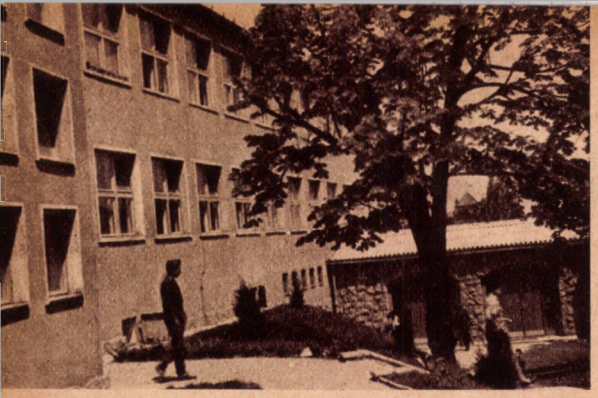
Több új sportlétesítménnyel gazdagodtak iskoláink az elmúlt tanévben. Képünk a szekszárdi új általános iskola tornatermét és sportudvarát mutatja be

(Kozák L. felvételei)

Az elmúlt tanévben értékes előkészítő munkálatok folytak *az iparitanuló-intézetekben* is, ahol az egyes szakmák sajátosságainak figyelembevételével készítik el a közeljövőben a testnevelési tantervet.

A Diák Sport Központ is egyre szélesebben bontakoztatja ki a középiskolások sportját. A kezdeti nehézségek után az elmúlt tanévben már a művelődésügyi osztályokkal jobb együttműködéssel végezték a megyei szervek is munkájukat. Egy-két zökkenő azért még akadt. Szegeden pl. az MTST rendelkezésétől eltérően a tanulók társadalmi egyesületben való kiadatását eleinte kissé mereven kezelték, Budapesten pedig az országos kiírástól eltérően az atlétikában a serdülők számára semmi indulási megkötöttséget sem tettek. Mindezek a jelenségek azonban csak szórványosan fordultak elő, s általában a megyei szervek jól látták el feladatukat.

Az Országos Ifjúsági Sport Bizottság kezdemé-





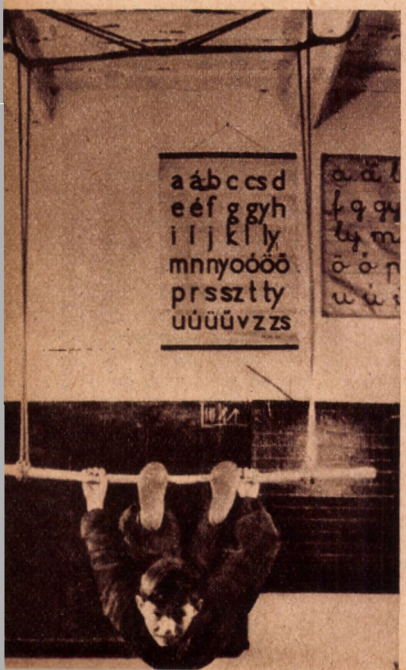
Baloldalt és jobboldalt: A budapesti I. ker. Naphegyen is új iskola épült. Az épület az udvar felől. Az iskola udvara nagyon szép, ám testnevelésre nem alkalmas. Az iskola a közelben levő sportpályát használja (S. I. felv.)

Lent balra: Ahol még a múlt kísért. Szükségmegoldás a tanteremben a mezőladányi iskolában (Szörényi Józsa felv.)

nyezésére indultak be a Béke és Barátság sportesemények, amelyeknek súlypontját a nagyszabású ünnepségek jelentették. Ez ünnepségek országszerte sikerrel jártak, de az elég késői szervezés miatt *nagy megterhelést is jelentettek az iskolák számára.* Nem egy helyen a felkészülés *a tantervi anyag rovására történt,* s a szakfelügyelői hálózat energiáit is nagymértékben lekötötte.

A nyári ifjúsági sportvezetői táborban kiképzett tanulók jól hasznosították a tanultakat iskolájukban. Ennek is nagy része van abban, hogy az iskolai sportkörök munkája megjavult.

Néhány utasítás is napvilágot látott az elmúlt tanév folyamán. Ezek közül a legjelentősebbnek kell tartanunk az MTST Elnökség 5—2/1959. (III. 12.) sz. határozatát, amely *megnyitotta a sportpályák kapuit az iskolák előtt.* E rendelkezés lehetővé tette, hogy az iskolák igénybe vehették a társadalmi sportszervek kezelésében levő sportpályákat azokban az időkben, amikor azok kihasználatlanul állottak. A rendelkezés már a tanév vége felé jelent meg, így hatása teljes egészében nem is bontakozhatott ki.



Megállapíthatjuk azonban, hogy az egyesületek részéről *jó megértésre talált* e rendelkezés, legalábbis erről győződhettünk meg a SZOT sportosztálya által összehívott megbeszélésen.

A pályák igénybevételével kapcsolatban néhány szempontra rá kell mutatnunk. Így mindenekelőtt arra, hogy a pályák igénybevételét *ne az egyes iskolák kérjék a pályagondnoktól,* hanem az utasításnak megfelelően *a TST elnökök osszák be az iskolákat* az egyesületek meghallgatása után. Csak így kerülhető el az olyan eset, ami pl. a budapesti Május 1. Ruhagyár pályáján történt, ahol a kézilabda edző néhány keresetlen szó kíséretében küldte el a tanulókat máshová. *Az iskoláknak nagyobb felelősséggel kell a pályákat igénybe venniök.* Előfordult pl. az FTC pályán, hogy a több száz tanuló között mindössze két nevelő próbálkozott volna a rend fenntartásával. Természetesen ez nem sikerült. A pályákon is biztosítani kell a rendet, ezért *a tanulók létszámához igazodva kell a nevelőkről is gondoskodni.*

Az iskolák és az egyesületek között a két szervnek meg kell találnia a legkedvezőbb kapcsolatot. Ne azon versengjenek egymással, hogy ki tud több borsot törni a másik orra alá, hanem *kölcsönös belátással igyekezzenek a súrlódási felületeket elsimítani és az utasításból mindkét félre háruló feladatokat maradéktalanul megvalósítani.*

A tanulók iskolán kívüli sportfoglalkoztatásáról (kiadatásáról), a sportiskolák szervezeti és működési szabályzatáról MTST elnökségi utasítások is jelentek meg. Mindkét utasítás a több éve vajúdó kérdésekre tett pontot.

Az elmúlt tanévben tovább gyarapodtak az iskolai testnevelés tárgyi-dologi feltételei is. *65 új iskolai tornaterem* és több szükségtornaterem, rendbehozott iskolaudvar szolgálta a tanulók jobb fejlődését. Javult a tornaszerekkel való ellátottság is, bár itt még sok a pótolnivaló.

Gyógyító testnevelésünk — ha oktatói létszámban nem is —, de minőségi munka tekintetében sokat javult. Az eddigi tartási hibák javítása mellett több száz tanuló részesült különleges testnevelésben, a belgyógyászat körébe tartozó rendellenesség miatt, mint pl. a szív- és keringési, endokrin zavarok, magas vérnyomás stb.

A fények mellett megtaláljuk azonban az *árnyékokat is.* Rá kell mutatnunk a *fejlődés egyenetlenségére.* A számszerűen mérhető eredmények javulása mellett, még mindig vannak iskolák, ahol *nem kielégítő a tanulók testi neveléséről való gondoskodás.* Egy iskolán belül is tapasztalható, hogy a jobbak kedvéért elhanyagolódnak a kevésbé tehetségesek. Az iskolai testnevelésben nem állíthatunk fel minőségi csoportokat, mert a testnevelési órákon minden tanulóval egységes pedagógiai szemlélettel kell foglalkoznia a nevelőnek, mert *minden tanulónak szüksége van egészséges testmozgásra. A sporttevékenység megélénkülése sok helyütt a testnevelési órák megtartásának az elhanyagolásához vezetett.* A versenyzőkkel való foglalkozás miatt háttérbe szorult a tömegekkel való foglalkozás. Egyes nevelők a sportversenyek sikeréért mindent feláldoztak. Baján és Hajdúböszörményben pl. megpróbálkoztak a nevelők olyan tanulókat is szerepeltetni, akik az előírás szerint nem indulhattak volna. A nevelő helytelen cselekedetére az utóbbi helyen *az iskolai KISZ Bizottság hívta fel az illetékesek figyelmét.* A budapesti atlétikai csapatbajnokságon az Eötvös gimnázium egyik tanulója a gyengébb képességű társa helyett is szeretett volna gerelyt dobni.

Mindezek az esetek — ha szórványosaknak is kell tekintenünk őket — azt mutatják, hogy van még elég sok tennivaló *a nevelőmunka,* a sporterkölcs *megjavítása körül.*

Szóvá kell tennünk a területi irányító szervek túlságos megterhelését is. Vonatkozik ez elsősorban a megyei középiskolai szakfelügyelőkre, akiknek vállára — néhány vármegyétől eltekintve — a felügyeleten kívül még az előadói teendők ellátása, a versenyek előkészítése, lebonyolítása, az ünnepélyek szervezései is nehezednek. E helyzeten sürgősen változtatnunk kell.

*

Summázva az elmúlt tanévet, megállapíthatjuk, hogy iskolai testnevelésünkben, ha *nem is beszélhetünk ugrásszerű fejlődésről, mégis jelentős előrehaladásról, intézkedések megtételéről számolhatunk be.* Inkább a *fejlődés feltételeinek megteremtése volt a tanév jellemzője, mint maga a fejlődés.* Az elmúlt időszakban több adminisztrációs intézkedés, rendelet látott napvilágot, de ezzel a *testnevelés iránti helyes szemléletet nem sikerült még teljes egészében megváltoztatni.* Hosszabb időre van szükség ahhoz, hogy az iskolai testnevelés irányításában érdekelt oktatási, sport- és egyéb szervek a testnevelést a szocialista nevelésben betöltött szerepének megfelelően egységesen értékeljék, segítsék és fejlesszék.

A jövő kilátásai azonban biztatóak s reméljük, hogy *az elkövetkező időkben meggyorsul a fejlődés üteme* s iskoláinkból a maiaknál testben, szellemben egészségesebb fiatalok kerülnek majd ki — társadalmunk hasznos, építő tagjaiként.

Sós István

Általános iskolák 1959. évi atlétikai bajnoksága

A bajnokságot megelőző verseny-sorozatok azt igazolták, hogy az általános iskolai testnevelési tantervben jelentős helyet elfoglaló testgyakorlati ág — az atlétika iránt mindkét nembeli fiatalság körében igen nagy az érdeklődés.

A versenykiírás nemcsak az egyes kiugró tehetségeknek tette lehetővé a magasabb versenysorozatokon való részvételt, hanem a csapatbajnokság megrendezésével szélesebb alapra helyezte az iskolákba az atlétikai szervező, felkészítő munkát is. Így vált lehetővé, hogy kisebb képességű csapattagok is eljussanak végső soron az országos bajnokságig. **A versenykiírás fő célkitűzése az volt, hogy minél számosabb tanulót vonjon be az iskolai sportköri felkészítő munkába.**

A versenykiírás szorosan kapcsolódott az általános iskolai testnevelési tantervhez és a MASZ úttörőkre vonatkozó szabályaihoz.

A járási és megyei bajnokságokat minden megyében megrendezték. Egyes megyékben még körzeti versenyeket is iktattak a járási versenyek elé, hogy minél nagyobb tömeget tudjanak megmozgatni. (Szolnok megye.) Más megyékben pedig a falusi iskolák részére külön rendeztek megyebajnokságot (Békés megye). A budapesti bajnokságot kerületi bajnokságok előzték meg, mind a 22 kerületben.

A járásokban és a megyékben rendezett versenyek tapasztalata az, hogy az újrendszerű versenykiírás a **csapatversenyek beállításával soha nem látott tömegeket mozgatott meg.**

Míg 1956-ban az összes megyékben induló tanulók száma 2939 fő volt, addig 1959-ben ennek több mint négyszerese vett részt a megye-bajnokságokon.

Volt olyan megye-bajnokság, mely 580 főt mozgatott meg (Győr-Sopron megye), de a legkisebb létszámmal megrendezett megyei bajnokságon is közel 300 fő indult.

Az ország összes járásaiban hozzávetőleg 28 000 fiatal kapcsolódott be az atlétikai versenyekbe.

A tömegmozgósítás mellett a **nevelőmunka** az a nagy pozitívum, melyet egy-egy jól előkészített megyebajnokság jelentett a fiatalok számára. A legtöbb megyében nagy súlyt helyeztek arra, hogy **az úttörő, a KISZ és az oktatási szervek képviselői nyissák meg a bajnokságokat** és ünnepélyes díjkiosztással fejezzék be. Kár, hogy nem minden megyében érezték egyformán a versenyek nagy nevelő értékét, mert akkor művelődésügyi osztályok képviseltették volna magukat (Tolna és Somogy megyék).

Az ország összes megyéiben megrendezett versenyeken a Művelődésügyi Minisztérium megbízottai biztosították a verseny sportszerű keretek között történő lebonyolítását.

Az elért eredmények realitását az országos bajnokságon igazolták a versenyzők. Érdemes összehasonlítást tenni az egyes megyék eredményei között, mert érdekes következtetésekre ad alkalmat. Az ország összes megyéiből kerültek meghívásra egyéni vagy csapatversenyzők az országos bajnokságra, kivéve Somogy megyét. Meglepően **gyenge eredmények voltak viszont Miskolcon, Pécsett, Debrecenben,** ahol az atlétikai feltételek igen kedvezőek, pályák állanak rendelkezésre és ahol komoly múlttal rendelkező iskolák vannak.

Az atlétika tárgyi feltételei sokkal inkább adottak vidéken, mint Budapesten. Ez az eredményeken is visszatükröződött. Az országos bajnokságon indult 465 fő közül **350 vidéki versenyző volt.** Ezt a fölényt az eredmények is igazolták, mert a 20 bajnoki szám közül **13-at vidékiek és csak 7 számot nyertek budapesti iskolák tanulói.** Ha csak a csapatbajnokságokat vesszük figyelembe, akkor ez az arányszám még szembetűnőbb. A vidéki iskolák 8 csapatbajnokságával szemben csak 2 budapesti bajnokság áll.

Az országos bajnokság színvonalát a 8 új országos csúcs is fémjelzi. Különösen kimagasló az eredmények közül a fiú magasugrás egyéni és csapat, valamint a leány távolugró egyéni és csapat és a leány magasugró csapat eredménye. Értékét még növeli az a tény, hogy az előző napi felhőszakadás eléggé feláztatta az ugróhelyeket.

Különösen a győztes Weglárz guruló technikája, könnyed mozgása keltett feltűnést. Meglepő, hogy aránylag szép eredményeket értek el a kislabdahajításban a fiúk és a leányok egyaránt, de a kereszt-lépéssel még jóformán a legjobbak sem barátkoztak meg. Minden dobó a hátsó lábon végzett szökdeléssel érkezett a dobóterpeszbe.

Súlylökésben láttunk szép becsúszásokat a fiúktól, a leányok azonban még a lendületvételben elég fogyatékosak. Igen sokan még helyből dobtak.

Távolugrásban igen kezdetleges még a légmunka. A győztes Vas Katalin ugrása bíztató és csak centiméterekkel maradt el a II. osztályos színttől.



1. A gyöngyösi I-es számú iskola távolugró bajnok csapata

A váltókban főleg a fiúknál látszott a tervszerű felkészítő munka.

A 60 m-es futó mindegyike helyesen rajtolt térdelőrajttal és lendületes, harmónikus mozgással futott. Különösen kiemelkedett sima mozgásával Kovács Annamária.

A bajnokságot a nagyszámú induló ellenére is a MASZ versenybíró gárdája rendben bonyolította le.

Az értékes díjakat, okleveleket és a legeredményesebben szereplő iskolák testnevelő tanárainak járó plaketteket (fiúknál: Kömlei Károlynak, leányoknál: Bertalan Imrének) **Völgyi István osztotta ki** a Magyar Úttörő Szövetség nevében, ezzel búcsúzva a tanulóktól: „A viszontlátásra 1960-ban".

Tiboldi Tibor
M. M. főelőadó

EREDMÉNYEK

60 méteres síkfutás, leány:

1.	Kovács Annamária, Bp., VIII., Trefort u.	8,2
2.	Dénes Anikó, Jánoshalma	8,4
3.	Szabó Zsuzsa, Törtel	8,5
4.	Koboz Anna, Atkár	8,5
5.	Domonkos Erika, Eger	8,6
6.	Hunyady Anna, Bpest., VII., Hernád u.	8,6

60 méteres síkfutás, fiú:

1.	Mező Gyula, Bp., Április 4. tér	7,5
2.	Timár Gyula, Bp., XIV., Dózsa Gy. u.	7,7
3.	Pongrácz László, Fűzfőgyártelep	7,7
4.	Hegedűs Béla, Fehérgyarmat	7,7
5.	Kovács András, Apátfalva	7,8
6.	Nagy István, Bp., XIII., Kilián u. isk.	7,9

4×100 méter, fiú:

1.	Kecskemét, Jókai isk.	49,8
2.	Bpest., V., Cukor u.	51,4
3.	Bp., XX., Ady u.	51,7
4.	Miskolc, Vasgy. isk.	51,8
5.	Bp., XIII., Gömb u.	51,9
6.	Bp., II., Lajos u.	55,7

4×100 méter, leány:

1.	Bp., XVIII., Kund u.	55,4
2.	Bp., XX., Ady E. u.	55,6
3.	Bp., XX., Vörösmarty	57,0
4.	Bp., II., Lajos u.	57,0
5.	Baja, Közp. leányisk.	57,1
6.	Tiszalök	58,7

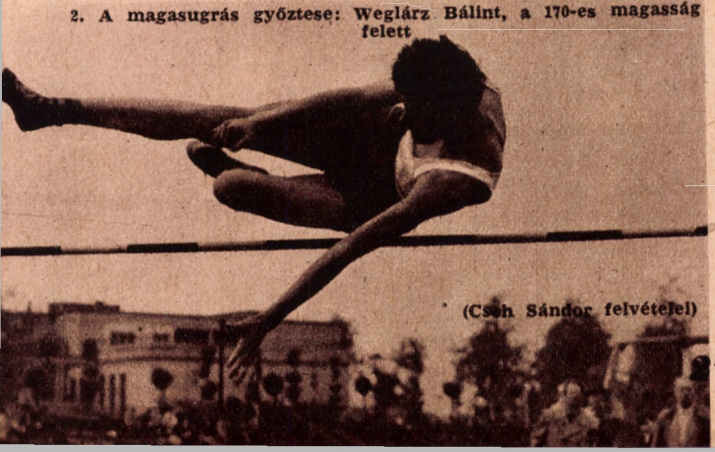
Távolugrás, fiú:

1.	Béres Sándor, Nagykanizsa	546
2.	Tőzsér Zoltán, Gyöngyös	533
3.	Bálint István, Cegléd	528
4.	Virág Lajos, Gyöngyös	521
5.	Kulik Gyula, Bp., Április 4. tér	508
6.	Bajusz Sándor, Földeák	508

Távolugrás, leány:

1.	Vass Katalin, Bp., Szabadság sugárút	484
2.	Cseke Gizella, Nagydorog	481
3.	Endrődi Ildikó, Debrecen	474
4.	Turbucz Margit, Nagykáta	466
5.	Cirok Katalin, Sajószentpéter	443
6.	Szunyogi Enőke, Szolnok	440

2. A magasugrás győztese: Weglárz Bálint, a 170-es magasság felett



(Csoh Sándor felvételei)





3. A rajtolással még gyenge lábon állnak az általános iskolákban. Íme: egy megyei bajnokságon a legváltozatosabb indulási módokat láthattuk. Ez nem a tanulók képzelő erejét, hanem a felkészítés elégtelenségét mutatja

4. Az általános iskolások megyei atlétikai bajnokságán is népes mezőnyök indultak. A Pest megyeiek mintaszerűen megrendezett versenyén a távolugrók a versenyhez gyülekeznek — a dunakeszi pályán

(Sós István felvételei)

Labdadobás, fiú:

1. Veress Gyula, Tiszafüred	86,21
2. Petrovics János, Salgótarján	83,66
3. Héder János, Keszthely	81,32
4. Fekete Ferenc, Bp., XX., Mártírok u.	81,00
5. Radnai Károly, Kőrösladány	76,49
6. Tőzsér Zoltán, Gyöngyös	75,23

Labdadobás, leány:

1. Pavlik Mária, Nyíregyháza	58,93
2. Barta Lenke, Komló	58,35
3. Faddi Piroska, Jánoshalma	58,60
4. Kiss Urbán E., Jászfelsőszentgyörgy	53,40
5. Benkovics Anna, XX., Kossuth u.	53,00
6. Hajdú Anna, Szob	51,50

Súlylökés, fiú:

1. Pelle Tibor, Bpest., XVII., Pesti u.	13,35
2. Takács Ferenc, Gyöngyös	13,20
3. Treiber Miklós, Bpest., XIII., Pannónia u.	13,07
4. Juhász Sándor, Veszprém	13,02
5. Bohus Tamás, Békéscsaba	12,75
6. Osztner Endre, Aba	12,63

Súlylökés, leány:

1. Veress Ildikó, Szolnok	11,66
2. Szabó Katalin, Csorna	11,63
3. Lőrincz Ilona, Kiskunfélegyháza	10,55
4. Sík Andrea, Bp., II., Fenyves u.	9,68
5. Kriskó Anna, Bpest., XXI., Petőfi u.	9,54
6. Bordás Erika, Orosháza	9,35

Magasugrás, fiú:

1. Weglárz Bálint, Bp., VIII., Homok u.	170
2. Fekete József, Sóskút	158
3. Salánki István, Szeged	158
4. Kiss Tibor, Kiskunfélegyháza	158
5. Fekecs Gábor, Székesfehérvár	158
6. Bálint István, Cegléd	153

Magasugrás, leány:

1. Tóth Éva, Makó, Szegedi u.	135
2. Bádé M., Békéscsaba	135
3. Tűzkő Edith, Dunakeszi	135
4. Seregi Rózsa, Szeged	135
5. Kulinyi Éva, Szeged	135
6. Szatmári Judith, Szeged	130

Magasugrás, fiú csapat:

1. Nagykáta	146,2
2. Kiskunfélegyháza, Petőfi	142,6
3. Orosháza, 1. sz. isk.	141,6
4. Ságvári Gyak. isk., Szeged	141,6
5. Kecskemét, Jókai út	140,6
6. Gyula, 2. sz. isk.	139,6
7. Szolnok, Baross u.	133,0

Magasugrás, leány csapat:

1. Szeged, Gyak. isk.	131
2. Szeghalom	126
3. Békéscsaba, IV.	126
4. Kiskunfélegyháza	124
5. Makó, Szegedi úti isk.	123
6. Nyíregyháza, 2. sz. isk.	121
7. Kecskemét, Zrínyi isk.	121

Labdadobás, fiú csapat:

1. Keszthely	68,47,2
2. Kőrösladány	67,54,0
3. Bpest., XX., Mártírok u.	66,43,6
4. Szombathely, Zrínyi isk.	66,23,4
5. Körmend	62,23,4
6. Csanádapáca	60,73,6

Labdadobás, leány csapat:

1. Nyíregyháza	46,19
2. Kunszentmárton	44,22
3. Budapest, XX., Kossuth L. u.	43,79
4. Csorna	43,26
5. Jászfelsőszentgyörgy	42,35
6. Ráckeve	39,88

Távolugrás, fiú csapat:

1. Gyöngyös, 1. sz.	487,8
2. Szigetvár	471,4
3. Hatvan, 1. sz.	467,8
4. Cegléd, Táncsics	465,6
5. Földeák, ált.	453,4
6. Budapest, Április 4. tér	456,8

Távolugrás, leány csapat:

1. Nagykáta	429,6
2. Szolnok, Koltói u.	421,6
3. Debrecen, Petőfi	416,6
4. Gyula	414,0
5. Csorna	408,4
6. Ercsi	396,8

Súlylökés, fiú csapat:

1. Bpest., XVII. ker., Pesti út	11,27
2. Gyöngyös, 3. sz.	10,63
3. Túrkeve	10,37
4. Budapest, II., Fenyves u.	9,98
5. Budapest, XIII., Pannonia u.	9,92
6. Budapest, XIV., Erzsébet u.	9,58

Súlylökés, leány csapat:

1. Szolnok, Koltói	8,64,8
2. Gödöllő	8,56,8
3. Csorna	8,54,0
4. Bpest., VII., Hernád u.	8,06,0
5. Kisújszállás, Kossuth	7,68,6
6. Bpest., XX., Ady u.	7,14,0

Olvasás közben...

Az Ünnepi Könyvhétre díszes kiállítású, vaskos könyv jelent meg a Minerva kiadásában: A kultúra világa. Első kötete ez annak az öt kötetből álló sorozatnak, amely a nagyközönséggel korunk kultúráját igyekszik megismertetni.

Az első kötet (853 oldal) három tárgykörrel, a világmindenség, az élővilág és az egészséges ember kérdésével foglalkozik. Az utóbbi fejezet megismerteti az olvasót az orvosi tudomány körébe vágó általános ismeretekkel.

Haszonnal is olvasgathatjuk e fejezet lapjait. A szövegben elvétve utalásra is bukkanhatunk, amelyek a sportra vonatkoznak, de mindössze egy kis önálló fejezet foglalkozik 19 sorban külön is a sporttal, Légzés és sport címmel.

Felmerül a kérdés, hogy a sportnak csak a légzéssel van-e kapcsolata? Szerettünk volna olvasni a sportnak egyéb kapcsolatáról is, általában a sport egészségfejlesztő és megtartó szerepéről.

Úgy gondoljuk, hogy a nagyközönség számára az egészséges emberről írt ismeretterjesztő könyvben e kérdéssel részletesebben kellett volna foglalkozni, hiszen a testnevelés, a sport, ma már egyre inkább kultúrjelenséggé válik napjainkban.

Így — hiányérzetünk támad a könyv olvasása közben.

Alapvető testi képességek fejlesztése (III)

Gyorsaságot fejlesztő testgyakorlatok

A gyorsaságot főleg azok a testgyakorlatok fejlesztik, amelyeknek eredményes végrehajtása

a) az ingerekre (jelzésekre) adott gyors reakciókat és

b) a végrehajtás élénk iramát igénylik.

Ennek megfelelően a gyorsaság speciális eszköze lehet minden élénk, gyors ütemben végrehajtott gyakorlat. Különösen azok a cselekvések, amelyek gyors helyváltoztatásban nyilvánulnak meg. (Pl. rövidtávú futások, úszások, kerékpározás, korcsolyázás stb.)

Speciális gyorsasági gyakorlatoknak tarthatjuk azonban az ún. „meglepő" gyakorlatokat is, amelyek a váratlanul jelentkező ingerekre (jelzésekre) gyors reagálásokban jelentkeznek. (Pl. játékok közben gyors indítások, cselek, helyváltoztatások, vagy vívásban, ökölvívásban, birkózásban és más küzdősportokban a pillanatonként változó helyzetekhez való alkalmazkodást szolgáló cselekvések — hárítások, védekezések, ütések, dobások stb.).

A növendékek kora, neme

A cselekvések gyors végrehajtásához szükséges szervi és lelki sajátosságok a fejlődés folyamán aránylag korán kialakulnak. Már a kisgyermek is képes az alapmozgások gyors végrehajtására. A gyorsaság fejlesztése az idősebb kor kivételével, mind a férfiaknál, mind a nőknél egyaránt minden korban lehetséges. Az idősebb korúakkal kapcsolatos korlátozásokat azok a változások teszik szükségessé, amelyek a szervezet életfontosságú rendszereiben az öregedés folyamán végbemennek. Ilyen változások pl. a véredények rugalmasságának, a hajszálérhálózat táguló képességének a csökkenése, melyek a szív munkáját nehezítik meg, vagy a szervezet alkalmazkodását szabályozó idegfolyamatok gyorsaságának, az izmok és szalagok rugalmasságának, a csontok szilárdságának a csökkenése stb. Ezek a változások a gyorsasági gyakorlatok alkalmazásával kapcsolatban óvatosságra intenek bennünket. Figyelmen kívül hagyásuk az egészség károsodásához, sérüléséhez vezet.

Testi képességek fejlesztése és az egyéni adottságok

Nem mindenki alkalmas olyan tevékenységek művelésére, amelyek nagy erőt, gyorsaságot, állóképességet vagy ügyességet igényelnek. Nem lehet mindenkiből egyformán kiváló magasugrót, súlyemelőt, vívót, vagy kosárlabdázót nevelni. A különböző tevékenységekre való alkalmasság szempontjából az emberek között különbségek vannak.

Az alkalmasság főleg az egyéni adottságoktól függ. Vonatkozik ez a testi képességek fejlesztésének a mértékére is, melyben nagy szerepet játszik a test magassága, a testrészeknek egymáshoz való aránya, a vázizomzat tömege, ereje, a belső szervek sajátosságai, a „vérmérséklet" stb. Az adottságok közül ki kell emelnünk a felsőbb idegműködési sajátosságokat, amelyek nagymértékben befolyásolják a fizikai tevékenységre való alkalmasságot. (Pl. a gyors mozgást vagy mozgékonyságot igénylő sportágak kiváló képviselőiben általában a kolerikus, vagy szangvinikus típus sajátságai találhatók meg.).

Az egyéni adottságok teszik alkalmassá az embert egyik, vagy másik képességének eredményesebb fejlesztésére. Mivel az egyéni adottságok szülők hagyatéka, érthető, hogy *az egyik ember testi képességei jobban fejleszthetők*, mint *a másiké*. Vannak, akik adottságaik alapján olyan mértékben alkalmassá válnak bizonyos tevékenységek végzésére, hogy egyenesen *rátermetteknek* mondjuk őket. Ilyen értelemben beszélünk pl. a sport területén „született" atlétákról, játékosokról stb. s ezen belül „született" vágtázókról, kosarasokról.

A rátermettség — vagyis az adottságok összessége — *a testi képességek fejlesztésének természeti előfeltétele.* A rátermettség teszi lehetővé a képességek magas színvonalra történő fejlesztését. A képességek halmozódása pedig lehetőséget ad kimagasló eredmények elérésére, a tehetség kibontakozására.

A rátermettségnek, a tehetségnek a sportban is igen nagy a jelentősége, mert nagy eredmények eléréséhez sok-sok mozgáskészség, valamint testi és lelki képesség magas színvonala szükséges. Ezért állandóan figyelemmel kell kísérnünk tanítványainkat, figyelembe kell vennünk, hogy milyen adottságokkal rendelkeznek, milyen sportághoz rendelkeznek megfelelő adottságokkal. Amennyiben szükséges, attól sem szabad visszariadnunk, hogy egyes tanulókat adottságaiknak jobban megfelelő sportágak gyakorlására irányítsuk át. A rátermettség jelei (a gyors tanulás, a képességek gyors fejlődése, a viszonylag jó eredmények elérése) általában korán megmutatkoznak. De gyakori jelenség, hogy a képességek fejlődése csak később, hosszabb gyakorlás után jelentkezik. Ennek magyarázata, hogy a cselekvések sikeres végrehajtásához általában a képességek halmozódására van szükség. A *nagy eredmények elérésének pedig egyik feltétele sok-sok képesség magas színvonala.* Mivel egyetlen képesség — bármennyire fejlett legyen is az — nem elegendő a cselekvések sikeres végrehajtásához, ezért a gyors eredmények elmaradása, vagy egyes képességek hiánya még nem jelenti azt, hogy valaki nem lesz akár tehetség is, a sport egyik vagy másik ágában, ha hiányzó képességeit gyakorlás után megfelelő színvonalra tudja fejleszteni. Ezért az átirányítást nem szabad elsietni.

A képességek az adottságok alapján fejlődnek. Az adottságok azonban önmagukban még nem elégségesek a képességek fejlődéséhez, mert az adottságok ehhez csak a lehetőséget biztosítják. *A képességek csak azoknak a cselekvéseknek a gyakorlása során fejlődnek, amelyeknek sikeres végrehajtásához a kérdéses képességek szükségesek. Nem elég tehát csak a rátermettség,* hanem *tanulás, gyakorlás, kitartó munka is szükséges.* Gyakran előfordul, hogy a tehetséges tanulókat fejlődésükben megelőzik olyan tanulók, akik nem rendelkeznek ugyan a választott sportágnak megfelelő különleges rátermettséggel, de szorgalmasak, sokat tanulnak, sokat gyakorolnak. Ezt igazolja sok élsportolónk pályafutása is. A hiányzó rátermettséget, illetve a tehetséget gyakorlás útján, szorgalommal, kitartó munkával azonban *csak bizonyos határig lehet pótolni.* Még a legnagyobb jóakarat és megfeszített munka mellett sem lesz mindenkiből Iharos, Rózsavölgyi, Zatopek vagy Körmöczi Zsuzsa. Ezért az eredmények elmaradásának okát ne keressük csak a gyakorlás, a szorgalom, az akarat hiányában, és ne törekedjünk mindenkiből mindenáron (sokszor túledzéssel és az egészség veszélyeztetésével is) bajnokot faragni.

Czirják József
TF tanszékvezető

Néhány gyakorlati szempont
a helyes testtartás kialakításában

E kis tanulmánynak nem az a célja, hogy a helyes testtartásra való nevelés általánosan ismert és elfogadott szabályait ismertesse, sem a javító torna kérdéseivel nem szándékozik foglalkozni. Inkább egy-két eléggé elterjedt, de nem tudatos hibára, s egy-egy szélesebb körben fel nem ismert összefüggésre szeretne rámutatni. E kérdés időszerűségét bizonyítja, hogy a legutóbbi varsói értekezleten tíz előadás foglalkozott az iskolai tanulók testtartásának problémájával. Amellett ez nem csupán egészségügyi, hanem neveléslélektani kérdés is. Ha nem is adunk igazat W. Jamesnek abban, hogy nem azért nevetünk, mert örülünk, hanem azért örülünk, mert nevetünk, és nem azért sírunk, mert szomorúak vagyunk, hanem azért vagyunk szomorúak, mert sírunk — azt el kell ismernünk, hogy külső magatartásunk lelki életünk irányulására jelentős befolyást gyakorol.

A tartáshibák, hacsak nem örökléstek, gyermekkorban keletkeznek. Ismeretes, hogy a gerincoszlop görbületei (e téren találjuk a legtöbb hibát) az újszülöttben még hiányzanak. Kifejlődésük az egyenes testtartás és a kétlábon való járás folyamán jön létre. A gerincoszlophoz kapcsolódó bordák, mellkasi szervek, fej, vállöv, karok erős terhet jelentenek, s állásban, járás közben lefelé irányuló nyomást gyakorolnak rá.

A görbületek nagysága a gerincoszlopot rögzítő szalagok és hátizmok erejétől függ. Minthogy gyermekkorban a csontok kevesebb meszet tartalmaznak, kevésbé ellenállók, s a szalagok és az izmok is gyengébbek, *így a gyerek jobban ki van szolgáltatva a tartásbeli károsodásoknak,* mint a felnőtt. De még a gyermeknél is a károsodásra való hajlam egyik fejlődési korszakban nagyobb, mint a másikban. A fokozott hosszúsági növekedés időszakában például a hátizmok ereje nem tart lépést a növekedéssel. Lányok hajlamosabbak a tartáshibákra, mint a fiúk.

A testtartás kialakítása tekintetében elkövetett hibák

A fentieket figyelembevéve rögtön nyilvánvalóvá válik, hogy melyek azok a helytelen nézetek, testtartás-átalakítási módszerek, amelyek itt-ott még ma is megvannak.

Legelsőnek arra kell rámutatnunk, hogy a jó tartás nem azonos a tartósan megfeszített tartással. Ez a tévhit főleg a porosz és svéd katonai gimnasztika hatására terjedt el nálunk és vált a tartásnevelés egyik alapelvévé. Pedig mind élettani, mind lélektani szempontból helytelen.

Élettani szempontból azért, mert a merev, megfeszített tartásnál több nagy izomcsoport feszül meg, ami nagy energiafelhasználással jár, s hamar kimerülést okoz. (Sztatikus munka közben ugyanis az elfáradás hamarabb következik be, mint a dinamikus közben.) Egyrészt, mivel hiányzik az összehúzódás és elernyedés váltakozása, másrészt, mert a vérellátás vontatottá válik. Például a porosz katonai vigyázállásban a vér egy tekintélyes része az alsó végtagokban halmozódik fel, *a szív és az agyvelő vérállátása elégtelenné válik,* ami a keringési rendszer csődjéhez és kollapszushoz vezethet. Mindezeket betetőzi még az a körülmény, hogy a feszes tartás elsősorban csak a vállöv és a gerincoszlop mellkasi részének helyzetét igyekszik befolyásolni, méghozzá merev tartás felvételével, amely *az eredendő okot, az izmok gyengeségét nem is próbálja megszüntetni.* Minthogy az egyenes testtartásban a vállöv sokkal lényegtelenebb szerepet játszik, akár a lábak, a medence vagy a gerincoszlop, ezért az olyan eljárás, amely csak a vállöv és a gerincoszlop mellkasi részének tartásjavítását helyezi előtérbe, kevés értékű.

Lélektani szempontból talán még rosszabb hatású a minden áron feszes tartásra törekvés. Az a tény ugyanis, hogy megfelelő adottságok nélkül (elégséges testi erő, a szalagok és izmok elegendő ereje nélkül) valóságos megjelenésünknél erőteljesebbnek, különbnek akarunk látszani, lelkileg is visszahat. Hasonló ez a testileg-lelkileg megmerevedett magatartás az állatok azon viselkedéséhez, amikor úgynevezett „imponáló" állást vesznek fel. Olyankor történik ez, amikor a másik nemű, vagy alacsonyabb rendű előtt tekintélyt akarnak szerezni, az ellenfelet befolyásolni akarják stb. Az állati közösségben nem mindig a legerősebb, vagy a legszebb van a rangsor élén: gyakran a legszemtelenebb, a legkíméletlenebb ragadja magához a vezetést. Ezért szeretik az állatok ezt az „imponáló" magatartást, amikor a valóságosnál nagyobbnak akarván látszani, felfújják magukat, felborzolják tollukat (vagy szőrüket). A madarak ilyenkor kifeszítik szárnyaikat és merev lábakkal, természetellenes tartással járnak körbe stb. S az emberek? Az ősember még az állatokhoz hasonlóan járt el, ha ellenfelét megakarta félemlíteni. A ma emberével is előfordul, hogy hátrahúzza vállát, kidülleszti mellkasát, hátraszegi a fejét s igyekszik minél több erőt és fölényt sugározni...

Nem akarjuk a sztatikus gyakorlatok teljes mellőzését, mert bizonyos esetekben nélkülözhetetlenek, azt azonban hangsúlyoznunk kell, hogy *mind élettanilag, mind lélektanilag kevesebb értékűek, mint a mozgásos, változatosságot jelentő gyakorlatok.* Élettani szempontból az a sztatikus gyakorlatok hátránya, hogy csak egy bizonyos, mereven adott helyzetre vonatkoztatva dolgoznak ki feltételes reflexeket, de *a test más elhelyezkedése, vagy mozgása közben ezek nem érvényesülnek, tehát hatásukat vesztik.* Amellett arra sem alkalmasak, hogy általános erőnlétet fejlesszenek ki, pedig a jó testtartáshoz nélkülözhetetlen a kitűnő erőnlét. Lélektani szempontból a sztatikus gyakorlatoknak az a hátrányuk, hogy egyhangúak, unalmasak, a gyerek képzeletét, kedélyvilágát nem elégítik ki, sőt néha leverő, elcsüggesztő hatásúak. (Különösen, ha a gyerek tudja, hogy valamilyen tartáshiba kiküszöbölése miatt kell azokat végeznie.)

Önmagában véve ugyanígy *kevés értékű az egyes izmok gyakoroltatása által történő tartásbefolyásolás is.* Természetesen helyes, ha egy-egy gyenge és a jó tartás szempontjából fontos izomcsoportot külön is erősítünk. Ezt meg is kell tennünk. Azonban itt is tekintetbe kell venni azt a körülményt, hogy *a testtartás reflexfolyamat eredménye;* a láb-, a medence-, a has-, hát- és nyakizmok reflektorikus beállítottságából következik. Tehát *egyes izmok gyakoroltatása és erősítése még nem oldja meg a kérdést.* Sőt vannak szerzők, akik egyenesen károsnak tartják ezt a tudatos gyakorlást. Például *Birkemayer* szerint az öntudat behatolása ebbe a reflexfolyamatba „csak zavaró, mint idegen, durva támadás egy rendszerbe, amely önmagát szabályozza".

A helyes testtartásra nevelés szempontjai

Miután a fentiekben megállapítottuk azokat a hibákat, amelyek a testtartás-nevelés terén előfordulnak, most *felsoroljuk azokat a szempontokat, amelyeknek felhasználásával a helyes testtartásra nevelésünket megjavíthatjuk.*

E téren legelsősorban arra kell rámutatni — amire már fentebb is céloztunk —, hogy *a jó testtartás elsősorban a jó erőnlét következménye. Kaup* szerint a jó tartás az ember erőkészletéből önmagától adódik. Elsőrendű feladat tehát ennek fejlesztése. Az erőnlét azonban az egész test állapotát fejezi ki, tehát arra a következtetésre kell jutnunk, hogy *a helyes testtartásra való nevelés terén nem szorítkozhatunk csupán egy-egy izomcsoport erősítésére, fejlesztésére,* hanem — mint a testnevelésben általában — az egész

test sokoldalú fejlesztésének útján kell haladnunk.

Az eddiginél sokkal nagyobb szerepet kell juttatni *a mozgásos, az egész testet foglalkoztató gyakorlatoknak.* Két szempontból is. Az első: míg a sztatikus gyakorlatokkal csak egyetlen helyzetre vonatkoztatva igyekszünk a testtartást kialakító reflexfolyamatot befolyásolni, addig a mozgások esetében bőséges variációk állanak elő. Mozgás közben ugyanis a testben lévő izomtónusbeli egyensúlyi helyzet állandóan változik, s így a tartáskialakítás reflexeinek is folyton a pillanatnyi helyzethez kell alkalmazkodniok. A második: változatosságuk folytán az ilyen gyakorlatok a gyerek számára érdekesebbek és élvezetesebbek Így többször és sikeresebben alkalmazhatók, következésképpen eredményesebbek.

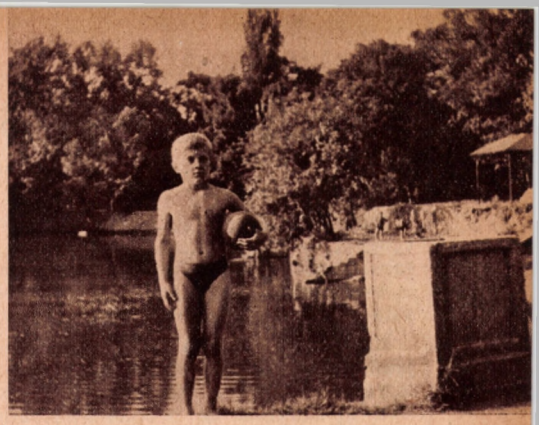
E téren is előnyben kell részesíteni *a szabadban való gyakorlást.* Itt most nem általánosságokról van szó. Konkrét adatok szólnak amellett, hogy a szabadlevegőn történő mozgás a tartásra milyen behatással van. *Schlesinger* megfigyelte, hogy az első világháború alatt általános (elemi) és középiskolás fiúkon tartásbeli károsodások — főleg a gerincoszlopon — sokkal kisebb számban fordulnak elő, mint a háború előtt. A magyarázata: a háború alatt az iskolai idő megrövidült, s a gyerekek többet mozoghattak szabad levegőn. Ezzel szemben a második világháború alatt a gyakori légiriadó miatt az iskolás gyerekek kevesebbet tartózkodhattak a szabadban, mint békében, így a tartáshibák száma növekedett. Minden esetre azt a tanulságot levonhatjuk, hogy a szabad levegőn s a napon való gyakorlás a helyes testtartás kialakítása szempontjából is elengedhetetlen.

A test tartására nagy befolyással van *a lábak helyzete és állapota.* Emellett a lábak a rugózás szempontjából is igen jelentős szerepet játszanak. Minthogy az emberek jórésze már gyerekkorától kénytelen cipőben és kemény talajon járni, a lábujjaik igénybevétele nem egészséges. A lábújj-izmok pedig a legfontosabb boltozattartók, s ugrás, esés alkalmával a rugózásnál is nagy szerepük van. Ezért *a lábujj-izmokat, a lábboltozatot erősíteni kell.* Erre igen jó az egyenetlen talajon meztelen lábbal való futás. Általában *a futás, ugrás, mélyugrás* a legjobb, legtermészetesebb lábgyakorlat.

A testtartást erősen befolyásolja *a fej tartása* is. Egyenes fejtartás közben a feszítőizmok reflexszerűen a test egyenes tartását hozzák létre. Különösen erősen működnek ezek a reflexek abban az esetben, ha az ember terhet emel, vagy hord. *Azok a nők, akik kosarat, vagy korsót hordanak a fejükön, mind szép, egyenes testtartásúak, járásuk könnyed, ruganyos.* Ezt a felismerést a testtartás-kialakítás terén is hasznosítani kell.

S még egy utolsó megjegyzést arról, hogy milyen is legyen a jó testtartás: *egyenes, de fesztelen, erőtől duzzadó egészséget, határozottságot, életörömet és optimizmust sugározzon.* Tehát távol álljon a porosz feszességtől és a jampec nyegleségtől egyaránt.

Bakonyi Ferenc dr.



Arányosan fejlett, jótartású nyolcéves gyerek

Így is lehetnek utolsók az elsőkből!

Ha egy verseny rendezősége nem elég rugalmas, sok hibát követhet el. Kaposvárott például — ahogy **Schuster Gyuláné** testnevelő tanár írja — az úttörők négytusa versenyén mereven járt el a verseny rendezősége és ezzel többféle hibát követett el. Az történt, hogy az egyik kislány a 60 m-es futásban elsőnek érkezett ugyan be, de idejét nem mérték, mert a versenyóra nem indult meg. A mintegy 2 m-rel mögötte befutó versenyző ideje 9,7, a harmadiké 9,8 volt. Mi sem lett volna természetesebb, mint hogy a rendezőség rugalmas, nevelőkhöz méltó eljárást alkalmaz és kijelenti: a mi hibánkból nem mérték az elsőnek beérkező kislány idejét, tehát becsléssel állapítjuk meg az idejét, ami szerintünk 9,5 mp. Nem, a rendezőség a fáradt kislánnyal mégegyszer lefuttatta a 60 m-t, s akkor már csak 10 mp-et ért el. Ezzel az idejével azután harmadik lett a négytusában, holott 9,5-tel, de még a másodiknak mért 9,7-tel is első lett volna. Ime, így is lehetnek utolsók az elsőkből!

Mozgási jártasságok színvonalának és a gyakorlatok időbeli elosztásának összefüggése

A fenti címen közölt tanulmányt a cseh Pedagógika, egyik múlt évi számában **Kozlik** tanár.

Tanulmányában kivonatosan ismerteti kutatómunkáját, amelynek segítségével a következő kérdésre keresett választ: **vajon a bonyolult tornagyakorlatokat közvetlenül egymás után következő testnevelési órákon kell-e tanítani, vagy pedig célszerű, ha ezeket a tanulók olyan órákon sajátítják el, amelyek között bizonyos idő telik el.** Kísérleti kutatásainak az volt a célja, hogy megállapítsa, milyen szerepet tölt be az időtényező a gyakorlatok elsőleges elsajátításának folyamatában és a megtakarított időt fel lehet-e használni arra, hogy tökéletesebben valósíthassák meg az iskolai testnevelés feladatait.

E kísérleti kutatások során pedagógiai módszerekkel bizonyította be, hogy **a koncentrált oktatás a gyakorlatok jobb elsajátításához vezet,** ellentétben azzal az oktatással, amelynél a gyakorlatokat csak bizonyos időközökben végeztették a tanulókkal. Ez az eredmény különösen olyan tanulókon mutatkozott meg, akik elmaradtak a fejlődésben és nem rendelkeztek különösebb testi ügyességgel. A koncentrált oktatás emellett nagyobb figyelmet, nagyobb érdeklődést kelt a tanulókban a gyakorlatok iránt. A középső osztályok tanulóinak koncentrált tornatanítása bizonyult a legcélszerűbbnek és jár a legkedvezőbb eredményekkel. Megállapították, hogy a gyakorlatok koncentrált tanulásának legmagasabb foka **a mindennapi gyakorlatozás** jelenti, amivel a tanárok a legkisebb fáradsággal arányolag a legjobb eredményeket tudják elérni. A mindennapos gyakorlatozás megteremti a gyakorlatok legrövidebb idő alatt történő elsajátításának előfeltételeit, s ez nagy jelentőségű a didaktikai időtakarékosság szempontjából.

(A Pedagógiai Szemle, 1959. 4. számában közölt ismertetés alapján)

HÍREK, KÖZLEMÉNYEK

KINEVEZÉS. A Magyar Forradalmi Munkás-Paraszt Kormány dr. *Benczédy Józsefet*, a Művelődésügyi Minisztérium Középfokú Oktatási Főosztály vezetőjét, a Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnökségének tagjává kinevezte. Mint már közöltük, Benczédy József lett az MTST Iskolai Testnevelési Bizottság elnöke is.

★

AZ IFJÚSÁG ÚSZÁSÁVAL KAPCSOLATBAN közöl cikket az NDK-ban megjelenő folyóiratban dr. Karl Feige. Megállapítja, hogy az úszásban a teljesítmény tényezői a szív, és vérkeringés és a légzés teljesítőképessége, az izomerő, az úszó testének ellenállása a vízben, a mozgásérzet, az ügyesség. Az első kettő a felnőtt korban fejlődik ki teljesen, a test ellenállása viszont a gyermekkorban a legkisebb és a mozgásérzet is a 10—12 éves korban a legnagyobb. Ezért a gyermekkorban a mozgásérzet, az ügyesség fejlesztése a legfontosabb feladat, a későbbi csúcsteljesítmények érdekében. Ennek gyakorlati útja: a sok és változatos mozgás biztosítása az úszásnemek elsajátításával, a technika tökéletesítése, a rövid szakaszos megterhelés (pihenő szünetek beiktatásával), rövidtávú versenyek, a sportszerű életmódra nevelés. Csak az alapos előkészítés után térhetünk át az ifjúságiaknál az erőnlét iskolázására, a fokozatos erősségű edzésekre.

A Tanácsköztársaság hagyományaiból

(II.)

Mint már előző írásunkban rámutattunk, a Tanácsköztársaság alkotásai között nagyon figyelemre méltó a testnevelés területén új utat mutató reformok részletes kidolgozása.

Ha ebbe a minden területre kiterjedő munkába beletekintünk, bámulatra méltó, ma is elevenen ható és mai életünkben és problémáinkban is segítséget nyújtó szemléletet és gyakorlati segítséget találunk.

Az első cikkünkben közöltek folytatásaképpen térünk át a reformtervezet további ismertetésére.

A „természetes testi nevelés"-sel kapcsolatban a tervezet megállapítja, hogy az ifjúság egészsége csak olyan testnevelési rendszerrel érhető el, amely számot vet a gyermek érzelmi-szellemi életével és az élettan követelményeivel. Ilyen módon fejleszthetők a gyermek tulajdonságai, amelyek részben az adottságoktól, részben a ráhatásoktól függenek. A helyes és eredményes munka érdekében a testnevelésnek alkalmazkodnia kell az egyes korosztályok lelki alkatához.

A tervezet élettani megállapításaival kapcsolatban jellemző a következő idézet: „A mozgás életszükséglet, melynek ki nem elégítése ingerlékenységet vált ki és azt csak mozgással lehet enyhíteni. A testápolás egyik legtermészetesebb eszköze a mozgás. Azt a célt, hogy egészségessé legyünk, csakis olyan mozgásokkal érhetjük el, amelyek élettanilag megalapozottak, amelyek a szervezet háztartását akként tudják szabályozni, hogy a működését megzavarni igyekvő tényezőkkel sikeresen megküzdhessen. Nem abban nyilvánul meg az életerő, hogy az izmok megvastagodnak... Az életerő a szervek erősségét, különösen az egészséges tüdőt és a szívet jelenti... A szervezet erőteljes volta több szerv együttműködésének eredménye... Hiba tehát a test kiművelésében az izmok gyakoroltatását egyedüli és legfőbb célnak tekinteni."

„A játék az ember első költészete" — ezzel az intézkedéssel kezdődik a szabadtéri játékok tárgyalása. A játék biológiai jelensége a gyermek fejlődésének, szorosan összefügg fejlődésével, épp ezért olyan nagyfontosságú számára. „A játék tökéletes testnevelő szerszám", forrása a gyermek alkotó tevékenységének is, próbára teheti erejét, ügyességét és érvényesül benne egyénisége. Csak a tömegjátékoknak van létjogosultságuk, olyanoknak, amelyek az egész csapatot állandó mozgásban és figyelemben tudják tartani.

Az atlétikáról a tervezet azt állapítja meg, hogy az ifjúkor legtermészetesebb testgyakorlata. Egyik legfontosabb eleme, hogy szabad levegőn történik, emellett gyakorlatai változatosak és eredmény eléréséhez rendszeres, komoly munkát kell folytatni. Az alkalmazott tréning orvosok, pedagógusok és gyakorlati szakemberek által megállapított módszer abból a célból, hogy az emberi test a legnagyobb mértékű munkát a legkisebb fáradtsággal, minden káros utóhatás nélkül végezhesse el.

A serdülő bátran folytathat módszeres edzést, ez azonban nem azonos a felnőttek edzésével, tehát ne rekordra törés legyen a célja, hanem a test harmónikus fejlesztése, olyan kondició, amely minden munkaképesség előfeltétele.

A tervezet szól még kiegészítő és javító gyakorlatokról is. Az a kívánalom ezekkel a gyakorlatokkal szemben, hogy anatómiai és élettani szempontból megalapozottak legyenek és biztosítsák a légzést, a vérkeringést, az emésztő és kiválasztó szervek működését. Így járuljanak hozzá az egészség védelméhez és a szellemi fejlődéséhez. A tervezet elismeri Ling rendszerének orvosi szempontból is helytálló megalapozottságát, mégis feltétlen reformokat ajánl továbbfejlesztésére. A reformok célja, hogy a gyakorlatok hasznosságuk mellett üdítők és vonzók is legyenek. A mesterséges mozgások egyhangúságát természetes gyakorlatokkal kell ellensúlyozni, hogy több vidámságot és örömet jelentsenek az ifjúság számára.

A reformtervezet heti 3 testnevelési órát és 2 játékdélutánt állít be a tanítás anyagába. A kívánalmak között szerepel még nyári és téli sportok bevezetése is. Kirándulásoknál és minden sportnál tekintetbe kell venni a tanulók teljesítőképességét. A tervezet nagy súlyt helyez és minden területen kitér a légzőgyakorlatok fontosságára és a helyes légzés tanítására. Részletesen kidolgozza a tervezet az egyes korosztályoknak megfelelő gyakorlatanyagot is.

Beszélnünk kellene még a leánytestnevelés reformjavaslatairól is. Ezen a helyen azonban már több ízben történt erre az anyagra utalás, sőt egyes cikkekben szerepelt is az anyagnak néhány részlete.

Lényegében megegyezik a már említett reformjavaslatokkal, csak még nyomatékosabban hívja fel a figyelmet a tömegtestnevelés szükségességére, ami ebben az időben a nők testnevelése területén rendkívül fontos volt. Felhívja a figyelmet a nők számára alkalmas tánc és néptánc népszerűsítésére, s az addig nők által nem végzett atlétikára is.

Nagy szerepet játszanak itt is a légzőgyakorlatok. A reform lényege itt is abban áll, hogy a torna egyeduralmát meg akarja szüntetni és bővíteni kívánja a mozgást, az örömet adó játékkal, tánccal és atlétikával. Ki a szabad levegőre, amikor csak lehetséges! — ez a jelszó.

A táncra vonatkozólag többek között azt olvashatjuk: „Nem szabad a ritmikus táncgyakorlatok forszírozásával komplikált, a zenére, s nem a gimnasztikára fektetve a fősúlyt, látványos gyakorlatokat tanítani, mert akkor már nem hatnak üdítőleg, hanem ellenkezőleg. Fejlesszük az ütemérzéket, de ne annyira, hogy az idegrendszert elcsigázza. Használjuk fel a táncot a testedzés, szórakozás és a társadalmi nevelés céljaira, de ne neveljünk általa hisztérikus, erotikus hajlamú egyéneket."

Még folytathatnánk mind az idézeteket, mind pedig az egészséges, termékenyítő gondolatok felsorolását ebből a komoly, alapos és mindenre kiterjedő munkából. Reméljük azonban, hogy így is sikerült érzékeltetnünk, hogy a Tanácsköztársaság a rendelkezésére álló rövid idő alatt ezen a területen is mi mindent alkotott a jobb és szebb jövő megteremtése érdekében.

Gárdos Magda **Janisch Gyuláné**
főiskolai docensek

A járási szakfelügyelők budapesti kéthetes továbbképző tanfolyama alatt a felügyelők bemutató tanításon is résztvettek. Képünkön: játékos futógyakorlatok a köbölkúti iskola sportudvarán — Szüle István vezetésével

(S. I. felvétele)



BAJAI JÁRÁSBÓL

Az általános iskolai tanterv testnevelési anyagának feldolgozása személyi és tárgyi feltételektől is függ. A bajai járás és város iskoláiban a tárgyi feltételek megteremtése érdekében hasznos kezdeményezés indult meg. A város egy és a járás hat általános iskolájában *létesült szükségtornaterem.* Ezzel nagymértékben megjavult az iskolai testnevelés helyzete s különösen a téli időszak tartama alatti testnevelési és sportköri órák értéke növekedett.

Szükség-tornaterem létesült *Baján a Kiscsávolyi,* a bajai járásban pedig a *nemesnádudvari,* a *csávolyi,* a *bátmonostori,* a *csátaljai,* a *dávodi* és a *hercegszántói* általános iskolákban. A szervezésben mindenütt az iskolaigazgatók és a testnevelők együttesen jártak el.

Szépen gyarapodik a csátaljai általános iskola szükség-tornatermének felszerelése, melyet *Röckl József* igazgató és *Orosz Ernő* testnevelő tanár iskolai hozzájárulással is fejleszt. Legutóbb 3 000 forintért vásároltak bordásfalat a testnevelési ünnepély bevételéből.

Figyelemre méltó a nemesnádudvari általános iskola kezdeményezése is. Sikerült szoros baráti kapcsolatot teremteni az Állami Gazdasággal. Az Állami Gazdaság sportolói számára is átengedett szükség-tornaterem használata fejében hasznos támogatást kapott az iskola pl. az ablakokra védőrácsot, tornapadokat, házilag készített talajszőnyeget stb.

Szirányi Imre igazgató és *Tapodi Károly* tanító igyekezetével napról napra jobb lesz Nemesnádudvaron a testnevelés és sport tanításának lehetősége.

A fentiek is igazolják, hogy ahol a testi nevelés az értelmi neveléssel párhuzamosan halad, ott igazgatóink és testnevelőink keresik a fejlődés feltételeit és egy-egy okos ötlettel módot teremtenek arra, hogy a testi nevelés adottságai minél kedvezőbbek legyenek.

Gazdag János
testnevelési szakfelügyelő
Dávod

A bolgár iskolarendszer most folyó átszervezésével kapcsolatban a sportorvosok azt javasolják; fokozatosan valósítsák meg azt, hogy minden 4—5 órai szellemi elfoglaltság után egy óra testedzés következzék. Addig, is, amíg ez megvalósítható, biztosítsák az iskolákban a heti 3 óra testnevelést.

★

A gimnasztika a gyógyításban. A lengyel Kultura Fizyczna idei 3. számában J. Lachowa arról ír, hogy a gimnasztikát és a különféle sportmozgásokat mind fokozottabban alkalmazzák a lengyel kórházakban gyógyítás céljára. A szerző különféle gyakorlatokat, gyakorlatsorozatokat ismertet a gyermekbetegek, az ortopéd-, a reumás-osztály, a belgyógyászat, a nőgyógyászat, valamint az idegosztály betegei számára. Különösen hasznos a változatos foglalkozás abban az esetben írja a szerző, ha a gyakorlatokat zene kíséri.



A kiskunlacházai általános iskolában az íjazás mesterségével ismerkednek a tanulók
Szörényi Józsa felvétele)

A nevelő kérdez — a tanulók válaszolnak

Az egyik fővárosi általános leányiskola V. és VIII. osztályaiban a nevelő néhány kérdést tett fel, amelyre a tanulók írásban válaszoltak. A kérdések ezek voltak: **milyen sportágat ismer, miért hasznos a sportolás, milyen világhírű magyar sportolókat ismer, és kit tart az osztály legjobb sportolójának?**

A válaszokat érdemes tanulmányozni, mert visszatükrözik a tanulók fogalmi meghatározásait, amelyek az alsóbb osztályban eléggé tisztázatlanok, de a VIII. osztályban már egyre inkább konkrétabbak.

Az első kérdésre: a sportágakra adott válaszok a legtisztázatlanabbak, a legzavarosabbak. Úgy látszik, hogy pl az V. osztályban sportág fogalma alá sorolják a tanulók mindazt, ami általában a sporttal kapcsolatos fogalom. Ezen természetesen nem csodálkozhatunk, mert e fogalom jelentése csak a mindennapi élet beszéde nyomán alakult ki, senki meg nem magyarázta, könyvből sem tanulták.

Íme néhány válasz a sportágakkal kapcsolatban: testnevelés, távol futás, távugrás, olimpia, úgetés, külön torna, foci, balett, bukfenc, mecs, bajvívás. Néhány sportágat helyesen sorolnak fel, mint: labdarúgás, kézilabda, asztalitenisz, sízés.

A válaszok a VIII. osztályban már értelmesebbek. A legtöbb tanuló helyesen válaszolt a kérdésre, sőt néhányan húsznál több sportágat is felsoroltak — helyesen. A kevésbé ismert sportágak is elég gyakran szerepelnek a válaszokban, mint: jéghoki, cselgáncs, vitorlázás, öttusa stb. Az egyik kislány megemlíti a „víziteniszt" is, ami bizonyára valami helytelen szóösszekapcsolás eredménye lehet.

Néhány sportág felsorolásában feltűnő helyesírási hibákat találunk. Miután a labdarúgás a legelterjedtebb sportág, megemlítése minden válaszban szerepel. De hányféle alakban! A legtöbben, futball-t írtak. Ez ugyan nem hiba, mert e kifejezés a helyesírási szabályzatunkban is benne van. Írták azonban a tanulók fotbal-nak, fudbal-nak is. (Ez utóbbi hiba elkövetőjének mentségéül szolgáljon, hogy ugyanezt az írásmódot olvastuk az egyik fővárosi gyakorló gimnázium faliújságán is.) Még több változatban írják a sízés szót: síjj, sily, sih stb. Az asztalitenisszel is baj van, elkeresztelték pimpong-nak pippog-nak, pinpong-nak. Alig akad néhány válasz, amely asztalitenisznek nevezné.

A második kérdésre adott válaszok a legreálisabbak. Legtöbben a sportolás erőt és egészséget fejlesztő hatását emelték ki, lényegében tehát helyesen válaszoltak. Sőt a VIII. osztályban már ilyet is írtak: „A sport felfrissíti nemcsak a testet, hanem az agyat is".

Említettük már, hogy a válaszokat lányok adták. Ezt a válaszokból is ki lehetne találni, mert a sport hasznosságáról ilyeneket írtak már az V. osztályban is: „A szép láb mindenkinek tetszik". „Karcsú leszek tőle". De a VIII. osztályban is van a sportolásnak „sajátos szempontja". Többen írták, hogy a: „Sport jó alakot ad", „Erősít, szépít a torna". „Tökéletes alakunk lesz" stb. — Hiába a lányok már az V. osztályban is — nők.

Világhírű sportolóink nevének felsorolásánál a legtöbbször szerepelt nevek: Papp László, Rózsavölgyi, Grosics, Kóczián Éva. Mindenki tudott néhány nevet felsorolni, mindössze egy tanuló írta: „Nem ismerek egyet sem". Viszont volt olyan aki „Rózsavölgyi Kálmánt" tartja a leghíresebb futóversenyzőnek.

A negyedik kérdésre — hogy ki az osztály legjobb sportolója — adott válaszokban általában ugyanazok a nevek szerepelnek, ami a tanulók helyes ítélőképességét igazolja.

E „röpdolgozatból" nem célunk messzemenő következtetéseket levonni, mindössze arra szeretnénk a figyelmet felhívni, hogy a mindennapi élet kialakít fogalmakat a gyermekekben a sport területén is s ezek a fogalmak eleinte zavarosak, a fejlődéssel azonban tisztulnak, konkrétizálódnak. A nevelőknek oktató-nevelő munkájukban ügyelniök kell a helyes fogalomalkotás kialakulására is. Ezt a munkát a testnevelés tanítás folyamatában kell elvégezniök, mert — íme — ez is nevelői feladatként jelentkezik.

S. I.

Nagypályás kosárlabda. A. Sahnazarov a Fizkultúra i szport idei 4. számában ismerteti a nagypályás kosárlabdát, amelyet 90×40 vagy 75×30 méteres pályán játsszák 12-es csapatok (hat férfi, hat nő). Serdülők 60×25 méteres pályán játsszák. A játéktér keresztben három sávra osztott, az alapvonaltól befelé 7—10 méterre 3,5 m magas pózán 38—42 cm átmérőjű kosár van, ebbe kell a labdarúgásban használatos méretű labdát bedobni. Minden zónában 2—2 férfi és női játékos tartózkodik, a zónát elhagyni tilos. Szintúgy tilos férfi játékosnak nőt támadnia, vagy fordítva. A játékhoz nem kell sok és drága felszerelés, aránylag sok játékost foglalkoztat. Nyilván ezért olyan népszerű, különösen Angliában, Belgiumban, Kanadában, az USA-ban, Ausztriában, Svájcban és Hollandiában.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

И. КАДАШ. Чтобы все трудящиеся занимались спортом .. 3
Дь. ВАРГА. Разработка данных получивших значки на ВИТ (Международные Игры молодежи) 4
Др. Р. БЮХЛЕР. Лихорадка при старте 5
К. САБО. Физическое воспитание художников искусства .. 7
Й. АНТАЛ. Новая система в обучении спортивных руководителей и тренеров (II) 8
ДР. Ф. МЕЗЕ. Конгресс в Мюнхене 11
И. ЭРМЕНИ И РИД. На достижениях хорошо подготовленного спортсмена в меньшей степени выявляется эффект внешних факторов 12
П. И. Торжество духа и силы воли 14
ДР. Ф. НИКЛАИ. Роль передового спортсмена 15
Страница тренеров — Американский метод тренировки — с венгерской точки зрения (Д. Антал) 18
ДР. З. БОТАР. Условный рефлекс и достижения футболиста 20
Т. Л. ДИСК; метание диска, олимпийские игры 22
А. БИРЬЮКОВА: Использование пластмассы в спорте 23
ШКОЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
И. ШООШ. Выводы 25
Й. ЦИРЬЯК. Развитие основных физических способностей (III) 9
ДР. Ф. БАКОНИ. Несколько практических точек зрения в формировании правильной осанки 30
М. ГАРДОШ И ДР. ЯНИЧ: Из традиций Венгерской Советской Республики (II) 32
Ш. И: Воспитатель спрашивает — учащиеся отвечают 33
На обложках:
На первой странице обложки: Й. Сейчени увеличивает европейский рекорд в метании диска
Предпоследняя страница: Почему свистит судья? (серия фотоснимков из журнала «Физкультура и Спорт»)
Последняя страница: Фотоснимки с выставки «Венгерская Советская Республика за физкультуру и спорт».

CONTENTS

I. KÁDAS: Every worker may cultivate sport .. 3
GY. VARGA: Elaboration of the experiences made at the badge test competitions „VIT" .. 4
DR. R. BÜCHLER: About competition fever .. 5
K. SZABÓ: Physical education in the formation of artists .. 7
J. ANTAL: The new system of forming sports leaders and coaches (II) .. 8
DR. F. MEZŐ: The IOC congress in Munich .. 11
I. ÖRMÉNYI and J. RIED: The effect of the outer factors appear less in the performances of well prepared sportsmen .. 12
J. P.: The triumph of spirit and will-power .. 14
DR. F. NIKLAI: The role of leading sportsmen .. 15
GY. ANTAL: American training system — seen with Hungarian eyes .. 18
DR. Z. BOTÁR: Conditional reflexes and soccer performance 20
L. T.: Discus, discus throwing, Olympic Games .. 22
A. BIRJUKOVA: Artificial materials in sports .. 23
I. SÓS: Final accounts .. 25
J. CZIRJÁK: Development of fundamental physical qualities (III) .. 29
DR. F. BAKONYI: Some practical viewpoint in forming correct posture .. 30
M. GÁRDOS and GY. JANISCH: From the traditions of the Counsel Republic (II) .. 32
I. S.: The educator asks — the pupils answer .. 33
Frontispiece: Joseph Szécsényi breaking the European record in discus.
Third page: Why does the referee whistle? (Series of the magazine „Fizkultura i Sport".)
Last page: Pictures of the exhibition „The Counsel Republic for physical education and sports".

TABLE DES MATIERES

I. KÁDAS: Que tous les travailleurs pratiquent le sport ... 3
GY. VARGA: L'élaboration des expériences des épreuves pour acquérir d'insignes VIT .. 4
DR. R. BÜCHLER: De la fièvre de compétition .. 5
K. SZABÓ: L'éducation physique dans la formation des artistes .. 7
J. ANTAL: Le nouveau système de formation des dirigeants sportifs et entraîneurs (II) .. 8
DR. F. MEZŐ: Le congrès du CIO à Munich .. 11
I. ÖRMÉNYI et J. RIED: L'effet des facteurs extérieurs ne se montrent guère aux performences du sportif bien préparé .. 12
J. P.: Le triomphe de l'esprit et de la force de volonté .. 14
DR. F. NIKLAI: Le rôle du sportif d'élite .. 15
GY. ANTAL: Le système d'entraînement — vu par un hongrois .. 18
DR. Z. BOTÁR: Le réflexe conditionnel et la performance de football .. 20
L. T.: Le disque, le lancement du disque, les Jeux Olympiques .. 22
A. BIRJUKOVA: Le matériel artificiel dans les sports .. 23
L'EDUCATION PHYSIQUE SCOLAIRE:
I. SÓS: Bilan annuel .. 25
J. CZIRJÁK: Le développement des qualités physiques fondamentales (III) .. 29
DR. F. BAKONYI: Quelques points de vue à la formation de la tenue .. 30
M. GÁRDOS et GY. JANISCH: Des traditions de la République des Conseils (II) .. 32
I. S.: L'éducateur demande-les éleves répondent .. 33
A la couverture:
Frontispice: Joseph Szécsényi en améliorant le record d'Europe de disque.
Avant-dernier page: Pourquoi siffle l'arbitre? (Séries de la „Fiskultura i Sport".)
Dernier page: De l'exposition „La République des Conseils pour l'Education physique et les sports".

INHALTSVERZEICHNIS

I. KÁDAS: Dass jeder Werktätige Sport treibe .. 3
GY. VARGA: Bearbeitung der Erfahrungen der VIT Abzeichenprüfungen .. 4
DR. R. BÜCHLER: Über das Startfieber .. 5
K. SZABÓ: Die Körpererziehung in der Ausbildung der Künstler .. 7
J. ANTAL: Das neue System der ungarischen Sportleiter- und Trainerausbildung (II. Teil) .. 8
DR. F. MEZŐ: Der Kongress des IOK in München .. 11
I. ÖRMÉNYI und J. RIED: Die Wirkung der äusseren Faktoren zeigt sich weniger bei den Leistungen der gut vorbereiteten Sportler .. 12
J. P.: Der Triumph des Geistes und der Willenkraft .. 14
F. NIKLAI: Die Rolle des Spitzensportlers .. 15
Amerikanisches Trainingssystem — mit ungarischen Augen gesehen (A. Gy.) .. 18
DR. Z. BOTÁR: Der bedingte Reflex und die Leistung im Fussball .. 20
L. T.: Diskus, Diskuswerfen, Olympische Spiele .. 22
A. BIRJUKOVA: Der Kunststoff im Sport .. 23
I. SÓS: Abrechnung .. 25
J. CZIRJÁK: Die Entwicklung grundsätzlicher körperlichen Fähigkeiten (III. Teil) .. 29
DR. F. BAKONYI: Einige praktische Gesichtspunkte zur richtigen Haltung .. 30
M. GÁRDOS und GY. JANISCH: Aus den Traditionen der Räterepublik (II) .. 32
I. S.: Der Erzieher fragt — die Schüler antworten .. 33
Seite 1.: Joseph Szécsényi verbessert Europa-Rekord im Diskuswerfen.
Vorletzte Seite: Warum pfeift der Schiedsrichter. (Bilderserie der Zeitschrift „Fiskultura i Sport".)
Letzte Seite: Aus der Ausstellung „die Räterepublik für die Körperkultur und für den Sport".

Könyvismertetés. Langhoff—Mundt: Teremkézilabda. Sport Lap- Könyvkiadó 1959. Ára: 12 Ft. Jó szolgálatot tett a kiadó, amikor magyar nyelven megjelentette a keletnémet szerzők könyvét. A könyv felöleli a teremkézilabda, tulajdonképpen a kispályás kézilabda legfontosabb elemeit, taktikai- és játékrendszereit, az edzésekre vonatkozó ismereteket. A könyv igen jól felhasználható az iskolai kézilabda oktatásában is, ezért beszerzését nevelőink figyelmébe ajánljuk.

NYERESÉG — VESZTESÉG

A múlt század elején, írja a Legkaja Atletyika, egy Berkeley nevű angol ember fogadást kötött barátaival, hogy 1000 óra alatt megtesz 1000 mérföldet. A bősz angol hajszál híján hat héten át gyalogolt, csak egészen rövid időn át pihent napról napra. Állandóan nagy tömeg állta körül a kijelölt félmérföldes távot. Az első mérföldet 14:30 mp alatt tette meg Berkeley, az utolsót 22 perc alatt.

A hat hét alatt 14,5 kg-ot adott le a testsúlyából, de — a fogadást megnyerte.

Miskolcon sportiskola felállítását vették tervbe az 1960-as évben.

Kétnapos gyógytestnevelési ankétot rendezett a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézettel karöltve június 4—5-én. Az ankét ismertetésére még visszatérünk.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmező út 3. Távbeszélő 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetési Posta: Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

1959 8750 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula



MIÉRT FÜTYÜL *a játékvezető?*

A közönség általában nem tudja megítélni, mi történik a víz alatt, emiatt gyakran nem érti: miért döntött a játékvezető így vagy úgy. A játékvezető sem mindig lát a víz felszíne alá, de az, aki maga is játékos volt, többnyire egy-egy alig észrevehető mozdulatból is tudja, hogy miről van szó. Fütyül és már mutatja zászlajával a döntést.

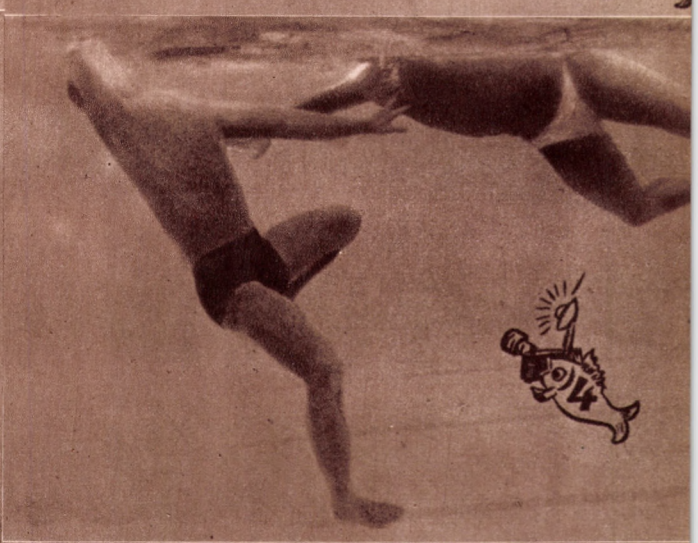
A mellékelt felvételeken **M. Rizsak** azt mutatja be, hogy mi minden történhet a víz alatt, amiről a nézők nagy része nem tud, csak maguk a játékosok és persze a tapasztalt játékvezető. Láthatjuk, hogy az ártatlan arcot vágó, mindkét karját az ég felé emelő játékos nem mindig ártatlan, mert az 1. számú felvétel mutatja: lábbal is lehet akadályozni. A 2. számú képen a védő megfogja a csatár karját, s így az nem tud a labdához jutni. Ezt a szabálytalanságot nehezebb észrevenni, mint a 6. számú képen láthatót, amikoris mindkét kézzel lefogja ellenfelét a játékos. Előfordul, hogy a játékos elrugaszkodással igyekszik gyorsan megszabadulni őrzőjétől; az ellökődés történhetik kézzel (4. sz. ábra) vagy lábbal (5. sz. ábra). Ha egy játékos víz alá merül, nem biztos, hogy az ellenfél nyomta le, vagy úszott rá, néha „megjátssza" a lemerülést a játékos, néha meg elkapja a benyúló kart és lehúzza (3. sz. ábra).

A víz alatti felvételeket **V. Monyin** készítette. Megjelent a Szportyivnije igri idei 2. számában.

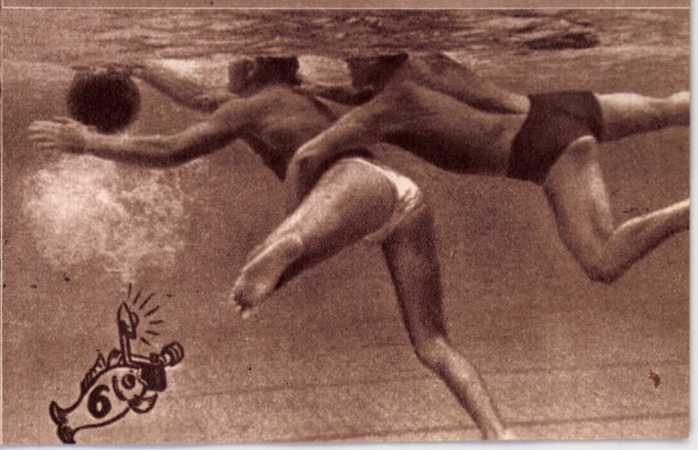


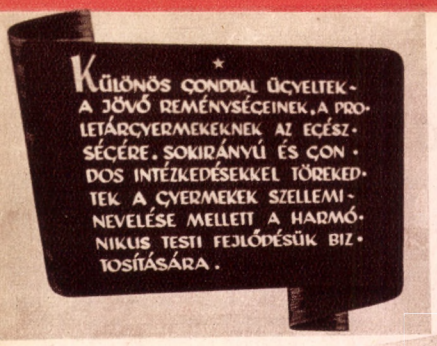


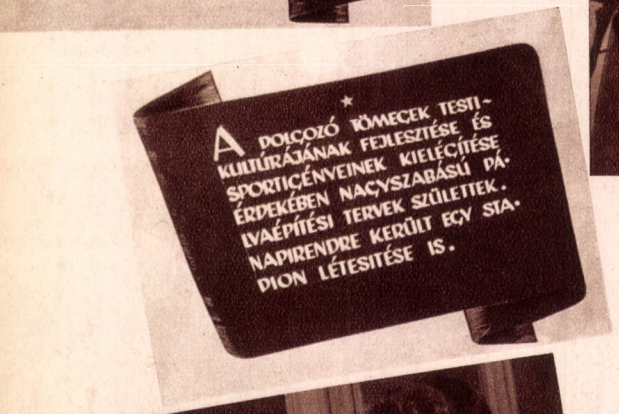




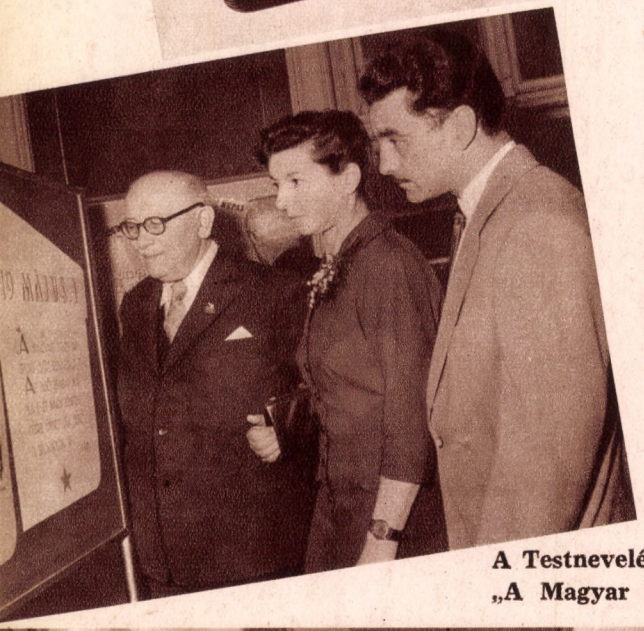






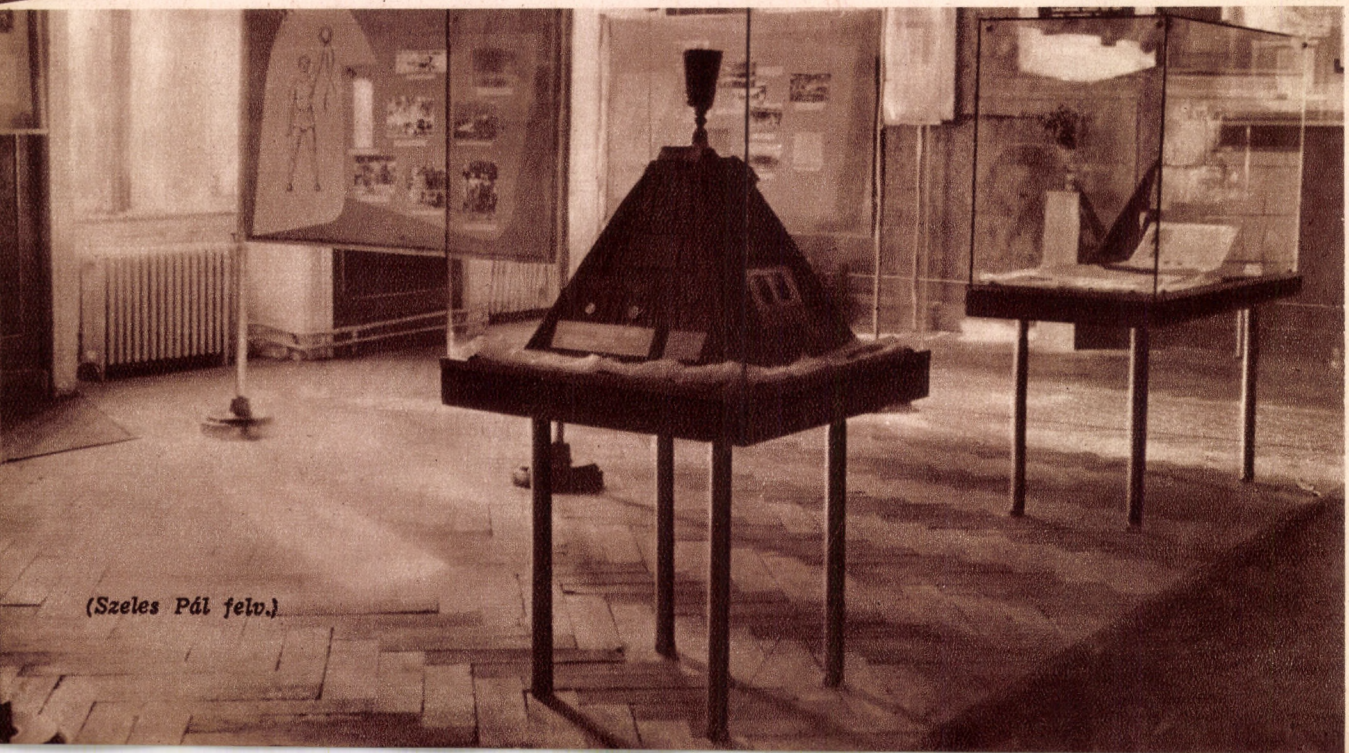








A Testnevelési és Sportmúzeumban (V. Váci utca 62. I. em.) megnyílt „A Magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" kiállítás.



(Szeles Pál felv.)

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA



III. ÉVFOLYAM
8
SZÁM

1959
AUGUSZTUS
HÓ

ÁRA
4
FORINT

Művelődés-politika és testnevelés

Az akaraterő fejlesztése

Lesz-e sport a pingpongból?

Régi egyiptomi sportemlékek

Sportlétesítményeink helyzete

Magas vérnyomás és sportolás

Az interval-módszer vízilabdában

Az erő szerepe az eredményességben

Ismétlés és változatosság a labdarúgó-edzésben

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 AUGUSZTUS ★ 8. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban 3
ERDŐS JENŐ: Távlatok ... (Alkotmányunk és testnevelésünk) 6
VILÁGHÍRADÓ — Mi lehet a 100 m síkfutás „plafon"-ja — Walter Ulbricht a röplabda-pályán — Az amerikai nevelésügy válsága 8
OLIMPIA FELÉ — Az olimpia és a televíziós közvetítés — Még mindig a kínai kérdés 9
PÁLFAY JÁNOS: Szabad-e magas vérnyomással sportolni .. 10
TOLDI GYÖRGY DR.: Sportlétesítményeink közegészségügyi helyzete 11
Nyugtalanító kérdés 12
S. K.: A Tanácsköztársaság hétköznapjai 13
N. OZOLIN: Az erkölcsi-akarati tulajdonságok fejlesztése és a sporteredmények 14
BAKONYI FERENC DR.: A sportoló lelki magatartása és külső viselkedése 16
VÉLEMÉNYÜNK — Labdarúgó-válogatottunk és a fartlek .. 17
EDZŐK OLDALA
ZALKA ANDRÁS: Ismétlés és változatosság a labdarúgók edzésein 18
BÁRÁNY ISTVÁN DR. Hogyan alkalmazzák az intervallmódszert a vízilabdázók 19
15,75-től nem egészen egy év alatt 18,16-ig! 19
Úszásoktatási kísérletek a Császárban 20
ÓCSAY JÓZSEF: A szocialista sportkiadók V. nemzetközi konferenciája 21
VÉLEMÉNY ÉS ELLENVÉLEMÉNY — Lesz-e sport az asztaliteniszből 22
VIDÁM HÍRADÓ — Delaney legnagyobb élménye — A bírálat és következményei — Zatopek-történetek 24
Sz. J.: Sporttárgyú rajzok egyiptomi épületek falán 25
Ez meg az 26
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? 26
ISKOLAI TESTNEVELÉS
BARTOS GÉZA: Az MSZMP testnevelési tézisei az iskolai testnevelésben 27
NYIRI JÁNOS: A középiskolai kísérleti testnevelési tanterv felülvizsgálata 28
TIBOLDI TIBOR: Szellemi, ügyességi és sportversenyek a nevelőotthonok növendékei részére 30
S. I.-né: Gyógytestnevelési ankét 31
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: Így sportolnak a fiatalok az NDK-ban 32
Hírek, közlemények — Tótágas 34
SÓS ISTVÁN: Játszó gyerekek az utcán 35
E. J.: Sportszerkiállítás a Műjégpálya csarnokában 36

*

CÍMKÉPÜNK: Zárókép a budapesti Béke és Barátság sportünnepélyről (Kozák Lajos felv.)
СОДЕРЖАНИЕ — Table de Metieres — Inhaltsverzeichnis — Contents — (Idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 34

Könyvismertetés

Schneider Miklós: Holland védelem. (Sport, Lap- és Könyvkiadó kiadása, 220 oldal, 29 forint.) Az utóbbi két évben fordulatot vett a magyar sakkkönyv kiadás. Egyre-másra jelennek meg olyan monográfiák, amelyek az elmélet bizonyos kérdéseit igen magas fokon, de amellett az átlagos versenyjátszó részére is hasznosan tárgyalják. A francia védelem, a Nimzoindiai játék I. és egyebek után a sokáig háttérbe szorult, majd elsősorban éppen Botvinnik világbajnok nyomán újra erősen divatba jött holland védelem és az ez elleni támadójáték kétezernél több változatát tárgyalja a könyv. Végül közel száz játszmát végigvezetve mutatja be, milyen helyzetek, milyen problémák keletkeznek a közép-, sőt a végjátékban is a holland védelem jellegzetes f7—f5 lépése messzi következéseképpen. Schneider Miklós gondos könyvét Szily József ellenőrizte s látta el bevezetéssel. A magyar sakkozás színvonalának emelését jelentős mértékben elősegítik az olyan könyvek, mint amilyen a Holland védelem című munka is.

Tekézés. A Verseny- és Játékszabályok sorozatban megjelent 120 oldalas könyv foglalkozik a magyar tekesport szervezeti felépítésével, a versenyszabályokkal, a versenyek előkészítésének és lebonyolításának kérdéseivel, ismerteti az igazolási és átigazolási szabályzatot, valamint a nemzetközi tekeszövetség, a FIQ szabályzatát. Ára: 6 forint.

»Bajnok vagyok«

Sportversenyek díjazása a XIX. sz. második felében

A TTT Sportéremtani Szakbizottsága ez évi negyedik felolvasó ülésén Kereszténi József dr. bevezetője után Garam Jenő dr., a szakbizottság tagja tudományos színvonalú előadásban mutatta be a XIX. század második felében rendezett sportversenyek díjazásának történetét.

A tárgyalt időszakban a különböző jutalmazási formák az egyes sportágaknál különböző időben jelentek meg. Általában használati tárgyakkal vagy pénzdíjazással kezdődtek és mindenütt eljutottak az éremdíjazásig. Az első versenyek a regatták voltak, ahol magas pénzdíj volt a győztesek jutalma. De pénzdíjazással kezdődik a korcsolyasport, sőt a pénzdíjazás a tornaversenyeken is előfordul. Mégis a tornaversenyek legfőbb díja a koszorú, melynél a tiszteletdíjat kevesebbre értékelték. Az éremdíjazás általánossá az atlétika bevezetésével vált.

Az érmeket általában igen nagy becsben tartották. Az egyesületek igyekeztek is megvédeni az érmek erkölcsi értékét. A KAC pl. kizárta tagjai sorából egy kiváló versenyzőjét, aki érmeit elzálogosította.

A jutalmazásnak még egy nevezetes módja volt, a bajnoki cím adományozása. A MAC, később a KAC is rendezett bajnoki versenyeket tagjai részére. A bajnoki címet azonban három egymásutáni győzelemhez kötötték, úgy, hogy csak igen kevés versenyző jutott a bajnoki cím birtokába. A MAC bajnokai szerzett címüket olyan nagyra becsülték, hogy például Asbóth Jenő, a MAC negyedik bajnoka, még 70 éves korában is mint Asbóth bajnok mutatkozott be új ismerőseinek.

Érmeket általában a versenyrendező hatóságok, a kormány, városok, iskolák, és főleg sportegyesületek készíttettek. Kisebb egyesületek megelégedtek az éremkereskedők által forgalomba hozott sablon érmekkel.

Alkalmi versenybizottságok is rendeztek versenyeket. Az ilyen alkalmi viadalok nagymestere Vermes Lajos volt, aki külön érmeket is veretett versenyei győzteseinek jutalmazására.

Az érmek és címek ötletszerű adományozását ostorozza a Herkules, és 1885-ben megírja: „Ha azt akarjuk, hogy ne árasztassék el érmekkel az egész ország, úgy nem várhatunk a szövetség megalakulásával."

A század végén a szövetségek megalakulásával a bajnoki versenyek díjazása és a versenyek díjazása végleges rendezést nyert.

Az előadás utáni vita során többek között felszólalt Bély Miklós, a Testnevelési Főiskola tanára és Csúcs Ferenc éremszobrász is.

Pszichológia

címmel most jelent meg a Testnevelési Főiskola tankönyveinek sorában *Büchler Róbert dr.* szakmunkája. Közel egy évtizedes tanári tapasztalat alapján dolgozott fel a szerző ebben a könyvben mindent, ami véleménye szerint a testnevelés, a sport tudományos, pszichológiai szemléletéhez múlhatatlanul szükséges. Ez a munka ugyan főiskolai tankönyv, de nagyszerűen felhasználhatják a sport gyakorlatában dolgozó szakemberek valamennyien. Fel is kell használniok, mert a lelkiidegrendszeri tényezők fontos szerepet játszanak nemcsak a versenyeken, a mérkőzéseken, hanem az oktatásban és a nevelésben is. Aki ismeri és jól használja fel ennek a tudományágnak az anyagát, sokkal jobban végezheti gyakorlati munkáját, mint az, aki csak saját tapasztalatai, vagy csak „érzés" szerint jár el! A 160 oldalas, nagyformátumú könyvet a Sport Lap- és Könyvkiadó adta ki. Ára: 30 forint.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

1959 8940 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 8

A MAGYAR SZOCIALISTA MUNKÁSPÁRT MŰVELŐDÉSPOLITIKÁJÁNAK ÉRTELMEZÉSE a testnevelési és sportmozgalomban

Az elmúlt esztendőben jelent meg a nyilvánosság előtt a Magyar Szocialista Munkáspárt művelődési politikájának irányelve, amely meghatározta a kulturális forradalom helyzetét és feladatát. A kulturális forradalom eredményei a testnevelési és sportmozgalomban is megmutatkoznak, de a szocializmus erőinek itt is meg kell küzdeniök az ellenséges és helytelen nézetekkel, amelyek akadályozzák a további fejlődést.

Szükséges ezért a kulturális irányelveknek megfelelően kifejteni a testnevelési és sportmozgalom legfontosabb elvi kérdéseit, hogy ezzel is elősegítsük a szocialista kultúrforradalom teljes győzelmét.

I.

A felszabadulás óta eltelt 14 esztendő alatt hazánk testnevelési és sportmozgalmának fejlesztésében nagy eredményeket értünk el. A régi kizsákmányoló rendszerrel szemben a testnevelés és a sport egyre inkább egész dolgozó népünk közkincsévé válik. A dolgozók közül egyre többen ismerik fel a testnevelés és sport egészségfejlesztő hatását, veszik igénybe az állam által megteremtett lehetőségeket.

Több ezer üzemben, községben, iskolában sportkörök alakultak, s az 1955-ben nyilvántartott sportolók száma tizenkétszerese volt az 1939. évinek. Legjobb sportolóink az olimpiákon, a világ- és Európa-bajnokságokon és az egyéb nemzetközi versenyeken elért kiváló eredményeikkel bizonyították testnevelésünk és sportunk nagyarányú fejlődését. A felszabadulás előtti 9 olimpián sportolóink 34 első helyet szereztek, még a felszabadulás utáni 3 olimpián 35 első helyet nyertünk. A szakkáderképzés fejlesztése, a tudományos kutató munka megindítása elősegítette, hogy a nép fiaiból nagy számban nevelkedjenek képzett vezetők, pedagógusok, edzők, hogy a testnevelés és a sport szakmai színvonala állandóan fejlődjék. Több száz új sportlétesítmény épült, közöttük a Népstadion.

A nagyarányú fejlődés ellenére a testnevelési és sportmozgalomban voltak nem kívánatos jelenségek, súlyos hibák is. A tömegek és különösen az ifjúság testnevelése és sportja nem fejlődött a követelményeknek megfelelően, mert túlságosan nagy súlyt helyeztünk az élsportra, s a kimagasló eredményekért elvi és anyagi engedményeket tettünk. Az iskolai és falusi testnevelés és sport elmaradottsága, az egyes sportágak üzésében résztvevők alacsony száma, a szakemberek továbbképzésének elhanyagolása stb. jelzi ezeket a hibákat. A testnevelésben és sportban résztvevő ifjúság nagy többsége szereti népköztársaságunkat; a munkában, a tanulásban való helytállással, a sportpályákon elért eredményekkel bizonyítja ezt. Ugyanakkor kis részben hat még a burzsoá erkölcs, elsősorban az anyagiasság, a munka nélküli életmódra való törekvés, az erkölcstelenség, a nacionalizmus. A vezetők, edzők jelentős részének gyenge a politikai, pedagógiai felkészültsége.

Az ellenforradalom súlyos károkat okozott testnevelési és sportmozgalmunknak is, elhalogatta elért eredményeinket, eltúlozta az elkövetett hibákat. Támadása a szocialista testnevelési és sportmozgalom egész rendszere ellen irányult és ezért mindenekelőtt a párt- és állami irányítás szükségességét tagadta. Különösen a nacionalista jelszavakkal és a szociális demagógiával hatott a fiatalokra. Az ellenforradalmárok kulcspozíciókat szereztek a testnevelési és sportmozgalomban és a vezetésből sok helyen kiszorították a munkás—paraszt hatalomhoz hű vezetőket. Egyes követeléseik és intézkedéseik — mint pl. a professzionizmus újbóli bevezetésének követelése, a bajnoki rendszer átszervezése, a szükségtelen külföldi utazások stb. — súlyos erkölcsi és anyagi károkat okoztak.

Az ellenforradalom leverése után a forradalmi erők ellentámadást indítottak a testnevelési és sportmozgalomban is és szívós munkával sikerült az ellenforradalom erőit legyőzniök. A Magyar Szocialista Munkáspárt vezetésével ismét biztató fejlődésnek indult testnevelési és sportmozgalmunk. Jelentős előrehaladás történt az egészséges szellem kialakításában, a tömegtestnevelés és sport fejlesztésében, a vezetés munkájának a megjavításában.

Pártunk mindig nagy jelentőséget tulajdonított a dolgozó nép testnevelési és sportmozgalma fejlesztésének. Most, amikor az ellenforradalom pusztítását és a múlt hibáit jórészt leküzdöttük és a gazdasági és kulturális életben ismét teljes lendülettel építjük a szocializmust, szükséges, hogy a testnevelés és a sportmozgalom is tovább fejlődjön, jobban betöltse szerepét a szocializmus építésében, a dolgozó nép szolgálatában.

II.

A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT HELYE ÉS SZEREPE A SZOCIALIZMUST ÉPÍTŐ TÁRSADALMUNK ÉLETÉBEN

A testkultúra — mint a társadalom kulturális életének szerves része — jelentős szerepet tölt be a társadalom fejlődésében. Ez a szerep azoktól az alapvető gazdasági és osztályviszonyoktól függ, amelyek meghatározzák az emberek nevelésének, s ezen belül a testnevelésnek és sportnak a célját, tartalmát és eszközeit. A testnevelés és sport tehát a társadalom kulturális felépítményéhez tartozik, annak egyik része, s ennek megfelelően mindig a társadalom gazdasági alapjának van alárendelve. Ugyanakkor — mint a felépítmény általában — visszahat a gazdasági alapra, elősegíti annak fejlődését. A testnevelés és a sport a kulturális felépítmény más területeivel is kölcsönhatásban van. A nevelés, az egészségügy stb. színvonala jelentősen befolyásolja a testnevelés és sport színvonalát és megfordítva: a testnevelés és sport is hat a nevelés, az egészségügy stb. helyzetére. Ebben rejlik a testnevelés és a sport társadalmi jelentősége. A tények leleplezik a burzsoázia képmutatását, a „politikamentes sport" hazug jelszavát. A társadalmi rendszerek szempontjából a testnevelési és sportmozgalom nem vonatkoztatható el a meghatározó gazdasági viszonyoktól és a belőlük fakadó politikai céloktól.

Így van ez minden társadalmi rendszerben. A kapitalizmus testnevelési és sportmozgalma azonban a kizsákmányoló osztályok kiváltságos érdekeit biztosítja a dolgozó nép érdekeivel szemben, a szocializmus testnevelési és sportmozgalma pedig az egész dolgozó nép javát szolgálja. A történelemben először a szocializmus társadalmi és gazdasági viszonyai teszik lehetővé, hogy az emberi képességek a társadalom minden tagjánál sokoldalúan — az egyén és a társadalom boldogulása érdekében — bontakozhassanak ki. Ez a lehetőség a szocialista társadalomnak abból a törekvéséből fakad, hogy az egész lakosság állandóan növekvő anyagi és kulturális szükségleteit egyre jobban kielégítse. Ezt a törekvést csakis a termelés szüntelen növelésével és tökéletesítésével lehet megvalósítani, aminek viszont az is feltétele, hogy a társadalom minden tagja szellemi és testi képességeit sokoldalúan fejleszthesse.

A testnevelési és sportmozgalom fő célja, hogy sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista társadalom felépítéséhez és védelméhez. Ezért:

1. A nevelés többi területével együtt segítenie kell a szocialista ember kialakítását, akiben fellelhető a szellemi gazdagság, az erkölcsi tisztaság és a fizikai tökéletesség egyaránt;
2. védenie és fejlesztenie kell az ifjúság és a dolgozók egészségét;
3. segítenie kell a munka termelékenységének emelését, az ifjúság honvédelmi előképzettségének növelését;
4. biztosítania kell a sportolóknak a társadalmi életbe való bevonását;
5. segítenie kell a tömegek kulturálisszórakozási igényeinek kielégítését.

Szocializmust építő társadalmunkban a testnevelési és sportmozgalom beláthatatlan fejlődés előtt áll. A város és a falu, a fizikai és a szellemi munka közötti lényeges különbség fokozatos megszüntetése, a munkaidő csökkentése, az életszínvonal emelkedése még tovább növeli a testnevelés és sport társadalmi jelentőségét és megkönnyíti az ehhez szükséges egyéni és társadalmi feltételek biztosítását. A gépesítés és az automatizálás fokozása, az ezzel párhuzamosan folyó munkaidőcsökkentés, a közlekedés fejlesztése stb. következtében az emberi szervezet számára elengedhetetlenül szükséges fizikai mozgást egyre inkább a céltudatos testnevelés és sport fogja biztosítani. A kommunista társadalom felső fokán a testnevelés és a sport általános társadalmi szükségletté válik, s kiterjed az egész lakosságra.

A TESTNEVELÉS ÉS A SPORT SZEREPE AZ EMBEREK SZOCIALISTA NEVELÉSÉBEN

A szocialista nevelés területei: az értelmi, az erkölcsi, a testi, a politechnikai és az esztétikai nevelés. A nevelésnek ezek a területei oszthatatlan egészet alkotnak, egymásra kölcsönösen hatnak. A testi nevelés ilyenformán a szocialista nevelés szerves része, s az alapvető nevelési célkitűzések megvalósítását szolgálja.

A testi nevelés az értelmi, az erkölcsi, a politechnikai és az esztétikai nevelés számára egyaránt gazdag lehetőséget nyújt, de különösen fontos a testnevelésben rejlő erkölcsi nevelési lehetőségek kihasználása. A kollektív testnevelési és sportfoglalkozások hathatósan elősegítik a közösségi erkölcs fejlődését, szabályainak megértését és betartását. Fejlesztik az akaraterőt, a küzdőszellemet, a bátorságot, a leleményességet, a bajtársiasságot és elősegítik az egyéni érdek alárendelését a közösségi érdeknek. A fejlett testi és akarati tulajdonságokkal rendelkező és helyesen nevelt emberek nagy hasznára lehetnek a társadalomnak. Ezért fontos, hogy a testnevelési és sportmozgalmat jól irányítsák, megfelelően szervezzék és helyes célokat tűzzenek ki a résztvevői elé.

A testnevelési és sportmozgalomban folytatott erkölcsi nevelőmunkát az általános nevelési elveknek és módszereknek megfelelően kell folytatni. A résztvevők elé állított követelmények az általánosból induljanak ki, ne legyenek alacsonyabbak annál, hanem törekedjenek magasabbra.

A szocialista társadalom minden sportolótól megkövetelí:

1. A Magyar Népköztársasághoz való hűséget, amely magában foglalja a hazaszeretetet és a dolgozó nép szeretetét;
2. a törvények tiszteletben tartását;
3. a szorgalmas tanulást és munkát;
4. a sportegyesület szeretetét és megbecsülését;
5. a sportszerű gondolkodást és küzdőszellemet;
6. a testnevelési és sportvezetőszervek határozatainak és a vezetők, edzők utasításainak betartását.

E követelmények megvalósítása döntő módon függ a vezetők és nevelők munkájától. Ezért feladatuk, és felelősségük, valamint az elébük állított követelmények nagyobbak. A vezetők és nevelők a fenti erkölcsi normákat ismerjék el, járjanak élen azok betartásában és követeljék meg azok megtartását. Ezt úgy érhetik el, ha szilárd az erkölcsi-politikai felfogásuk, nagyfokú a hivatástudatuk és felelősségérzetük, ha a szakmai oktatás közben az erkölcsi nevelés követelményeinek is eleget tesznek.

A sportolók erkölcsi nevelése azonban nemcsak a testnevelési és sportvezetőszervek hivatása, hanem az iskola, a munkahely, a család kollektívájának is nagy feladata.

A sportolók erkölcsi nevelésének központjába a munkára való nevelést kell állítani. A testnevelés és sport révén egészségesebb, edzettebb dolgozók fokozottabban vehetik ki részüket társadalmunk gazdaságának fejlesztéséből. A munka termelékenységének növekedése érdeke minden dolgozónak, mert az anyagi javak növekedésével az életszínvonal is emelkedik. Ezért volt helytelen az a tendencia, amelynek következtében az elmúlt években csökkent a sportolóknak a termelésben való részvétele, az alacsony színvonalú versenyző fiatalok is munkaidő és egyéb jogtalan kedvezményeket kaptak. Pártunk álláspontja az, hogy az élsportolókat érintő kivételektől eltekintve, minden sportolás munkaidő és anyagi kedvezmény nélkül folyjék. Testnevelésre és sportra a testnevelés és a sport szeretete, a bajnoki érmek, a dicsőség, a sportegyesület és végső soron a haza, a nép szeretet ösztönözze az embereket. Ha ez nem így van, akkor a testnevelés és a sport fő célja eltorzul, öncélúvá válik, hiszen segítenie, nem pedig hátráltatnia kell a termelést.

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORTMOZGALOMBAN RÉSZTVEVŐK SZÁMÁNAK NÖVELÉSE

A szocialista elvek és módszerek alapján vezetett testnevelési és sportmozgalom jelentősége döntő mértékben attól függ, hogy mennyire sikerül azt a társadalom tagjaira kiterjeszteni, mennyire válik a dolgozó nép igényévé, közkincsévé. A résztvevők nagy száma — az ideológiai cél, a politikai tartalom és a tudományos megalapozottság mellett — legfőbb jellemvonása a testnevelési és sportmozgalomnak. Ezért a testnevelési és sportmozgalom fejlesztését pártunk mindig fontos politikai kérdésnek tekintette. Ez tükröződik azokban az intézkedésekben, amelyeknek eredményeként a mozgalom demokratikus tömegmozgalommá vált.

Az önkéntes jellegű, egészségfejlesztő és szórakoztató tömegtestnevelés és sport továbbfejlesztésének lehetőségei igen nagyok, mivel az nem függ az életkortól, s bár elsősorban az ifjúság üzi, a felnőtt s idősebb dolgozók is részt vesznek benne. Az iskolai testnevelésben a tanuló-ifjúság egésze részt vesz, a sportkörök több százezer aktív sportolót foglalkoztatnak, de ezeken a szervezett kereteken kívül is százezrek edzik szabadidejükben testüket, kiránduinak, eveznek stb. A testnevelésben és sportban alkalomszerűen résztvevő tömegekkel is foglalkozni kell, utazási és egyéb kedvezményekkel, olcsó sportfelszerelésekkel, céltudatos propagandával elő kell segíteni kedvtelésüket.

Figyelembe kell azonban venni, hogy a testnevelés és a sport fejlesztéséhez jelentős anyagi eszközök szükségesek és ezek előteremtése csak fokozatosan, a szocializmus anyagi erőinek növekedésével biztosítható. A fejlesztési terveket tehát összhangba kell hozni a lehetőségekkel. Amilyen mértékben fejlődik és gazdagodik az ország a dolgozók munkája nyomán, ahogyan nő az életszínvonal, olyan mértékben emelkedik a testnevelés és a sport színvonala is.

A testnevelés és a sport terjesztésére alkalmasak mindazok a testnevelési rendszerek, sportágak és sportakciók, amelyek a szocialista nevelési céloknak megfelelő fizikai és erkölcsi tulajdonságokat fejlesztenek: nevezetesen az iskolai kötelező testnevelés, a gyógytestnevelés, a reggeli torna, a kondicionáló testnevelés, a természetjárás, a táborozás és üdülés, az atlétika, a torna, a labda- és küzdősportok, a vadászat, a horgászat, a sakk, az általános jelvényszerző versenyek, az üzemi bajnokságok, a spartakiádok, a sportünnepélyek és versenyek stb.

Pártunk támogatja azt a törekvést, hogy az országban összefüggő, egységes testnevelési rendszer alakuljon ki, amely az óvodákban, az iskolákban, az egyetemeken, az üzemekben, a hivatalokban, a falvakban és a fegyveres erőknél, minden generációnak, mindenütt biztosít testnevelési és sportolási lehetőséget. A testnevelési és sportmozgalom egyik legfontosabb területe az iskolai testnevelés és sport, azonban nagy jelentősége van az iskola elhagyása utáni testnevelésnek és sportnak is. Az iskolát elvégző fiatalság testi és szellemi fejlődését még nem fejezte be, s részére — az iskoláskor éveiben megindult harmonikus fejlődés befejezéséhez — további lehetőségeket kell biztosítani.

E célra hivatottak az üzemek, az intézmények, a falvak, a fegyveres testületek stb. testnevelési és sportszervezetei.

Az egységes testnevelési rendszer fő területei a következők:

1. Azt az elvet, hogy a testnevelés és a sport a sokoldalú szocialista nevelés szerves része, mindenekelőtt az iskolában (általános, közép- és főiskola) kell megvalósítani a kötelező és szervezett testnevelési képzés és a sportköri foglalkozás keretében. Az iskolai testnevelés és sport színvonala nagy befolyást gyakorol a társadalom egészségügyi állapotára, a társadalom jövendő építőinek erkölcsi szemléletére. Feladata, hogy olyan fizikai alapképzettséget adjon az ifjúságnak, amelyre egészsége, munkaképessége és a haza megvédése érdekében egyaránt szüksége van. A testnevelés és a sport jelentőségét a legfogékonyabb korban, az iskolában kell tudatosítani, a fiatalsággal megszerettetni. A rendszeres testnevelés bizonyos időben lehetőleg párosuljon valamely sportág versenyszerű üzésével.
2. Az üzemekben, gyárakban, hivatalokban, falvakban, a mezőgazdasági termelőszövetkezetekben és a kisipari szövetkezetekben a dolgozók egészségének és munkaképességének megőrzése és fokozása végett fejleszteni kell a dolgozók felüdülését, szórakozását szolgáló testnevelést és sportot, elsősorban törekedve a dolgozók minél nagyobb létszámának foglalkoztatására.

A korszerű ipari és mezőgazdasági termelési folyamatok nagymértékben mentesítik az emberi szervezetet a nehéz fizikai munka alól, de egyben fokozzák az igénybevétel egyoldalúságát. A munkaközben beiktatott, szakszerűen összeállított és rendszeresen vezetett „kondicionáló testnevelés" azonban jelentősen csökkentheti a munka során fellépő fáradtságot, az ebből eredő baleseteket, alkalmas az egyéni teljesítőképesség fokozására, a termelékenység emelésére.

A munkahelyen működő sportkörök tevékenysége ilyenformán fontos társadalmi tevékenység, amely elősegítheti a termelő erők fokozását, a sportolóknak a politikai életbe való bevonását, a szocialista erkölcs fejlesztését, a dolgozók kielégítését. A sportkörök munkája tehát igen sokrétű. Jelentős szerepet játszik ezen belül az egyes sportágak versenyszerű művelése, amelyet azonban csak addig tekinthetünk testnevelésnek, amíg céljai megegyeznek a szocialista nevelés céljával, amíg nem válik öncélú rekordhajhászássá, vagy az egészségre ártalmassá.

3. A néphadsereg, a rendőrség, a határőrség és az egyéb fegyveres alakulatok testnevelési munkája elveiben és módszereiben kapcsolódik a polgári lakosság testnevelési tevékenységéhez, de természetesen mindenekelőtt a honvédelmi jellegű testnevelést tartalmazza. A fegyveres testületeknek a magyar testnevelés egyik élenjáró bázisának kell lenniök. A honvédelmi kiképzésben biztosítani kell a szocialista testnevelés elveinek következetes megvalósítását. A fegyveres alakulatok sportköreinek fontos szerepe van a magyar sportélet fejlesztésében.

AZ ÉLSPORT ÉS A NEMZETKÖZI SPORTKAPCSOLATOK

Pártunk nagy jelentőséget tulajdonít az élsport fejlesztésének, amelynek az országban jelentős hagyományai vannak. Élsportolóink az elmúlt években eredményesen szerepeltek a nemzetközi vetélkedéseken. Helytelen azonban, hogy az élsportolók egy kis része — mindenekelőtt a vezetés hibái következtében — a sportolás célját a győzelmek és rekordok mindenáron való elérésében látta és a szocialista erkölccsel ellentétben könnyű megélhetési lehetőségnek, nyereszkedési alkalomnak tekintette.

Az élsportoló fogalmába tartoznak az egyes sportágak legkiválóbb képviselői, akik a Magyar Testnevelési és Sport Tanács által meghatározott hazai és nemzetközi szintet elérik. Erre lehetősége van minden sportoló fiatalnak, ha tehetségével és szorgalmával kihasználja azokat az előnyöket, amelyeket népköztársaságunk biztosít.

Az élsportnak kettős feladata van:

1. Eredményeivel hozzájárul a testnevelés és sport elterjedéséhez, az edzési és versenyrendszerek fejlődéséhez, lelkesíti, szórakoztatja a sportszerető tömegeket, példaképet állít az ifjúság elé, a kimagasló eredményeket elérő és ugyanakkor szerény magatartást tanúsító, kulturált élsportolók révén.
2. Külföldön képviseli a Magyar Népköztársaság testkultúráját, a népek békés együttélésének, a proletár internacionalizmus elvének szellemében.

Ez az élsport jelentősége, helytelen ezt eltúlozni vagy lebecsülni.

A tömegek testnevelése és sportja, valamint az élsport az egységes egészet alkotó testnevelési és sportmozgalom részei, amelyek szoros kapcsolatban, kölcsönhatásban vannak egymással. Egymáshoz való helyes viszonyuk a következő:

1. A tömegek testnevelésének és sportjának elsődleges fejlesztése a legfontosabb feladat, ez növeli az ország testkultúrájának színvonalát.
2. A tömegek testnevelésének és sportjának természetes következménye és bizonyítéka a sikereket felmutató élsport.

Az élsportnak a szocialista elvek szerinti fejlődése a jövőben is biztosítva van,



A budapesti Béke és Barátság sportünnepély egyik leglátványosabb száma a lányok dobgyakorlata volt

(Kozák L. felv.)

az élsportolók számára államunk változatlanul jelentős kedvezményeket biztosít. E kedvezményekkel kapcsolatban ki kell jelenteni, hogy pártunk helyteleníti az amatőrizmus—professzionizmus burzsoá elvét és gyakorlatát, és a szocialista eszméknek megfelelően új elvet és gyakorlatot követ. Ennek lényege a következő:

A szocialista állam — a dolgozó társadalom érdekében — kötelességének tartja, hogy biztosítsa a testnevelés és a sport széleskörű fejlesztésének elengedhetetlen feltételeit. Ezzel elősegíti azt, hogy kiemelkedjenek az ifjúság tömegeiből a legtehetségesebb fiatalok, akik sportunk élvonalát alkotják. Az élsportolók rendkívül nehéz fizikai és egyéb megterheléssel járó edzéseket végeznek, ezért az erkölcsi elismerésen túl bizonyos munkaidőbeli — és anyagi kedvezményeket kapnak az államtól. Ezek a kedvezmények azonban nem léphetik túl a szocialista erkölcs határait, nem jelenthetnek dologtalan életet, fegyelmezetlen magatartást, törvénybe ütköző cselekedetet.

A reális megfontolásból eredő, a dolgozó nép érdekével egybeeső kedvezményeket erkölcsösnek tartjuk. Ezzel szemben erkölcstelen, ha az élsportolók kedvezményei az illetékes szervek által meghatározott mértéket meghaladják, továbbá, ha az élsportoló kategóriába nem tartozó sportolóknak adnak kedvezményeket.

*

Hazánk kiterjedt nemzetközi sportkapcsolatokat tart fenn. E kapcsolatok az alábbi elveken alapulnak:

1. A proletár internacionalizmus elvének megfelelően elsősorban a szocialista országokkal kell fejleszteni a sportkapcsolatokat, harcolva a nacionalizmus és sovinizmus ellen. Tapasztalatcserét kell folytatni a Szovjetunióval és a népi demokratikus országokkal és élenjáróitól tapasztalatokat alkalmazni kell hazánk sajátos viszonyainak megfelelően.
2. A népek békés együttélése és barátsága jegyében kell fenntartani és fejleszteni a sportkapcsolatokat a kapitalista országokkal, a gyarmati és félgyarmati sorból felszabadult országokkal.
3. A proletár internacionalizmus alapján kapcsolatot kell tartani a kapitalista országok munkás sportszervezeteivel.

Csak az olyan nemzetközi sporttalálkozók hasznosak, amelyek elősegítik a fenti elvek érvényesülését és a testnevelési és sportmozgalom belső fejlődésére jó hatással vannak.

III.

A TESTNEVELÉSI ÉS SPORTMOZGALOM VEZETÉSE

A testnevelési és sportmozgalom mindenekelőtt a művelődésüggyel és egészségüggyel áll szoros kapcsolatban, azoknak határterülete. Sajátos feladatait tekintve, azonban önálló egységet alkot, a felső és alsó vezetésben egyaránt.

A testnevelési és sportmozgalom vezetése három fő elven alapul:

1. A párt vezető szerepe:

A szocialista testnevelési és sportmozgalom megteremtése csak a párt vezette, szilárd proletárdiktatúrában lehetséges. Ezt bizonyították az ellenforradalom alatt a testnevelési és sportmozgalomban lezajlott események is. Pártunk a testnevelést és a sportot az ifjúság és a dolgozók nevelése egyik fontos eszközének tekinti, és ezért szembeszáll minden olyan nézettel, amely függetleníteni akarja a testnevelést és a sportot a szocializmus építésétől, a néptömegek érdekeinek szolgálatától. A testnevelésnek és sportnak — a maga sajátos eszközeivel — támogatnia kell a szocializmus építését.

A párt vezető szerepét mindenekelőtt a testnevelési és sportmozgalomban dolgozó kommunisták tevékenységével és azzal a tudatos — marxi-lenini elveknek megfelelő — elvi munkával valósítja meg, melyyel az egyes időszakokban kijelöli a legfontosabb feladatokat, figyelembe véve az adott helyzetet és a lehetőségeket.

2. Az állami irányítás:

Az állami szervek részletesen kidolgozzák és a gyakorlatban megvalósítják a párt által megjelölt feladatokat. Foglalkoznak a testnevelés és a sport népszerűsítésével és elterjesztésével, a testnevelési és sportmozgalom elvi kérdéseivel, szakmai fejlesztésével és szakigazgatásával, a káderek képzésével és továbbképzésével, a nemzetközi kapcsolatokkal, biztosítják az anyagi és pénzügyi feltételeket.

A szocialista állam egységes, központi irányításának elvét a Minisztertanács mellett működő Magyar Testnevelési és Sport Tanács testesíti meg, amelynek határozatai minden testnevelési és sportszervezetre kötelezőek, de természetesen az állami irányítás fogalmába tartoznak az összes minisztériumok, az üzemek, vállalatok, iskolák, a helyi tanácsok stb. is, melyek intézkedéseik során figyelembe veszik az MTST határozatait. A testnevelési és sportmozgalom összes szervezeteinek egységes irányítása nagy erőforrása a fejlődésnek.

Hazánkban már nincsenek kapitalisták, az állam anyagi támogatásával fejlődik a testnevelési és sportmozgalom. Az állami szervek szerepe azonban nem elsősorban az anyagi támogatásban van, hanem abban, hagy e szervek a párt által kijelölt elvek és módszerek fő képviselői és megvalósítói. Szerepük tehát elsősorban elvi jelentőségű, de természetesen az államigazgatás feladatait is ellátják. Szakmailag és politikailag irányítják a testnevelés és sport fejlesztését, támogatják az ebben az irányban ható kezdeményezéseket és fellépnek az ellenséges, helytelen nézetek ellen. Biztosítják, hogy a testnevelési és sportmozgalom vezetésében a szocializmus hívei — párttagok és pártonkívüliek — foglaljanak helyet.

A sportágak szakszövetségei — TST-nek alárendelve —, a sportágak szakmai-igazgatási feladatait látják el. Fontos láncszemei a testnevelési és sportmozgalom vezetésének és demokratizmusának.

3. Széleskörű társadalmi tevékenység:

Ezt az elvet mindenekelőtt a szakszervezetek és a Kommunista Ifjúsági Szövetség valósítja meg. A szakszervezetek és a KISZ feladata, hogy — a párt politikájának megfelelően, az állami szervek segítségével —, a testnevelésbe és a sportba minél nagyobb ifjúsági és dolgozó tömegeket vonjanak be az egészség megóvása céljából. Ez a feladat a sportkörökben széleskörű szervező, nevelő és agitációs munkát igényel és szükségessé teszi a tömegszervezeteknek az állami vezetésben való tevékeny részvételét is.

A sportkörök a testnevelésre és a sportra vágyó tömegek önkéntes szervezetei, amelyek a demokratikus centralizmus elve szerint működnek. Munkájukat kettős irányítás alatt végzik. — Egyrészt a sportköröket fenntartó szervezetek (szakszervezet, KISZ, fegyveres testület, szövetkezetek stb.), másrészt az illetékes testnevelési és sporttanácsok határozzák meg általános feladatukat. A sportkörök tevékenysége nagymértékben kihat a testnevelési és sportmozgalom arculatára, szakmai, erkölcsi, anyagi állapotára, demokratizmusára.

A testnevelési és sportmozgalom fejlesztésében nagy szerepük van a társadalmi aktíváknak, akik a testnevelés és a sport iránt érzett szeretetből áldozatos munkát végeznek az iskolákban, a sportkörökben, a szakosztályokban, a szakszövetségekben és a TST-kben egyaránt. Tevékenységük nélkül nem képzelhető el a testnevelési és sportmozgalom tömeges fejlesztése.

A párt és állami irányítás valamint a széleskörű társadalmi tevékenység eleve szorosan összefügg egymással, kölcsönösen kiegészíti egymást. Ilyen módon érvényesülhet a központi irányítás és kibontakozhat az alulról jövő társadalmi kezdeményezés.

A testnevelési és sportmozgalom szervezete jelenleg alapjában véve megfelelő, de állandóan fejlődnie kell, hogy lépést tartson a követelményekkel. A szocializmus erősödésével párhuzamosan a vezetés formája változik, szűkül az államigazgatási hatókör és növekszik a társadalmi tevékenység. Az MTST-nek törekednie kell arra, hogy növekedjék a szakszervezetek, a KISZ, illetve a helyi szervek önállósága, s a testnevelési és sportmozgalom fejlesztéséhez szükséges anyagi feltételeket egyre inkább a helyi forrásokból (igazgatói alap, rendezvény-bevétel, szakszervezeti és sportköri tagdíj sportolók egyéni hozzájárulása stb.) biztosítsák.

IV.

FELADATOK

A politikai és gazdasági helyzetről, valamint a testnevelési és sportmozgalom jelenlegi állapotából kiindulva szükséges az alábbi feladatok elvégzése:

1. A testnevelési és sportmozgalom vezetői folytassanak széleskörű felvilágosító munkát a szocialista elvek megvalósítása érdekében. Meggyőző, frázismentes agitációval, jó példával formálják az emberek szemléletét, vezessék rá az ifjúságot és a dolgozókat, a testnevelés és a sport társadalmi jelentőségének felismerésére és a benne való részvétel fontosságára. Lépjenek fel azokkal a helytelen nézetekkel szemben, amelyek lebecsülik a testnevelés jelentőségét, leszű-

TÁVLATOK... ALKOTMÁNYUNK ÉS TESTNEVELÉSÜNK

Amikor Alkotmányunk a szabad ember törvénykönyvét kezünkbe adta — még nem éltünk olyan régen a szabadság boldogító levegőjében, hogy ifjaink, vagy felnőtteink sorából sok olyan „rekorder" ugrott volna porondra, mint egykor a XVIII. század derekán a debreceni kollégiumban megesett. A külföldetjárt, öt nyelven beszélő Szilágyi Sámuel ifjú professzor kedvelt kardvívója és atlétája volt itt akkor a diákságnak. A fiatalok munkára neveléséért, szellemi és testi felemelkedéséért éppúgy harcolt, mint száz évvel előbb Apáczai Csere János s ha úgy jött, szívesebben hált *„száraz deszkán, avagy kemény kövön, mint lágy párnán"*. Egyszer egy Debrecenen átutazó osztrák generális legjobb kardvívó tisztjei ellen kihívta mérkőzésre. Szilágyi mindegyiküket legyőzte. Küzdőszelleme nem állt meg. Céllövésben is ő volt a legbiztosabb kezű. S mindezeket megtetézte a hortobágyi korcsolyaversenyen. A többkilométeres jeges rét ugyan nem volt olyan egyenletes sima tükör, mint a Műjégpálya ma. Lovagiasan megengedte, hogy a rét mentén pompás paripákon fussanak ellenfelei — ám korcsolyával a lábán lehagyta a száguldó ménéket...

Miért idézzük e különös „rekorder" példáját?

Azért, mert ez a kivételes *egyedi eset* az osztrák gyarmati elnyomás századaiban, a kiegyezés után, vagy a Horthy-fasizmus idején sem válhatott *általános érvényű típussá!* Csak Jókai, vagy más írók regényeiben kaphattak romantikus hősökként helyet. Az ilyen grandiózus kivételekből nem fejlődhetett ki annyi sok, hogy a testi-lelki kultúra ilyen hőseinek egész serege ösztökélhette volna egymást egymás sarkába lépve. Aki oszlopos csontozatában és kötélizmaiban hordta atlétává fejlődése adottságát, abból néha lehetett olyan góliát, mint Szilágyi Sámuel volt. Sanyarúbb alkatúak aligha tehették fel életüket a testkultúra fejlesztésére, hiszen a testnevelés és sport kifejlődéséhez szükséges tömegbázis hiányzott. Egy Szilágyi-féle hérosz körülfuthatta Csokonai kedvelt Nagyerdejét. De a tornászok, atléták, vívók, korcsolyázók vagy labdázók izmainak és felfogásának edzésére a társadalom nem viselt gondot. Embertelen társadalmi berendezkedésben a sport és testnevelés nem járhatott a humánum széles útjain s nem lehetett az egész élet hathatós tényezője.

A mi korszakunk — melynek történelmi okmánya Alkotmányunk — általános gyarapodást hozott s az anyagi gyarapodás szellemi gyarapodással jár. A népet el nem nyomó, mindenkit kiteljesítő közösség eszméje Szilágyiék ideje óta nemcsak a debreceni Nagyerdőt, hanem az egész földtekét befutotta, megnyerte, vagy hamarosan megnyeri. A munka nálunk is áldássá, a szabadsággal élni tudás eszközévé, az ember méltóságává vált. A Szilágyi-féle sokoldalú sportolókból már sokan

kitik annak fogalmát a versenysportra, illetve élsportra és ennek megfelelően helytelenül fogják fel a testnevelési és sportszervezetek feladatát is. A testnevelés fogalmát és jelentőségét széleskörűen kell értelmezni, az ifjúsági és a dolgozó tömegek mozgalmának kell tekinteni. Meg kell változtatni a testnevelési és sportszervezetek munkájának értékelését és mindenekelőtt a tömegek testnevelésének és sportjának fejlesztésében elért eredményeket kell elismerni. A vezetők ne tűrjék meg az élsportban helyenként megmutatkozó „mindenáron eredményt elérni" szemléletet, amely akadályozza a testnevelési és sportmozgalomban a résztvevők számának növelését, a sportolók szocialista nevelését és elősegíti a burzsoá sztár-kultusz feléledését. Ugyanakkor támogassák az élsportolók hasznos, áldozatos tevékenységét.

Leplezzék le a „politikamentes sport" jelszavát, és egyéb ellenséges nézeteket, a párt politikájától való jobb- és baloldali elhajlásokat. Lendítsék fel a testnevelési és sportmozgalomban a marxista—leninista elvek alapján folyó elméleti, propaganda- és agitációs tevékenységet.

2. A testnevelési és sportmozgalomban a legfőbb tényezőnek továbbra is a tömegek testnevelésének és sportjának reális alapokon való fejlesztését kell tekinteni. Az egységes testnevelési rendszert tovább kell erősíteni és ezen belül olyan tömegtestnevelési és sport formákat alkalmazni, amelyek változatosságuknál és vonzó jellegüknél fogva minden ifjúsági és dolgozó rétegnek lehetőséget adnak a rendszeres részvételre. Különösen nagy gondot kell fordítani az iskolai testnevelés, a gyógytestnevelés, a kondicionáló testnevelés, a természetjárás és az általános jelvényszerző verseny fejlesztésére.

A szocialista elveknek megfelelően kell továbbfejleszteni élsportunkat, készülve az olimpiákra és más jelentős világversenyekre. Élsportolóink a nemzetközi kapcsolatok során erősítsék a népek békés együttélését, a proletárinternacionalizmust, törekedjenek az eddigi eredmények, rekordok túlszárnyalására.

3. Az általános nevelési elvekből kiindulva, tovább kell emelni a testnevelési és sportmozgalom erkölcsi színvonalát, javítani fegyelmét. A vezetők, nevelők türelmesen, fokozatosan, de határozottan haladjanak a szocialista erkölcs megteremtése felé. Létesítsenek rendszeres kapcsolatot a család, az iskola, a munkahely, a tömegszervezet, a testnevelési és sportszervezet között, együttes erővel neveljék az ifjúságot. Nevelő tevékenységükben a haza, a testnevelés, a sport, az egyesület szeretete mellett a fő feladat a munkára való nevelés legyen. Minden sportoló — a leghíresebb is — tanuljon, dolgozzon, képezze magát, a munkában is váljon a társadalom hasznos tagjává. A munka, amely minden anyagi és kulturális érték létrehozója, az élettel, a valósággal való kapcsolatot jelenti. A munka szeretete fejleszti legjobban a kötelességérzetet, a kollektív szellemet, a társadalmi erkölcsöt. A testnevelési és sportmozgalom csak akkor fejt ki a társadalom számára hasznos tevékenységet, ha mindenekelőtt a szocializmus építését és védelmét segíti elő, ha a testnevelésben és a sportban szerzett készségek érvényre jutnak a termelésben, a honvédelemben.

4. Emelni kell a vezetés színvonalát, növelni benne a szakszervezetek és a KISZ szerepét. Mindenekelőtt a kollektív vezetés, az állami és társadalmi szervezetek kapcsolata, a távlati tervezés, a káderképzés és továbbképzés, az egészségügyi-sportorvosi tevékenység, a testnevelési tudományos munka és az anyagi gazdálkodás fejlesztését kell célul kitűzni.

A Művelődésügyi Minisztériumnak fokozottabb gondot kell fordítania az iskolai testnevelés és sport fejlesztésére, érvényt kell szereznie annak az elvnek, hogy a testnevelés — mint a szocialista nevelés szerves része — a többi tantárggyal egyenlő elbírálásban részesüljön. A testnevelési és sportmozgalom vezető szervei törekedjenek az állam anyagi támogatásának célszerűbb felhasználására. Az életszínvonal emelkedésével lehetőség nyílik arra, hogy az egyének anyagilag is hozzájáruljanak a testnevelés és a sport fejlesztéséhez, a szükséges személyi felszerelések megvásárlásával.

Az eddiginél nagyobb gondot kell fordítani a testnevelési és sportszervezetekben végzett önzetlen társadalmi munkára, biztosítani annak kellő megbecsülését.

5. A Magyar Testnevelési és Sport Tanács két éven belül dolgozzon ki egy rendelet-tervezetet, amely meghatározza:
   a) a testnevelés és sport helyét és szerepét szocialista társadalmunkban, valamint ezzel kapcsolatban a különböző állami és társadalmi szervezetek kötelezettségeit,
   b) az egységes testnevelési rendszert, amely az óvodától a munkahelyig minden fokon biztosítani igyekszik az ifjúságnak és a dolgozóknak a testnevelési és sportolási lehetőségét,
   c) az anyagi alapokat, amelyet az állami, tanácsi és társadalmi szervek költségvetésén belül előírt százalékban biztosítják a testnevelési és sportmozgalom fejlődését.
6. Pártszervezeteink — a testnevelési és sportszervezetekben dolgozó párttagok által — segítsék és ellenőrizzék a testnevelési és sportmozgalmat, biztosítsák a párt politikájának megvalósítását. A kommunistáknak a testnevelési és sportszervezetekben végzett munkáját tekintsék pártmunkának.
7. A kommunista testnevelési és sportvezetőktől elvárja a párt, hogy politikájának következetes képviselői és megvalósítói legyenek. Ez a megtisztelő feladat nem jelent előjogokat és kiváltságokat a pártonkívüliekkel szemben, hanem több munkát, több felelősséget. A kommunista vezetők járjanak élen abban a harcban, amely a burzsoá maradványokkal szemben folyik, a szocialista testnevelési és sportmozgalom megteremtéséért. Alkossanak szilárd kommunista magot a vezetésben, amely köré tömörülnek a szocialista építés, a szocialista testnevelés és sport összes hívei.

*

Hazánk testnevelési és sportmozgalmának távlatai biztatóak. A szocializmus építésében elért sikerek biztosítsák a testnevelési és sportmozgalom állandó fejlődését, melynek biztosításában pártunk számít minden sportoló, edző, sportvezető, testnevelő tanár, sportorvos, játékvezető, versenybíró, szurkoló támogatására.

futnak a versenypályákon, sarkallják egymást, mint a gazdag életerő, versenyzési kedv és a játékos kedély megtestesítői. Endrődi Lajos legújabb sportévkönyvünkben találóan mutatott rá, hogy megváltozott társadalmi rendünk a történelem nagy távlataiban csak percnek tűnő kurta ideje alatt többet produkált, mint elődeink a letűnt rendszerek, a magyar sport egész történelme alatt. Szilágyi Sámuelék korcsolyázni a Hortobágyra mentek ki, ha egy osztrák generális gyarmattartói szemtelenkedésére kellett méltó választ adni. Otthoni edzésüknek a kollégiumi ébresztő csengő előtt egy szűk udvar meg az égbolt adta a keretet. A felszabadulás első 12 esztendeje alatt 5222 különféle pálya készült s a kisebb-nagyobb stadionok száma tekintetében felülmúljuk Nyugat-Európa valamennyi országát. Debrecen s valóságos sportváros lett. A budapesti Népstadion Európaszerte legnagyobb sportkombinátja mellett nem törpül el a 35 000 főt befogadó debreceni stadion sem.

Sportlétesítményeink fejlesztésére miért fordítunk azóta is milliókat?

Nem azért, hogy a régi „panem et circenses" hangulattal kábítsuk a tömeget. Az egészséges társadalom szükségleteképpen teremtjük meg az ifjúság testi nevelésének kereteit. Nem pusztán az élsportolók fejlődését segítjük, hanem alapot adunk a nem rekordra törő, egészségmegszilárdító preventív tömegsportnak is.

Miért terjed ki erre is társadalmunk gondja?

A munka, a termelés új ütemében bámulatos teljesítményekre képes a dolgozó magyar nép. A közösség eszméje, mely a KGST országait tízezer és tízezer kilométer távolságokból is összekapcsolja — csak a mezőgazdaságunk fejlődését is temérdek géppel segíti. Az idei aratást újabb 500 szovjet kombájn teszi zavartalanná, gyorsítja és kiméli meg az embert. Ipari üzemeinkben szintén rövidül a munkaidő, a termelés egyre inkább automatizálódik. A gépesített termelés fejlesztése mellett egyes ártalmas üzemágakban ettől függetlenül is rövidebb lesz a munkaidő. Marad tehát elég óra és elég félnap a tömegek pihenésére, egészsége megvédésére, sportra, játékra egyaránt. Az igénybe nem vett fizikumot erejében megtartja, továbbfejleszti a sport, megszünteti a testi renyheséget éppúgy, mint a szellemi lustaságot. Ezért fejlődött a preventív tömegsport úgy, mint soha azelőtt. Szervezetekben, egyesületekben, üzemekben, de szervezett kereteken kívül is százezrek edzik testüket szabad idejükben, idősebbek, fiatalabbak egyaránt. Ma már szinte az óvodától a fegyveres alakulatokig ki-ki megtalálhatja a személyére szabott sportolást és testnevelést.

Az Alkotmányunkban biztosított szabad társadalmi fejlődés hozta magával az élet régi kíméletlen brutalitásának, embertelen hajszájának megszűnését. Régen egy hatfilléres szakaszjegyre sem telt a dolgozók nagy részének a milliós főváros gigászi vadonában, hanem városrészeken át cipőtalpkoptató gyaloglások árán jutottak el a munkahelyre.

Ma? Az akkori szakaszjegy árát alig megtoldva klasszikus alkotásokat vásárolhat a munkás, a sportoló, a sportvezető, edző, a társadalom bármely tagja. Alkotmányunk biztosította jogunk szerint a művelt, kellemes társaséletben, egyesületeinkben, klubjainkban cserélhetjük ki egymással eszméinket, mérhetjük le egymás gondolkodásának fejlődését, rugalmasságát. De vajon látják-e sportegyesületeink mi hárul rájuk abból, hogy tagjaik a szellemi és testi honvédelemre alkalmasak legyenek, hogy üzemeikben, munkahelyeiken elég termékeny-e a munkájuk, résztvesznek-e a munkaversenyekben, a technikai színvonal és a termelékenység állandó emelésében? És mit tesznek a társadalmi kérdéssé emelkedett sport új értelmezéséért a családokban, hiszen a társadalom e legkisebb sejtjében néhol még megtalálható a karrierizmus, a mánák élés, a haszonlesés, s még akadnak, akik a sportot elsősorban ugródeszkának tekintik, előjognak a kivételezettségre, alaptalan kedvezményekre. Vagy mit tesznek sportegyesületeink, állami vezető szerveink, nevelőink azért, hogy iskoláinkban a testnevelés ne puszta tantárgy legyen, hanem az embernevelés szerves része?! Kétségtelen, hogy az Alkotmány törvénybeiktatása óta már egy sereg új és jó vonás jelentkezik sportmozgalmunkban. De vajon a ránkrótt kötelességeknek eleget teszünk-e hivatalos, egyesületi és személyes sportéletünkben? Nem mindenben!

A mi sportolóinknak mindene megvan, ami az életet kellemessé s az embert jóra készté teszi. De helytelen, hogy amikor egy leningrádi mérkőzésről a bajnoki érmék és a dicsőség mellett még „Sirály" feliratu porszívóval térnek vissza, nem tudják, hogy az orosz kritikai realizmus klasszikusának, Csehovnak is „Sirály" címen járta be a magyar és világszínpadokat egyik korszakos színműve. Ezt és a hazai és világkultúra egyéb területeit is közelebbről kell megismerniök. Hiszen a kultúra ma közkincs, ebben minden áltúra ma közkincs, ebben minden állampolgár részesülhet. Hogy ez mennyire így van, arra csak egy tételt nézzünk az idei iskoláztatás adataiból. Az idősebb korosztályokból a dolgozók általános iskolájában és középiskolájában 60,000-en tanultak, hogy műveltségbeli hiányaikat ők is pótolhassák, ők, akiket a Horthy-rendszer a kultúra javaitól elzárt. A művelt dolgozó, a kultúrált sportoló ma már láthatja, milyen sokat ér a felkészült, alaposan, becsületesen elvégzett munka, a rendkívüli feladatok dicsőségszerző megoldása. Személyes tettvágyra, országot építő becsvágyra, igazi hazaszeretetre van ma szüksége a dolgozók államának. Az MSZMP március 6-i határozatából is kiviláglik, hogy népgazdaságunk még az idén, de különösen az elkövetkezendő négy esztendőben különösen gyors tempóban fejlődik. S ez minden területen növeli a szakember- és munkaerőszükségletet. Érdemes egyre felkészültebben dolgozni, a munkában ma romantikus hősiesség is rejtezik. A politechnikai oktatás korában érdemes egyre többet tanulni, hiszen a tanulás igényei egyre inkább egybeesnek a társadalom gyakorlati szükségletével.

Bebizonyított tény: a sportolónak a tanulást, a szellemi erőfeszítést megkönnyíti az, hogy sok sportág próbára tevő feladatainak megoldása közben ugyancsak gyors helyzetfelismerő képesség, fürge agymozgás, villámgyors logikai kapcsolás is szükséges.

Nos, ha ott is fürgén kell mozgatnia egész agyberendezését — könnyen belátja, hogy az olvasott, művelt, jövőbelátó sportoló mennyivel többet profitál a társadalom számára. Külön *társadalmi erőtartalékot* jelent, ha a sportoló a maga sportágában a világ szakeredményeit számontartva fejleszti képességeit, de a sportpályán éppúgy helyt tud állni, mint ahogy az üzemében és hivatalában is hazafias küzdőszellemben dolgozik. A művelt, társadalmi szélességben látó és szemlélődő sportember a régi csökevényekkel más téren is jobban szembeszáll. Ő is hozzájárulhat ahhoz, hogy például a „diplomás" mérnök és a munkagépeket hovatovább egyedül kezelő „fizikai" dolgozó között megszűnjön az elválasztó határ. A nyersebb erőkifejtést követelő munka a társadalom összérdeke szempontjából éppoly megbecsült, mint a szervező, tervező, irányító, elvontabb munkakörök betöltése. A tervezők, szervezők és irányítók sem vizsgapapírjaik alapján kapják meg a közösség elismerését, hanem — munkabecsületük szerint!

A történelem nagyobb távlataiból nézve ilyen feladatok állnak a nem mának élő, hanem a múltból a jövőbe tekintő sportoló előtt. S ezek a feladatok — akárhonnan is nézzük — a munkáranevelés szép feladatai.

Erdős Jenő

Az olimpia részvevőinek élelmezése kérdésében a római olimpia rendezőbizottsága megvizsgálta az előző tapasztalatokat és meghallgatta a hazai szakembereket. Mindezek alapján az olimpiai faluban levő versenyzők számára fehérjékben gazdag, vegyes étrendet állított össze, napi 4460 kalória értékben. Ezt az étrendet gyümölcsök és természetes italok egészítik ki. Megállapították az egyes sportágak üzőinek különleges étrendjét is. Ha valamelyik ország kívánja, természetesen figyelembe veszik a nemzeti sajátosságokat is.

VILÁG HÍRADÓ

Mi lehet a 100 m síkfutás plafonja?

Szovjet és külföldi élettani kutatók sokat foglalkoznak az emberi teljesítmények határainak megállapításával — írja a Szovjetszkij Szport —, többek között a 100 m-es síkfutásban elérhető legjobb teljesítmény lehetőségével is. Az első csúcseredményt, 11,2-t, 1884-ben jegyezték fel. Ötvenkét évvel később a néger Owens 10,2-re szorította le a világcsúcsot. Azóta már 10,1-et is futottak, sőt a német Hary kerek 10 mp-et is. Mindezekből a szakemberek és a fiziológusok azt következtetik, hogy a 100 méteres csúcsot 9,7—9,8-ra lehet leszorítani. Ehhez nem kell egyéb, mint továbbfejleszteni az emberi képességeket és csiszolni a vágtázó technikát.

SIEGFRIED VALENTIN, a Német Demokratikus Köztársaság új büszkesége és nagy reménysége. 33:56,5-ös 1 mérföldes és 3:40,7-es 1500-as eredménye alapján — figyelembe véve fiatalságát — a remények nem is alaptalanok. „Olimpiai esély" — írták róla az angolok, igaz, hogy az angol—keletnémet mérkőzés után, talán, hogy fájdalmukra is legyen a felmagasztaló megállapítás. (Képünk az Anglia—NDK mérkőzésen, Londonban készült, a Miroir Sprint felv.)



Walter Ulbricht *a röplabda-pályán*

A Sport-Echo június 5-i számának címoldalán nagyméretű képet közöl: *Walter Ulbricht*, Németország Szocialista Egységpártja Központi Bizottságának első titkára röplabdázik a berlini Jahn-sportparkban.

Ugyanebben a számban ismerteti a lap *Walter Ulbricht* beszédét a testnevelés, a rendszeres sporttevékenység nagy jelentőségéről. Hangsúlyozta Ulbricht, hogy a sportvezetők feladata fontos társadalmi feladat, semmivel sem marad a szakszervezeti vagy az ifjúsági vezetők társadalmi munkája mögött. Minden alkalmat meg kell ragadni arra, hogy a fiatalokat bevonják a sportba. Minél sokoldalúbb, minél eredetibb módot kell találni a foglalkoztatásokra. Az üzemi sportot úgy kell megszervezni, hogy hetenként egyszer legyenek versenyek is, barátságos találkozók, összecsapások. Megállapította Walter Ulbricht, hogy a sportegyesületeknek a német torna- és sportszövetségbe való egyesülése óta a szakszervezetek testnevelési munkájában nem tapasztalható a régi lendület. Sürgette a szabadságra utazók sportfoglalkozásainak megszervezését. Javasolta, hogy az új lakóterületeken létesítsenek játéktereket, sporttereket. Helyes lenne, ha minden 5000 főnél nagyobb helységnek, lakóterületnek lenne a sporttevékenységet irányító bizottsága. A szocialista életforma azt követeli, hogy minél több kis sportlétesítményt hozzanak létre, sportfelszerelést kölcsönző állomásokkal. Felhívja a volt sportolókat, hogy vezetőkként segítsék ezt a munkát.

Az ifjúság iskolánkívüli sporttevékenysége nem felel meg a társadalmi fejlődés igényeinek. Úgy kell ezt megszervezni, hogy folytatója, kiegészítője legyen az iskolai testnevelésnek. El kell érni, hogy a fiatalokban a rendszeres sportolás iránti igény állandósuljon és később is megmaradjon.

Az amerikai nevelésügy válsága

címmel írt hosszú cikket a nyugatnémet Die Leibeserziehung c. folyóirat júniusi számában Erich Beyer. Bár már régebben is beszéltek az USA-ban az iskolai oktatás és nevelés hibáiról, hiányosságairól, igazán megdöbbentő hatást csak a szovjet Szputnyikok keltettek. A tudománynak ezek a fényes eszközei rávilágítottak az Egyesült Államok nevelésügyének elmaradottságára. Még a gyarmatosítás idejéből maradt fenn egészen mostanáig az az elv, hogy az erő, a gyakorlat embere értékesebb, mint a „sápadt értelmiségi". Most ezen változtatni igyekeznek. Az elv úgy változik — a jelek szerint —, hogy a gyakorlatias jelleg megtartásával erőteljesen fokozzák a tudományos képzést. Az új elv és ennek gyakorlati végrehajtása jelentősen befolyásolja majd az amerikai testnevelés és sport helyzetét, jövőjét is. A testnevelő szakemberek zöme a kötelező testnevelés bevezetését követeli, mert — ahogy az atlétikai szövetség 71. közgyűlésén megállapították — az USA sportolói ma már az olimpiai programban szereplő sportágak nagyobb részében alulmaradtak a többi ország képviselőivel szemben.

A Szovjet Testnevelési Módszertani Tanács és a Fizkultura i szport kiadóvállalat együttes ülést tartott Moszkvában. Az ülésen meghatározták azokat a szakmunkákat, amelyeket a tömegsport fejlesztésének érdekében adnak ki a jövőben. Elhatározták azt is, hogy egy sor sporttudományos művet is kiadnak a testnevelés, a sport gyakorlati munkájának támogatására.

Emlékérem kiváló sportteljesítményért. A Szovjetunió Sportegyesületei és Sportszervezeti Szövetségének szervezőirodája emlékérmet alapított kiemelkedő sportteljesítményt elért atléták és úszók számára. A szintek igen magasak. Pl. atlétikában, férfiak számára: 100 m, 10,2, 400 m 45,2, 5000 m 13:35, magasugrás 216, súlylökés 18,30, kalapácsvetés 70 m; nők: 100 m 11,2, távol 640, súlylökés 17 m, gerely 58 m. Úszás, férfiak: 100 gyors 55,5, 1500 18 perc, 200 pillangó 2:21; nők: 100 gyors 1:03,5, 200 mell 2:52, 100 pillangó 1:10,5.

Az új szovjet minősítési szabályzat labdarúgó részét lapunk egyik régebbi számában már ismertettük (különféle technikai elemet kell végrehajtaniok a játékosoknak), most a kosárlabda, röplabda és a jégkorong minősítés egy-két „normáját" ismertetjük. Kosárlabdában a mesterminősítéshez 6,5 m-ről 30 dobásból 25-ször, egy másodosztályúhoz 12-szer kell a kosárba találni. Röplabdában a III. osztályú minősítéshez többek között az szükséges, hogy a játékos a 6-os zónából pontos átadást adjon a 3-asba. Jégkorongban is különféle technikai megoldást kell végrehajtani, pl. kijelölt helyen vezetni a korongot és kapura lőni.

Biztató a francia úszóutánpótlás. A marseillei francia országos ifjúsági és serdülő versenyen több jó eredmény született, melyből arra következtetnek a franciák, hogy ismét fejlődésben van úszósportjuk. A francia ifjúságiak 17—18, a serdülők 15—16 évesek, s eredményeiket 25 méteres uszodában érték el. A 100 m gyorsúszásban a serdülő algériai Gottvalles 58,9, Gropaiz 60,5, Moine 60,6 mp-t, a 200 m gyorsúszásban a serdülő Curtillet 2:11,8, Garret 2:13,4. Caillot 2:13,6, az ifjúsági Matussiere 2:13,2, Vidil 2:14,2 mp-t, a 400 m gyorsúszásban az ifjúsági Vidil 4:48,3, Matussiere 4:48,5 mp-t, a 100 m hátúszásban a serdülő Raffy 1:07,3, Gauché 1:09,4, Lefevre 1:10,2 mp-t a 100 m pillangózásban a serdülő Moine 1:09,5 mp-t, a 200 m mellúszásban a serdülő Auroly 2:47,5 mp-t úszott. Az eredmények valóban figyelemre méltóak.

Plasztik-uszodákkal kísérleteznek Angliában. Kiássák a 25×10 yardos (23×9 m) medence területét, aztán ráhelyezik a plasztik-„zsákot", lejárókat illesztenek rá, beleengedik a vizet és kész az edzésre vagy versenyzésre az uszoda. Élettartama 5—10 év, ha gondosan kezelik. A Szovjetunióban a gyermekek úszástanulásához ennél is kisebb — 3×6, 3×8 és 3×10 m-es — fémkeretre feszített vízhatlan vászonból készült „zsák"-medencéket készítenek. A gyártási költség mindössze 4000 rubel. Egy ilyen minta-„uszoda" már működésben van a moszkvai Lenin Stadion területén. A szovjet úszószövetség még az idén 50 ilyen gyermekuszodát küld szétjjel az ország különböző vidékére.

Az alvás fontosabb mint a táplálkozás minősége — írja W. Gordon dr. a Der Deutsche Schwimmsport idei 20. számában. Az emberek manapság túl keveset alszanak; a szív- és vérkeringési panaszokkal jelentkezők nagy része is ilyen. Ügyelni kell a nappali-éjjeli ritmus betartására. Rámutat a szerző az altatók káros voltára is; a legtöbb altatószer a nagyagy bénítása útján fejti ki hatását; az ilyen módon elért alvás tulajdonképpen — narkózis.

OLIMPIA FELÉ



Ilyen lesz a római olimpiai győztesek aranyérme. (Az érem egy kissé módosított formája annak az éremnek, amelyet a firenzei Cassioli tanár készített még az 1928-as amszterdami olimpiára, s amelyet a Nemzetközi Olimpiai Bizottság elvi megoldásként elfogadott.)

Olympiában folynak az ásatások, írják a német lapok és hamarosan teljes egészében helyreállítják az ókori görögöknek ezt az ismert stadionját. Egy modern épület is kerül melléje: az Olimpiai Akadémia. 1961-ben avatják majd fel.

Az olimpia és a televíziós közvetítés

Az Eurovízió és az olasz olimpiai bizottság között már jóideje folyik az alku a római olimpia közvetítési jogáért. Olyan vészhírek keringenek, hogy az olaszok túlságosan sokat követelnek, lehetséges tehát, hogy az európai országok televíziói nem is tudják majd közvetíteni nézőiknek az 1960. évi olimpia eseményeit...

A japánok viszont máris kijelentették: minden törekvésük az, hogy a világ valamennyi sportkedvelője láthassa a tokiói olimpia küzdelmeit. ezért azt tervezik, hogy az egyenlítő körüli pályára — 36 km magasra — lőnek fel egy műholdat, s ez szabályos időközökben 24 kisebb holdat bocsát ki magából. Az „anyahold" és „gyermekei" lehetővé tennék, hogy közvetítésükkel a világ minden táján kifogástalanul vehessék a tokiói televíziós adást. Mivel ez a rendkívüli vállalkozás rendkívül költségesnek igérkezik, Japán segítséget kér hozzá; elsősorban a világűr-rakétákat gyártó országoktól kér segítséget a kísérletek megkezdéséhez.

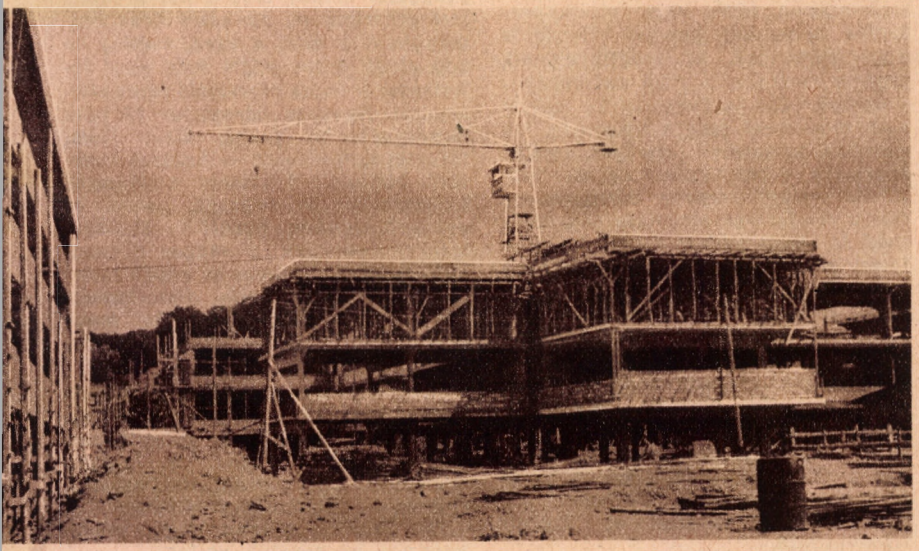
Még mindég a kinai kérdés

A politikamentes sport hirdetése nem zavarja a hidegháború egyes híveit: támadják a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot és Brundage NOB-elnököt, a kínai kérdésben hozott döntés miatt. A köztársaságpárti Francis Dorn (Brooklyn), az amerikai képviselőháznak benyújtott javaslatában Brundage leváltását követeli, mert nem méltó a NOB elnöki tisztségére. Ha „Nemzeti Kína" képviselőit nem engedik indulni Rómában, hangoztatja beadványában a képviselő, az Egyesült Államok sportolói is maradjanak távol az 1960. évi olimpiától...

És mit mond Brundage?

Azt, hogy a kínai kérdésben hozott döntésről sok hamis hír kering a világban. Hangsúlyozza: a formózai bizottságot nem zárták ki a NOB-ból, a müncheni kongresszuson csak azt állapították meg, hogy nem gyakorol ellenőrzést a kínai szárazföld sportja felett... a „Nemzeti Kína" név helyett tehát mást kell felvennie... Ha Taipehből más néven szereplő bizottság elismerését kérő megkeresés érkezik, a NOB kész az új kérelem felülvizsgálására...

Erősen tiltakozik Brundage az ellen, hogy a kongresszust bármely oldalról befolyásolták volna. Szerinte a határozat logikus és ment a politikától. Nem lehet Formózán kínai olimpiai bizottság, mintahogy Szicília sem szerepelhetne a NOB-ban „olasz olimpiai bizottság", vagy Új-Foundland „kanadai olimpiai bizottság" név alatt. Végül utalt a NOB elnöke az Ázsiai Játékokra, aholis „Nemzeti Kína" sportolói Formóza képviselőjeként indultak a versenyeken...



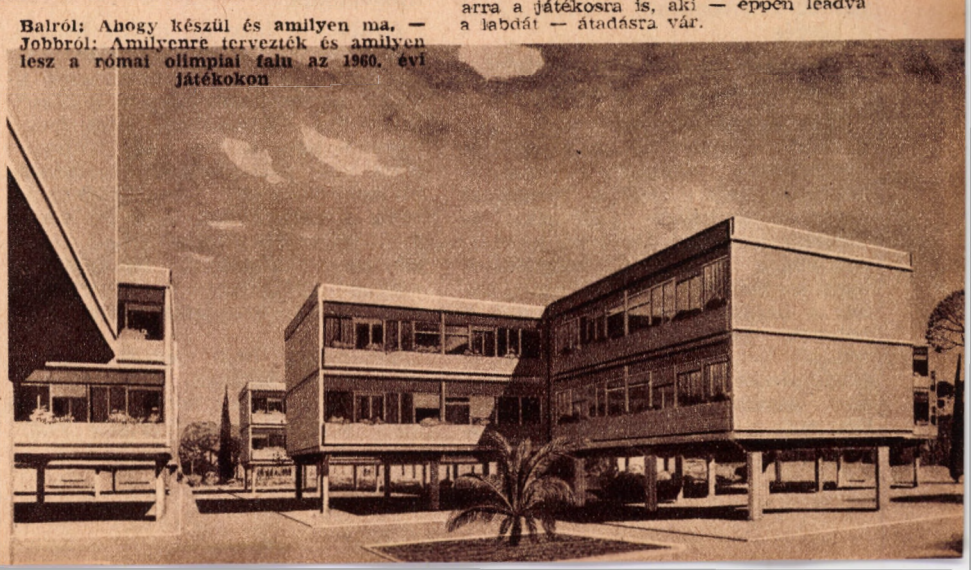
Mi mikorra készül el Rómában? A Flaminio-stadiont már a tavasz elején felavatták. Készen van az úszó- és a kerékpáros stadion. A sportpalota a jövő év elejére készül el. A tervek szerint az év végére befejezik az olimpiai falu építését.

*

A téli olimpia műsora. Február 21: férfi és női óriás-lesiklás, 22: férfi és női műlesiklás; 23: férfi és női lesiklóverseny; 26: téli kéttusa (biatlon); 28 : 30 km-es futás, 500 m-es és 5000 m-es gyorskorcsolyázó verseny; március 1: 1500-as és 10 000-res gyorskorcsolyázás, síugrás; 2-án 15 km-es összetett sífutás.

A szovjet vízilabdázók edzésmunkáját tartja legjobbnak az ausztráliai Physical Education Journal, legalábbis a melbourne-i megfigyelések alapján. Különösen kitűnőnek ítéli a periférikus látás és a labdatovábbítás gyorsaságának fejlesztésére alkalmazott gyakorlatot: mozgó háromszögben két labdával passzolgatnak a játékosok, s így nemcsak az érkező labdára kell figyelniök, hanem arra a játékosra is, aki — éppen leadva a labdát — átadásra vár.

Balról: Ahogy készül és amilyen ma. — Jobbról: Amilyenre tervezték és amilyen lesz a római olimpiai falu az 1960. évi játékokon



Szabad-e magas vérnyomással sportolni?

Az orvos-egészségügyi dolgozók szakszervezete sportorvosi szakcsoportjának Pécsett megrendezett vándorgyűlése nem foglalkozott annyiféle kérdéssel, mint az előzők: ezúttal a főelőadások, a csatlakozó előadások és a hozzászólások egy témával, a hipertónia, a testgyakorlás és a sport összefüggéseivel foglalkoztak.

A téma nagyon időszerű. Ahogy *Láng István* professzor előadásában kifejtette a hipertónia a mai idők legelterjedtebb betegsége.

Befolyásolja a szellemi munkaképességet, a várható élettartamot. Az előbb-utóbb szükségszerű következményes érelváltozásokkal fenyegeti magát az életet is. Szövődményei miatt is *korunk egyik legsúlyosabb betegsége.* A hipertóniások száma egyre szaporodik, nemcsak az átlagos emberi életkor határának kétségtelen kitolódása miatt, hanem abszolút értelemben is, amit bizonyít többek között az, hogy a fiatalkori (juvenilis) hipertóniák is egyre gyakoribbak. 50 éves koron felül nagyjából minden második ember hipertóniás, és minden negyediknél magas vérnyomás a halál oka. A magas vérnyomás halálozási arányszáma nagyobb, mint a ráké és a tuberkulózisé.

Az utóbbi időben egyre szaporodnak a fiatalkori, sőt gyermekkori hipertóniáról szóló jelentések. *Az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézetben az utóbbi 2—3 évben megvizsgált fiatal sportolók mintegy 10 százaléka volt magas vérnyomású.* Ilyennek tekintették azokat, akiknek systolés vérnyomása 140 Hgmm-nél, diastolés nyomása pedig 90 Hgmm-nél magasabb volt. Akadt ezek között 200/120 vagy ennél magasabb vérnyomás-érték is, megfelelő szemfenéki elváltozásokkal.

Mivel a hipertónia már fiatal korban is elég gyakori, magától értetődő, hogy a vérnyomásmérést tanácsos nálunk is minden estben elvégezni, éppúgy, mint a felnőtteknél. A sportorvos is nemegyszer találkozik magasabb vérnyomással, s elébe mered a kérdés:

engedje-e az ilyeneket sportolni, különösen pedig versenyezni?

Sportolóknál is a hipertónia a leggyakoribb fajtájával, az essentiális hipertóniával (annak is kezdeti neurogén vagy éppen a betegséget megelőző szakával) találkozik legtöbbször az orvos. *Ha a vérnyomásemelkedés kifejezett, megközelíti vagy meghaladja a 200 Hgmm-t,* akkor a döntés nem nehéz. Tudva a betegség progresszív (előrehaladó) jellegét, ismerve a következményes érbántalmak szükségszerű fellépését, *nem engedélyezhető a versenyzés.* Sőt, még a rendszeres edzés is tilos, hiszen a gyógykezelés szempontjából legfontosabb ilyenkor éppen a vérnyomást emelő fizikai igénybevétel megszüntetése, valamint az érzelmi tényezők kerülése. Ilyenkor kímélő és minden szempontból mértékletes életmódba legfeljebb a szórakozásszerű, nem megerőltető testmozgások, testgyakorlatok illeszthetők — a szükséges és rendszeres vérnyomásellenőrzés mellett.

Sokkal nehezebb a kérdés elbírálása enyhe hipertónia esetében,

vagy különösen a praehypertónia szakában levő „normális magas vérnyomásúaknál". Ezeknél a vérnyomásemelkedés többnyire nem okoz panaszt. Nehéz is megértetni velük bármily óvatosság vagy korlátozás szükségességét.

A sport szeretete, a dicsőség utáni vágy miatt a sportolók nemritkán jelentik ki:

inkább éljenek tíz évvel rövidebb ideig, de a sportolásban ne korlátozzák őket.

A hipertónia enyhébb, kezdeti szakaszában levő, vagy praehypertóniás sportolók gondos ellenőrzés alatt tartandók és megfigyelendő, hogy a sportolás hogyan hat vérnyomásukra. Ha kedvezőtlenül, akkor nem engedhető meg a sportolás. *Ha azonban az ésszerű testedzés, esetleg sportolás — mint ez nemegyszer előfordul —nem káros a vérnyomásra (sőt a rendszeres testedzés még kedvező is lehet), akkor orvosi felügyelettel megengedhető.* Abba az életmódszabályozásba, amely a hipertónia kezelése szempontjából oly fontos, a rendszeres testmozgás, testgyakorlás előnyösen beilleszthető.

Sohasem szabad megfeledkezni arról, hogy a sportolás elsőrendű célja az ember ellenállóbbá, erősebbé, munkabíróbbá, testileg-lelkileg kiegyensúlyozottabbá, tehát egészségesebbé tétele. A hipertónia elbírálásában mindig ez legyen iránymutató.

Grubich Vilmos dr. (OTSI Kutató Laboratórium) a sportmozgásoknak, elsősorban a gyógytestnevelésnek a magas vérnyomásra kifejtett hatásait ismertette előadásában. Régi megfigyelés, hogy a nem nagy erőfeszítéssel vagy préseléssel járó mozgások rövidebb-hosszabb ideig csökkenthetik a vérnyomást. A kutatók érdeklődését felkeltette tehát: nem lehetne-e megelőzni, befolyásolni, esetleg gyógyítani a hipertóniát rendszeres testmozgással, testgyakorlással?

Elmondta, hogy egyes légzésgyakorlatok hatására a vérnyomás csökken. (A hatást annak következtében érik a légzésgyakorlatok, hogy csökkentik a perifériás ellenállást és jól hatnak a szívműködésre.)

A kísérletek eredményei azt mutatják, hogy a légzés mélyítése légzőgyakorlatokkal vagy egyéb izommunkával járó gyógytestnevelési beavatkozás útján olyan változásokat idéz elő a hipertóniás szervezet haemodinamikai viszonyaiban, a kiserek által képviselt perifériás ellenállás viselkedésében, az ionforgalom és a belső chemismus területén, amelyek

a kórosan magas vérnyomást tartósan csökkenthetik.

Nyilván ez az oka, hogy a legmodernebb belgyógyászati tankönyvekben (Heilmeyer, Reindell, Kirchhof stb.) a hipertónia kezelésének alapja az idegrendszeri-szellemi ellazítás, a kielégítő alvás, az étrend és a mozgás.

A gyógytestnevelés után megjavított légzéssel — mondotta Grubich dr. — intézetünkben tartós eredményt tudunk elérni már három-hat hét alatt is, makacs esetekben három-négy hónap alatt, bármiféle gyógyszer nélkül. Még akkor is javulást érhetünk el, ha késői következményként a szív, a vese, esetleg az agy elváltozásai miatt már nem lehetséges a teljes regresszió (visszafejlesztés). Naponta háromszor 15 perc légzésgyakorlat fekve, ülve, állva, járással kombinálva — hatásos kezelést biztosít. Ajánlatos rendszeres izommunkát is végezni, amint ez gyakorlatunkban bevált... E. kezelésekre nemcsak a magas vérnyomás csökkent, hanem az egyéb tünetek is: felületes légzés, álmatlanság, túlingerlékenység, fejnyomás, mellkasi nyomásérzés, fejfájás, szívdobogás stb.

(A gyakorlatok egész sorát mutatták be, ábrákkal, fényképekkel, sőt filmmel illusztrálva, a gyógytestnevelők: *Gárdos Magda, dr. Jánossy Györgyné, dr. Szakasits-Doroszlói Györgyné, Moldoványi Istvánné.*)

Dr. Grubich Vilmos végkövetkeztetései a következők voltak:

1. *Hiba, ha az ifjúkori hipertóniás beteget eltiltják a testmozgástól;* feltétlenül mérlegelni kell, hogy a normális helyzet visszaállásáig is nem űzheti-e a versenysport valamilyen formáját.

2. A normalizálódás után *megfelelő ellenőrzéssel engedélyezhető a versenysport,* ha az nem jár olyan provokatív mozgásokkal (túl hirtelen mozgásmegindítások, nagyfokú erőmegfeszítés, stb.), amelyek fokoznák a hipertóniás hajlamot és visszaesést okozhatnának.

3. *Ha valamely sportág egy bizonyos türelmi idő után is hipertóniát hoz felszínre, sportágváltoztatás jöhet szóba.*

4. *Ha mindezek a rendszabályok nem elégségesek, a sportolót hosszabb-rövidebb időre el kell tiltani sportágától,* de a megfelelő rendszeres testmozgás — légzésgyakorlatok és gyógytestnevelés — továbbra is szükséges. A teljes tétlenség legalább olyan káros (hacsak a betegség súlyossága nem követeli meg), mint az ártó sportág továbbfolytatása.

5. A gyakorló sportorvosok feladata, állapítsák meg: *van-e, és mi az összefüggés a hipertónia-betegség és a fáradtság, túlfeszített izgalom miatti hétvégi — „péntek délutáni" magasabb vérnyomás között.*

6. A sportorvosi munkacsoportok és a Kutató Laboratórium vizsgálatai, kísérletei még folynak. *Szükséges, hogy az ezekben résztvevők évente legalább egyszer megvitassák az eredményeket.* Így kellő gondossággal alakíthatják ki a az egységes álláspontot.

Csatlakozó előadások, hozzászólások

A két főelőadáshoz rengeteg kiselőadás és hozászólás csatlakozott. Előadást tartott, illetőleg felszólalt: *Eper* Tivadar dr. (Pécs) *Bíró* Imre dr. (OTSI), *Martos* Katalin dr. (bp-i János-kórház), *Kenedi* István dr. (Budapest), *Szentiványi* Mátyás dr. (Debrecen) *Nemessuri* Mihály dr. (a Kutató Laboratórium igazgatója), *Szalay* István dr. (Pécs), *Gerbner* Mátyás (OTSI), *Papp* Pál dr. (Tapolca), *Bodosi* Mihály dr. (Kaposvár), *Zsolt* dr. (Pécs), *Jász* Tivadar dr. (Szeged), *Pelle* László dr. (BTSI), *Süveges* Antal dr. (az OTSI rendelőintézet igazgatója), *Andor* Pál dr. (BTSI), *Lajkó* Pál dr. (OTSI), *Ligeti* Imre dr. (OTSI), *Vörös* László dr., (Budapesti Orvostudományi Egyetem), *Vaskó* János dr. és *Benedig* László dr. (OTSI), *Kereszty* Alfonz dr. és *Szűcs* András dr. (TF), *Stadler* Egon dr. (Kutató Laboratórium), *Nagy* Béla dr.

Teljesen egységes álláspont ugyan nem alakult ki a magas vérnyomásos sportolók versenyzésének kérdésében, de mint Nemessuri Mihály dr., majd a vándorgyűlést bezáró Arató Emil dr., a sportorvosi szakcsoport elnöke megállapította: határozott előrehaladás történt. Egységesen állást foglaltak a vándorgyűlés részvevői abban, hogy a *jövőben egyetlen magas értéket mutató vérnyomás-mérés alapján nem feltétlenül tiltják el a hipertóniásokat a sportolástól, a testmozgástól, hanem gyakori vérnyomásmérésekkel ellenőrzik állapotukat és ennek megfelelően engedik őket testgyakorlatokra, gyógytestnevelésre, sportolásra.* Hasonlóképpen járnak el az iskolai testnevelésben is. A vándorgyűlés felvetette kérdésekben egyébként a vizsgálati és kutatási eredmények alapján az Egészségügyi Tudományos Tanács belgyógyász- és sportorvosi szakcsoportja közösen hozza majd meg az egységes állásfoglalást és döntést.

Pálfai János

Sportlétesítményeink KÖZEGÉSZSÉGUGYI HELYZETE

Évről évre folyik a testnevelési és sportlétesítmények közegészségügyi ellenőrzése és közegészségügyi helyzetük fokozatos javítása. Az ellenőrzéseket a megyei, városi és járási egészségügyi osztályok, illetve csoportok, valamint a Közegészségügyi-Járványügyi Állomások szakközegei végzik. Részt vesznek ebben a munkában a testnevelés-, és sportegészségügyi hálózat orvosai, sportorvosok, iskolaorvosok, üzemi orvosok, sőt még körzeti orvosok is. Egy sor megyei TST mellett megalakultak az úgynevezett sportegészségügyi munkabizottságok is, melyeknek egyik feladata a sportlétesítmények közegészségügyi helyzetének javítására irányuló munkában való részvétel.

Mi a helyzet falun?

Néhány számadaton keresztül vizsgáljuk meg a különböző fajta sportlétesítményeknek az utóbbi két évre vonatkozó általános közegészségügyi helyzetét.

1957-ben 1160 testnevelési és sportlétesítményt vizsgáltak meg közegészségügyi szempontból, melyből sok nem bizonyult megfelelőnek. 1958-ban tovább folytatódtak az ellenőrzések. Ennek során megvizsgáltak újabb 1373 sportlétesítményt. *Némi javulás mutatkozott az előző évhez viszonyítva,* de lényeges fejlődés, sajnos, még nem volt tapasztalható.

Ha a számadatok mögötti hiányosságokat részleteiben megvizsgáljuk, megállapítható, hogy a legnagyobbb elmaradás továbbra is főként a vidéki, elsősorban *a falusi labdarúgópályák* tekintetében mutatkozik.

Az 1958-ban megvizsgált 1110 labdarúgó-pályából elég sok nem volt közegészségügyi szempontból megfelelő. Ennek ellenére a pályák működésének felfüggesztése csak néhány esetben fordult elő, pl. a salgótarjáni SSE pálya esetében, ahol állati trágyával fertőzték a talajt.

Némi javulás mutatkozott az iskolai tornatermek ellenőrzése során, ami azonban a nem kielégítő tornatermi helyzeten nem javít lényegesen.

Megállapítható, hogy *az ellenőrzött sportlétesítmények elég jelentős része továbbra sem felel meg a közegészségügyi követelményeknek.*

A leggyakoribb hiányosság

Nézzük melyek a legfontosabb és általánosan ismétlődő hiányosságok:

1. Település- és környezetegészségügyi szempontból lényeges hiányosság, hogy a sporttelepek, főleg a labdarúgó-pályák egy részén nincsenek meg a szükséges közegészségügyi létesítmények. Elsősorban vidéken több helyen még hiányzik a megfelelően tiszta és jó ivóvíz. Sokszor *a mosdási lehetőség* sem megfelelő. Több helyen hiányzik egyikmásik vagy valamennyi szociális létesítmény (öltözők, fürdők, mosdók, WC-k). Egyes helyeken a közönség számára nincs megfelelő számú és nemek szerint elkülönített WC. Téli, hideg időszakban még a Népstadionban is vannak fennakadások e téren. Ez utóbbi probléma megoldása azonban folyamatban van.

Általában nagyobb gondot kell fordítani elsősorban a közönség WC-jeinek rendbentartására: tőzegelésére, klórozására, szagtalanítására és megfelelő vízellátására.

A megvizsgált sportlétesítmények egy részén nincs víz. A játékosok számára biztosított WC-k számát is jelentősen emelni kell.

A megvizsgált 1110 labdarúgópályának csak egy része rendelkezik megfelelő fürdővel, zuhanyozóval. Tehát ezen a téren is sok még a javítanivaló.

Számottevő még a bekerítetlen pálya is. Ennek következtében sokhelyütt legeltetés folyik a sportpályákon. Nem teszik ki a legeltetést tiltó táblákat és kevés az ilyen hiányosságokkal kapcsolatos felelősségrevonás.

Sokhelyütt általában nem kielégítő *a nézőterek tisztasága.* A sportesemények után sok a szemét, élelmiszermaradék stb. Ebben a közönség is hibás. Azonban az egyesületek — főként amelyeknek erre módjuk van — nem használják ki a propagandalehetőségeket. Nem közölnek hangszórón keresztül megfelelő közegészségügyi felhívásokat, nem tesznek ki errevonatkozó plakátokat. Legfőbb hiányosság az, hogy nem gondoskodnak megfelelő számú szemétgyűjtő elhelyezéséről.

Előfordul az is, hogy *nem kellő körültekintéssel helyezik el az új létesítményt,* és ha már az rossz helyen épült, nem foglalkoznak a helyzet javításával. Egyes helyeken elhanyagolják a víz elvezetésének megoldását, nem fásítanak és nem csökkentik a por- és sárképződés lehetőségét. Többet kell törődni a pályához vezető utak feltöltésével, rendezésével.

A tornatermek

2. Másik igen fontos területe a közegészségügyi munkának a tornatermek, elsősorban *az iskolai tornatermek* helyzetének javítása. Előljáróban le kell szögezni azt a tényt,

hogy még mindig *kevés a tornaterem.* Emiatt sokszor elkerülhetetlen a zsúfoltság, aminek egészségkárosodásra vezető hatása és következménye lehet.

Egyes helyeken tornateremhiány miatt nem tartják meg a tesnevelési órákat. Ha pedig a tantermekben vagy udvaron tartják meg az órát, kedvezőtlen időben a következmény megbetegedés lehet.

A tornatermek közül elég sok *hidegpadlóval* készül. Ezek közül többnél nincs meg a megfelelő fűtési lehetőség. A testnevelés szempontjából nem mindegy, hogy a gyakorlatokat milyen talajon végzik az iskolai tanulók.

Egyes helyeken a tornatermek zsúfoltsága akadályozza *a takarítási, tisztogatási munkálatok* folyamatos elvégzését, s ezen szintén segíteni kell. Aránylag ritka esetben fordul elő a tornatermek hatósági orvos által történő bezáratása, mert legtöbb helyen mindent elkövetnek az üzemeltetés biztosítása érdekében.

3. Fontos és elengedhetetlen tartozéka a testnevelési- és sportlétesítményeknek *az elsősegélynyújtó felszerelés.* Több helyen előfordult, hogy ez nincs biztosítva, és hiányos az ellenőrzés is e téren.

Elsősegélynyújtó-ládának mindenütt lennie kell, ahol rendszeres testnevelés, sportolás folyik. Természetesen szakképzett elsősegély-nyújtókra is szükség van.

Mi lenne a teendő?

Az elmondott hiányosságokra vonatkozóan az elmúlt évben a különböző egészségügyi szervek *több mint ötven határozatot és ennél is több egyéb intézkedést hoztak.* Mindez azonban nem hozta meg a kívánt eredményt.

Tudjuk, hogy az elmondottak elsősorban anyagi problémát jelentenek. Ezért szükséges e kiadásokat a sportlétesítmények évi költségvetésében — a fontossági sorrendnek megfelelően — betervezni.

Az új iskolák építésénél pedig egészségügyileg feltétlenül indokolt a tornatermek biztosítása.

Az elmondott hibák és hiányosságok fokozottabb megszüntetése jelenti a jövőben is a legfontosabb feladatokat, a testnevelés és sportolás területén folyó közegészségügyi munkában.

Célt csak akkor érünk el, ha orvos, pedagógus, sportvezető és sportoló közösen munkálkodik sportlétesítményeink egészségesebbé tétele érdekében. **Dr. Toldy György**

●

A lecithin segíti a felfrissülést, a helyrehozást — írja H. Mies a münchení orvosi hetilapban — s kedvezően befolyásolja a sejtfal áteresztő képességét is.

●

A vakoknak igen fontos a mozgás, a sportolás, írja a Sport der Versehrten c. folyóirat. Ha nem végeznek rendszeres testgyakorlást, ha nem sportolnak, pszichomotorikájuk elsatnyul.

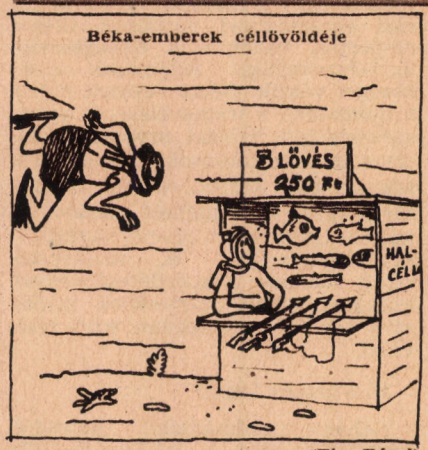
Nyugtalanító kérdés

Az Amerikában tanuló *Jon Henricks* gyorsúszó olimpiai bajnok levelet írt az ausztrál úszószövetségnek. Azt írta, hogy kezd belejönni, 100 yardos (91,44 m-es) sorozatúszásaiban már 48,8-asok is vannak, olyanok tehát, amilyenek olimpiai bajnoksága előtt sem voltak...

— *Fogadni mernék* — írja —, *hogy az idén elérem az 55 mp-et, sőt talán ezen belül is úszom...*

Arra kéri *Henricks* az ausztrál úszószövetséget, hogy vegye be őt az olimpiai keretbe hazai próbaverseny nélkül is. Hogy beveszik-e?

Erre *Henricks* nem merne fogadni.



(Tip, Bázel)

Saját pálya — idegen pálya. A különféle sportágakban gyakran hall az ember az idegen pálya hátrányáról és a saját pálya előnyéről — írja a Leibesübungen—Leibeserziehung című folyóirat idei 5. számában F. Fetz. — Nos, ez nemcsak a sportra érvényes, a munka, az élet minden területére. Érzékelésünk ugyanis függ az ingerhelyzet külső feltételeitől is. Ilyen külső feltétel a megszokott környezet. Kosárra dobáskor pl. a játékos a távbecsléshez felhasználja a környezetet is (a terem falát, a bordásfalat, a tornaszerek stb. helyzetét). Ugyanígy van egy gépírónőnél is, saját megszokott gépével sokkal gyorsabban és hibátlanabbul ír, mint idegen géppel. A saját pálya előnye, természetesen, magában foglalja a megszokott, az ismert várost, a barátokat, a nézőket stb. is. Az idegen pályán ezek általában hiányoznak. Ezért fontos a helyzetek változtatása, a gyakori idegenben folyó versenyzés, azaz — tapasztalat szerzése.

●

Könnyen emészthető fehérjét — de honnan? A sejtek legfőbb építőanyaga a fehérje — írja az ASKÜ c. folyóirat. A vörös vértestecskék milliói várják a fehérjét, amit a táplálkozás révén kapnak; nem mindegy azonban, hogy milyen összetételű ez a fehérje. A két legfontosabb fehérjevegyület a methionin és a glutaminsav. Kétszer annyi methonin van a tejfehérjében, mint a szójababfehérjében. A methioninnak különösen nagy szerepe van az oxigénértékesítésben. A glutaminsav is nagy mennyiségben van a tejfehérjében. Ez a fehérjevegyület befolyással van az agy- és az idegtevékenységre: javítja az észrevevő (megfigyelő) képességet, a szellemi elfáradást késlelteti.

●

Edzés és életkor. Hollmann, Venrath és Valentin a Münchner Med. Wochenschriftben arról ír, hogy a sportorvosi tapasztalatok és kutatások eredményei alapján egyre nagyobb mértékben veszik gyógyító eszközként igénybe a testgyakorlatokat, a különböző sportágakat. A testgyakorlatokat például nagy haszonnal alkalmazzák az öregedés jelenségei ellen. Az öregség teljesítménycsökkenése erősen lassítható jól adagolt testgyakorlással. Meglepő, hogy mennyire nő ezek hatására az idősebbek oxigénfelvétele; érverésük sokkal alacsonyabb, mint koruk átlaga, és a terhelés közbeni emelkedett érték hamar visszatér a normálisra. A légzés, a vitálkapacitás és más tüdőértékek is sokkal jobbak, mint a megszokott átlagok. A hirtelen nagy fokú megterheléseket persze kerülni kell; különleges az edzésmódszer is, de kétségtelen tény, hogy az interval-módszer — az idősebbek edzésében is igen jól bevált.

●

Kulcsár Gergely gerelyhajításáról közöl képsorozatot és hozzá magyarázó szöveget a Leichtathletik című lapban Toni Nett.

A 141 éves céllövő

Nemcsak az átlagos emberi életkor, a sportolóké is folyton növekszik. Ma már nem ritka a negyvenes versenysportoló. A hatvanas egyelőre még ritka, de ilyen is van.

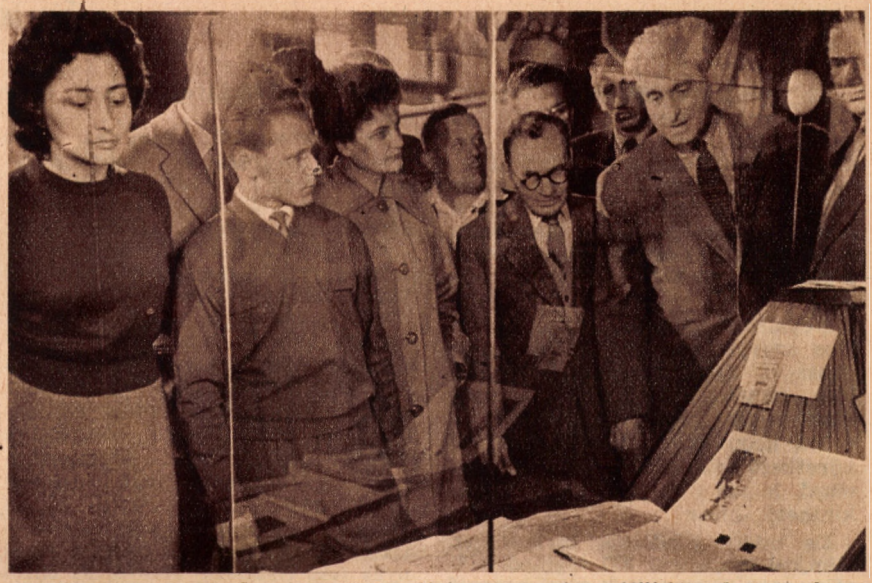
Például a Koreai Népköztársaságban erős maratoni mezőnyben kilencedik lett a 66 éves Li Szang Mon, megelőzve néhány tucat nála 30—40 évvel fiatalabbat. A javakorabeli futónak régi kedvtelése, hogy naponta 4 km-t fut, minden harmadik nap 20 km-t és minden két hétben 40-et. Mindig reggeli előtt. Miért teszi ezt? Íme, a válasza:

— Szeretnék még sokáig egészségesen élni!

A Szovjetunióban még ennél idősebb sportoló is akad. A minap nyert céllövő-versenyt — írja a berlini Sport im Bild — a dél-kaukázusi Cinagariban a 141 (egyszáznegyvenegy) éves Mito Csubolov. Öt lövésből 48 találattal.

A TANÁCSKÖZTÁRSASÁG hétköznapjaiból

Előző számunkban sorozatosan ismertettük a Tanácsköztársaságnak azt a nagyszerű eszmei ösztönzését, amellyel a testkultúra új útjait meghatározta. Most abból a gazdag eseménysorozatból emelünk ki egy fővárosi és vidéki mozzanatot, amely azt bizonyítja, miképpen lett 133 nap alatt az eszméből cselekedet.



„A Magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" kiállítást s benne a korabeli lapok cikkeit, s a vázolt ésszerű, nagy terveket állandóan nagy tömegben tanulmányozták testnevelési életünk vezetői, sportolók és nagyközönség érdeklődő tagjai

1919 márciusában a testnevelési ügyek direktóriuma a MAFC pályaépítéshez állami támogatást adott. Április 25-én napirendre került a Lágymányoson építendő 50 vagy 100 m-es uszoda létesítése is. Dr. Zielinszky Szilárd az egyetemnek Diákligetet tervezett.

A Sportképek 1919. március 30-i számában „Tréner vagy úszómester" címmel számol be a MAFC választmányi üléséről, amelyen az úszás tömegesítését előmozdító megoldásokat keresték.

A mafcistákban egyre jobban megérlelődött a gondolat, hogy igazi sportélet csak akkor lesz, ha az egyetem mellett jól berendezett sporttelep létesül.

A Sporthírlap jelenti, hogy a Műegyetem sporttelepét 400 m-es futópályával tervezik, melyre később tribünt is lehetne építeni. Ugyanennek a lapnak 1919. június 10-i száma írja: a MAFC pályán már dolgoznak.

A Sporthírlap július 21-i száma már arról számol be, hogy a MAFC úszószakosztályba az úszósportot versenyszerűen úzni akaró főiskolai hallgatónők is jelentkeztek.

Lépések történtek hírverő versenyek rendezése útján az egyes sportágak tömegesítésére.

*

A Magyarországi Szocialista Párt keszthelyi szervezetének helyiségében ringott az újraéledő keszthelyi sport bölcsője is. „A szocialista uralom, a proletárdiktatúra nagy súlyt fektet a proletárság, elsősorban a tanulóifjúság és a munkásosztály testi nevelésére is" — írja a Testvériség 1919. május 25-i száma — ezért alakították meg Keszthelyen is a sportegyesületet. Eleinte Munkás Testedző Egyesület, Munkás Otthon Sportegyesület, később Keszthelyi Munkás Testedző Kör, vagy röviden KMTK volt a neve.

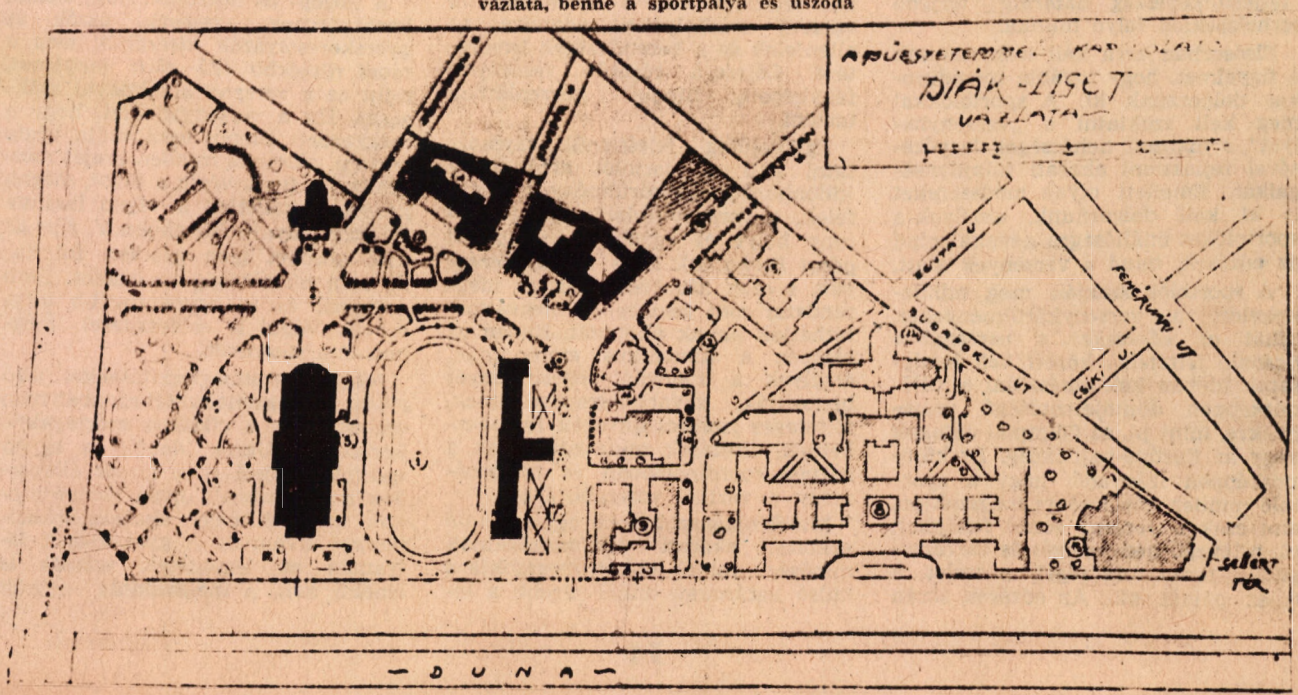
A 133 nap eseményeiből emeljük ki a következőket. A Testvériség 1919. július 13-i számában olvashatjuk:

Megalakult a keszthelyi sportdirektórium, amelyhez az összes sportegyesületek tartoznak. A sportdirektórium a KMTK gyenge labdarúgó-csapatának patronálására az Újpesti Torna Egyletet kérte fel. Az UTE leküldte Keszthelyre Schallert. Fejlődtek is a keszthelyi labdarúgók.

A jó játék alapvető feltétele, a jó sportpálya azonban még hiányzott. De nem sokáig. A vasútállomás mellett ugyanis — mint a Testvériség írja — a helybeli KMTK szorgalmazására és fáradságos munkája gyümölcseként egy 116×55 m-es, jó talajú és „hálós" kapukkal felszerelt pálya épült. Ez is biztosította a helybeli labdarúgó-sport színvonalának emelkedését.

Ezzel az utolsó hírrel zárjuk Keszthely 1919-es sporttörténetének értékes szakaszát. A keszthelyi labdarúgók ma is a Tanácsköztársaság sportolóinak társadalmi munkájából készült pályán játszanak. **S. K. dr.**

Zselinszky Szilárd professzor által tervezett, a Műegyetem mögé szánt Diák-liget vázlata, benne a sportpálya és uszoda



Az erkölcsi-akarati tulajdonságok fejlesztése és a sporteredmények

Az edzés rendszerének további tökéletesítése nem képzelhető el megjavított nevelőmunka és az akarati tulajdonságok fejlesztési módszerének kiegészítése nélkül. Ez különösképpen most fontos, hogy a XVII. olimpiai játékokra készülünk. A jó felkészülés érdekében szükséges a pszichológiai kérdések megvitatása is.

Melborne-ban kiderült, hogy számos szovjet sportoló akarati tulajdonságait nem fejlesztették ki kellően. *Mintha a helsinki siker nyomán egyes edzők úgy gondolták volna, hogy sportolóink szereplése a következő olimpián könnyebb lesz majd,* hiszen a légkör már nem tekinthető újnak....

De miért gondolták ezt? Hiszen olimpiai csapatunk 327 tagjából előzőleg csak 90-en vettek részt hasonló versenyeken, 237 fiatal sportoló először állt az olimpiai arénában. A tapasztalatok szerint éppen közülök kerültek ki azok, akikből hiányoztak a kellően kifejlesztett akarati tulajdonságok. Hasonló jelenségek mutatkoztak tavaly a stockholmi atlétikai Európa-bajnokságon is.

Ha egyes sportolók nemzetközi versenyeken „elvesztik a fejüket", ha izgatottak, és ha hiányzik a győzelem eléréséhez szükséges akaraterejük, abban elsősorban a rossz nevelés és az edzés hiányosságai bűnösek.

Ezen lehet és kell is segíteni.

AZ AKARAT NEVELÉSÉNEK ESZKÖZEI ÉS MÓDSZEREI

ismeretesek. Ezek: a felvilágosítás, a meggyőzés, példaadás, a buzdítás, a gyakorlás, valamint a fokozatosan növekvő nehézségekkel, egészen a „teljesítőképesség határáig" terjedő terhelésekkel folyó munka.

Elsősorban arra kell irányítanunk a figyelmet, hogy további metódusokat dolgozzunk ki. A sportolókkal meg kell szoktatni a „versenyhelyet", s fokozott nehézségek legyőzésével fejleszteni akarati tulajdonságaikat. Emellett olyan módszereket is ki kell dolgoznunk, amelyek a sportolókat önállóságra nevelik mind az edzések, mind a versenyek alatt.

A sportolók szokják meg mindenekelőtt a versenykörülményeket, tehát *az edzéseket a versenyhez hasonló feltételek között kell lefolytatni.* Időben kell elkészülni a különösképpen döntőjelentőségű versenyekre, mint pl. az Olimpiai Játékok vagy az Európa-bajnokság. Itt különösképpen irányadó, hogy a sportoló minden körülményt megszokjon, ami csak a verseny során felléphet, pl. a levegő nedvességét és szárazságát, a terep minőségét, a szelet, a rossz pályát stb. Az edzések során hasonló körülményekről kell gondoskodni.

Tekintetbe kell venni az adott sportág lefolyásának különlegességeit; pl. reggel a minőségi előírásoknak megfelelő normákat teljesítik, nappal azzal a céllal végzik az edzéseket, hogy a főversenyben érjék el a legnagyobb teljesítményt. Meg kell tanulni magasugrásban a meghatározott magasságot első kísérletre átvinni, az erőt az előfutam, az elődöntő és a döntő között megosztani...

Másfél-két hónappal a verseny előtt olyan edzésszakaszra kell áttérni, amely tökéletesen megfelel a verseny feltételeinek: pontosan a megszabott versenynapnak megfelelő programokkal. Legalább 20 napon keresztül olyan napirendet kell folytatni, ami a versenynapokon is érvényes lesz (felkelés, étkezések, edzések, pihenők stb.).

Ha a nemzetközi versenyek nehéz, szokatlan körülmények között folynak le (magas hegyvidék, fokozott levegőnedvesség, magas vagy alacsony hőmérséklet stb.) ajánlatos előtte 20—30 napon keresztül hasonló vagy még nehezítettebb körülmények között élni, készülni, és 8—10 nappal a verseny előtt már a helyszínen tartózkodni.

Nem kevésbé fontos a sportolót

FELVILÁGOSÍTÁSSAL MEGGYŐZÉSSEL ÉS POZITÍV PÉLDÁKKAL

előkészíteni a versenykörülményekre. Meg kell őt győzni arról, hogy nem esélytelenebb ellenfeleinél. Szükséges, hogy a sportoló időről időre beleélje magát a versenybe, magatartását, taktikáját átgondolja, hogy *átélje a versenyt.* Természetesen az ilyen szellemi elképzelésekhez szüksége van a sportolónak a verseny színhelyének adataira, az ellenfelek és a berendezések ismeretére. Célszerű régebbi versenyek fényképeit, filmjeit készenlétben tartani.

Egyidejűleg feltétlenül tájékoztatni kell a sportolót arról, hogy különböző külső körülmények (ellenfelek, a verseny felelőssége, a verseny helye és egyebek) *új izgalmi gócot hozhatnak létre az agykéregben,* s ezek kiterjedhetnek az idegrendszer más részére és megváltoztathatják annak állapotát. Ebben az esetben a dinamikus sztereotípiák, amelyek a sportoló teljesítményét biztosítják, zavart szenvedhetnek, fölösleges izomfeszültségek keletkezhetnek, eltérések mutatkozhatnak a mozgás-koordinációban és az eredmény a vártnál rosszabb lehet.

Minél magasabb fokú egy sportoló erkölcsi akarati tulajdonságainak minősége, minél jobban megszokja a külső hatásokat, annál kisebb a lehetősége új izgalmi góc keletkezésének, az ideg és izomtevékenység koordinációs zavarának. Kimagasló erkölcsi és akarati tulajdonságok, kellő tapasztalatok, megvédenek a szükségtelen izgatottságtól. Különösen fontos, hogy *a sportoló bízzék saját erejében.* Ha az ember bízik erejében, lehetővé válik, hogy a legerősebb külső hatásokkal is nyugodtan nézzen szembe.

Az akarati tulajdonságokat jelentős részben

KÜLÖNFÉLE NEHÉZSÉGEK LEGYŐZÉSÉVEL

fejleszthetjük. Ezért fontos, hogy az edzések során olyan nehézségeket győzzük le, amelyek nagyobbak a verseny alatt előfordulóknál. Ilyen módon készülhet elő az ember a maximális erőfeszítésekre, szerezhet bátorságot és bizalmat saját erejében. Ha pl. a tornásznő bizonyos ideig keskenyebb gerendán gyakorol, a versenyen a szabályos alátámasztási felületen nagyobb biztonságot ér el.

Magasugrók és rúdugrók is megkísérelhetik, hogy az ugróállványokat egymáshoz közelebb állítsák, mint azt a követelmények előírják. Diszkoszvetésnél és súlylökésnél valamivel kisebb átmérőjű kört használhatnak. A gyaloglóknak, futóknak, gátfutóknak, ugróknak, és gerelyvetőknek *ajánlatos nehezebb pályán gyakorolniok* (porozus, laza, nedves, emelkedő). Rövidtávfutók, gátfutók és ugrók fussanak *széllel szemben* is. Így alkalmazhatjuk a nagy orosz hadvezér, *A. V. Szuvorov* igen találó mondását: *„Ha nehéz a gyakorlatozás — könnyű lesz a hadjárat!"* Gondoljanak az edzők és sportolók mindig ezekre a szavakra.

A közép- és hosszútávfutók, síelők, kerékpárosok, evezősök, úszók és gyorskorcsolyázók *kíséreljék meg a távot rövidebb idő alatt megtenni,* mint az a verseny alkalmával szükséges. Ha a versenyző érzi, hogy a megkezdett iramot nem tudja végig tartani, akkor is minden erejét mozgósítsa és fussa végig a távot, mégha kénytelen-kelletlen a végén lassítva is. Sportpályafutása elején *V. Kuc* az első köröket igen gyorsan futotta, de nem bírta végig az iramot. Nem csüggedt és — egyre tovább bírta erővel. Végül is erőfeszítései meghozták a sikereket.

Nagy akaratmegfeszítésekkel járó gyakorlatok kivitelezését azonban nem szabad csak a ciklikus sportágakra korlátozni. Ugrók, dobók és egyéb sportolók időről-időre *fáradt állapotban is* végezzenek olyan gyakorlatokat, amelyek nagy akaratmegfeszítéseket kívánnak. A gyakorlások folyamán az ismétlések számát is emelni kell, a megszakítás nélküli

szökdelést féllábon az ugrók például, vagy a rajtok számát a rövidtávfutók időnként úgy fokozzák, hogy a kivitelezés — az izmokban fellépő fáradás következtében — nehéz legyen.

Az erkölcsi akarati tulajdonságok nevelése szempontjából különösen fontos

AZ EDZÉSEK EGYÜTTES VÉGZÉSE.

A csoportos edzések fokozott figyelmet kívánnak, s fejlesztik a bajtársiasságot, a közösségi érzést, ösztönöznek az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésére is, javítják a technikai és a taktikai tudást. A súlyemelők példája mutatja, hogy a közös edzések milyen pozitív befolyást gyakorolnak a sportbeli teljesítményekre.

A XVI. olimpiai játékok és 1958. év előkészületei során a különböző sportágak legjobbjai — közöttük az atléták is — még az edzőtáborokban is többnyire egyénileg gyakoroltak. Természetesen nagyon jó, hogy sok edzőnk van és tudunk vezető sportolóinkkal egyénileg foglalkozni. Ez bizonyos mértékig szükséges is, hiszen így válik lehetővé, hogy az edző behatóbban foglalkozzék tanítványával. De ha ez egyoldalúan folyik, hátrányos lehet. *A csoportos edzés nemcsak a gyengébbeknek hasznos, az egymás megfigyelése, buzdítása, a tapasztalatok kicserélése, a kölcsönös segítés a legjobbaknak is nagy hasznára válik.* A közös edzések során természetesen tekintettel kell lenni valamennyi sportoló egyéni sajátosságára is.

A nevelőmunkában mindent el kell követni annak érdekében, hogy a sportolók mind az edzések, mind a versenyek során

ÖNÁLLÓSÁGRA SZOKJANAK.

Ennek igen nagy jelentősége az erkölcsi és akarati tulajdonságok fejlesztésében, hiszen fokozza a sportoló hitét saját erejében. Sok edző túlzottan gyámság alatt tartja versenyzőit, ezek pedig annyira megszokják ezt, hogy meg is kívánják az ilyen „törődést". Az edzőknek figyelmet kell fordítaniok tanítványaikra, törődniök kell velük, de ez nem mehet odáig, hogy magasabb osztályú sportolók, sőt még a sport mesterei sem tudnak edzőjük nélkül edzeni, és amikor a versenyek alkalmával önmagukra vannak utalva — tanácstalanul állnak. *Kívánatos, hogy minél több önállóan végzett edzést vezessenek be,* s ezek az edzők közreműködése nélkül folyjanak le.

A szovjet sportok mestere nagy érettséggel és önállósággal rendelkezik, nagy biztonsággal szerepelnek a versenyeken; maguknak is vannak tanítványaik és minden tiszteletet megérdemlően vezetik a gyakorlást. Ilyen legyen a sport minden mestere!

Az akarati tulajdonságok kifejlesztéséhez minden edzőnek a következő

TÍZ SZABÁLYT

ajánljuk figyelmébe:

1. *A sportolók edzéseinek legalább 80%-a csoportos edzés legyen.* (Az edzéstervekben azonban tekintetbe kell venni az egyéni sajátosságokat is.)

2. Közös edzéseken *a kevésbé és a jól képzett sportolók együtt* vegyenek részt.

3. Az edzések alkalmával *a legmesszebbmenően alkalmazni kell a versenymódszereket,* nemcsak az összehasonlító küzdelmekben, hanem a technika, az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztésére szolgáló gyakorlatok során is.

4. *Minél több előny-versenyt* kell rendezni.

5. *Minden edzésen meghatározott feladatot tűzzünk sportolóink elé.* (Például bizonyos számú térdhajlítás végzése, meghatározott súlyú súlyzó felemelése, kitűzött táv leúszása, egy-egy technikai elem kivitelezése stb.)

6. Amilyen mértékben a sportolók elsajátítják az edzések során a gyakorlatot, úgy *nehezítjük a feltételeket,* (Homokos vagy emelkedő terepen időre futni, magasugrás puha talajról, kevésbé jó szerek használata, csak egy kísérlet engedélyezése, az ismétlések számának növelése . . .)

7. Az erő és állóképesség fejlesztésére irányuló gyakorlatok során *azt a módszert használjuk, hogy idővel a terhelés legvégső határáig jussunk.*

8. Az edzéseket *bármely időjárásban* meg kell tartanunk.



Vladimir Kuc — az akaraterő diadala

9. Hogy *a sportoló önállóságát növeljük,* megbízzuk edzéstervek készítésével és időnként egy-egy edzés önálló levezetésével.

10. *A versenyek alkalmával az edző ne adjon segítséget a sportolónak.*

N. Ozolin
a sport érdemes mestere

(A Legkaja Atletika idei 1. számából fordította Friss József.)

KÉT VÍZILABDA-BÍRÓ beállításával próbálkoztak a franciák és a németek — jelenti a L'Équipe című sportlap — és a kísérlet jól bevált. Egy-egy térfelet sokkal jobban ellenőrizni tud egy-egy bíró, mint az egész játékteret.

*

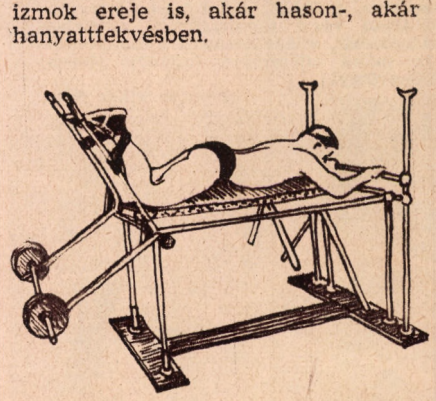
Az olasz villarendszerről ír a Ruder Sport idei 7. számában. Dr. F. Gutsche mérnök. Ennek az lenne a rendeltetése, hogy a hajó haladásától eltérő erőket kiküszöbölje, azaz, hogy minden erőt a továbbhaladásra használjanak fel. Ezt azonban az új villarendszer nem tudja biztosítani. De nincs is szükség rá, írja a mérnök-evezős, mert különféle számítások bizonysága szerint a klasszikus villarendszerben a haladás irányától eltérő erők hatása nem jelentős.

*

Az angol labdarúgó-válogatott nagyon gyengén szerepelt Dél-Amerikában. A World Sports című folyóirat megállapítja, hogy az angol labdarúgásban nem elégséges a technika, nem elégséges a gyorsaság és nem elégséges a csapatmunka. A magyar lecke nem volt elég 1953-ban és 1954-ben, remélhető, hogy ez a riói és a limai — elég lesz.

Sokoldalúan használható súlyemelő-állvány

Szovjet szakemberek olyan súlyemelő-állványzatot készítettek, amelyen különféle módon fejleszthetik izomerejüket a súlyemelők és más sportolók. Így például, ha hanyattfekvésben fejlesztik a vállöv és a kar izomerejét, a súlyzót a gyakorlat után egyszerűen csak behelyezik a felső tartóba (a rajzon a versenyző keze felett látható); de igen jól fejleszthető a szerkezet segítségével a lábizmok ereje is, akár hason-, akár hanyattfekvésben.



A sportoló magatartása és külső viselkedése

Figyeljük meg az elmerülten játszó gyermekeket, amint mamát, papát, katonást, sofőrt stb. játszanak, hogy átélik szerepüket! Minden, amit alapjában véve képletesen tesznek, számukra az a valóság. Egyrészt képzeletük csodálatos szuggesztív ereje miatt, másrészt mivel azt hiszik, hogy azok a külsőségek, amelyeket egy-egy szerep alakításánál játszanak, a lényeget adják.

Vajon azt adják-e?

Kétségtelen, hogy minden foglalkozás, az életnek minden fontos helyzete bizonyos jellemző követelményekkel lép fel az emberrel szemben, s meghatározott sajátos magatartást kívánnak meg. Ugyanaz az ember más és más belső és külső magatartást vesz fel, mint esztergályos a pad mellett, mint szurkoló a lelátón vagy mint szerelmes a Margit-sziget fái alatt. Minden mélyebb elemzés nélkül nyilvánvaló, hogy az élethelyzetek belső természete bizonyos mértékig meghatározza az ember lelki maagtartását és külső viselkedési formáját.

Az életben a folytonos változás az élőlényektől alkalmazkodást követel. Az embernél ez az alkalmazkodás nem csupán biológiai jellegű, hanem pszichikai természetű is. S amint a biológiai alkalmazkodásnak nem az a célja, hogy a külvilágot becsapja, hanem hogy a feladatok ellátásához szükséges átállítódást a szervezetben létrehozzák — éppen így van a belső alkalmazkodással is. Ez utóbbi sem azt jelenti, hogy az egyén a környezet megtévesztésére vesz fel valamilyen magatartást, hanem inkább azt, hogy

igyekszik olyanná válni, mint amilyennek a környezet, a munka, a foglalkozás kívánja.



Szekeres, a MAFC fiatal középtávfutója kiválóan végzi tanulmányait, miközben bajnokaink, világcsúcstartó középtávfutóink méltó ellenfelévé fejlődött (Balra: Rózsavölgyi.)

(Pobuda Tibor felv.)

Ez a helyzet követelményeinek megfelelő átállítódás élesen megkülönböztetendő az álarctól, amelyet azzal a céllal vesznek fel az emberek, hogy másokat tudatosan, előre megfontoltan megtévesszenek.

A sokszínű, változatos, folytonos mozgásban, fejlődésben levő emberi élet számtalan új helyzetet teremt, s így rengeteg alkalmat nyújt új magatartás kialakítására. Életünk folyamán különféle feladatokkal állunk szemben, s mindenkinek megvan a képessége, amely meghatározza, mennyit és hogyan képes megoldani. Csak akkor tudunk egy embert igazán megismerni és megérteni, ha magatartásának minden összetevőjét ismerjük. Sokszor megdöbbenünk vagy jót nevetünk, amikor valakit — akiről úgy gondoljuk, hogy már jól ismerjük — új helyzetben egész másnak látunk, mint amilyennek addig általában ismertük. Számtalan ilyen példával találkozunk. Azonban mindennek nemcsak a tágabb, részletesebb emberismeret szempontjából van jelentősége; valamely helyzet huzamosabb átélése, valamely feladat tartós ellátása nem múlik el nyomtalanul, hanem a lelki életet, az egész egyéniséget alakítja.

A fiatalság jelentős részének például majdnem teljes szabad idejét kitölti a sport. Ennélfogva jelentősége is nagy. A sportban általában, s mindegyik sportágban külön-külön is megvannak a magatartási, viselkedési formák. Ezek felszólító jellege olyan nagy, hogy gyakran a sportoló nem a képességeinek megfelelő sportágat választja, hanem a számára legtetszetősebbnek tűnőt. Már ebből látszik — ami különben természetes —, hogy a magatartás megválasztásánál az egyén pszichikai alkatának is jelentősége van. Ez az egyik tényező. A másik, hogy a környezet, az egész társadalom, a sportoló élethelyzete, azaz a sportolás milyen igénnyel lép fel vele szemben. Ez rendszerint négy forrásból eredhet. Az első a sportvezetés, a második a sportoló társak, a harmadik a szurkolók, a negyedik a társadalom szélesebb rétegei.

Az alábbiakban két negatív és két pozitív magatartást mutatunk be.

Ismert és ellenszenves

az öntelt, nagyhangú sportoló.

Sokszor szemünk előtt megy végbe, amint a fiatalember ezt a magatartást felveszi. Ez az átalakulás a sportsikerek növekedésével egyenes arányban nő. Az ember szinte hajlamos azt hinni, hogy maga a sport okozza a kedvezőtlen átalakulást. Pedig nem maga a sport, nem a siker a hibás. Hát akkor mi?

Az első ösztönzést a sportoló mögötti társadalmi háttér egy része, szurkoló tömeg csodálata adja. Ez lényegében a sportoló rendkívüli teljesítményének szól. Ám a szurkolók gyakran nem látnak tisztán, és a nagy teljesítmény kiváltotta csodálatot feltétel nélkül átviszik a sportoló egész személyére. Ez még talán indokolt is lenne, ha csak a sportoló szóbanforgó képességeinek szólna. De itt nem állnak meg, ahogy ez az érzelmek esetében nagyon gyakran megtörténik. A „csodálat" fokozatosan átterjed a sportoló egyéb, le nem mért képességeire, másfajta tulajdonságaira, sőt hibáit is elmossa. A dicsfény vakít, s hatása megmutatkozik a sportoló egész viselkedésében. Persze, ebben már az egyéni vonásoknak is szerepük van. Ha ezek között erős a feltűnési vágy, s csökkent az ítélőképesség és a társadalmi felelősség, akkor a sportoló helytelen vágányra téved. Ilyenkor az emberi nagyságot, nagyképűséggel, a nagy gondolatokat nagy hanggal pótolják. Ha még ehhez hozzávesszük, hogy a szurkolók elfogultsága és elég gyakori kíméletlensége az az ellenféllel szemben a körülrajongott sportolóban is hasonló vonásokat fejleszthet ki — teljes egészében előttünk áll a kialakulási folyamat.

Akad azután olyan sportoló is, aki

aki a gyakorlati életben a sportsikerei révén akar boldogulni.

Az ilyen helyzet megteremtéséhez is a szurkolók adják meg az első lökést. Számukra a sportesemény általában kikapcsolódást, fellendülést jelent, olyan kedvelt időtöltést, amely változatossá, színessé teszi a szürke fáradságos mindennapi életet. Egyes elfogult szurkolók számára azonban a sportoló testesíti meg a szórakozást, tehát — elnézők iránta. Kedvtelésük minél tökéletesebbé tétele érdekében — hogy minél jobb legyen az eredmény, s minél szebb, izgatóbb a küzdelem —, abba az irányba hangolják a sportolót, hogy elsősorban ne a munkával törődjék, hanem egyre kizárólagosabban a sporttal. Az elvadult szurkolókat a sportoló mindennapi munkaterülete nem nagyon érdekli, minthogy annak semmi közvetlen köze az ő szórakoztatásukhoz. Az a véleményük, hogy a munka olyan megterhelést jelent, ami a sportbeli teljesítményt csökkenti. Így a kivételesség és kivételezettség érzését fejlesztik ki a sportolóban. Tehát fokozatosan hamis életfelfogást alakítanak ki benne.

A párhuzam kedvéért most vegyük szemügyre a pozitív magatartási formákat is.

A szerény sportoló

nem kerül a fent jelzett szurkolói befolyás alá. Tudja, hogy a sport ugyan a kultúra fontos része, de a benne elért sikereknek és balsikereknek mégsem szabad túlzott jelentőséget tulajdonítania. Sportsikerei révén nem akar jogosulatlan előnyöket élvezni. Az ilyen sportoló már eleve szerény. Ez pedig jó véde-

lem az ajnározó szurkolók túlzott befolyása ellen. A szerénység megszilárdulását segíti a *jó kritikai érzék*. Ez biztosítja a tisztánlátást, a józanság megőrzését, amivel a sportoló a szurkolók érzelmektől túlfűtött dicséreteit megfelelő értékükre szállítja le. Ezt azonban egy fiatalember csak megfelelő szerénység, jellemesség és kellő kritikai érzék birtokában tudja belátni.

A „jó munkás"

az ember természetes magatartási formája. A sportolónál azért foglalkozunk mégis vele, mert a közvélemény egy része hosszú ideig meglehetősen rossz véleménnyel volt a sportolók munkaerkölcséről. Ennél a környezeti hatások közül különösen a munkának és a munkatársaknak van nagy jelentősége.

Ha a sportoló szereti munkáját, s jó eredményeket ér el, akkor annak jó hatása két területen is megmutatkozik. Egyrészt élete és egyénisége a jól végzett munka révén olyan tartalmat és súlyt kap, ami egész jellemére kedvező, másrészt magatartása is komolyabbá, megfontoltabbá, súlyosabbá válik. Ez pedig a magatartás kiépítésénél döntően esik latba. A sportoló öntudatlanul is érzi, hogy a munkabecsület, az alaposság, a szorgalom olyan érték, amelyről nem szabad lemondania.

A munkatársak hatásának jelentősége szintén nem lebecsülendő! A közös munka, a közös sikerek és balsikerek olyan etikus kapcsolatot létesítenek, amely a közösség véleményét különösen fontossá teszi a sportoló számára. Az ilyen hatás, az ilyen környezet alakítja a társadalom hasznos tagjává a sportolót.

Természetesen, ennek a magatartásnak a kialakulásánál is fontosak az egyéni adottságok. Így a munkakészség, kötelességérzés és a társadalmi felelősség érzése. Ezek teszik fogékonyabbá a sportolót az alkotó munka és a becsületes munkatársak kedvező befolyása iránt.

Amint a fentiekből látjuk, a magatartást két tényező alakítja ki: *a környezet igénye, azaz a társadalom követelményei és az egyéni adottságok.* Az első a magatartás irányát, természetét, körvonalait adja meg. A második az egyéniségből fakadó tartalmat, színezetet. Ha tehát a sportoló magatartásai közül ki akarjuk gyomlálni a negatív jellegűeket — s ez elengedhetetlen —, akkor nevelési munkánkat két irányban kell végeznünk: egyrészt formálnunk kell magukat a sportolókat, másrészt gondolnunk kell a nevelést befolyásoló egyéb tényezőkre, köztük a szurkolók esetleges káros hatásainak megszüntetésére is. És: az eddiginél mindenképpen *több és szélesebb kaput kell kitárnunk sportpályáinkon a társadalom friss, józan, alkotásra ösztönző erői előtt.*

Dr. Bakonyi Ferenc



ÚJ FELLEGVÁR A SÜMEGI VÁR TÖVÉBEN

Amilyen csendben építették, olyan csendben, minden feltűnést kerülve avatták fel a nyár elején a sümegi 20×33,3 m-es sportuszodát. Sümeg termelőszövetkezet dolgozói ezt az új létesítményt csaknem teljesen önerejükből, társadalmi munkával létesítették. A melegvizes uszoda olyan sportolási lehetőségeket biztosít edzésre és versenyzésre, hogy bátran mondhatjuk: Sümeg éppoly fellegvára lehet a magyar úszósportnak, akár az ország északi részében Eger, vagy az alföldi részen Hódmezővásárhely. A hidegvizes dunántúli városok közül Zalaegerszeg, Szombathely, Veszprém, Keszthely, Ajka és Pápa úszói ugyanúgy felkereshetik majd ezt az uszodát, akár a szegedi vagy a szentesi úszók a hódmezővásárhelyit. Az avatóünnepségen az olimpiai úszókeret néhány tagja, valamint fővárosi és dunántúli úszók mérték össze egymással az erejüket.

VÉLEMÉNYÜNK

LABDARÚGÓ-VÁLOGATOTTUNK ÉS A FARTLEK

A modern edzésmódszerek kérdésében járatos azt hihette volna, hogy labdarúgóink a fartlek, az „iramjáték" módszert alkalmazzák a svédek ellen: azaz addig játszanak abban az iramban, ami magas fokú teljesítményt jelent, amíg csak megy. Most 60 percig — a labdarúgás szokott szakaszos tevékeny pihenőivel —, legközelebb majd 65-ig, aztán 70-ig és végül eljutnak a 90-ig.

Úgy, ahogy annak idején Kuc csinálta. 1953 szeptemberében még csak 4200-ig bírta a világcsúcs-iramot (s a „kis" Kovács a közönség tomboló biztatása közben a hajrában megelőzte őt), de a következő évben már megkezdte világcsúcs-javításait és 1956-ban két olimpiai bajnokságot nyert.

Itt azonban nem erről lehetett szó, mert a szakmagyarázatok közül volt, amelyik a harmadik félórás nagy visszaesést a szokatlan nyár eleji kánikulának tulajdonította (ez, tudjuk, a svédeknek megszokottabb...!?), de volt olyan is, amelyik szerint legjobbjaink nem okosan osztották be erejüket...

Nos, véleményünk szerint az lenne az előbbrevivő, ha labdarúgóink tovább haladnának a gyorsasági állóképesség fejlesztésének nem olyan régen megkezdett útján és ugyanilyen „rossz beosztással" játszanának továbbra is. És végül eljutnának ezzel, a közvetlen elődükre jellemző robbanékony, villódzó ötletekkel teli, az embert magával ragadó és eredményes játékkal egészen a másfélórás időtartamig.

Azt szeretnénk, ha így osztanák be az erejüket legjobb labdarúgóink. Nem azt az erőt, ami a svédek elleni mérkőzés idején rendelkezésünkre állt, hanem azt, amit az iramjáték-módszerrel az ezutáni edzéseken továbbfejlesztenek.

Ha ezt így történik, akkor megint lesz majd nagy tudású labdarúgóválogatottunk, amelyhez — amint azt ennek a nyár eleji mérkőzésnek az első órája bizonyította — még hét-nyolc világklasszis játékos sem szükséges.

Ismétlés és változatosság
a labdarugók edzésein

EDZŐK

Az elmúlt néhány év alatt igen sokat fejlődött a labdarúgás edzésmódszere. (Többet mint a játék!). Gazdagabb lett a labdarúgás szakirodalma, számos szakkönyv, szakcikk segíti az edzői munkát. Új irányzatok tapasztalhatók az edzések gyakorlatanyagának megválasztásában is. Edzőink zöme változatos foglalkozásokat tart, s talán legjellemzőbb, hogy egyikük-másikuk dicsekedve mondja néha: *„Amióta csapatomnál vagyok, még nem tartottam két egyforma edzést"*. Valóban, játékosai élvezik is a munkát, mindig szívesen mennek az edzésekre, hiszen az számukra szórakozást felüdülést jelent. Még a kisebb csapatok edzőinek munkájában is fellelhetjük a változatosságra való törekvést.

Rendjén is volna a dolog, hiszen senki sem vitatja a változatosság rengeteg előnyét. Csak néhányat említsünk közülük. Az edzésanyag változatos összeállítása, az egymást követő foglalkozások különböző jellege legbiztosabb módja az egyhangúság elkerülésének. Egy kis jóindulattal még azt is mondhatnánk, hogy túledzettség elkerülésének. Köztudomású, hogy a huzamos időn át egyhangúan végzett edzésmunka monoton megterhelése túledzettségi állapotot idézhet elő. És ha már bekövetkezett a nem kívánatos állapot, a legbiztosabb orvosság éppen a változatos, a szórakoztató edzés. S eme előnyök ellenére mégis azt mondjuk,

NE VIGYÜK TÚLZÁSBA A VÁLTOZATOSSÁGOT

A túlzásba vitt változatosságnak, ugyanis van hátránya is. Éspedig az, hogy az edzésekről edzésekre, vagy egy edzésen belül adagolt változatos gyakorlatanyag — különösen ha az készséggé (automatizálttá) nem vált mozgásokból áll — kizárja a mozgástanulás lehetőségét. A mozgástanulás sem más, mint közvetített ismeretek elsajátítása. És ehhez a mozgás lényegének megértésén kívül *sokszori ismétlés* is szükséges.Csak a sokszori kísérlet, a begyakorlás révén válik tökéletesebbé a mozgás végrehajtása, egyre jobban megközelítve azt, amelyet helyesnek tartunk. Egy-egy új elem, rúgásfajta, átvételi forma vagy csel gyakorlásakor csak akkor iktathatunk be változatosságot (például változó, szokatlan körülményeket), ha az a huzamos időn át történő ismétlés révén készségévé, sajátjává vált a játékosnak. És csak ekkor jöhetnek a változó körülmények (például ellenfél zavaró közelsége) közötti gyakorlatok. Ha azt akarjuk, hogy csatáraink pontosan és erősen rúgjanak kapura akár 20—25 m-ről is, sokszor kell ismételtetni velük a rúgást 20—25 m-ről (például rúgófalnál), azonos formában. És nemcsak egy edzésen.

MIT ÉS MIKOR ISMÉTELJÜNK?

Vajon van-e olyan labdarúgó, aki már nem tanulhat újat, aki már mindent tud? Nem hinném! Még a legjobbaknak is szükségük van arra, hogy bizonyos technikai megoldásokat huzamos időn keresztül, egy-egy edzésen belül pedig sokszor ismételjenek. Igen, mert az élvonalbeli játékosok is csak akkor tanulhatnak meg jól rúgni a „gyenge" lábukkal, ha a különféle rúgásfajtákat sokszor ismétlik ugyanolyan formákban.

A fiatal, kezdő labdarúgók technikai képzésében is ezt az elvet kell követnünk, noha edzéseinken talán még nagyobb gondot kell fordítani a változatosságra, mint a felnőtteknél. Játékos jellegű gyakorlatok, más irányú mozgások időnkénti beiktatásával kell edzéseiket változatossá tennünk. Az újat, az ismeretlent persze velük is sokszor kell ismételtetni, amíg készséggé válik. Csak utána térhetünk rá a változatosságra, s akkor is úgy, hogy gyakorlás közben a mozgások lényege ugyanaz marad, csak a körülményeket, a formákat változtatjuk. Ezentúl pedig még azzal teszünk eleget a fenti kívánalomnak, hogy többfajta és más típusú gyakorlatot iktatunk edzésmúsorunkba.

A begyakorlás, a készség kialakítása érdekében a leglényegesebb *taktika elemeket* is sokszor és huzamos időn át kell ismételnünk. Egy-egy taktikai „téglácska" nem válik a játékosok készségévé, ha azt csak egy-két edzésen gyakoroltatjuk. A sok mozgásos, helycserés támadójáték begyakorlása nem lehet csak néhány edzés eredménye. Csak sokszori ismétléssel idegeztethetjük be a helyezkedés legfontosabb elemeit, például a gyors és időben történő megindulásokat is. Olyan fokig, hogy már gondolni se kelljen a játékosoknak arra, hogy mikor és milyen irányban induljanak meg.

Feleltünk arra a kérdésre, hogy edzéseinken mit ismételjünk sokszor. Most válaszoljunk arra — az évi edzés viszonylatában nézve —, hogy mikor?

Világos, hogy akkor,

AMIKOR ÚJAT TANÍTUNK.

Tehát elsősorban az alapozó időszakban, a technikai alapozó munkában. Az idegpályák újból való bejáratása érdekében sokszor ismételjünk egy-egy technikai elemet, az ismert és alkalmazott módszerekkel. Rúgjanak egy-egy edzésen akár százat-szazötvenet játékosaink ugyanazzal a rúgás móddal...

Vonatkozzék ez az ismétlő jellegű munka a formábahozó edzésekre is. Sőt a formábantartás időszakában sem nélkülözhetjük az új mozgások tanítását, gyakorlását. Különösen taktikai szempontból nem, melyre néha a szükségszerűség is késztet bennünket. A bajnoki forduló közepétől, de inkább annak vége felé azonban mind gyakrabban jelentkezik az idegfáradtság. Ilyenkor bizony sokszor mellőznünk kell a sok ismétlést, az idegfáradtság eltüntetése változatos munkát követel.

Az átmeneti időszak munkája mindenképpen legyen változatos. Ezt pedig a labdarúgástól eltérő mozgásokkal biztosíthatjuk legjobban.

MILYEN MOZGÁSOKAT VEGYÜNK VÁLTOZATOSAN?

Azokat az edzésgyakorlatokat, melyeknek célja nem új mozgások elsajátítása, hanem például — a bemelegítés.

A bemelegítés mindig legyen változatos, persze mindig a körülményekhez igazodó. Ne állandóan csak gimnasztikával (pláne ne mindig ugyanazokkal a gyakorlatokkal), ne csak folyton játékokkal vagy labdás gyakorlatokkal melegítsünk be.

Az erőnléti munkát, az alapvető fizikai képességeket fejlesztő gyakorlatokat is vehetjük változatosan. Olyan módon, hogy többfajta, mindig más formájú, de *azonos tartalmú (hatású)* gyakorlatokat iktatunk edzésmúsorunkba. A gyorsaságot nemcsak vágtákkal és rajtokkal, hanem versenyfutásokkal, versenyszerű játékokkal, dobott vagy rúgott labdákra történő rajtolásokkal stb. is fejleszthetjük.

A gyakorlat hatása tehát ugyanaz marad, csupán a forma változik, azaz változatos lesz az edzés, nem egyhangú, nem idegfárasztó. *Az erőgyakorlatokat* ugyanilyen megoldásokkal tehetjük változatossá. A társemelésektől kezdve a szergyakorlatokon keresztül, a különféle küzdőgyakorlatokig. *Az ügyesség* változatos fejlesztése igazán nem okozhat nehézséget. Talán *az állóképesség* fejlesztését célzó gyakorlatokat legnehezebb változatosan összeállítani.

Néha az edzési időszakoktól, az edzések tervezett anyagától függetlenül szükség van a változatos edzésmunkára; ezt elsősorban

A JÁTÉKOSOK FIZIKAI ÉS IDEGI ÁLLAPOTA

szabja meg. A túledzettség, a letörés elkerülése, az ebből való mielőbbi kilábolás érdekében bizony sokszor kénytelenek vagyunk ésszerűen módosítani a tervet. Hogy mikor és hogyan, azt az edző hozzáértése, tapasztalata határozza meg.

...LDALA

Egy kissé talán úgy érezhető ebből az írásból, hogy a sokszori ismétlés melletti kiállás erőteljesebb, mint a változatosság követelése. Lehetséges, de ez egyáltalán nem csökkenti az utóbbinak a fontosságát. Azért történt, mert úgy érezzük, hogy nincs az utóbbival különösebb baj, Hogy mégse adjunk félreértésekre módot, a következőt javasoljuk: *tanítsuk meg a szükséges mozgásokat játékosainknak úgy, hogy aztán bátrabban tarthassunk változatos, szórakoztató edzéseket is.*

Zalka András

Hogyan alkalmazzák az intervall-módszert a vízilabdázók?

A magyar és a jugoszláv vízilabdaválogatott júliusi találkozói jó alkalmat adtak arra, hogy a két együttes szakvezetőivel beszélgetést folytassunk arról: hogyan alkalmazzák az előkészületekben a szakaszos edzésmódszert?

Lemhényi Dezső, a magyar válogatott edzője Komjádi Béla példáját követi: igyekszik minden sportág minden újítását felhasználni a rábízott csapat tudásának és erejének fokozására. Kipróbálta és alkalmazza a szakaszos edzésmódszert is, de százszázalékosan csak az úszóedzésben, mert tapasztalata szerint ilyen mértékben csak ebben lehetséges. A klubcsapatok, szerinte, még úszásban sem alkalmazhatják teljes mértékben, mert az uszoda-viszonyok ezt a legtöbb helyen nem teszik lehetővé. Kevés a hely és kevés az edzésidő...

A magyar válogatott vízilabdacsapat

rendszeresen végez intervall-módszerű úszásokat az alapozó, a formábahozó és a formábatartó edzésben egyaránt. Az első két időszakban hetenként kétszer, az utóbbiban hetenként egyszer. Az erőbeadás általában növekvő, az egyes rész-

(Folytatása a 20. oldalon)

15,75-től nem egészen egy év alatt 18,16-ig!

Az utóbbi években egyre többet hallottunk az erő különleges fejlesztéséről. Dobóatléták és ugrók, de futók is, azonkívül úszók, labdarúgók és más sportágak űzői már évek óta rendszeresen végeznek súlyemelő-gyakorlatokat, súlyzó-szabadgyakorlatokat és az erőt fejlesztő más gyakorlatokat. Ismeretes, hogy *Cerutty*, az ausztrál középtávfutók híres edzője milyen nagy jelentőséget tulajdonít a súlyemelő-gyakorlatoknak. Tudjuk, hogy az amerikai és a szovjet atléták egyaránt rendszeresen végeznek erősítő gyakorlatokat tárcsás súlyzóval és kézisúlyzókkal nemcsak az alapozásban, hanem a formábahozásban és a formábantartásban is, azaz: egész éven át. Ismeretes, hogy *Connollynak*, a kalapácsvetés világcsúcstartójának kedvenc gyakorlata a térdhajlítás-elrugaszkodás 260 kg-os súlyzóval a nyakában. *Piatkowsky*, a lengyelek kiváló diszkoszvetője ugyanezt 220 kg-mal a nyakában végzi. Krivonoszov, Rugyenko, Zibina, Romaskova és a többi szovjet sportoló is rendszeresen végez erőfejlesztést.

De a magyar dobóatléták — *Szécsényi, Kulcsár, Varju, Zsivótzky* és mások — hatalmas feljavulásának is egyik magyarázata a rendszeres erőfejlesztés.

Koltai Jenő, a TF docense, az atlétikai dobószámok szakértője már hosszabb ideje kísérletezik az erő különleges fejlesztésével. A „kísérletek" eredménye Kulcsár nagy javulása. Legutóbb pedig *Nagy* Zsigmond hatalmas feltűnést keltő 18,16-ja súlylökésben.

Tapasztalataim szerint minden sportágban nagy javulást eredményezhet, ha a sportolók az általános erőfejlesztésen kívül rendszeresen fejlesztik sportágukban különösen szerepet játszó izmaikat — ezzel kezdte *Koltai* Jenő, amikor arra kértük, mondja el az erőfejlesztésben szerzett tapasztalatait. Aztán így folytatta:

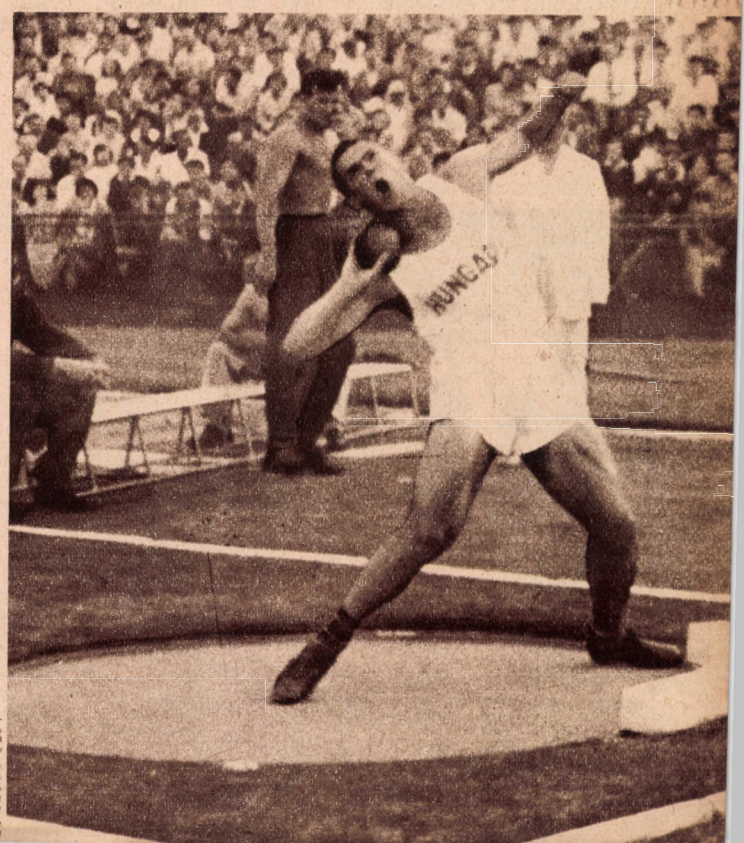
— Kísérletek tapasztalatai szerint általában legmegfelelőbb az, ha a terhelés nem a lehető legnagyobb, hanem ennek csak háromnegyed része. Maximális terhelést rendszerint csak hetenként egyszer alkalmaznak a sportolók. A dobómozgások gyakorlásában nem alkalmazunk hosszas erőkifejtéseket, hanem robbanékony, gyors mozgásokat. Az erőgyakorlatokat is fokozatosan kell felépíteni, majd ugyanúgy levezetni. Utána mindig végeznek az atléták gyors, lazító mozgásokat. Nagyon fontos, hogy az erőgyakorlatokat ne végezzék a sportolók soha állóképességi munkaként! És az is, hogy az egyéni sajátságoknak megfelelően alkalmazzák a különféle erőgyakorlatokat!

Nagy Zsigmond a különleges erőgyakorlatokat tulajdonképpen csak 1958 vége óta alkalmazza. És tavaly óta több mint két méterrel javult az eredménye!

Az erőfejlesztési részt kéziszeres bemelegítéssel szoktuk kezdeni vele — folytatta *Koltai* —, *kéziszer, majd az előkészítő részben homokzsák (medicin-labda) gyakorlatok és dobások következnek, utána 20—50 kg súlyú vasrudak dobálása. A vasrudakat házilag fűrészeltettük különféle darabokra. Az ezekkel végzett dobómozgások, persze, csak ún. „leszűkített formájú" súlylökések... A csökkenő munkában egyes speciális izomcsoportok erősítésére rugós expandert alkalmaztunk, majd homokzsákkal és súlyemelő-tárcsákkal végzett gyakorlatok következnek, mivelhogy megfelelő kézisúlyzónk nincs, végül is lazító mozgásokkal fejezzük be az erőfejlesztő edzést...*

Ha ésszerűen alkalmazzák a súlyemelést, a súllyal a nyakban végzett szökdeléseket, elrugaszkodásokat, vagy az előbbi említett és más erőfejlesztő gyakorlatokat s utánuk lazítanak, nem kell félni attól, hogy lelassítják a mozgást, vagy hogy merevítenek... De újból hangsúlyozta *Koltai* Jenő, hogy sohasem szabad túlzásba menni az erőgyakorlatokkal, sohasem szabad kimerülésig végeztetni ezeket!

Nagy Zsigmond súlylökése



(Folytatás a 19. oldalról)

távok közti pihenők ideje pedig csökkenő. Az időeredményeket az edző feljegyzi, nyilvántartja és a formára jellemző adatként kezeli.

A labdagyakorlatok során *Lemhényi* úgy alkalmazza a szakaszos módszert, hogy a gyors úszómozgást kívánó gyakorlatokat váltogatja a lassú úszómozgást kívánókkal, vagy a csaknem teljesen helyben végezhetőkkel. Így ez utóbbiak az aktív pihenő szerepét töltik be. Például az üldözéssel végzett leúszásos támadást, melyben labdavezetés, átadás és lövés van — helyben adogatás követi egyenes dobással, vagy íveléssel, avagy csavarral, félcsavarral.

Az interval-módszernek az ilyesfajta alkalmazása szerepel *Vladimir Polic dr.*, a jugoszláv vizilabda-válogatott szakvezetőjének az edzéstervében is. Véleménye szerint az nem új az úszásban és a vizilabdában, hiszen ezt a módszert mindkét sportágban már igen régen alkalmazzák.

A jugoszlávok edzése

Elmondotta *Polic dr*, aki tekintélyes szakember, mert amellett, hogy már igen hosszú ideje vezeti a jugoszláv válogatott edzéseit, a Waterpolo Board elnökhelyettese is —, hogy Dubrovnikban, Splitben és Zágrábban, ahonnan a jugoszláv válogatott keret tagjainak zöme kikerül, *naponta kétszer-háromszor is tartanak edzéseket.* Az erős edzéseket megkívánja a vizilabda idényjellege is. A szabadtéri uszodákban általában áprilistól októberig folyhat az edzés, a közel féléves holtidény egészen különleges edzésrendszert kíván meg.

Polic dr. edzésműsora nagyon hasonlít Komjádiéhoz, aki a Nemzeti Sportuszoda felépítése előtt évről évre igen erős téli tornatermi edzéseket tartott csapatával. Az erős tornatermi és általában erőnléti edzés hatása jól látszik a jugoszláv vizilabdázókon...

A nyári hónapokban a napi háromszori edzés műsora a következő:

reggel hoszabb távok egyéni úszása,

délben, vagy kora délután rövidebb távok leúszása egymás után, rövid szünetekkel, azaz intervalszerűen, valamint egyéni labdakezelési gyakorlatok,

este pedig különféle játékfeladatok megoldása, egy, vagy kétkapuzás (esetleg különleges megkötésekkel).

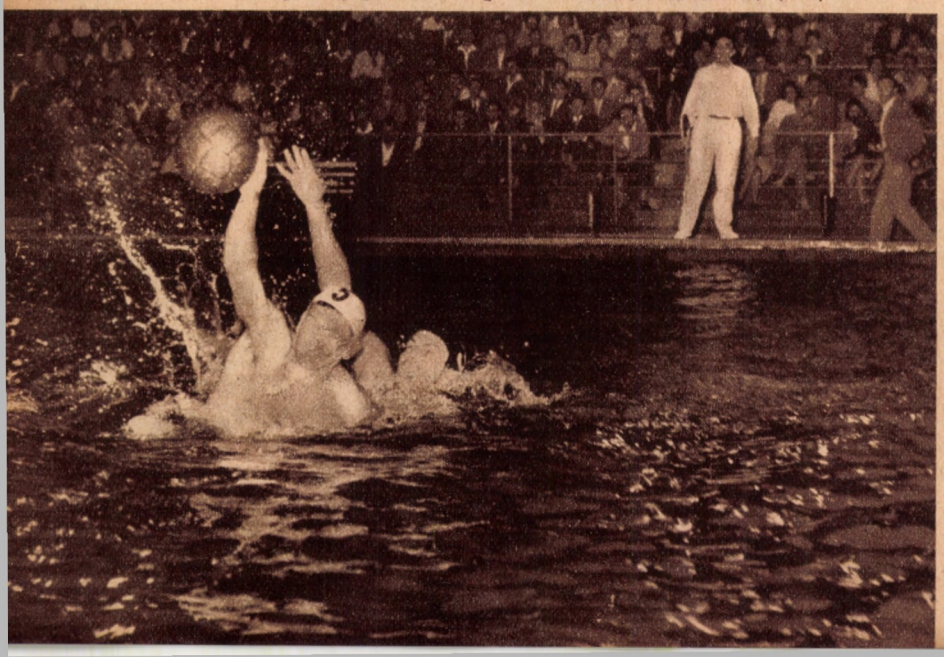
A jugoszlávok vizilabda-szakembere még csak annyit jegyzett meg, hogy a szakaszos edzésmódszerrel is úgy vagyunk, mint minden mással: *nem szabad teljesen sablonosan alkalmazni.* Az egyik sportolónak ilyen formában alkalmas, a másiknak amolyanban. Az egyéni alkatot, a fizikai és pszichikai alkatot egyaránt messzemenően figyelembe kell venni. És mindig a lényeget kell nézni és nem a külsőségeket. Ha a gerelyhajítók például csak ezt néznék, akkor a jövőben mindenki hasraesve igyekeznék dobni, mert legutóbb Cantelló „hasraeséses stílusban" hajított világcsúcsot...

Összegezés

Összevetve az elmondottakat, megállapíthatjuk, hogy *a szakaszos edzésmódszer alkalmazása a vizilabdázók edzésében kétségtelenül hasznos, mind az úszó —, mind a labdagyakorlatok végeztetésében.* Természetesen, nem az oktatásban és a begyakorlásban, hanem a már beidegzett mozgások, gyakorlatok, technikai és taktikai megoldások végrehajtásában, amikor is elsősorban a gyorsaság és az állóképesség, valamint a különleges állóképesség — a gyorsasági állóképesség — fejlesztését szolgálja. Kétségtelen, hogy ez a módszer nem új, már régen alkalmazzák, de az is kétségtelen, hogy ez az alkalmazás sem az úszásban, sem a vizilabdában nem volt annyira tudatos, mint mostanában. Ha valamennyi sportkörünkben következetesen alkalmazzák, nemcsak legjobbjainknak, hanem a vizilabdázók nagy tömegeinek a játékszintje emelkedni fog. Az esetleges mostoha uszodaviszonyok sem lehetnek akadályai a módszer következetes alkalmazásának!

Bárány István dr.

Jelenet a magyar—jugoszláv válogatott vízilabda mérkőzésről (7 : 4)



Úszásoktatási kísérletek
a Császárban

Öt esztendeje folyik a Császár-uszodában a szervezett úszásoktatás, melynek mintájára hozta létre az idén a Budapesti Úszó Szövetség iskolai úszótanfolyamait. Az oktatásnak az az alapelve, hogy minél inkább rövidítse az oktatás időtartamát anélkül, hogy ez a technika rovására menne. Ezért egyik törekvés az, hogy az úszni tanulók valamennyi úszásnemet megtanulják és, hogy hamar és jól megtanuljanak lélegzetet venni.

Júniusban érdekes és eredményes kísérletet végzett ennek az élenjáró tanfolyamnak vezetője: a válogatás nélkül a tanfolyamra felvett gyermekeket arra tanította meg, hogy nyújtott és mozdulatlan kézzel és lábbal végezve a siklást, a fej erőteljes emelésével és süllyesztésével — bólogatással — mellenfekvésben folyamatosan lélegezzenek.

A kísérletek a gyermekek háromnegyed részénél a harmadik leckén jártak sikerrel, amit annak lehet tulajdonítani, hogy áramló vízben — a Császár-uszoda nagymedencéjének vízbeömlésénél — végezték a tanulók a gyakorlatokat.

Ennek a lélegzetvételnek az az előnye, hogy meggyőzi a gyermekeket arról, hogy a kéz és láb mozdulatait nem kell a test fenntartására felhasználni, hanem azok teljes mértékben az előrehaladást szolgálhatják. Így az úszni tanuló gyermekek egyéni technikája szabadon érvényesülhet, nem szükséges az úszásnemek mozdulatainak elvégzésénél kisegítő mozdulatokat végezniök, tehát a fejet kiemelni, vagy elfordítani, hogy a száj a víz fölé emelkedjék.

Érdekes függvénye a kísérletnek az, hogy a gyermekek ebből a bókolva-lélegző gyakorlatból könnyűszerrel továbbfejleszthetik a delfinmozgást és így ezt a nálunk olyan kevesek által alkalmazott úszásnemet népszerűbbé és általánosabbá tehetik.

Ugyancsak figyelemre méltó jellemzője a kísérletnek az áramló vízben való úsznitanulás, ami a folyami uszodáinknak úszástanításra való alkalmasságát fokozhatja.

B. I. dr.

Sokat vártak a francia sport vezetői, versenyzői és hívei M. Herzogtól, az új kormánybiztostól. De csalódtak, írja a L'Épique, mert a főfőkormánybiztos úr főelfoglaltsága nem a sport, hanem a politika...

★

Charles Dumas volt magasugró-világcsúcstartót tavaly sokat futtatta 110 gáton edzője, hogy fejlődjék rugányossága. Dumas szépen haladt gátfutásban, egészen 14,1-ig eljutott, magasugrásban azonban visszaesett. Az idén már nem kísérletezik tovább a gátfutással...

A szocialista sportkiadók V. nemzetközi konferenciája

A szocialista országok sportkiadóinak együttműködésében igen jelentős esemény zajlott le június 2—4-ig Budapesten az Újságíró Szövetség székházában: e kultúrintézmények V. nemzetközi konferenciája. A magyar Sport Lap és Könyvkiadó kapta a megtisztelő feladatot, hogy ezt az immár hagyományossá vált konferenciát megrendezze.

A küldöttek a következő országok sportkiadóit képviselték: Szovjetunió, Kínai Népköztársaság, Bolgár Népköztársaság, Csehszlovák Népköztársaság, Koreai Népidemokratikus Köztársaság, Lengyel Népköztársaság, Német Demokratikus Köztársaság, Román Népköztársaság és Magyar Népköztársaság.

A szocialista sportkiadók eddigi együttműködésének mérlege azt mutatja, hogy igen hasznos és szükséges a kiadók baráti kapcsolatának kiépítése. Ennek eredményei a gazdagabb és sokrétűbb tematikában, közös kiadványokban, fordításokban, a könyvek fejlettebb tartalmában, formásabb külsejében is megmutatkoznak.

A budapesti konferencia első napirendi pontként az 1960. évi tematikai tervjavaslatokat tárgyalta meg. A küldöttek véleménye szerint a tervjavaslatok nagy fejlődést tükröznek s jól igazodnak a szocialista országok testnevelési és sportmozgalma követelményeihez. A tervekben szereplő, a dolgozó tömegeknek szánt népszerűsítő irodalom tartalmában, eszmei mondanivalójában, de mennyiségében is mindinkább elősegíti a széles néprétegek bevonását a testnevelésbe, a különböző sportágakba. Jelentékenyen erősödött a tervekben a tankönyv- és módszertani irodalom kategóriája, bővült a fordítások tárgyköre. Az előző évekhez képest nagyobb figyelmet fordítunk a tömegek sportolásának szakirodalmi propagandájára, különösen a természetjáráséra, amely a testnevelés és sport egyik hatásos ága, s nagyszerű módja a nemzetközi érintkezésnek. A tervek azt a törekvést is tükrözik, hogy a testnevelés, a sport propaganda-irodalmát a szépirodalom művészi eszközeivel is bővítsék.

A szovjet és csehszlovák kiadó képviselője a testnevelés és sport tankönyveinek, módszertani kiadványainak legcélszerűbb típusairól igen hasznosan, tanulságosan referált. E tekintetben a kiadók tevékenysége általában kedvező. A konferencia határozata le is szögezi, hogy ezek a könyvek kevesebb szöveggel, több illusztrációval, jelenjenek meg, azaz: az oktatás céljainak megfelelően legyenek szemléltetőbbek, hatékonyabbak! A testnevelés a szocialista országokban rohamosan fejlődik. A kezdőkkel leginkább olyan sportemberek foglalkoznak, akiknek nincs főiskolai szakképzettségük. E fejlődő kádereknek tehát szükségük van jó tankönyvekre. Ennek az irodalomnak a formáit és típusait a kiadók többségében nem dolgozták ki kellő mértékben. A konferencia részvevői tehát hasznosnak vélték, hogy szerkesztőségeik a társadalmi oktatók tananyagának szerkesztésekor használják fel a szovjet kiadó széleskörű, gazdag tapasztalatait.

Megállapodtak, hogy a lengyel sportkiadó javaslatának megfelelően közös munkával megalkotják a szocialista országok turista útikalauzát is. Tervezetet dolgoznak ki a turista területek beosztási elvére, a turisztikai szempontból fontos objektumokat (erdő, forrás, emlékmű, vasútállomás stb.) meghatározó egységes nemzetközi jelek kidolgozására.

Behatóan foglalkoztak a sporttémájú szépirodalom problémáival is. E kiadványok helyzete nem kielégítő, pedig a sporttémájú szépirodalom nagymértékben alkalmas a dolgozó tömegek testnevelés és sport iránti érdeklődésének felkeltésére és a sportolók szocialista öntudatának fejlesztésére. Helyén való, hogy külön figyelmet szenteljenek a sporttémájú regények kiadására, s ezekben a szépirodalmi művekben a szocialista testnevelési és sportmozgalom problémáit művészi formában ábrázolják. Ugyanilyen fontos feladat a sporttémájú novellák, elbeszélések, versek, humoros és szatirikus írások kiadása is. Ezek a kiadványok jelenítsék meg a szocialista sportmozgalom példamutató vonásait, s bírálják hibáit.

A sport népszerűsítésének szintén igen hatásos eszközei a nemzetközi és hazai sporteseményekről szóló irodalmi riportok. A jövőben ezen a területen is együttműködnek a kiadók.

A szocialista sportkiadók egyre mélyülő kapcsolatai a magyar sportkönyvkiadást is termékenyítik. Ha a kölcsönös segítség, a baráti együttműködés egyre magasabb szintű formáit összevetjük azokkal a feladatokkal, amelyeket az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei, valamint a testnevelési és sportmozgalmunk távlati fejlesztését szolgáló határozatok elénk tűznek, igen ígéretes perspektíva nyílik meg előttünk. Voltaképpen kölcsönhatás van az említett határozatok teljesítése és a szocialista sportkiadók együttműködése között. Ez nem is véletlen. A nemzetközi tapasztalatok felhasználásával végső soron nálunk is, barátainknál is a szocialista testnevelési és sportmozgalom mind magasabb szintű fejlesztésének nagy ügyét szolgáljuk.

A konferencia egész légköre az e cél felé tartó egységes törekvést tükrözte. A következő konferencia napirendjét is ennek szellemében állapították meg. Külön referátumok hangzanak majd el a szocialista nevelés általános elveiről, feladatairól a tankönyvekkel és a módszertani könyvekkel kapcsolatosan, valamint a turistairodalom, a sporttémájú szépirodalom, azonkívül a rajzos, vagy fényképes kiadványok összefüggésében. Külön foglalkozik majd a varsói konferencia a dolgozó tömegeknek szánt népszerű, valamint népszerű-tudományos művek fejlesztésével. A szakirodalom egészének propagandáját és terjesztését is megvitatják. A pályázat, illetve kiállítás előkészítésében minden szocialista sportkiadó közreműködik.

A szocialista sportkiadók V. nemzetközi konferenciája a baráti együttműködés útján jelentős mérföldkő. Örömmel és jogos büszkeséggel ápoljuk a mind szorosabb, igaz baráti kapcsolatokat, amelyek nyomán évről-évre nagyszerűbb eredmények és sikerek születnek a szocialista testnevelés és sport irodalmában.

Ocsai József
a Sport Lap- és Könyvkiadó lektorátusának vezetője



A nemzetközi kongresszussal kapcsolatban rendezett kiállítás a Szovjetunió és a népi demokráciák sportkönyv-kiadványaiból

VÉLEMÉNY ÉS ELLENVÉLEMÉNY

Lesz-e sport az asztaliteniszből?

Az idei év első felének nagy asztalitenisz-eseményei, a kínaiak és a japánok vendégszereplése, a dortmundi világbajnokság, valamint más versenyek és a nagy ázsiai sikerek nyomán szakemberek és sportkedvelők egyaránt sokat foglalkoztak és foglalkoznak a magyar asztalitenisz jelenével és jövőjével. Amíg az asztalitenisz csak játék, úgyszólván csak technika és taktika kérdése volt, a magyar játékosok kiemelkedő szerepet játszottak a világbajnokságokon és más nemzetközi találkozókon. Az utóbbi években azonban a japán, majd nyomukban a kínai, sőt újabban más ázsiai országok asztaliteniszezői is — ahogy *Bajnai* Teréz írta a Képes Sportban — *„igazi sportot csináltak a ping-pongból"*, azaz az egykori játékból sportjáték lett, a játékosokból sokoldalúan képzett sportolók.

Ez itt a lényeg és nem más. Meg kell említenünk, hogy voltak és vannak olyanok is, akik azt mondják: ez faji adottság kérdése és ezért mi nem tudunk versenyezni az ázsiai országok asztaliteniszezőivel, mi nem rendelkezünk olyan adottságokkal, mint ők!

Helytelen felfogás. A tollszárfogás és az ezzel kapcsolatos erősen támadójáték éppúgy

nem faji adottságokból származó

játékmodor, mint ahogy a síelés, a hosszútávfutás nem volt finn, a szabadfogású birkózás pedig török vagy iráni adottságból származó tudás. Bármely ország, bármely fia, bármely sportágban magas fokúra fejlesztheti tudását, ha meglevő rátermettségét céltudatosan, szorgalmas edzéssel kifejleszti. Két évtizeddel ezelőtt például volt olyan felfogás, hogy a magyarok nem alkalmasak közép- és hosszútávfutásra. Az elmúlt években bebizonyítottuk, hogy alkalmasak vagyunk. A szovjet birkózók eléggé bebizonyították a közelmúlt világ- és olimpiai bajnokságain, hogy nemcsak a közel-keleti országok népeinek sajátsága a magasszintű szabadfogású birkózás. Asztaliteniszben sem lehet erről szó.

Inkább arról, hogy a fejlődésben a mieink lemaradtak. Nem ismerték fel idejében a továbbfejlődés útját. Érezték, hogy valamit tenni kellene, de az egész tevékenység abban merült ki többnyire — írta *Lakatos* György a Népsportban —, hogy *beszéltek és vitatkoztak az ütőkérdésről*. Meg úgy gondolták, ha még több időt töltenek az asztal mellett, mint eddig, majd megjön a javulás. De hiába voltak szorgalmasok, hiába töltöttek sok időt játékkal az asztalok mellett, ez sem hozta meg a szükséges javulást. A felkészülés módszerében gyökeresen változtatni kell, mert — írja *Lakatos* — komoly sport lett az asztalitenisz, olyan sportág, amely sokoldalúan képzett sportembereket követel. A válogatott keret munkájában az utóbbi időben volt némi törekvés a sokoldalú képzésre, ez azonban eddig évente csak néhány hétre korlátozódott...

„Tollszárfogás vagy jobb erőnlét?" című, folyóiratunk májusi számában megjelent cikkünkben többek között azt írtuk:

„... sem a technikai, sem a taktikai tudás nem érvényesülhet kellően — különösen hosszabb időn át — megfelelő erőnlét nélkül. Csillogó technikájuk mellett legyenek gyorsabbak, robbanékonyabbak és állóképesebbek asztaliteniszezőink, mint eddig voltak. Csináljunk mi is sportot a ping-pong-játékból..."

Ez így van valamennyi sportjátékban, így kell lennie asztaliteniszben is. Szakíróink kínai és japán éljátékosokkal és edzőkkel folytatott beszélgetései mind ugyanezt hangsúlyozzák különféle változatokban.

A tavaszi nagy versenyek óta eltelt időszakban a magyar asztalitenisz-szakemberek is sokat foglalkoznak a kérdéssel:

Mi lenne a teendő?

Juhos József edzővel folytatott beszélgetésünkből kiviláglik a válasz erre az égető kérdésre. *Juhos* alaposan tanulmányozta a kínaiak és a japánok játékát, bonckése alá vette a játék minden kis részét, s kiderült, hogy a gyökeres javuláshoz itt-ott

technikai és taktikai téren is változtatni kell,

nemcsak gyorsaságban, állóképességben és erőben kell hatalmas mértékben fejlődnünk.

— A kínai portyán is, idehaza is sokat figyeltem a kínaiak és a mi legjobbjaink játéka közti különbséget — kezdte *Juhos* József. — *Az eltérések elég hamar észrevehetők... A mieink játéka bonyolult, körülményes a kínaiakéhoz és a japánokéhoz képest...*

Ez különben a kínaiak legtapasztaltabb szakemberének, *Csang Csia-tu* edzőnek is, tette hozzá Juhos. Kínai barátaink itteni látogatása alkalmából a két szakember — ahogy a beszélgetésükből kiderült — gyakran összeült és kicserélte tapasztalatait. *Csang Csia-tu* véleménye kissé összefogva ez volt:

— Nálunk a fiatalok a tollszárfogással együtt tanulják a droppolást, valamint a tollszárfogásból eredő egyetlen ütésfajtát, a tenyerest. Droppolással uralják az asztal teljes egészét, kisebb nehézség csak az asztal „tenyeres" részén lehetséges, főleg amiatt, mert a játékosok a fonák oldal felé húzódnak ki, hogy a másik technikai elemet, az ütést minél hamarabb és minél megfelelőbben végre tudják hajtani...

A továbbiakban a kínai szakember elmondta, hogy ellenünk — és általában az európai játékosok ellen — a tenyeres-ütés a legfontosabb technikai elem, de Ázsiában a droppolásra is ugyanolyan szükség van, egyiknek sem adhatnak elsőbbségi jogot. Aztán azt a véleményét hangoztatta, hogy a tollszárfogás természetesebb, mint az európai, mert jobban „érzi" így a játékos a labdát. Elég egy kis csuklófordítás vagy mozdítás és máris helyes szögben van az ütő droppoláshoz vagy ütéshez. De a szabadabb, lazább csuklóval változatosabb és a más világrészbeli játékosok számára szokatlan pörgetést tudnak adni az ázsiai játékosok az adogatásokba is...

— Ennek az ütőfogásnak a legnagyobb előnye azonban — így folytatta a kínai edző — *az asztal melletti mozgásban mutatkozik meg. A droppolás bármely lábállásban végrehajtható, de többnyire az asztallal párhuzamos kis-terpeszben, vagy tenyeres lábállásban droppolnak a kínai játékosok. Kis-terpeszből könnyedén ki lehet lépni tenyeres-ütőállásba, ha ütni akarnak, ha meg a droppolás tenyeres-állásból történik, nem is kell változtatni... Nálunk az asztal mellett szélességi mozgás van csak, amit „sasszézással" hajtanak végre a játékosok. Mélységi mozgás alig van, ami meg van, ami szükséges az ütőtávolsághoz, könnyen megoldható sasszé közben...*

Miért körülményes a játékunk?

Csang Csia-tu szerint ennél sokkal bonyolultabb, sokkal körülményesebb a sokoldalúan technikás, nagyszerű labdaérzékű magyar versenyzők játéka. Náluk a két technikai elem egyazon lábhelyzetben, tenyeres-helyzetben, is tökéletesen végrehajtható, nálunk viszont minden technikai elemnek megvan a maga különleges lábhelyzete, amelyet mindig hibátlanul kell alkalmazni, különben hibapontot eredményezhet.

— Ha csak szélességi mozgást veszünk is — mondta erre vonatkozólag *Juhos* József — *tenyeres és fonák-védésnél egyaránt más-más a lábállás, s másutt van a súlypont is. Ugyanígy van ez tenyeres- és fonák-ütésnél is. Azaz: négyféle lábállást*

és súlypontáthelyezést kell végrehajtaniok játékosainknak. De a mieink még mélységben is mozognak, tehát még legalább négy-négy lábállást, illetőleg súlypont-áthelyezést kell begyakorolniok!

Hogy az egészet szemléltetőbbé tegye, a magyar edző elmondott egy példát.

Tegyük fel, hogy magyar versenyző tenyeres védést alkalmaz. Ennél ügyelnie kell a lábállásra és a súlypontra egyaránt, de egyúttal a nyesés erősségére, valamint rövidségére vagy hosszúságára is. Ha a labda röviden jön vissza, lehetséges a megütése. Ehhez viszont a következő mozgásokat kell végrehajtani:

1. a súlypontot nyugalmi vagy egyensúlyi helyzetbe hozni,
2. két-három lépést tenni az asztal felé, de nem egyenes vonalban, hanem előre és fonák irányban,
3. felvenni a megfelelő lábhelyzetet,
4. a súlypontot előrehelyezni,
5. ügyelni a megfelelő ütéstávolságra, az ellenfél helyzetére, (hogy kellő helyre üthesse a labdát).

Ha ugyanezen a példán elemezzük egy kínai játékos mozgását, a következőket látjuk:

a tenyeresre ütött labdát tenyeresdroppal visszateszi (tehát nem változtat lábhelyzetén, sem súlypontján, legfeljebb némi oldalmozgást végez, hogy a labdát elérje); vagy visszakontrázza az ütést, de ebben az esetben sincs testsúly-áthelyezés, legfeljebb egy kis oldal- vagy mélységi mozgás, hogy a labdát elérje és meglegyen a kellő ütéstávolság;

a következő — fonák-oldalra jött — labdánál oldalt kell lépnie; kevesebbet akkor, ha ledroppolja, többet, ha ismét ütőhelyzetbe akar kerülni; a súlypont azonban egyiknél sem változik. A droppolásnál még a mélységi mozgást is pótolhatja a kar előrenyújtása, vagy könyökben behúzása.

— *Ha így elemezzük a játék egyes részleteit* — hangsúlyozta *Juhos* —, *igazat kell adnunk Csang Csia-tunak: a kínaiakéhoz képest valóban bonyolult, körülményes a mieink játéka, több mozgást, több beidegzést kíván meg, tehát több hibalehetőséget is rejt magában.*

A kínai edző szerint a tollszárfogásúakkal szemben csak *Sidó, Andreadis* és *Kóczián* Éva küzdőmodorában lehet a siker reményében felvenni a versenyt. De szerinte ez is csak ötven százalékos sikert ígér, ahogy az eredmények bizonyítják...

Juhos József szerint kétféle megoldás lehetséges: egyes fiataljaink megtanulják a tollszárfogással folyó játékot, (aminek az a haszna is megvan, hogy jó tapasztalatszerzést nyújt az ellene való játékra), vagy pedig eredményességét fokozzuk a technika és az erőnlét fejlesztésével.

Miben és hogyan kell javítanunk?

Az eddigi tapasztalatok arra mutatnak, hogy a tollszárfogásúak ellen igen hasznos a jól irányított védőjáték. Ez azonban nagy munkát kíván és bizonyos kiszolgáltatottsággal is jár, ha az ellenfél jól üti az oldalakat és az ejtést is érti. Ebben az esetben pontokat csak az ellenfél rontásaiból lehet szerezni.



Egucsi (Japán) — ugyan mi teszi oly nagyszerű játékossá? — az ütőfogás? — a faji adottságai? — az egyéni tehetsége?

Eredményes volt a kínaiak ellen, ha a játékos számított az ejtésre és az ejtett labdát — meg tudta ütni. Ez sikerült ütés esetében mindig pontot jelentett.

A harmadik — és a legjobb — taktika a beejtett labdák megütésén kívül az volt, hogy a mieink a fonák oldalra nyestek és az első, de legkésőbb a második húzás után megütötték a labdát. *Berczik* és *Földy* főleg tenyeressel, *Sidó* és *Bubonyi* pedig fonákkal, mégpedig a tollszárfogásúak szabadon maradt tenyeresoldalára. *Berczicknek* és *Földynek* sok mozgással sikerült csak ütőhelyzeteket teremtenie, *Sidónak* és *Bubonyinak* viszont szinte semmi mozgás nem kellett ehhez, mert jól ütötte a fonákot.

Saját játékunkat tehát úgy játszhatják eredményesen, ha:

1. *minél tökéletesebbre fejlesztjük a kontraütést* (főleg fonák oldalról), valamint, ha adogatásunkat és fogadásunkat sokrétűvé tesszük;

2. *Kellően gyorssá, ruganyossá és állóképessé tesszük játékosainkat*, hogy bírják az ázsiai küzdőmodor elleni sok mozgást, és necsak elérjék, hanem meg is tudják ütni az ejtett labdákat;

3. *az asztalhoz közel védünk*, akárcsak Sidó és a vietnami játékosok, mert így csökken az ejtés veszélye; ehhez viszont fokozott fordulékonyság, nagyobb reflexgyorsaság kell;

4. *játékosaink sokat játszanak edzésben is keményen ütő — lehetőleg tollszárfogású — ellenfelekkel*, s kellően begyakorolják azt a technikai elemet (jelen esetben a kontraütést), amely szükséges ellenük az eredményességhez.

— *Nagyon érdekes és tanulságos volt Dortmundban figyelni a vietnamiakat* — fűzte mindehhez hozzá *Juhos József*. — *Az erősen ütő tollszárfogásúakhoz szokott vietnamiak szinte könnyedén győzték le a kínai és japán ellenfeleiket. Például a csapatversenyen a Mai Van Hao—Ogimura mérkőzésen ilyen mérkőzésállások voltak: 17:2, 20:5 a vietnami asztaliteniszező javára!... A vietnami játékosok hasonlóan játszanak, mint a mieink, de egészen közelről nyesnek és helyezik is nyeséseiket. Az első gyengébben meghúzott labdát pedig kontrázzák mind a két oldalról. Amennyire megszokott nekik a tollszárfogásúak támadójátéka, annyira szokatlan a pötyögtetés. Az ilyenekkel szemben rendre alul is maradtak Dortmundban. Le Van Tiet például Harangozótól, Mai pedig az európai fogással pötyögtető kínai másodedzőtől kapott ki...*

A hiányok pótlására már a dortmundi előkészületek során törekedtek legjobbjaink, dehát akkor az idő rövid volt... Máról holnapra ugyanis még erőnlétben sem lehet kellően előbbre jutni. Gondos munkával is egy-két év kell ehhez. De változtatni kell az edzésrendszerben is, egyes játékosok régi beidegzéseit kell megváltoztatni, új elemeket megtanulni, s szükség van az edzők továbbképzésére is, különösen az erőnlét terén... Röviden: *sok munka szükséges még ahhoz, hogy nálunk is sportjáték váljék a ping-pong-játékból.*

Juhos József szerint vannak biztató jelek, s ha ezek nem csalnak, azaz, ha a fogadkozásokból tettek lesznek — pótolják asztaliteniszezőink a „hiány-elemeket"!

Pálfai János

Az ír parlament szerint az ökölvívást nem lehet vigalomnak nevezni, tehát nem is eshet vigalmi adó alá. A döntés azonban mégis vidám hangulatba döntötte az ír szakembereket, mert azt remélik tőle, hogy az olcsó megrendezés reménye sok profi menedzsert „fellelkesít" majd és Dublinban rendeznek meg nem egy mérkőzést a jövőben. Ami — csak használ az ír ökölvívás fejlődésének.

★

AZ OLASZOKNAK NAGY GONDOT OKOZ az olimpia külföldről érkező látogatóinak elhelyezése. Rómában a szállók és penziók 30 000, a környékiek 1500 ágyat tudnak rendelkezésre bocsátani, magánlakásokban 20 000, sátortáborokban mintegy 25 000, szükség esetén iskolákban, 25—30 000 ágy biztosítható. Ez összesen felmehet 100—110 000-re.

★

BÉCSNEK ez idő szerint egyetlen műjégpályája van, mintegy 5000 néző befogadására alkalmas nézőtérrel. A városban ezenkívül csupán három olyan természetes jégpálya található, amely a versenysportnak megfelel. A szűkös jégpálya-viszonyok javítására most elhatározták, hogy Tivoli körzetében a közeljövőben 16 000 néző befogadására alkalmas jégstadiont építenek, egy fedett és egy nyitott jégpályával.

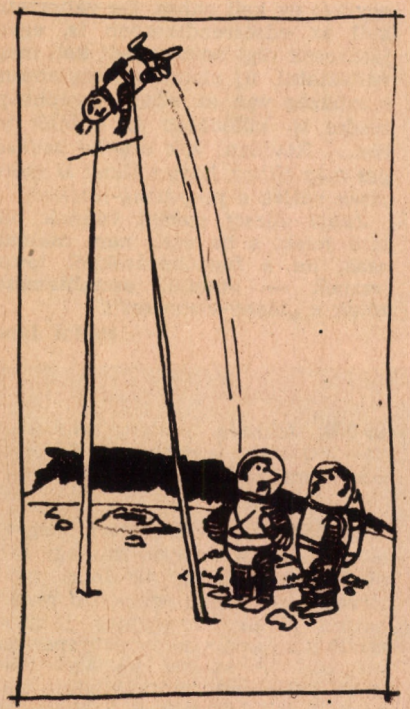
Sportolás a világűrben



— 27,364 forgás egy perc alatt? Ezzel csak második lehet!...



— Csináltam egy kis helyet, kezdhetjük a labdarúgómérkőzést!



— Ma nem megy valami jól neki, ugrott már 13 m-t is!...

VIDÁM HÍRADÓ

Delaney legnagyobb élménye

— *Legnagyobb élményem az olimpiai 1500-as győzelem volt* — válaszolta az ausztráliai Sport-Magazin c. lap munkatársa kérdésére az Amerikában tanuló *Ron Delaney*.

De mondott mást is. Érdekesebbet is. Azt például, hogy nem osztja *Kuc*, *Elliott* és *Landy felfogását:* nem megszabott köröket megy a versenyeken, hanem taktikázik. Olimpiai sikerét is ennek köszönhette.

— *Mivelhogy közismert fedettpálya-futó vagyok* — mondta — *nem sok ügyet vetettek rám Melbourne-ben. Érthető, még nem volt eset rá, hogy ilyen futó győzött volna olimpián. Az esélyesek egymást figyelték, én közben a németek nyomába szegődtem, s igyekeztem tartani az iramot. Sikerült...*

Arról nem beszélt *Delaney*, ami ugyancsak súllyal eshetett a latba, hogy ti. a melbourne-i olimpia időpontja neki kedvezett, hiszen a versenyek a téli fedettpálya-versenyek időpontjában kerültek sorra.

A bírálat és következményei

Angliában is előfordul, hogy egy labdarúgó-klub nyakra-főre leváltja az edzőt. Ilyen a Notts County is, írja a Szovjetszkij Szport. Már évek óta nem bírta ki egyetlen edző sem hosszú ideig a vezetőséggel. A legutóbbi közgyűlésen a klub egy régi tagja azt javasolta:

— *Egyszer már váltsuk le a vezetőket is, ne mindig az edzőt!*

A javaslatot rögtön megtárgyalta a vezetőség és — kizárta a javaslattevőt.



Túlnagy lendületet vett... Így jár az ember a súlytalanságban, ha nem vigyáz!

R. Riebe rajzai (Sport im Bild, Berlin)

Zátopek-történetek

Emil Zátopek, a csehszlovákok egykori „csodafutója" legutóbb Ausztriában tartott élménybeszámolókat. Nagy sikere volt, nemcsak a hallgatóságot magával ragadó közvetlen előadásmódjával, hanem a szaktapasztalatokat körítő történeteivel is. A Der Fussball-Trainer három ilyen derűs történetkét ismertet.

Hogyan lettem futó? 1946-ban hadsereg-sportünnepélyen vettem részt Berlinben. Felvonult ott vagy 200 amerikai, 100 angol, nem tudom hány francia sportoló és — én egyedül. Már ott féltem egyedül. De különösen féltem a versenyen. Félelmemben olyan gyorsan futottam, mint még soha... Egy néger futót annyiszor leköröztem, hogy a végén már régi ismerősökként üdvözöltük egymást a salakon...

Egyszer német földön mezei versenyen indultam. A befutó egy lóverseny-pályán volt. Amikor befutottam, még senki sem volt ott, úgy látszik, korán érkeztem. Egy idősebb angol nő fogadott, valamelyik altiszt felesége. Így üdvözölt:

— **Kedves Zátopek úr, én már sok lovat láttam ezen a pályán futni, de mondhatom, egyik sem volt olyan kedves, mint ön!...**

A helsinki olimpia megnyitása előtt edzőm azt mondta: **„Ne végy részt a felvonuláson, mert nagyon meleg van, s neked holnap ötezret kell futnod. Maradj az edzőtáborban és maradj mindig az árnyékban!"**

Igaza volt, elismertem magamban, de mit mondok majd az ismerőseimnek, ha azt kérdik: szép volt az olimpia megnyitója? Azt mondjam, hogy nem láttam, mert otthon üldögéltem egy otaniemi fenyőfa árnyékában? Nem, ezt nem lehet...

Beszöktem a városba, be az olimpiai stadionba, s hogy a mieink ne vegyenek észre — a dánokkal vonultam fel.

Valóban meleg volt, betyár meleg, de láttam a felvonulást és azért az ötezret is megnyertem.

Olimpiai bajnok az elnöki székben. A francia úszószövetség elnöke Georges Rigal lett, aki tagja volt az 1924-ben Párizsban olimpiai bajnokságot nyert francia vízilabda-csapatnak. Az úszósport történetében ez az első eset, hogy egy szövetségi elnöki székben — beleértve a nemzetközi úszószövetséget is — olimpiai bajnok foglal helyet.

Közöljük olvasóinkkal, hogy a folyóiratunk júliusi számában rajzban és szövegben ismertetett szétszedhető és hordozható mászórudat és nyújtóállványt Győrök Gyula testnevelőtanár, gyógytestnevelési szakfelügyelő tervezte. Az érdeklődők forduljanak közvetlenül hozzá.

Katasztrofális az iskolai úszásoktatás helyzete Nyugat-Németországban — állapítja meg cikkében dr. F. Korte, valamint W. Wartenberg. Hiány van megfelelő sportlétesítményekben és tanerőkben egyaránt. Az iskolából kikerülő 14 éveseknek alig negyedrésze tud úszni.

EZ meg AZ

Tony Trabert amerikai teniszezőt a belga DK-játékosok edzőjének szerződtették. Játékosai előtt tartott bevezető beszédében felhívta a figyelmet arra, hogy egy csepp alkoholt sem a jövőben és egyetlen cigarettát sem . . . Ennél a résznél figyelmeztették, hogy vigyázzon, mert fizetését egy cigarettagyár folyósítja . . .

Tony Sailert, a háromszoros olimpiai síbajnokot kifütyülték Bécsben, amikor kiosztották az 1958. év legnépszerűbb osztrák sportolóinak kitűzött díjakat. Az osztrák sportkedvelőknek nem tetszik az, hogy Tony túlságosan is aprópénzre váltja a sportdicsőséget . . .

Veszélyben a Konradsok amatőrsége, mert állítólag teljes ellátást kaptak egy szállodában azért, hogy uszodájában tartsanak edzéseket.

Miért nem akar részesedést adni a NOB a nemzetközi szövetségeknek az olimpiák bevételéből? Azért, mondotta Brundage, mert „három százaléknál kezdjük és 90-nél sem tudjuk majd abbahagyni . . . Először részt kérnek a szakszövetségek, aztán a különböző olimpiai bizottságok, majd a versenybírák, s végül talán — én magam is"!

Csepelnek hívják az új magyar labdarúgó-bajnokot, írja a nyugatnémet Der Fussballsport, egy jéggyár csapata . . . A legismertebb „jegesek": Bako kapus, Tabacz hátvéd . . .

Mindenben a huszadik század levegőjét szívjuk már, írja Willy Meisl (London), csak a sportban, pontosabban az amatőrkérdésben maradtunk a Viktória-korszakban. Most kezd csak derengeni. Az angol atlétikai szövetség például nemrég elhatározta, hogy fontosabb versenyekre mindig hazahozatja Mike Lindsayt, az USA-ban tanuló fiatal diszkoszvetőt. Saját költségén . . .

Brazília meg akarja dönteni a magyar labdarúgó-válogatott négyéves veretlenségi csúcsát. Már csak két évet kell vereség nélkül kihúznia. . . .

A dán Knud Lundberget tartják a világ legsokoldalúbb válogatott sportjátékosának: 49 alkalommal szerepelt a dán labdarúgó-válogatottban, 11 esetben volt kosárlabda- és 7 esetben kézilabda-válogatott.

Francia sportvicc. Az én férjem olyan — mondja egy asszony —, mint egy futballabda: minden vasárnap berúgva találom a kapuban.

86 év óta jár a Sheffield Wednesday-mérkőzésére egy szurkoló. Most a klub nagylelkű cselekedetre határozta el magát: örökös szabadjeggyel ajándékozta meg a 93 éves szurkolót.

Milwaukee-ben egy profi szabadfogású birkózómérkőzésen egy könnyebb súlyú birkózót kidobtak a szorítóból. Rá esett egy termetes fiatal nőre. Az megfogta a birkózót és — visszadobta a szorítóba. Maiden Walker volt az illető, a női nehézsúlyú bajnok. (Fizkultura i szport.)

Sporttárgyú rajzok régi egyiptomi épületek falán

Az Egyiptomban működő magyar edzők — írja *Szabó* János — szabad idejükben megismerkednek az ország új építkezéseivel, éppúgy, mint a régi egyiptomi kultúra emlékeivel.

Legutóbb például kellő előtanulmányok után (amelyet Feridon Fauzi tartott számukra) meglátogatták a régi királysírokat és templomokat Luxorban és a mellette fekvő Karnakban. A karnaki Ammon templom egyik törmelékes kövén egy úszó alak rajzát fedezték fel, de hozzá hasonlót láttak III. Ramses sírtemplomának egyik kövén is. De nemcsak úszó alakokat véltek felfedezni, hanem vívó és birkózó alakokat is. A Habu-templom falán levő vívó és birkózó jeleneteket lefényképezte Jáki István úszóedző. Bár a képek nem mutatják elég világosan, azért felismerhetők a sportmozgások.

A vívóképen fejvágás és hárítás látható. Ha az ember tüzetesebben megfigyeli, azt látja, hogy kard szinte teljesen hasonló a manapság használatos sporteszközhöz: egyenes a pengéje és markolata is van. A kard helyzete és a másik kar szerepe arra mutat, hogy a fegyver sajátságos vágófegyver lehetett. A másik karon — pontosabban: az alkaron — védőlemezt vettünk észre, ez nyilván a fejre mért vágások elhárítására szolgált.

A birkózóképek állásban történő fogásokat mutatnak. Az első csípődobásszerű jelenetet mutat, a második kiemelést (a kiemelt birkózó kétségbeesetten kapaszkodik ellenfele nyakába).



Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 5. sz.

A. V. Vaszilijev: Hogyan készül a TRUD a II. Szpártákiádra? **N. A. Logofet:** A szovjet tornászok tömegeinek magasabb sportminősítéséért. **N. D. Nyikityin:** A központi Lenin Stadionban végzett általános testnevelési felkészítő munka során szerzett tapasztalatok. **G. Sz. Loszavio:** Az evezősök olimpiai felkészítésének néhány kérdése. **I. F. Mokrupulo, P. N. Jabrov:** A görkorcsolyázás és sízés váltakozó kettőslépése. **E. B. Szamszonov:** Újszerű felszerelés és lapátelhelyezés evezőshajókon. **G. G. Mazurov:** A bíráskodás a műugrásban. **M. A. Vlitcsikova, A. A. Minh:** A levegő ionizálásának alkalmazása a sportorvosi gyakorlatban. **L. P. Matvejev:** A sporteredmények és edzésterhelések dinamikájának összehasonlító analízise, mint a sportedzés egyik kutatómódszere. **Sz. G. Szemjonov:** Üzemi torna a Sztálinról elnevezett nehézipari villamossági gyárban. **A. V. Ignatyev:** A módszertani tanácsok, **N. Ja. Nabatnynikova, A. G. Fominüh:** Anglia legjobb úszóinak edzése.

Körpererziehung, 1959. 4. sz.

M. Reichenbach: Klerikalizmus és sport. **H. Heinz:** Milyen változásokat hoz az új tanterv a játékok területén? **H. Raede:** Gyakorlatvezetők és sportszervezők a tanulók sorából. **K. Rieling:** Hozzájárulás a nyújtón való átlendülések metodikájához. **R. Lehmann:** Hogyan jutunk el az akadályfutásban egységes követelményekhez. **H. Delitzsch:** Műugrás az úszótáborban. Guts Muths-ünnepségek 1959.

Kultura Fizyczna, 1959. 3. sz.

Janusz Strzyzewski: A nők sportedzésének hatása a menstruációs ciklusra. **Romana Kurniewicz, Witczakowa i Wlodziemierz Furman:** Egészséges emberek talpboltozatának vizsgálatai. **Zygmunt Krausz:** A labda visszajátszása technikai formáinak analízise a prágai röplabda Európa-bajnokságon szerzett megfigyelések alapján. **Tadeus Biernakiewicz:** Az alkati típusok amerikai osztályozása. **Jadwiga Markiewicz:** Gyógytestnevelési mintagyakorlatok teljes vagy részleges baloldali gerincgörbületben szenvedőknek. **Janina Lachowa:** Reggeli torna lábadozóknak. **Teresa Wolanska:** A VI. női kosárlabda Európa-bajnokság női csapatainak jellegzetességei. **Zygmunt Jaworski:** A katonai iskolákba lépők fizikai felkészültsége.

Kroppsöving, 1959. 3. sz.

Végtelenné tett filmszalagok. **L. E. Larsson:** Oktatás körfilm segítségével. **A. Lauritsen:** Kísérletek magnetofon-felvételekkel az oktatóképzésben. **A. Nytrö:** Kislabdahajítás. Nemzetközi konferencia a sport segítségéről a szakmai képességek és a kulturális fejlődés elősegítésében.

Die Leibeserziehung, 1959. 5. sz.

Dr. W. Hollmann: Korszerű atlétikai edzésmódszerek. **Dr. H. Venrath:** A sport és az orvos. **L. Pikhala:** Népi kavalkádok sítalpakon. Finnországban. **H. Reinhardt:** Adalék az iskolai labdarúgáshoz. **Dr. C. Menze:** A játék. **E. Schlee:** Nemzetközi munkaértekezlet a testgyakorlás és a sportegészségügy bibliográfiájáról. **Dr. A. Kirsch:** A futás. **F. Mauer:** Az ugrás. **Dr. A. Kirsch:** Dobás és lökés.

Leibesübungen-Leibeserziehung, 1959. 3. sz.

H. Fuchs: Az ember motorikája. **F. Heinrich:** Utazás — természetjárás — hegymászás. **F. Fetz:** A „kézerátfordulás oldalt" bevált útja. **K. Bors:** Hogyan teremthetek magamnak gyakorlatanyag-kartotékrendszert? **H. Oribitzer:** Gondolatok a nők életkorának megfelelő és korszerű gimnasztikájáról. — **1949. 4. sz. H. Groll:** A játék mint kultúrjelenség. **E. Kollert:** Tényleg tökéletlen sítantervünk? **H. Lager:** Ifjúsági táncok. **E. Wilfert:** Előkészítő játékok a kosárlabdázáshoz. **E. Layr:** Gyakorlatcsoportok a testnevelő gyakorlatanyag-kartotékja számára.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 6. sz.

H. Bartzsch: Bűntett a sportbeli „tradíciók" leple alatt. **Dr. G. Wieczisk:** Guido v. Mengden, a polgári sport sötét alakja. **S. Bobew, N. Petrowa:** A bolgár testnevelés szervezeti alapjai. **Dr. G. Hochmuth:** Célszerű síugrótechnika. **E. Dressel, A. Rauhut, dr. H. Schingnitz:** Sportjátékok edzésintenzitása, edzésterjedelmének növelése intervall-edzéssel. **W. Welzel:** A futballtaktikai gondolkodás fejlesztése ifjúsági csapatoknál. **J. Anton:** A Német Demokratikus Köztársaság jégkorong-sportja. **S. Lorenz:** Megjegyzések sífutók tavaszi és nyári edzéséhez. **G. Lewin:** A IX. úszó-, vízilabda- és műugró Európa-bajnokság értékelése (III. rész). **Dr. M. Paerisch:** A dinamikus-motorikus sztereotipek az edzésben és a versenyzésben. **H. Klemig:** A technika fejlesztése — ez az alapja a futballtaktikai gondolkodás fejlesztésének labdarúgásban. Beszámoló az 1959. varsói I. nemzetközi testnevelési sympoziumról.

Fizicseszkaja Kultura v Szkolje, 1959. 5. sz.

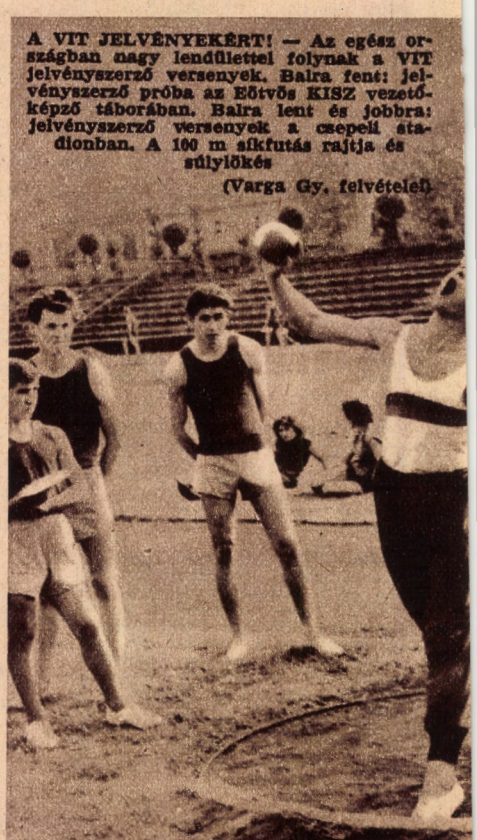
K. H. Grantüny: Az iskolai testnevelési oktatómunka iránya és tartalma. **A. V. Merzljakov:** Hogyan rendezzük meg a területi szpártákiádot. **A. Sz. Revzon:** A távolságérzet fejlesztése a távolugró roham oktatásában. **V. G. Jakovlev:** Úttörőfoglalkozás fokonként. **V. V. Pűzsov:** Úszásoktatás rávezető gyakorlatokkal. **V. Sz. Vasziljev:** Úszásoktatás az úttörőcsapatban. **B. P. Morgunov:** A futógyorsaság fokozásának eszközei. **E. I. Jankelevics:** Hátgerincelferdülést javító gyakorlatok. **E. A. Zsergyina:** Az iskolánkívüli testnevelői és sportmunka összefogja a tanulók kollektíváját. **I. A. Verba:** A természetjárás, mint a tanulók életrenevelésének eszköze. **O. G. Polikarpov:** Testnevelési úttörő táborozási tapasztalatok a VI. osztályban.

Fizicka Kultura, 1959. 1—2. sz.

Ivkovic Vlado: Oktató káderek a testnevelésben. **Polic Branko:** A jugoszláv testnevelés. **Komar Szlavko:** A testnevelés feladatai, fejlődésének lehetőségei Jugoszláviában. **Joncic Nikola:** Természetjárás és testnevelés. **Zezelj Andra:** A testnevelés pszicho-szociális jellegéről. **Ber Aleksej:** Aktív pihenés az üzemekben, a Vajdaságban végzett kísérletek alapján. **Mikic Fedor:** Az alkoholizmus problémája. **Pavicevic Miso:** A testnevelés, mint az üdülés és az aktív pihenés eszköze, befolyása a munkaképességre. **Kraus Herbert:** Testnevelés és népegészségügy. **Djetelic Pero:** Tömegesség a testnevelésben.







A VIT JELVÉNYEKÉRT! — Az egész országban nagy lendülettel folynak a VIT jelvényszerző versenyek. Balra fent: jelvényszerző próba az Előtvös KISZ vezetőképző táborában. Balra lent és jobbra: jelvényszerző versenyek a csepeli stadionban. A 100 m síkfutás rajtja és súlylökés

(Varga Gy. felvételei)

Az MSZMP testnevelési tézisei az iskolai testnevelésben

A Magyar Szocialista Munkáspárt 1959 júniusában megjelent testnevelési tézisei ismét fontos határkövet jelentenek szocialista testnevelési és sportmozgalmunk életében.

Ahhoz, hogy ezeket a téziseket a gyakorlati életben az iskolai testnevelés területén hasznosítani tudjuk, feltétlen szükséges területünk alapos elemzése.

1. Iskolai tanterveink a felszabadulás óta több ízben változtak. A változások jelentős része csak formális volt. A cél meghatározása és a belső tartalom nem teljesen fedték egymást. A tartalom nem tükrözi a helyes szocialista szemléletet. Előre mutató volt az, hogy a tanterv mellé útmutatót, módszertani segédkönyvet adtak ki.

2. A jelentkező nagy tanerőhiányt szakosító tanfolyamokkal próbáltuk pótolni. Ezt 1952-ben abbahagytuk, holott még ma is közel 2000 képesítés nélküli tanerő tanít testnevelést.

3. 1955-ben szűkre szabott kerettel csak a pécsi pedagógiai főiskolán hagyták meg a testnevelési tanszéket. 1959-től a szegedi és egri főiskolán ismét visszaállítják a testnevelési tanárképzést, de mivel ez évtől kezdve háromszakos tanárképzés kezdődik, a három főiskola csak az évről évre nyugdíjba menők pótlását tudja biztosítani, a fennálló hiány továbbra is megmarad.

4. A testnevelési főiskola jelenlegi elhelyezése és létesítményei mellett hallgatóinak létszámát emelni képtelen, tehát a fennálló tanárhiányt szintén nem tudja megoldani. A testnevelési főiskola programja és célja az utóbbi években alkalmazkodott az általános sportszemlélethez, lassan elvesztette tanárképző jellegét. Az MTST 1958. március 4-i határozata ismét tanárképző intézménnyé tette, de a szemlélet megváltoztatása még nem ment végbe teljesen. Szükséges volna a főiskola tárgyainak mélyreható elemzése is a dialektikus és történelmi materializmus alapján.

5. Érthetetlen okoknál fogva 1952-ben megszüntették a testnevelő tanárok rendszeres továbbképzését. 1959-ben szűk keretek között ismét megkezdték a tanárok továbbképzését. Így azonban nem lehetett megfelelő módon biztosítani országos viszonylatban a helyes szemlélet és a szakmai fejlődés kialakítását. Pedig nagy szükség van reá.

6. Igen jelentős előrehaladást mutat az ipari tanulók rendszeres testnevelése és sportmunkája.

7. A felszabadulás óta sok-sok létesítménnyel szaporodott az iskolai testnevelés, azonban az 1959-es év egy határozata — a 9×18 m-es tornatermi norma — nem felel meg kellően a célnak.

8. Mindaddig, amíg az általános iskolákban a testnevelést tanítók jelentékeny része nem szakos, a szakfelügyelet kérdése jelentős gond. Célszerű volna járásonként bevezetni a fél-függetlenített szakfelügyeleti rendszert, és megyénként beállítani egy-egy függetlenített vezető szakfelügyelőt.

9. Jelentős eredmény, hogy a felszabadulás óta már nemcsak Budapesten van gyógytestnevelés, hanem vidéken is. Szükséges volna a pedagógiai főiskolák testnevelő tanárképzési tematikájába szintén beállítani a gyógytestnevelés alapelveit.

10. Nagy haladás, hogy a felszabadulás után rendezték az óvodai testnevelés kérdését. Továbbfejlesztése most az óvónőképző intézetekre hárul.

11. A most felállításra kerülő tanítóképző intézetek tematikájában a testnevelés nem szerepel egyenrangú tárgyként: ez feltétlen revízióra szorul.

12. A nyolcosztályos általános iskola bevezetése a testnevelés kiterjedését is jelentette. Azonban a testnevelés oktatásának objektív feltételei zömükben még késnek, a végrehajtás lassú. Ennek oka szintén a helytelen szemlélet.

13. A középiskolai sportkörök összekapcsolása az ifjúsági mozgalommal — jelentősen előbbre vitte a sportkörök fejlődését. Ugyanakkor az általános iskolák sportköreinek megalakulása lassan halad. Célszerű lenne, ha az Úttörő Szövetség mielőbb kezébe venné ennek az ügynek a megoldását.

*

A tézisek végrehajtói a tanügyi középkáderek és a testnevelés tanítói. A sikeres megoldás ezek hozzáállásától, szemléletétől és elhivatottságuktól függ. Testnevelő tanáraink egy részében még megrögződött egy helytelen szemlélet: a másodperccel, centiméterrel, pontokkal mérhető eredményre törekvés. Ugyanígy a rátermettekkel foglalkozás erőltetése és célszerűnek tartása. Az ilyen felfogás idegen a szocialista testneveléstől! A testnevelő tanárok egy része az iskolai munkát alárendeli edzői tevékenységének. A tanár példája alapján a tanítványok — szerencsére — jelentéktelenebb hányada is anyagiassá válik, a sportot öncélnak tekinti. Az ilyen típusú tanárok az egészséges nevelői közösségből kizáródnak. Összeütköznek az egészséges szemléletű nevelői karral, tanítványaik zömével és végül önmagukkal: nem találják helyüket új társadalmi rendszerünkben. Ahhoz, hogy az MSZMP testnevelési téziseit a gyakorlatban helyesen tudjuk alkalmazni, szükséges azokat alaposan áttanulmányoznunk, hogy vérünkké váljanak és cselekvésünkben iránytűt jelentsenek. A munkából tehát a testnevelő tanároknak is ki kell venniök a részüket. És mi ki is vesszük!

Bartos Géza

Változtatható súlyú kézisúlyzót szerkesztett A. Gulida szovjet sportorvos. Ezen a súlyokat úgyanúgy tárcsákkal lehet cserélni, mint a súlyemelésben használt súlyzókon. Így a kézisúlyzó súlya 2 kg-tól 32 kg-ig változtatható.

*

A Loughborough-kísérlet. Tavaly kísérletezésbe kezdett az angol úszószövetség Loughborough-ban 30 fiatal úszóval. Azt vizsgálták: hogyan alkalmazkodik a fiatalok szervezete a gyorsaság, a gyorsasági állóképesség, valamint az erő húzósúlyval történő fejlesztéséhez. Az eredmények igen biztatók voltak. A kísérleteket az idén folytatják. Többek között azt várják tőle, hogy választ ad arra a kérdésre is: milyen módszerrel válogassák ki a nagy fejlődésre képes fiatalokat.

A középiskolai kísérleti testnevelési tanterv felülvizsgálata

Az 1958/59-es tanévben a középiskolákban új testnevelési, ún. kísérleti tanterv került bevezetésre. Az új tanterv mint elnevezése is mutatja, kísérleti jelleggel készült, elsősorban a tanulók általános túlterhelésének a csökkentése érdekében. Az anyag csökkentésével egyidejűleg az új tanterv készítésével lehetőség nyílott arra is, hogy az 1952-ben kiadott tanterv eddigi tapasztalatait részben felhasználják. A kísérleti tanterv kiadásának további — távolabbi — célja is volt. Mégpedig az, hogy a tárgy tanításában közvetlenül érdekelt valamennyi tanár gyakorlati munkáján alapuló véleményének, tapasztalatainak a felhasználásával, továbbá az érdekelt állami hatóságok és társadalmi szervek véleményének és állásfoglalásának figyelembevételével a tantervkészítőket hozzásegítse egy jobb tanterv összeállításához, olyanhoz, amely hatásosabban segítheti elő a célkitűzések megvalósítását, jobban alkalmazkodik az iskolai testnevelés adottságaihoz, s alkalmas lehet a tudományos kutatások megkezdésére is.

Az 1951—52-ben bevezetett általános- és középiskolai tantervek új korszak kezdetét jelentették az iskolai testnevelés történetében. Ezek a tantervek a cél és feladatok konkrét meghatározásával a testnevelést az iskolai oktató-nevelő munka szerves részévé tették. A célt és feladatokat konkrétan megjelölték. A sokoldalú fejlődést elősegítő anyagmeghatározás folytán igen fontos előrelépést jelentettek a szocialista testnevelés iskolai vonatkozású feladatainak megvalósítása tekintetében.

A tantervi anyag feldolgozására a tantervekhez mellékelt Útmutatók részletes pedagógiai, élettani, sportszakági és módszertani tájékoztatást és segítséget nyújtottak.

A túlterhelés elodázhatatlan csökkentése érdekében — múlhatatlanul szükségessé vált azonban az 1952-es középiskolai tanterv módosítása, illetve új tanterv összeállítása, amelyben az alábbi szempontok érvényesítésére törekedtek a tantervkészítők:

1. A túlterhelés csökkentése érdekében a korábbi tantervben előírt, de az iskolák többségében részben az anyag jellege és erőssége, részben tárgyi, dologi és egyéb feltételek hiányában meg nem valósítható, illetve a ráfordított idővel arányban nem álló hatást kiváltó tanítási anyag elhagyása.

2. A tanulók életkori sajátosságait jobban figyelembe vevő tanítási anyag előírása.

3. A tanítási anyag testgyakorlati ágak körében való konkrét felsorolása.

4. Az egyes testgyakorlati ágak követelményeinek korszerű technikai leírása.

5. A testnevelés tanítására fordítható tényleges évi óraszám figyelembevétele.

6. Az egyszerűbb és áttekinthetőbb szerkezeti felépítés.

A hasznosítható bírálat egyik alapvető előfeltétele, hogy a kialakult vélemény, tapasztalat, a kiadott tanterv szerint végzett *egész évi munka alapján történjék.* Ezért a kísérleti tanterv hivatalos felülvizsgálata csak a tanítási év befejezésével kezdődött, s abban, a minisztérium utasítása alapján, valamennyi, középiskolában testnevelést tanító tanár — tapasztalatainak rendszerezett írásba foglalásával — köteles részt venni.

A bírálat, s az elvi álláspont kialakítása közben döntően figyelembe kell venni, hogy a tanterv előírásai az *általános adottságok* és körülmények *figyelembevételével készültek.* Több tanár viszont — a korábbi tantervi vélemények tanúsága szerint — vélemények, tapasztalatainak nyilvánításakor a saját különleges adottságaiból kiindulva szögez le álláspontokat. A különleges adottságok vagy túl kedvező vagy túl mostoha tanítási körülményeket jelentenek. Mivel ezek szélső határok, az ilyen körülmények között szerzett tapasztalatok nem általánosíthatók.

A tapasztalatok szerint a korábbi bírálatok másik jellegzetessége a túl aprólékosság, a részletkérdésekben való túlzott elmélyülés.

A tapasztalatok feldolgozására, rendszerbe foglalására a jelentést készítő tanárok számára a minisztérium közölte a főbb szempontokat:

1. A tanterv célkitűzését és a feladatok megvalósítását mennyiben biztosítja a tantervi anyag, nevelési, szellemi fejlődés és a harmonikus testi fejlődés szempontjából.

2. A tantervi anyag mely részei (az atlétika, labdajátékok és torna körébe tartozó testgyakorlati ágakban) szolgálják különösképpen a fenti szempontokat.

3. A tantervhez kötött mozgásanyag osztályokra való felbontása, elrendezése megfelelő-e.

4. Megfelelő-e a testgyakorlati ágak (atlétika, labdajátékok és torna) és az iskolai játékok egymásközötti aránya. Melyikben indokolható a csökkenés, illetve bővítés.

5. Az egyes testgyakorlati ágak előírt követelményei (osztályátlag vonatkozásban) a tanulók életkori sajátosságainak a szempontjából megfelelőek-e.

6. Célszerű-e az egyes testgyakorlati ágak speciális előkészítő anyagát az általános előkészítő mozgásanyag körében felsorolni, vagy megfelelőbb lenne-e az egyes testgyakorlati ágak anyagánál való felsorolás.

7. Megfelelő-e a tanterv szerkezeti felépítése?

Tanáraink számára természetesen lehetőséget biztosítottunk egyéb — az általunk fontosnak vélt — észrevételek és javaslatok közlésére is.

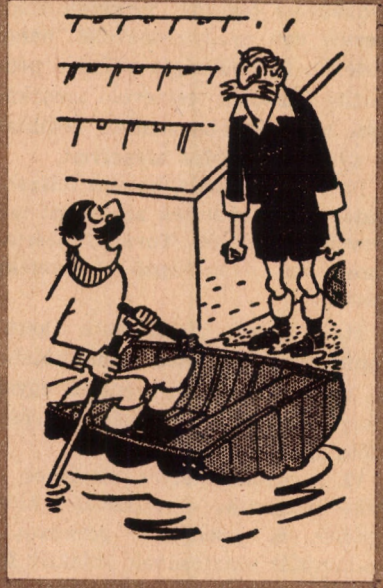
A kísérleti tanterv felülvizsgálatára a minisztérium felkérte a Magyar Testnevelési és Sporthivatal Nevelési Osztályát, az Egészségügyi Minisztériumot, illetve az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézetet, a Kommunista Ifjúsági Szövetség Középiskolai Osztályát, a Testnevelési Főiskolát, a Pedagógiai Főiskolát, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet és a Diák Sport Központot.

A véleményeket, a művelődésügyi osztályok július hóban juttatták el a minisztériumba. Hasonlóan júliusban küldték meg állásfoglalásaikat az említett szervek is.

A beérkezett vélemények feldolgozására, értékelésére július—augusztusban kerül sor. Lapunkban a továbbiakban is tájékoztatást adunk az értékelésről. (A szerk.)

Nyíri János
MM főelőadó

Felhőszakadás után



— Úgy nézem, hogy a pálya nem kifogástalanul alkalmas labdarúgómérkőzés megrendezésére, de ha ragaszkodik hozzá bíró úr, hogy megvizsgálja, indulhatunk!...

(Miroir Sprint, Párizs)

Játszó gyerekek az utcán















Minden nagyvárosnak gondot okoz a gyerekek utcai játékának a biztosítása. Fővárosunkban a felszabadulás után több száz játszóteret létesítettek. Ezek azonban csak a 2—5 éves gyerekek igényeit elégítik ki. De mi van az idősebbekkel? Ez bizony még probléma nálunk. Képeinken a budapesti gyerekeket mutatjuk be az utcán — nyári vakációban.

1. „Csúcsforgalom" a homokozóval ellátott játszótéren.

2. A mászórácsot is szívesen használják a gyerekek.

3—4. A nagyobb fiúk labdával játszanak legszívesebben. De hol? Ahol van egy kis hely, akár az utcán, akár a tér kevésbé forgalmas helyén.

5. A tűzfalaktól határolt területet — amikor az nem gépkocsi-parkírozó hely, vagy ha még [illegible] beépítve — szintén a gyerekek veszik birtokukba, néha az egész családdal együtt.

6. Utcai rollerezés az állandó veszély árnyékában.

7. Az időtvel dacol a tábla, de az a szemlélet is, amely ezt a táblát még a helyén hagyja. Szeretjük a szép parkokat, de azért úgy gondoljuk, hogy a hatalmas Népligetben — ahol e tábla áll —, egy-két helyet lehetne kijelölni a labdarúgás számára is — a gyerekek örömére és a szülők megnyugtatására. Ez persze nemcsak a Népligetre vonatkozik, hanem a fővárosnak szinte valamennyi parkjára, terére, ligetére. **A problémát a városrendezés illetékesei figyelmébe ajánljuk.**

(Kép és szöveg: Sós I.)

Szellemi, ügyességi és sportversenyek

a nevelőotthonok növendékei részére

A Művelődésügyi Minisztérium Gyermek- és Ifjúságvédelmi Osztálya az általános iskolás fiú, leány és relatív túlkoros nevelőotthonok felső tagozatos növendékei részére június hó 21-én, 22-én és 23-án Budapesten, illetve a Fóti Gyermekvárosban szellemi-, ügyességi- és sportversenyt rendezett.

A verseny megrendezésével és a versenyre való felkészüléssel azt a célt tűzte a Gyermek- és Ifjúságvédelmi Osztály az otthonok nevelői elé, hogy ezzel is segítsék a nevelőotthoni növendékek *sokoldalú fejlődését, a szabad időben végzett kultúr- és sportmunka helyes megszervezését,* hogy a verseny is járuljon hozzá a *politechnikai ismeretek szélesítéséhez,* az *úttörő próbákra való felkészüléshez.*

Az országos versenyt háziversenyek, budapesti és megyei versenyek előzték meg.

A verseny a következő számokat ölelte fel:

I. Szellemi. tantárgyi versenyek: 1. Szavaló verseny. 2. Ének verseny. 3. Földrajz verseny. 4. Számtan—mértan verseny. 5. Olvasottsági verseny. 6. Történelmi verseny. 7. Rajz verseny. 8. Növény- és állatfelismerési verseny.

II. Kézügyességi verseny: 1. Mintaformálás gyurmából. 2. Fafaragás varrás, stoppolás.

Ipari tanulók nagy hatást keltett fémpadgyakorlata a budapesti Béke- és Szabadság sportünnepélyen. (A gyakorlatot Szakács ödön dr. tervezte. — Kozák L. felv.)



III. 500 méteres akadályfutó verseny, 10 akadály leküzdésével és a feladat megoldásával. 1. Elsősegélynyújtás. 2. Céldobás. 3. Térképolvasás. 4. Lengő tekedobás. 5, Nyomfelismerés. (Mindez fiúk, leányok részére.) 6. Kötélmászás fiúk, fa magasságbecslés lányok részére. 7. Árokugrás rúddal fiúk, pallón átkelés lányok részére. 8. Megfigyelés fiúk-lányok részére. 9. 11-es rúgás fiúk, 7 m-es büntető dobás lányok részére. 10. két úttörőpróba fiúk-lányok részére.

IV. Atlétikai verseny: 60 m-es síkfutás V—VIII. osztályú. Távolugrás V—VIII. o. Magasugrás V—VIII. o. Kislabdahajítás V—VI. o. Súlylökés VII—VII. o. (Valamennyi fiúk és lányok részére.)

A versenykiírás alapján egy 4 főből álló fiú- és leánycsapat képviselhette a nevelőotthonokat. A kiírás minden nevelőotthont megmozgatott, s így az országos versenyben *49 otthon 212 versenyzője vett részt.*

A 3 napos versenysorozat az Úttörő Stadionban rendezett kultúrseregszemlével kezdődött, a Fóti Gyermekváros évszázados parkjában rendezett tábortűzi kultúrműsorral zárult.

A leányok összetett csapatversenyének eredménye: 1. Nagykanizsai, 2. Pomázi, 3. Kecskeméti, 4. Komádi, 5. Fóti, 6. Zamárdi nevelőotthon.

Fiúk összetett csapatversenyében: 1. Téglási, 2. Martonvásári, 3. Faddi, 4. Budapesti, XII. Zrínyi, 5. Fóti, 6. Fehérvárcsurgói nevelőotthon.

A leányok összetett egyéni versenyében: 1. Székely Veronika, Budapest, XII., Béke nevelőotthon, 2. Hoppál Katalin, Nagykanizsai nevelőotthon, 3. Gombkötő Éva, Pomázi nevelőotthon.

Fiúk összetett egyéni versenyében: 1. Kismihók István, Téglási nevelőotthon, 2. Vén Zsolt, Martonvásári nevelőotthon, 3. Kónya Sándor, Fóti Gyermekváros.

Az értékes versenydíjakat, plaketteket, érmeket és okleveleket *Járó Miklósné,* a Művelődésügyi Minisztérium Gyermek- és Ifjúságvédelmi Osztályának vezetője osztotta ki.

A 3 napos verseny keretében megrendezett atlétikai versenyek eredményei biztatók. Holott a nevelőotthonok nagy többségében még nem testnevelő szakos tanárok tanítanak és a sportköri munkát is nem szakos nevelők vezetik. Az értékelésnél figyelembe kell venni, hogy a nevelőotthonok nem mindig a legjobb sportolójukat hozták magukkal, mert az együttes csapatversenyben a szellemi és a fizikai képességek összessége döntött.

Az atlétikai versenyen az alábbi eredmények születtek:

Fiúk 60 m-es síkfutás: V—VI. osztály: 1. Gán István, Ikervár, 7,9 mp; VII—VIII. osztály: 1. Farkas Kálmán, Téglás, 7,9 mp.

Leányok 60 m-es síkfutás; V—VI. osztály: 1. Bartha Erzsébet, Gyularemete, 9,3 mp; VII—VIII. osztály: 1. Koléner Anikó, Kecskemét, 9 mp.

Kislabdahajítás fiúk; V—VI. osztály: 1. Hólya Tibor, Ikervár, 61,20 m.

Kislabdahajítás leányok; V—VI. osztály: 1. Székely Vera, Budapest, Béke nevelőotthon, 34,50 m.

Súlylökés fiúk; VII—VIII. osztály: 1. Kismihók István, Téglás, 12,21 m.

Súlylökés leányok; VII—VIII. osztály: 1. Szücs Júlia, Hőgyész, 9,06 m.

Magasugrás fiúk; V—VI. osztály: 1. Kiss László, Megyasszó, 135 cm. VII—VIII. osztály 1. Győri Attila, Bakóca 155 cm.

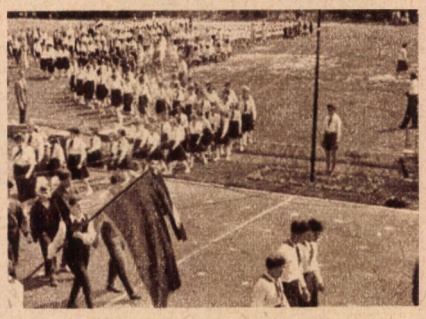
Magasugrás leányok; V—VI. osztály: 1. Deák Anna, Fót, 110 cm. VII—VIII. osztály: 1. Schleckmann Magda, Kunfehértó, 126 cm.

Távolugrás fiúk; V—VI. osztály: 1. Hólya Tibor, Ikervár, 447 cm. VII—VIII. osztály: 1. Kanyó Attila, Hajós, 502 cm.

Távolugrás leányok: V—VI. osztály: 1. Berta Éva, Gyularemete, 395 cm. VII.—VIII. osztály: 1. Iván Róza, Kunfehértó 414 cm.

Az első ízben rendezett országos tanulmányi- és sportverseny tapasztalata az, hogy *helyes volt ilyen országos verseny megrendezése,* mert alkalmat adott arra, hogy betekintést nyerjünk a nevelőotthonok sokrétű munkájába. A Gyermek- és Ifjúságvédelmi Osztály a következő években még sokoldalúbbá kívánja tenni a versenyeket és ki akarja terjeszteni *az alsó tagozatos* növendékekre is. Programot akar adni ezzel a szabadidő helyes felhasználására, különösen nagy súlyt helyezve a háziversenyek, valamint a megyei versenyek jó megszervezésére és az idei országos versenyprogram túlzsúfoltságának megszüntetésére. A verseny jövő évi megrendezéséhez az Osztály már most megszervezte a versenybizottságot.

Tiboldi Tibor



Felvonulás ünnepélyes megnyitóra
(Kocsor Ferenc felv.)

Gyógytestnevelési ankét

A Központi Pedagógus Továbbképző Intézet jól sikerült ankétot rendezett június 4—5-én az Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézetben.

Az ankéton a fővárosi és vidéki gyógytestnevelő tanárokon kívül nagyszámú érdeklődő is részt vett.

Dr. Hajdu Ferenc, az OTSI igazgató főorvosának üdvözlő szavai után **Kovács Ilona,** a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet Testnevelési Tanszékének vezetője nyitotta meg az ankétot.

Dr. Nemessuri Mihály kutatóintézeti igazgató „A gyógytestnevelési gyakorlatok hatás-mechanizmusának néhány kérdéséről" tartott előadást. Hangsúlyozta a gyógytestnevelésnek a szervezetre ható sokoldalúságát. Kedvező hatása megnyilvánul a **funkcionális hypertrofiában,** mely elsősorban a mozgatórendszerre vonatkozik, de ezen keresztül optimális fejlődést biztosít a vegetatív szervek, így a vérkeringés és a légzés szervei részére is. Az **idegrendszeri hatást** bizonyítja az a körülmény is, hogy a gyógytestnevelési gyakorlatok hatása sokkal kiterjedtebb, mint ami a heti két-három órai foglalkozás által elődézett funkcionális hypertrofiától várható lenne. A gyógytestnevelési foglalkozások során ugyanis az agykéregben motoros-feltételes reflexek keletkeznek, amelyek az ismétlések következtében megszilárdulnak. Ily módon a gyógytestnevelés során elsajátított készségek (helyes testtartás, célszerű mozgás) a mindennapi élet folyamán végzett mozgásokban és testtartásban is megnyilvánulnak.

A rendszeres gyógytestnevelés következményeképpen az **egyes szervek működése is ökonomikusabbá** válik. Igen fontos a **pszichikus hatás,** amelynek szempontjából szükséges, hogy a foglalkozás kedvező körülmények között történjék. Fontos, hogy a tanulók szívesen vegyenek részt a gyógytestnevelési foglalkozásokon, amelyekről sohasem hiányozhat a játék.

Gárdos Magda, a TF docense „A gyógytestnevelés időszerű kérdései"-ről szóló előadásában a **kímélő torna jelentőségéről beszélt.** A gyógytestnevelő feladata foglalkozni azokkal a tanulókkal, akiknek egészségi állapota valamely hosszantartó betegség után megrongálódott vagy gyengébb felépítésük következtében nem képesek az iskolai testnevelés feladatainak elvégzésére. Általános erősítő jellegű gyakorlatokkal, kisebb követelményekkel és fokozatos megterheléssel kell őket képessé tenni arra, hogy ezen átmeneti foglalkozás után helyt tudjanak állni az iskolai testnevelési órán.

Dr. Grubich Vilmos kutatóintézeti főorvos „Szívbetegek iskolai gyógytestnevelése" c. előadásában kifejtette, hogy a vitiumok (szívbillentyűhibák) milyen hatással vannak az iskolás tanulók egészségére. Gyakori tünetegyüttes ebben a korban a szívneurózis, illetve a neurasthéniás szív is. Rámutatott a serdülőkori és felnőtt korúak szívneurózisa közti különbözőségekre.

Felhívta a figyelmet az ellenőrzés fontosságára a foglalkozások alatt és után is. Mint bevált ellenőrzési eljárást ismertette a szívbeteg gyermek funkcionális képességének vizsgálati módját.

Dr. Jánossy Gyuláné gyógytestnevelő tanár a szív- és keringési zavarokkal küzdő iskolai tanulók gyógytestneveléséről tartott előadásában ismertette a tudomány mai álláspontját, amely **igen fontosnak tartja a szívbetegek megfelelő tornásztatását.** Felhívta a figyelmet arra, hogy szigorúan el kell különíteni a szervi elváltozású és funkcionális eredetű szívzavarokat. Megjelölte, hogy a szervi elváltozású betegségeknél melyek a tornára alkalmas esetek és egyben beszámolt arról, hogy ilyen csoportjaival állandó orvosi felügyelet mellett milyen munkamenetet folytatott és milyen tapasztalatokat szerzett. Ismertette a funkcionális eredetű szív és keringési zavarokkal küzdő tanulók csoportjainak gyógytornáját is, és kiemelte a játékony hatást is, amelyet ez a munka eredményezett.

Előadását bemutatóval támasztotta alá. A foglalkozás vidám, könnyed volt, sok lazító- és légzőgyakorlattal. A tanulók pulzusa és vérnyomása alacsonyabb volt a kellő mértékű mozgás és megterhelés után, mint a kezdetén.

Győrök Gyula gyógytestnevelési szakfelügyelő előadása „A gerinc rotációs mozgásáról és a scoliosisról" szólt. Előljáróban ismertette a gerinc felépítését, feladatát, mozgásait, majd kóros elváltozásait. Pontos leírást adott a gerinc csigolyáinak egymásközti kapcsolatairól, a gerincet mozgató izmok csoportjairól és a csigolya-ízületek képzeletbeli forgástengelyéről. Összehasonlította a háti és ágyéki rész fiziológiás és kóros forgómozgását és praktikus tanácsokat adott az iskolai gyógytestnevelés skoliózist megelőző munkájához.

Páldi Gyuláné gyógytestnevelő tanár a gerincdeformitásos csoportok együttes munkáján belül az egyéni gyakorlatok kérdésével foglalkozott. Felvetette a sokat vitatott kérdést hogy szükségesek-e és megoldhatók-e együttes foglalkozásban az egyéni gyakorlatok. Sokoldalúan vizsgálva ezt a problémát, bebizonyította, hogy nemcsak szükségesek, de elengedhetetlenek is.

Az ankét második napján **dr. Láng István** professzor az ifjúkori hipertoniáról (magas vérnyomás), annak elterjedtségéről és jelentőségéről szólott. Ismertette a hipertonia fogalmát, kórtanát, különös tekintettel az érfalak korai működésbeli és késői szervi elváltozásaira. Felhívta a figyelmet a belső szervek következményes elváltozásaira, mely általános érelmeszesedésben, a szív, az agy és a vese kóros megbetegedésében jelentkezhet. Rámutatott az orvosi gondozás teendőire és a gyógytestnevelő tanárok fontos szerepére.

Dr. Jánosy Gyuláné gyógytestnevelő tanár ismertette ifjúkori hipertoniások csoportjaival kapcsolatos tapasztalatait és eredményeit, majd egy csoporttal be is mutatta a foglalkozás módját.

Dr. Szakasits Doroszlai Györgyné kutatóintézeti gyógytestnevelő, a hipertoniás tanulók gyógytestnevelésében igen fontos szerepet játszó **légzésgyakorlatokkal** foglalkozott. A kutató most kísérleteket végez, és állandó orvosi ellenőrzés közben tudományosan kívánja bebizonyítani, hogy a légzésközpontra ható ritmikus, sorozatingerek hatnak a vasomotor központra. Ismertette a légzésgyakorlatok methodikáját, amelyet bemutatóval is szemléltetett. Kísérleteik azt mutatták, hogy a **légzésgyakorlatok rendszeres alkalmazása a vérnyomás csökkenését és a szubjektív panaszok megszűnését eredményezték a foglalkozások időszakában.**

Moldoványi Istvánné gyógytestnevelő tanár kiemelte a játékos gyakorlatok jelentőségét a hipertoniás tanulók gyógytestnevelésében. Gimnasztikai játékokat, labdajátékokat és vízijátékokat alkalmaztak vizsgálataik folyamán. Előadásához bemutatót is tartott.

Dr. Somogyi Ivánné gyógytestnevelési szakfelügyelő az endocrin zavarban szenvedő tanulók gyógytestnevelésével foglalkozott. A kóros elhízás súlyos következményeire mutatott rá orvosi és pedagógiai szempontból. Hangsúlyozta a speciális gyógytestnevelés fontosságát és kiemelte különbözőségét az általános testnevelési órától mind tartalmában, mind módszerében. Ismertette a gyógytestnevelés órán kívüli kiegészítő eljárásokat (rendszeres, egyenletes ütemű mozgások, séták, megfelelő sportok) és az orvosi ellenőrzés fontosságát a diéta megállapításánál.

Mónus András gyógytestnevelő tanár a kórosan elhízott tanulók egy csoportjával foglalkozást mutatott be.

Az előadások után élénk vita volt, melynek során felszólalt: **dr. Rojkó Antal,** a Rheuma kórház orthopéd osztályának vezető főorvosa, **dr. Várgedő Aladár,** a Fővárosi Szívgondozó Intézet vezető főorvosa, **dr. Palik Ibolya** iskolaorvos, **dr. Toldi György,** az OTSI szervezési osztályának vezetője.

A kétnapos ankét mind tartalmában, mind szervezésében példaadó volt.

S. I.-né



Iskoláink ma még nincsenek kielégítően ellátva sportszerekkel. A hiányokat az utóbbi években örvendetesen gyors ütemben pótoljuk, mióta a Művelődésügyi Minisztériumban több millió áll sportszervásárlásokra rendelkezésre — a megyei előirányzásokon kívül.

Akad azonban egy kis bökkenő! Az, hogy nem elegendő csak az előirányzás, a pénz! A szereket le is kell gyártani. Hiába van tehát biztosítva a vásárlás lehetősége — ha nincs áru. És miért nincs? Mert a sportszergyártó üzemek későn kapják meg a megrendelést a kereskedelemtől, a kereskedelem pedig a megrendelőtől.

Mi sem lenne tehát egyszerűbb, mint ha a kereskedelem idejében megadná a megrendelést a gyártó szerveknek. A kereskedelem hajlandó is lenne erre, ha ő meg a megrendelőtől kapná meg idejében.

Igen ám, de a valóságban ez nem ilyen egyszerű. A megrendelő csak akkor hajlandó rendelni, amikor költségvetését már véglegesen jóváhagyták. Erre pedig általában február hónap körül kerül sor, s addig is idő telik, amíg a kereskedelem továbbítja a megrendelést a gyártókhoz.

Ekkor meg már késő, hiszen a gyártónak az évi tervét már hónapokkal előtte el kell készítenie, mert másképp nem kap idejében nyersanyagot.

Így a gyártási terv megelőzi a megrendelést. Ebből aztán ilyen furcsaságok adódnak:

Sportszergyártásunknak nincs kihasználva gyártási kapacitása, kénytelen tehát nem sportáruk gyártásával is foglalkozni, ugyanakkor a kereskedelem nem tudja kielégíteni a megrendelést. Azaz, hogy mégis kielégítse, kerít tornaszert, ha máshonnan nem, hát külföldről. Így kaptak az iskolák több százezer forint értékben külföldi bordásfalat, meg még egyéb sportszert. (Legalább jók lennének ezek a szerek! De nem azok!)

Az érdekelt szervek a visszásságok megszüntetésében eddig még nem tudtak zöldágra vergődni — (úgy látszik a zöldág sem volt betervezve) s maradt minden a régiben.

A fentebb azt írtuk, hogy ebben a helyzetben furcsaságok adódnak. Több! Népgazdasági károk! Nem ártana az érdekelt és illetékes szerveknek ezeket a károkat minél hamarabb megszüntetniök!

Így sportolnak a fiatalok az NDK-ban

Egy-két hét igen kevés idő ahhoz, hogy teljesen megismerje az ember egy idegen nép sportját. Írásomban tehát én is csak arra vállalkozhatom, hogy az NDK-ban tett tanulmányutam sok érdekes látnivalójából kiragadjak néhány képet, felvessek egy-két gondolatot, mely a tanulóifjúság sportjával kapcsolatos.

A sok szép és érdekes látnivaló közül az első ami megragadott, az a *Berlini Úttörők Központi Házában tapasztalt* sportélet volt. Maga az épület is gyönyörű alkotás, hatalmas színháza van, szép nagy torna- és balett-terme. Ahogy *Gerhard Schock elvtárssal* végigjártuk az öltöző, fürdő és más sportcélokat szolgáló termeket, szembetűnő volt a rend és a tisztaság, mely mindenütt uralkodott. A tornateremben éppen 19 kislány készült a tornaversenyre. A balett-termben 6—7 év körüli apróságok végezték gyakorlataikat, künn az udvaron pedig a motoros szakkör gépei dübörögtek. Az egész épület levegőjében érezni lehetett, hogy nem papíron szerepel csak ez a szakkör, hanem él, fejlődik és eredményesen dolgozik.

Az úttörők Központi Házában sportoló tanulók száma 110 főre tehető. Berlin iskoláiból járnak ide a tanulók, elsősorban azok, akik jó tanulók, és egyben jó sportolók.

Az Úttörőháznak különben 2 függetlenített és 1 óraadó testnevelő tanára van. Eredményeik nagy hozzáértésről és lelkes munkáról tanúskodnak. Ennek köszönhető az, hogy *igen jó a sportkörben a kollektív szellem.* Aki egyszer a sportolók közé kerül, az nem tud elszakadni többé. Visszajár közéjük, barátjuk és segítőjük marad. Igaz, hogy ezt az együvétartozást az Úttörőház maga is ápolja. A folyosók falán ott vannak azoknak a képei, akik valamikor az úttörőházban sportolnak, s az elmúlt idők folyamán mesterekké vagy bajnokokká váltak.

Az Úttörőház sportkörében dolgozó úttörők igen komoly alapokat kapnak a későbbi sportmunkához is. S hogy ez a munka ne vesszék kárba, igen jó szokása az Úttörőháznak, hogy *az Úttörőházból és iskolából kinőtt tanulókat átadja valamelyik üzemi sportegyletnek, ahol részükre a további fejlődést biztosítják.*

*

A második érdekes állomás: Golzow. Kicsi, mezőgazdasági jellegű falu. A vidéki jelleg még pillanatnyilag meglátszik, ugyanis a testnevelő órákat a tanteremben — jó időben az udvaron — tartják, a falu sportegyesületének az edzéseit pedig a kultúrházban. De a fejlődés már ebbe a faluba is eljutott. Már épül az új iskola, modern tornateremmel.

A falu sportéletét *a testnevelő tanár irányítja.* A tehetségesebb iskolai tanulók is a falu sportkörében fejlődnek tovább. Az iskola 200 tanulójából mintegy 70 tanuló tagja a „Gölzowi Traktor"-nak.

Az iskolák kapcsolata — erről a testnevelő tanár is meggyőzött — az üzemekkel és a termelőszövetkezetekkel igen jó. Ennek alapja abban keresendő, hogy *a testnevelő tanárok igen nagy mértékben be vannak vonva az üzemek és termelőszövetkezetek sportjának irányításába.* Olyan intézménnyel, mint nálunk a sportiskola, mely a sportegyesületek helyett a diákokat külön erre a célra létesített diáksportközösségbe vonja össze, nincs. (Nem tévesztendő össze ezzel az ún. német Kinder und Jugend Sportschule, mert az külön iskolatípus, mint pl. nálunk egy technikum.) Az NDK-ban a tanulóknak az üzemekben való sportolását teljesen kielégítőnek tartják. A *mi sportiskola intézményünk iránt azonban ennek ellenére igen nagy érdeklődést tanúsítottak.* Szerintük az is helyes, ha a jó szakembereket és testnevelő tanárokat az üzembe visszük, hisz az üzem nevelőereje igen sokat jelent a fiatalok számára.

Sok iskolában jártam, néztem testnevelési órákat, és óraterveket is. *Nagyon meglepett az a különbség, ami az ő és a mi tanári munkánk között van. Nincs meg az merevség, katedraszerűség a tanár és a tanuló között, mint ami nálunk még eléggé jellemző.*

Az órákat közvetlenség, szinte baráti szellem jellemzi. Érdekes a versenyszervezés is. Az úttörőknél csak területi bajnokságok vannak, országos már nincs. Ezt elsősorban pénzügyi dolgokkal magyarázzák. Valóban. De valószínű van ennek egy másik megokolása is. Ugyanis az országos bajnokságra való felkészülés — beleértve a közbeeső döntőket — igen sok időt vesz el a tanulóktól. S az emberben önként felvetődik az a gondolat, hogy érdemes-e az országos bajnokságot oly sok ágra kiterjeszteni, amikor anyagi fedezettel mi se a legjobban bírjuk, s nagyon sokszor csak úgy tudjuk a szállásköltséget biztosítani, hogy egy tornateremben 60—70 tanuló alszik együtt.

Az iskolák sportjában igen „előkelő" helyet foglal el az úszósport. *Az újabban építendő tornatermekhez már úszómedencét is építenek,* amennyiben a közelben, vagy a városban uszoda nincs. Fürstenbergben például a „Clara Zetkin" középiskolában a régi raktárhelyiségek egyikét alakították át úszómedencévé. A testnevelő tanár szavaival élve: minden gyereknek úgy kell elhagynia az iskolát, hogy tudjon úszni.

Fellendülőben van az iskolai futball is. Kalkreutban például a község iskolája mellett szép futballpálya húzódik atlétikai pályával együtt. Kedvelt sportja még a fiataloknak a kerékpár, téli sportjaik közül pedig a sí.

A városokban a sportolás elősegítése érdekében a lebombázott házak helyén kis „sportplatz"-ok vannak. (Berlinben az egyik ilyen helyen, futballpályát láttam. (Ezeken a tereken úzik a városi emberek, fiatalok, és öregek egyaránt a lassan már tömegsporttá váló játékot, *a tollabdát.*

*

Drezda, ez a csodálatos szépségű város a műemlékeken kívül még egy meglepetést tartogatott: a sportiskolát. Az ő szavukkal élve ez az intézmény a „Kinder und Jugend Sportschule". Jellegét tekintve *középiskola, csakhogy a testneveléssel több óraszámban foglalkoznak.* (Hasonlítható nálunk a zenei gimnáziumhoz.) Maga az iskola is hatalmas épület, tágas udvarral és sportteleppel. Az iskolában 16 osztály van, s több mint négyszáz tanulót tart nyilván.

A drezdai sportközépiskola egyik tanulójának felemás korlátgyakorlata



A berlini Úttörőház tornászcsapata kendőgyakorlattal készül a versenyre





A halberstadti úttörő-lányok örülnek a 4 × 75 m váltófutásban 39.8 mp-es idővel elért győzelmüknek



Az osztályok létszáma aránylag kicsi, mert a sport aránylag igen sok egyéni foglalkozást is igényel. Ez pedig csak kis létszámú osztály esetében oldható meg.

Ha jól emlékezem az NDK-ban 20 ilyen Sportiskola van. A felvétel, felvételi vizsga alapján történik. A gyerekek már igen fiatalon kerülnek be a sportiskolába, s 8—12 éves nevelés után valóban olyan eredményt érnek el, mely minden várakozásnak megfelel.

Megnéztem a felső tagozat óratervét. (Ugyanis ez felel meg a mi gimnáziumunknak.) Az óraszámuk nagy. Jelenleg 39 a heti óraszám, s *ebből 9 óra testnevelés*, mely egyrészt elméleti, másrészt gyakorlati. A minisztériumban most dolgoznak az új tanterven, ennek értelmében csökkenés várható. *A túlterhelést egyelőre az iskolában jó tanári módszerrel igyekeznek csökkenteni*, valamint azzal, hogy a tanulók az iskolában étkeznek, s ebéd után lehetőségük van egy-két óra alvásra is. S az sem lebecsülendő, hogy a tantestületet olyan tanárokból állították össze, akik kiváló nevelők és szakemberek. A tanítási nap hat nap. Bár az NDK-ban kísérletek folynak az ötnapos tanítási nap és *egynapos termelési gyakorlat* bevezetésére, azonban a sportiskolában ez valószínű úgy oldódik meg, hogy a tanulók szeptember elején töltenek el 15 napot egyfolytában az üzemben.

Az iskola megteremtői megoldották a legnehezebb problémát, azt, hogy a sportiskola nem zsákutca. A tanulók az iskola befejeztével érettségi bizonyítványt kapnak, és bármily más pályán elhelyezkedhetnek, valamint egyetemi és főiskolai továbbtanulásra is jelentkezhetnek. Ezt azért lehet igen jónak mondani, mert ha valaki innét pl. orvosi pályára megy, abból igen könnyen lehet komoly hozzáértésű sportorvos. Bár a tanulók túlnyomó többsége azért a sport területén levő funkciókba mennek állásba. Így tanácsi apparátusba, egyesületekbe stb. A versenyszellem kialakulását a sportiskolák közötti országos verseny segíti elő. Minden jel arra mutat, hogy a sportiskola igen jó utánpótlást ad az NDK sportjának. Az a véleményem, hogy az iskolák hatása pár év múlva igen komolyan érezhetővé válik az NDK sportjában.

A felszabadulás után nálunk is voltak ún. *testnevelési gimnáziumok*. Az az érzésem, hogy *érdemes volna ezeket felújítani*. Nem gondolok itt NDK-beli méretekre, inkább úgy, mint ahogy most a zenei gimnáziumok működnek, *egy-egy nagyobb iskolában — gimnáziumban — nyitni egy tagozatot*. S ugyancsak úgy vélem, hogy az NDK szervezési elgondolásai alapján, mi is biztosítani tudnánk a zsákutca-nélküliséget. S épp ezért, nem is ártana, ha rendeznénk egy-egy tapasztalatcserét ezekkel az iskolákkal. (A szegedi Radnóti Miklós Gimnáziumnak már vannak is ilyenirányú megbeszélései a drezdai sportiskolával.)

Jártam Karl—Marx—Stadt-ban is. E városban ugyancsak igen kiválóan működik a sportiskola. S ez iskola eredményei még jobban megerősítették bennem azt a hitet, hogy a sportiskola gondolatával érdemes foglalkozni.

*

Összegezve a sokszínű élményt, azt mondhatom, hogy elsősorban az jellemző a Német Demokratikus Köztársaságra, hogy *minden nagy átalakulásban és fejlődésben van, s egyre jobban kibontakozik az emberek szocialista életszemlélete*. S ez a változás és fejlődés vonatkozik az NDK sportjára is. A felszabadulás utáni időszak náluk is olyan lehetőségeket teremtett, melynek következtében a sport a néptömegek igényévé vált, s ennek eredményei a diáksportban és az ország sportjában egyre jobban megmutatkoznak.

Bánfalvi József dr.
gimn. igazgató, Szeged

Atlétikai edzésben levő gyermekeket és serdülőket vizsgáltak két éven át Nösker professzor és munkatársai (Lipcse). Megállapításaik szerint az általános testi fejlődést célzó sokoldalú testnevelés mellett a gyermekek végezhetnek az sportágak technikájának elsajátítására és begyakorlására vonatkozó mozgásokat is; az ilyen munka nem ártalmas a gyermekek és a fiatalok szervezetére.

Aranydiplomás testnevelő tanár

Első ízben nyújtott át a Testnevelési Főiskola igazgatósága arany diplomát testnevelő tanárnak. Aki 50 — sőt, már 55 — esztendeje szakadatlanul, ernyedetlenül és vitathatatlan nagy sikerrel oktatta testnevelésre, sportra, ebben elsősorban vívásra a kezébe került ifjúságot, — Banga Sámuel.

Hódmezővásárhely apraja-nagyja, meg azok, akik Hódmezővásárhelyről, a keze alól szerte az egész országba eljutottak, — mind-mind egész életükön át viszik magukkal a testgyakorlás szeretetét, viszik magukkal azt a testben-lélekben megerősített, kiépített ember-mivoltukat, aminek kiépítésében oly döntő szerepet játszott Banga Sámuel, a tanár, a nevelő. 78 esztendejével még ma is frissen, fiatalosan — és eredményesen neveli az ifjúságot, s mutat példát első aranydiplomás testnevelő tanárunk.



Házilag készített tornaállvány a kiskunlacházi általános iskola udvarán

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Толкование просветительной политики Венгерской Социалистической Рабочей Партии о физкультурном и спортивном движении ... 3
Й. Эрдеши. Перспективы... (Наша конституция и физическая культура) ... 6
Воздушный замок у подножья Цитадели Шюмег ... 7
Вокруг света ... 8
По пути к олимпиаде ... 9
Й. Палфаи. Разрешается ли заниматься спортом при высоком давлении крови ... 10
Д-р. Дь. Толди. Санитарное состояние наших спортивных сооружений ... 11
Будничные дни Советской Венгерский Республики ... 13
Н. Озолин. Развитие морально-волевых качеств и спортивные достижения ... 14
Д-р. Ф. Бакони. Душевное л внешнее поведение спортсмена Наше мнение ... 16
А. Залка. Повторения и разнообразия в тренировках по футболу ... 17
Д-р. Й. Барань. Как применяют интервальный метод игроки в водное поло ... 18
Не совсем за один год от 15,75 до 18,16 метров! ... 19
Й. Очаи. У. международная конференция представителей спортивных издательств социалистических стран ... 19
Мнение и противопоставление — будет ли настоящим спортом настольный теннис ... 21
Юмористическая хроника ... 22
Й. С. Русинки спортивного содержания на стенах египетских зданий ... 24
Г. Бартош. Тезисы физического воспитания МСМП (Венгерская Социалистическая Рабочая Партия) в школьном физическом воспитании ... 25
Й. Нири. Просмотр опытного плана по физической культуре в с едних школах ... 27
Т. Тибольди. Умственные и спортивные соревнования и конкурсы по ловрости для воспитанников,воспитательных домов ... 28
С И-не. Анкета по лечебной физкультуре ... 30
Д-р. Й. Банфаьи и. Так занимаются спортом юноши в ГДР ... 31
И. Шоош. Играющие дети на улице ... 32
Э. Й. Выставка спортивного инвентаря на искусственном катке ... 35
Картинка на первой обложке: Заключительный акт спортивного празднества „Мир и дружба" в Будапеште (Фото Козак) ... 36

INHALTSVERZEICHNIS

Interpretation der Kulturpolitik der Ungarischen Sozialistischen Arbeiterpartei in der Körperkultur- und Sportbewegung ... 3
J. ERDÖS: Perspektiven (Unsere Konstitution und Körpererziehung) ... 6
Eine Hochburg beim Fuss der Sümeger Burg ... 7
Weltrundschau ... 8
Olympischen Spielen entgegen ... 9
J. PÁLFAI: Darf man mit hohem Blutdruck turnen? ... 10
GY. TOLDI DR.: Die hygienische Lage unserer Sportanstalten ... 11
Wochentage der Ungarischen Räterepublik ... 13
N. OZOLIN: Die Entwicklung der moralischen und Willenseigenschaften und die Sportleistungen ... 14
F. BAKONYI DR.: Die seelische Haltung und das äusserliche Benehmen des Sportlers ... 16
Unsere Meinung ... 17
A. ZALKA: Wiederholung und Variationen beim Fussballtraining ... 18
I. BÁRÁNY DR.: Wie die Wasserballspieler das Intervall-System anwenden? ... 19
Von 15.75 m binnen kaum eines Jahres bis auf 18.16 m! ... 19
J. ÓCSAI: Die V. Internationale Konferenz der sozialistischen Sportverlage ... 21
Meinung und Gegenmeinung- Ob aus dem Tischtennis Sport wird ... 22
Rundschau ... 24
J. Sz. Sportzeichnungen an altegyptischen Mauern ... 25
Schulkörpererziehung ... 27

CONTENTS

The interpretation of the Hungarian Socialist Worker Party's culture policy in the physical education and sports movement ... 3
J. ERDÖS: Perspectives (Our constitution and physical education) ... 6
A stronghold at the feet of the Sümeg fortified castle ... 7
World News ... 8
Contents ward the Olimpic games ... 8
J. PÁLFAI: Is it permitted to practice sports with high blood pression? ... 10
The hygienic situation of our sport installations ... 11
Weekdays during the Hungarian Counsel Republic ... 13
N. OZOLIN: The development of the qualities of moral and will and the sports performances ... 14
F. BAKONYI DR. The sportsman's psychological attitude and his behaviour ... 16
Our opinion ... 17
A. ZALKA: Repetition and variety in soccer training ... 18
I. BÁRÁNY DR.: How do water-polo players use the interval system? ... 19
From 15.75 m up to 18.16 during hardly one year! ... 19
J. ÓCSAI: The Vth Internation Conference of socialist sports editors ... 21
Opinion and contrary opinion: Will table tennis become a sport? ... 22
World news ... 24
J. SZ.: Sports drawings on old Egyptian walls ... 25
Scholastic physical education ... 27

TABLE DES METIÈRES

L'interprétation de la politique culturelle du Parti Hongrois des Ouvriers Socialistes dans l'éducation physique et le mouvement sportif ... 3
J. ERDÖS: Perspectifs (Notre constitution et éducation physique) ... 6
Un faubourg au pied du chateau — fort de Sümeg ... 7
Actualités ... 8
J. PÁLFAI: Est-il permis de pratiquer le sport avec haute pression de sang? ... 10
GY. TOLDY DR.: La situation hygiénique de nos installations sportives ... 11
Les jours ouvriers de la République Hongroise des Conceils ... 13
N. OZOLIN: Le développement des qualités morales et de volonte et les performances sportives ... 14
F. BAKONYI DR.: L'attitude psychique et la tenue du sportif ... 16
Notre opinion ... 17
A. ZALKA: Répétition et variation aux entrainements de football ... 18
I. BÁRÁNY DR.: Comment les joueurs de water-polo emploientils le système d'intervalles? ... 19
De 15.75 m jusqu' à 18.16 m pendant un an à peine! ... 19
J. ÓCSAY: La 5e conférence internationale des éditeurs sportifs des pays socialistes ... 21
Opinion et contre-avis. Le tennis de table deviendra-t-il un sport ... 22
J. SZ.: Dessins sportifs sur les murs de l'Egypte antique ... 25
Education physique scolaire ... 27

HÍREK KÖZLEMÉNYEK

AZ ISKOLÁSKOR ÉS A SERDÜLÉS IDŐTARTAMA ALATTI EDZÉSEK HASZNÁRÓL ÉS KÁRÁRÓL

A fenti tárgykörben előadást tartott a büsszeli Testnevelési Világkongresszuson prof. **A. Govaerts.** A L' Education Physique egyik száma ismerteti az előadást.

A szerző megállapítja, hogy a gyermek a növekedés következtében igen nagyfokú érzékenységet és vegetatív idegalbilitást árul el. Ezért intenzív és hosszas erőfeszítésre nem alkalmas. Ha ugyanolyan erőkifejtést kívánunk a serdülőtől, mint a felnőttől, ez csak káros lehet. Minden életkorban fontosabb az egészség, mint a sporteredmény.

Bár a túlhajtott edzés a növekedés korszakában káros hatású lehet, a testnevelést mégsem szabad teljesen elhagyni, mert ennek hiánya is káros következményekkel járhat. Azok, akik rendszeres testnevelésben részesülnek, jobban és gyorsabban fejlődnek és a mozgás-koordinációjuk is jobb.

11 éves korig a gyermek főként játszik, azaz igyekszik megvalósítani a pontos idegizom együttműködést, majd utána elkezdi a módszeres edzést. 12—15 éves korban folytatja a gyakorlást, optimális edzést folytat, elkezdi a különböző sportok előgyakorlatait. 17—18 éves korban már rátér fokozatosan az intenzívebb edzésre. 18 évtől kezdhető el a maximális edzés, amelyet azonban időközben orvosnak kell ellenőrizni.

A teljesen kifejlett szervekné́l, a fizikai képességek által megadott ésszerű gyakorlás alkalmával is szem előtt kell tartani az egyéni adottságokat, az érzelmi hullámzásokat, a tanulás által rendszerint szűkre szabott szabad idő problémáját, a szellemi fejlődés fokozatosságát, a helyes táplálkozás fontosságát. Igen fontos a pedagógiai-pszichológiai ellenőrzés, ennél az orvos-nevelő-edző szoros együttműködése nélkülözhetetlen.

*

Kinevezések. A művelődési miniszter a most megszervezett felsőfokú tanító- és óvónőképző intézetekhez az alábbi testnevelőket nevezte ki: **Tanítóképzők:** Baja: Gyapai József; Bpest: dr. Somogyi Ivánné és Szijj Zoltán; Debrecen: Juhász Endréné; Esztergom: Szabados Jolán; Győr: Illés József; Jászberény: Szegediné Pirity Magdolna; Kaposvár: dr. Bódossy Mihályné; Nyíregyháza: Bársony Sándor; Sárospatak: Sipos György; Szeged: Szabó László; Szombathely: Pünkösty Csaba. **Óvónőképzők:** Kecskemét: Szemerei Andorné; Sopron: Tóth Antalné; Szarvas: Kunos Andrásné.

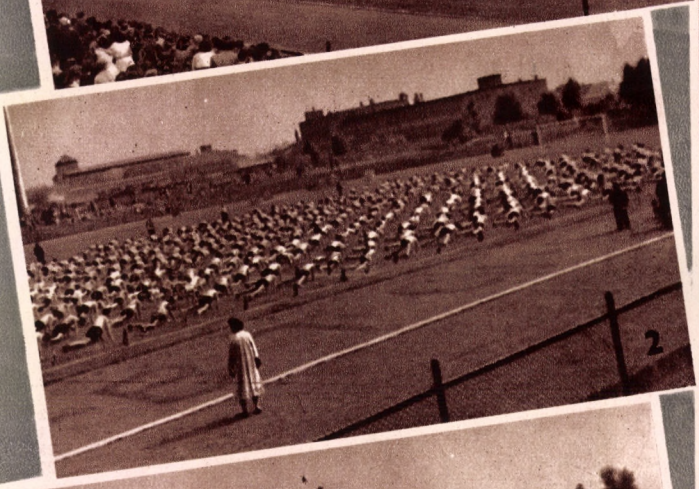
*

A serdülők versenyeztetéséhez. A szovjet Makarov az amerikai középtávfutók edzéséről ír a Legkája Atletyikában, és utal arra, hogy az amerikai edzők véleménye szerint nem célszerű a 14—15 éves serdülőket 800 m-en versenyeztetni.

★

A „jövő olimpiásai" úszókeret 12—16 évesei szinte már valamennyi országban készülnek 1964-re, írja M. Nabatnyikova a Fizkultura i szport idei 5. számában. Érdekessége a felkészülésnek, hogy rendkívüli sokoldalú, és nemcsak a vízben folyik, hanem „szárazon" is. Új irányzatot jelez az is, hogy nem elsősorban a távot növelik, hanem az edzésmunka erősségét.





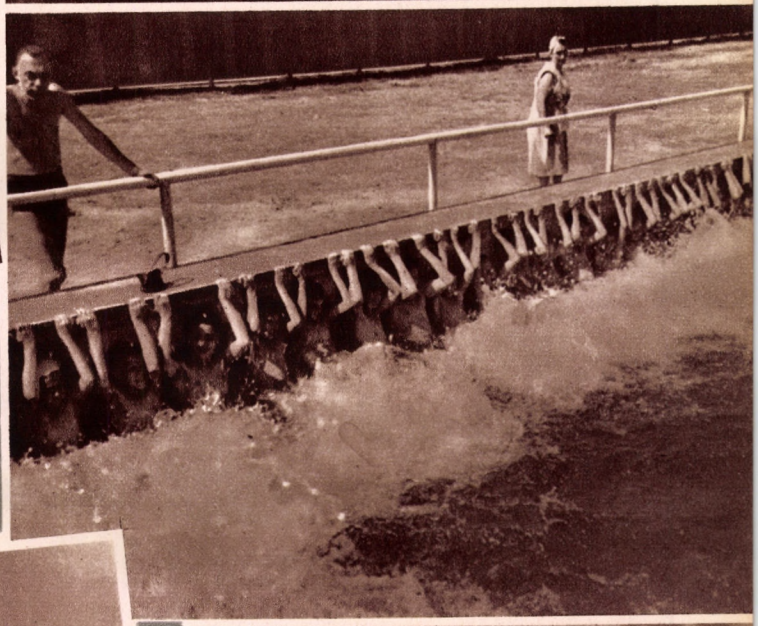


Az idei tanév vége bővelkedett sportünnepélyekben. A nagyszabású Béke és Barátság-ünnepélyeken kívül megrendezett helyi ünnepélyeket is a nagy tömegek foglalkoztatása jellemezte.

1. A budapesti IV. ker. iskoláinak tömeggyakorlata az Újpesti Dózsa pályáján megrendezett ünnepélyen.
2. A pécsi II. ker. általános iskolái a Bőrgyár pályáján rendezték meg ünnepélyüket.
3. A kispesti Honvéd-pályán a XVIII. ker. iskolái mutatták be felkészültségüket. Képünkön az általános iskolások ugrószekrény-gyakorlata látható.



Vidám nap a játszótéren





Felvonulás évzáró ünnepélyre



Tolvaj-ugrás





Sportszereink kiállítása

A magyar sportszergyártás annyi külföldi kiállítás után ismét bemutatta itthon is készítményeit, amelyek szinte egytől egyig versenybe szállnak a világpiacon becsben levő, elismert sportszerek majdnem mindegyikével!

A magyar sportolók azonban most hetekig újra gyönyörködhettek a Műjégpálya kiállítási termében az új utakon járó magyar sportszergyártás szebbnél szebb, praktikusabbnál praktikusabb darabjaiban — a sporthorgászat elmés eszközeitől kezdve a téli sport sílécéig, a tornatermi berendezésektől a súlyemelés darabjaiig mindenben, ami a demokratikus tömegsportnak és élsportnak nélkülözhetetlen, kedvelt fegyvereként csak számba jöhet.

Ezek azok a sportszerek, amelyeket meg lehet fizetni, mert a tömegsport fejlesztésére készültek. Ahogyan a tömegsport fejlődött s azzal együtt nőtt az igény — már annyira fejlődött ennek az igénynek a kielégítése, hogy nemcsak a sport fejlesztéséhez közvetlenül szükséges eszközökben nagy a választék —, hanem már a sportruházati cikkekben sincs hiány: ezt is bizonyította a mindenre kiterjedő figyelmű rendezés.





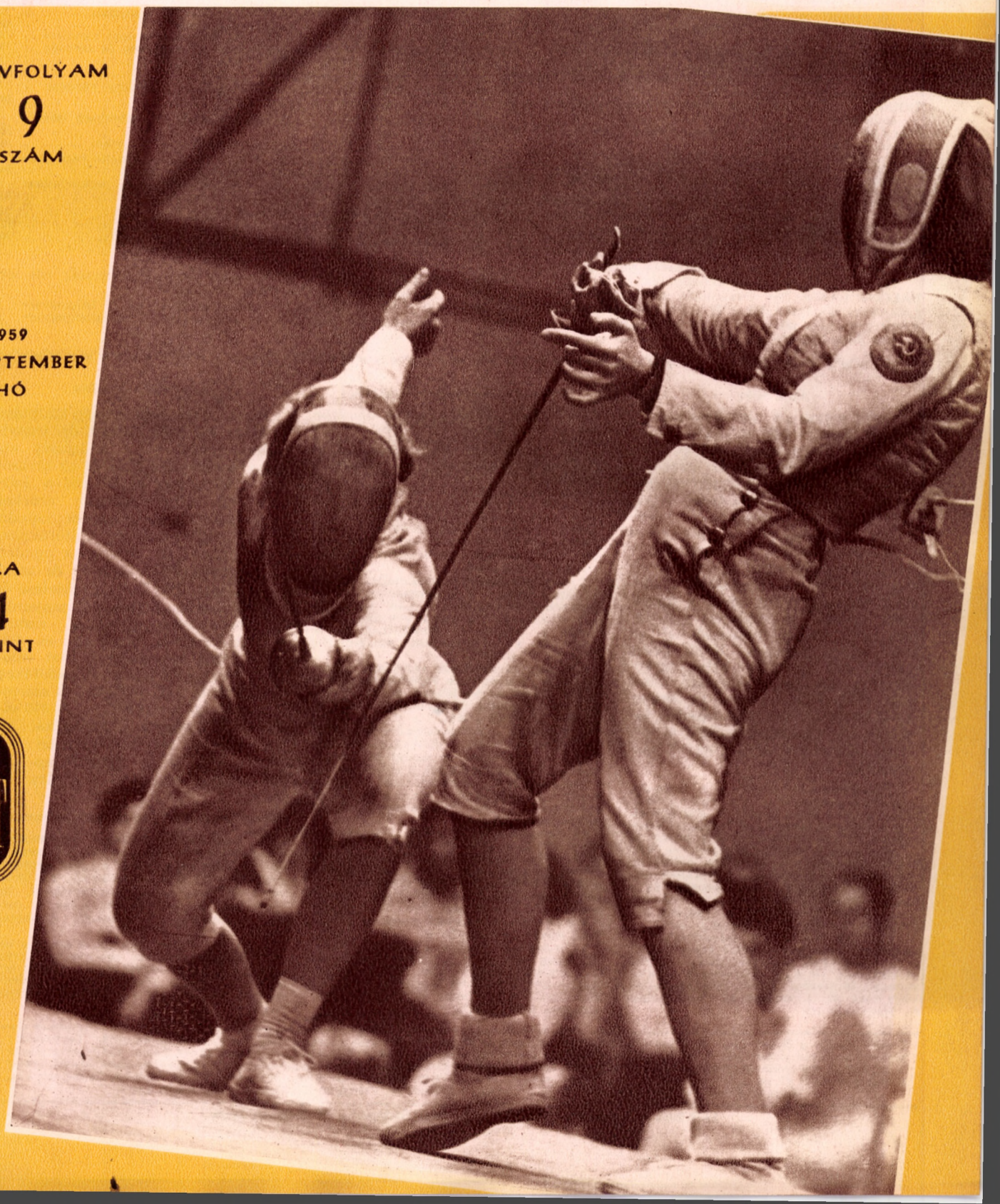
A Sport és Tudomány nem régi számában részletesen ismertette két sportszergyárunk termelési lendületét, újszerűségét, a korszerű sporteszközök gyártásának egész menetét, termelékenységét és ötletességét. Aki ezt a kiállítást most végignézte — az akkori szöveges ismertetéshez megkapta a legjobb tárgyi illusztrációt is. Jelen számunkban közöljük a kiállítás látványos, közfigyelmet keltő részleteit.

SPORT ÉS TUDOMÁNY

II. ÉVFOLYAM
9
SZÁM

1959
SZEPTEMBER
HÓ

ÁRA
4
FORINT



Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 SZEPTEMBER ★ 9. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

TÓTH DEZSŐ: A Testnevelési tudományos kutatómunka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében .. 3
Igenis van történelme! 4
OZORAY ZOLTÁN: Hozzászólás a kardcsapat-világbajnoksághoz 5
BAKONYI FERENC DR.: Nagy diadalok és nagy kudarcok tömeglélektani magyarázata 6
DOBOZY LÁSZLÓ: Írjanak filmforgatókönyveket sportszakembereink 8
HALÁSZ LÁSZLÓ DR.: A Testnevelési Főiskola legújabb tankönyvéről 8
B.—P.: Tudományos, tudományosabb, legtudományosabb .. 9
KERESZTY ALFONZ DR. ÉS SZÜLE ÁGNES: Adatok cyklikus testgyakorlatok terhelésének kérdéséhez 10
Világhíradó 12
FORBES CARLILE: Tudományos irányzatok a sportedzésben 13
F. G.: Túrázás, azazhogy portyázás a sportnyelvben 13
G. D. KACSALIN: Így kell bevenni a kaput 14
ERIC LINKLATER: „Lelki előkészítés" 14
Sportegészségügyi hírek 15
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Vita úszásban való lemaradásunkról és az új gyorsúszó-technikáról 16
BALOGH LAJOS: Ter Ovaneszján távolugrása 18
LAKATOS GYÖRGY DR.: Új utakon asztalitenisz-sportunk 20
EPER TIVADAR DR.: A szív teljesítő képességének megítélése fiatal hypertoniás sportolókon 21
PÉCZELY PIROSKA: Adatok a vitorlás múltjából 23
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok 23
HEPP FERENC DR.: A mozgásérzékelés pavlovi elmélete .. 24
I. SZÁRKIZOV—SZÉRAZINYI: A női egészség és szépség .. 25
ISKOLAI TESTNEVELÉS 25
S. I.: Újabb feladatok előtt 26
CZIRJÁK JÓZSEF: A tanmenetkészítés néhány kérdése .. 27
S. I.: Szakfelügyelői jelentésekből 29
TIBOLDI TIBOR: Az általános iskolák sportköreinek 1959/60. évi feladatai 30
VARGÁNÉ PÉCELI STEFÁNIA: Játék és fegyelem 31
LÉVAI PÁLNÉ ÉS SZIJJ ZOLTÁN:: Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolákban 32
BÁNFALVI JÓZSEF DR.: A testnevelés és a politechnikai oktatás 33
Idegen nyelvű tartalomjegyzék 34
Olimpia felé 35
Sportképek a VII. VIT-ről 36

*

Címképünk: Jelenet a budapesti vívó-világbajnokság női tőr döntőjéről (Komlós Tibor felvétele)

СОДЕРЖАНИЕ — Table de Metieres — Inhaltsverzeichnis — Contents — (Idegen nyelvű tartalomjegyzékünk) 34

Az Érem

legújabb száma *„A sportérmészetről"* címmel érdekes cikket közöl.

— Megtisztelő kötelesség és feladat a sportérmek művészi készítése és a sportérmészet tudományos művelése, amelynek eredményei — reméljük, mennél hamarább — sokoldalúan mutatkoznak: a sportolókat kiváló eredményeiket kifejező díjakkal jutalmazzák, ezzel az éremművészek felkeltik az érdeklődést a művészi érmészet iránt, nevelik ifjúságunk ízlését; a művészi sportérmek méltó helyet foglalnak el az éremgyűjteményekben; végül pedig elérjük azt, hogy nem kell szégyenkeznünk korunk sportérmei miatt azok előtt, akik a sport- és testneveléstörténet e tárgyi emlékeiből kívánják majdan felelevéníteni a történeti múltat — írja *„Az Érem"* cikkírója.

Sportérmészeti hírek. A **miskolci sportérem-gyűjtők** hozzákezdtek gyűjteményeik és a helyi sportolók sportérmeinek leírásához. Legutóbbi ülésükön elhatározták, hogy a tanulóifjúság között is népszerűsítik a sportérmészetet. — **Kiskunfélegyházán** a jövő évben jubileumi sportérem- és díjkiállítás rendezését tervezik. — **„Gyűjtsd a sportérmeket és a sportjelvényeket!"** címmel útmutató készül a sportérem-gyűjtők részére. — **Oroszlán Zoltán dr.** egyetemi tanár, a Magyar Régészeti, Művészettörténeti és Éremtani Társulat alelnöke részt vállalt a Sportéremtani Szakbizottság irányító munkájából. — **A Sportéremtani Szakbizottság levelezési címe:** Budapest, V., Váci utca 62. I. emelet 14. Testnevelési és Sportmúzeum.

A sportszövetségek lapjaiból

A **Birkózó Híradó** májusi számában közli N. N. Szorokin „A birkózó évi edzésterve" c. szakközleményét, valamint Óváry Sándor edző hozzászólását Payr Hugó „Elaborátum a birkózáshoz" c. cikkéhez.

A **Labdarúgás** júliusi számában aránylag kevés szakanyag jelent meg: az elmúlt bajnoki év játékos-átlagteljesítményeiről, valamint játékvezetői teljesítményeiről szóló, azonkívül egy rövid taktikai cikk (a szovjet B. Naborov írta) nevezhető csak ennek.

A Testnevelési és sportszemle, a belügyminisztérium sportszakosztályának tájékoztatója ismerteti a párt sporttéziseit, cikket közöl a módszeres úszásoktatásról, a testnevelés oktatásának szempontjairól, s érdekességeket elevenít fel az ókori olimpiákról.

A **Kézilabda** legutóbbi számában az országos értekezletről és különféle szakmai problémákról olvashattunk, s külön cikket a lövőkészség fejlesztéséről. Külföldi szemlét is közöl a lap.

A **Pegazus,** a lovassportszövetség lapja sok hazai és külföldi szakanyagot közöl idei 3—4. számában: a vidéki lovassport szervezeti megerősítéséről, a klasszikus és a műlovaglásról, edzéstervekről, a lovak lábának pólyázásáról, a lovak hibáiról, lóanyagunk sportbeli alkalmasságáról, az ugróképességről stb.

Az **Asztalitenisz** legutóbbi számában a VB-k történetéből vett részletek, beszélgetés kínai szakemberekkel, az ütőfogásokról írt cikk, a MOATSZ idei munkaprogramjának ismertetése, fővárosi és vidéki klubok problémáinak felvetése, nyugat-afrikai helyzetkép, valamint a kínai portyabeszámoló befejező része és a külföldi szemle emelkedik ki.

Az **Atlétikai Híradó** 6. száma közli a szövetség ideiglenes működési szabályzatát, Kovács Ferenc cikkét Horváth rúdugró-csúcstartónk idei felkészítéséről, Tamás László cikkét pedig Varjú Vilmos tanulságos fejlődéséről.

Könyvismertetés

Mecsek útikalauz. A szép kiállítású könyvet az Oppe Sándor dr. irányításával dolgozó munkaközösség ezzel a bevezetővel adja át az olvasónak: „A hegység és lábánál a „kétezer éves város" izgatóan érdekes történelemkönyv, amelynek lapjain a turista látó szeme ősi kultúráknak, a tegnapnak és a mának minden természetátalakító nyomát és szépségét megtalálja. Az élet lüktetése és a múlt csendje az őskortól napjainkig, felfedezhetővé válik annak, aki felkeresi a Mecseket és Pécset... Száznyi túraterv közt válogatva ismerjék meg Mecsekünket, lássák ők is úgy, mint mi és szeressék meg úgy, mint mi..." A 340 oldalas, fényképekkel, rajzokkal illusztrált, két térképmellékletlel ellátott könyvet a Sport Lap- és Könyvkiadó jelentette meg. Ára: 28 forint.

Az **Ökölvívás** szakanyagai: beszámoló a válogatott keret alapozásáról, jegyzetek a szovjet portyáról (benne a „puli" elnevezésű erőfejlesztő készülékről), az ökölvívás tömegesítésének problémáiról, az ifjúságiak helyzetéről, fejezetek a magyar ökölvívás történetéből (befejező rész).

A **Magyar Torna** szakcikket közöl a lebegőtámasszal végzett ugrásokról, ukrán szakember közleményét ismerteti „Az ország legkiválóbb tornászainak edzése" címmel, beszámolót ad jelentős versenyekről.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

1959/9019 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 9

A testnevelési tudományos kutatómunka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében

Irta: TÓTH DEZSŐ
a TTT főtitkára

(I.) A szocializmus építésében és eredményeinek megvédésében az ifjúság és a felnőtt dolgozók testnevelése és sportja fontos szerepet tölt be. Testnevelési és sportmozgalmunk eme fontos feladatát akkor láthatja el megfelelően, ha vezetése, elméleti és gyakorlati munkája tudományos alapokon nyugszik.

Ezért a testnevelési tudományos kutatómunka iránti igény egyre jelentőségteljesebb és megtisztelően nagy. Népi demokráciánk rendszerében tehát új, az eddigieknél felelősségteljesebb szerepet kell betölteniök a testnevelési tudományos kutatásoknak.

Ezt fejezi ki a következőkben az MTST 1959. évi programmja:

„Fontos feladat a testneveléselmélet továbbfejlesztése, a marxizmus-leninizmus elméletének és módszerének meghonosítása a testnevelés tudományágaiban. Ennek során tudományos szerveink mérjék fel a testneveléselmélet és a tudományos munka szükségleteit és rakják le a tudományos kutatómunka alapjait."

„Meg kell kezdeni az üzemi munkaközi testgyakorlás, az üdülők, táborok sportfoglalkoztatásainak szervezését. Az egyes munkaártalmak megelőzése, elkerülése érdekében ki kell dolgozni az egyes iparágak egészségügyi tornáját, és meg kell kezdeni annak fokozatos bevezetését."

„Fejleszteni kell és el kell terjeszteni a korszerű edzéselméletet és gyakorlatot."

„A TTKI, a Testnevelési Főiskola és a legjobb szakemberek segítségével a sportszövetségek dolgozzák ki a legfontosabb sportágak alapfokú edzésterveit, amelyeket a legszélesebb körben sportegyesületek, szakemberek rendelkezésére kell bocsátani."

Ugyanezt szélesebben és többoldalúan fejezik ki a Magyar Szocialista Munkás Párt művelődéspolitikájának irányelvei, illetve az MSZMP művelődés és politikai irányelveinek értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban:

„A szocializmus építése növekvő, egyre sokoldalúbb és felelősségteljesebb feladatokat tűz a tudományok művelői elé. A szocialista építőmunka, a népgazdaság és a kultúra fejlődése tudományos megalapozottságot, a korszerű tudomány állandó fejlesztését, eredményeinek széleskörű felhasználását igényli. Bátor, alkotószellemű, céltudatos kutatómunkára van tehát szükség mind a társadalomtudományok, mind a természet és műszaki tudományok területén. De ez a kutatómunka csak akkor lehet igazán eredményes, a tudomány csak akkor töltheti be társadalmi szerepét, ha áthatja az egyedül tudományos gondolkodás: a marxista—leninista világnézet."

„A testnevelési és sportmozgalom fő célja, hogy sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista társadalom felépítéséhez és védelméhez.

Ezért:

1. a nevelés többi területével együtt segítenie kell a szocialista ember kialakítását, akiben fellelhető a szellemi gazdagság, az erkölcsi tisztesség és a fizikai tökéletesség egyaránt;

2. védenie és fejlesztenie kell az ifjúság és a dolgozók egészségét;

3. segítenie kell a munka termelékenységének növelését;

4. biztosítania kell a sportolóknak a társadalmi életbe való bevonását;

5. segítenie kell a tömegek kulturális szórakozási igényeinek kielégítését."

A testneveléstudomány hivatását és feladatait a TTT részéről alapszabályunk ugyanebben a szellemben rögzíti:

„A Testnevelési Tudományos Tanács célja a marxizmus-leninizmus tudományának elvi alapján a szocialista magyar testnevelés és sport egész területén a tudományos módszertani, kutató és szakirodalmi munka előmozdítása, a testnevelés és sport céltudatos fejlődésének, valamint a dialektikus materializmus világnézetét magukévá tevő szakemberek képzésének elősegítése."

Feladata pedig: a hozzátartozó területeken folyó testnevelési tudományos módszertani és kutatómunka egységes elvi irányítása, koordinálása, kapcsolat létesítése a határterületi tudományágak szerveivel, a tudományos eredmények széleskörű ismertetése, gyakorlati alkalmazásuk elősegítése, a testnevelési és sport, valamint a vele kapcsolatos különböző tudományágak legjobb szakembereinek szervezeti összefogása, a nemzetközi, illetve külföldi testnevelési tudományos szervezetekkel, intézményekkel kapcsolat fenntartása, a magyar testnevelés és sport nemzetközi képviselete tudományos vonalon.

Ezek a feladatok is ösztönzik munkánkat szép távlataikkal. De a jelen is biztató. Szocialista társadalmunkban a fizikai és szellemi munka közötti lényeges különbség fokozatosan megszűnik. A gépesítés, az automatizálódás fokozódik, ezzel párhuzamosan csökken a munkaidő, emelkedik az életszínvonal s nem is nagyon távoli időben a céltudatos testnevelés és sport egyre inkább biztosítja az ifjúság és a felnőtt nemzedék elengedhetetlenül szükséges fizikai mozgását. Vagyis: a kommunista társadalom felső fokán a testnevelés és sport az egész lakosság társadalmi szükségletévé válik. Éppen ezért elengedhetetlen teendő az előttünk álló legfontosabb feladatok helyes kitűzése, mert a társadalmi és poli-

tikai fejlődéssel összhangban csak így oldhatjuk meg azokat.

Azonban még mielőtt kitűznénk az előttünk álló legfontosabb feladatokat, szükséges, hogy néhány sorban vázoljuk a testnevelési tudományos kutatómunka szervezeti kialakulásának eddigi menetét, hogy világosabban meghatározhassuk fejlődése irányát.

Tudott dolog, hogy szervezett testnevelési tudományos kutatómunkáról hazánkban csak a felszabadulás utáni időkben beszélhetünk. A felszabadulás előtt többször felmerült egy testnevelési tudományos szerv létrehozásának gondolata, de az ilyenirányú kezdeményezések már a kezdet kezdetén elakadtak.

A felszabadulás után a testnevelés és sport szocialista átszervezésével együtt a Minisztertanács 34/1951. sz. rendelet 8. §. 1/6 pontja alapján, az 1954-es decemberi párthatározat sürgetésére 1954. decemberében alakult meg a Testnevelési Tudományos Tanács, majd 1959-ben a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, melynek megalakulását a TTT készítette elő. Ezen kívül az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet, illetve a Testnevelési Főiskola az az intézmény, ahol még tudományos kutatómunka folyik.

A TTT feladata volt megindítani, szervezni, irányítani, ösztönözni a tudományos kutatómunkát a testnevelés és sport területén és megteremteni a szervezett, intézményes testneveléspedagógiai és módszertani kutatómunka feltételeit. E célkitűzések szemszögéből nézve, a munkának voltak eredményei és hiányosságai.

A TTT négy éves működésével széles körben felkeltette a testnevelési tudományos munka iránti érdeklődést és nagymértékben tudatosította annak szükségességét; tapasztalatokat gyűjtött a szakemberek tudományos képzettségéről és a tudományos módszerek alkalmazásáról, a rohamos fejlődés felvetette alapvető problémákat rendszerezte, tájékozódott a külföldi eredményekről, kidolgozta a tudományos munkához szükséges alapvető segédleteket; kapcsolatokat teremtett a külföldi testnevelési tudományos szervezetekkel; a szakirodalmat is gazdagította és segítséget nyújtott a sportvezetésnek az időszerű kérdések megoldásában; terjesztette a tudományos ismereteket és módszereket; előmozdította az elmélet és a gyakorlati munka kapcsolatának erősödését. Négy éves működésének adatai a következők:

120 tudományos tanulmány különféle témakörökben, 50 tudományos előadás, 370 különféle szakcikk, 2 évkönyv (kiadás előtt a harmadik), 5 pályázat 80 pályaművel, múzeum és könyvtár szervezés, kiállítások, tanfolyamok, ankétok, vita és felolvasó ülések, szaklap-indítás, (Sport és Tudomány) szakirodalmi segédletek szerkesztése és több különféle operatív kutatás vitele.

Az elért eredmények azonban csupán a munka megindításának előfeltételeit jelentették, s még korántsem elégségesek ahhoz, hogy a szocialista országokkal szembeni elmaradottságunkat pótolni tudnánk.

A TTT-nek meg kellett birkóznia a kezdet nehézségeivel. Hiányoztak a képzett tudományos kutatók. Nem volt elég és megfelelő műszer. Bebizonyosodott, hogy a TTT mint társadalmi szerv a tudományos munka három fő területének feladatait — elvi irányítás és koordinálás, operatív kutatómunka, tudományos ismeretek terjesztése — testnevelésünk és sportunk adott helyzetében nem tudta megoldani. Így szükségessé vált az operatív jellegű kutatómunka leválasztása: ennek vitelére létrehozták a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet.

Igaz, a testnevelési tudományos kutatómunka anyagi- szervezeti feltételei egyre javulnak, s mind több eredményről adhatunk számot, mégis gyakran éri jogos bírálat munkánkat amiatt, hogy eddigi kutatásaink nem produkálnak elegendő, a gyakorlatban alkalmazható tudományos eredményeket, nem is beszélve arról, hogy testnevelési tudományos kutatómunkánkat nem hatja át eléggé minden területén a dialektikus-materializmus tudományos világnézete.

Mivel az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei, majd azoknak a testnevelési és sportmozgalomban való alkalmazása új és mély összefüggéseket tárt fel a testnevelési tudományos kutatómunka előtt, s mivel a testnevelési tudományos kutatómunka helyzetéről, eredményeiről, fejlődéséről több ellentétes nézet és megítélés keveredik, indokolt annak megvizsgálása: hogyan haladjunk tovább, mik a legfontosabb feladatai testnevelési tudományos kutatómunkánknak.

IGENIS VAN TÖRTÉNELME!

A salgótarjáni tanácsköztársasági sport-kiállítás

Salgótarjánról egy „történetíró" 1928-ban kereken kijelentette: nincs múltja, **nincs történelme**, nincsenek helyhez kötött és közismert történelmi eseményeken nyugvó tradíciói.[1]

Abban az időben, amikor ez a kinyilvánítás megtörtént, még zárt anyagként kezelték a Vörös Újság 1919. május 18-i számát, amely így írt Salgótarján hős védőiről:

„Május elsején kapták a salgótarjániak azt a hírt, hogy a cseh burzsoázia csapatai már a Salgótarjánhoz legközelebb fekvő községet, Somost elfoglalták...

Délben a salgótarjáni bányákban megállt a munka. Mindössze néhányan maradtak lenn, hogy a bányafenntartáshoz szükséges munkákat folytassák. A többiek fegyvert fogtak és úgy, ahogy a tárnákból kiléptek, kormosan, piszkosan, rajvonalba fejlődtek Salgótarjántól északra. Így várták az ellenséget. Velük együtt fegyverbe állott a salgótarjáni acélgyár, az üveggyár és a Hirsch és Frank-féle gyár munkássága. Egy teljes hétig hősiesen védték Salgótarjánt."

És most negyven esztendő után ebben a történelmi levegőjű városban, a „József Attila" Kultúrház nagytermében *sport-kiállítás* nyílt, amely dokumentálja, hogy így tervezett, alkotott és cselekedett az első proletárállam. A Testnevelési Tudományos Tanács és a Nógrádmegyei Testnevelési és Sport Tanács a fővárosi kiállítási anyagból olyan adatokat mutatott be a bányaváros sportszerető közönségének, amelyek éppen azt bizonyítják: Salgótarjánnak van történelme, van dicső múltja!

A 133 nap terveinek megvalósítása éppen napjainkban folyik: tehát van jelene és biztos jövője is!...

[1] Dr. Dornyai Béla: Salgótarján történetéhez. Salgótarján, 1928. Turul. 3. l.

Egy nagysikerű sportünnepélyről



HOZZÁSZÓLÁS

a kardcsapat-világbajnoksághoz

Tavaly Párizsban elvesztettük az egyéni, az idén Budapesten a kardcsapat-világbajnokságot.

Bármilyen kínos is számunkra a vereség, a sportemberi fegyelmezettségével kell azt elviselnünk. Beletörődnünk azonban nem szabad.

Mindenek előtt meg kell állapítanunk a vereség okát, mert hogy valami nincs rendben, az biztos.

Versenyzőink lelkesen, nagy győzniakarással harcoltak, ebben nem volt hiba. *Vereségük oka az az akciószegény vívás volt, amely úgyszólván nem állt másból, mint egyszerű vágásból és elővágásból.* Márpedig ilyen egyoldalú vívás nem alkalmas világbajnokság megnyeréséhez. *Csak változatos, mindig meglepetést kirobbantó vívás lehet tartósan eredményes.* Bármilyen akció is az erősségünk, mihelyt sokszor alkalmazzuk — gyengeségünkké válik. Az ellenfél kiismeri ezt és a saját javára fordítja.

A vívás anyaga akciókban, kombinációkban végtelenül gazdag. Ha az ezeket magában foglaló egységes rendszert megbontjuk, megcsonkítjuk, a szorosan egybekapcsolódó gépezet felmondja a szolgálatot. Ez történt a magyar—lengyel kard döntőn. *Hiányoztak vívásunkból a legfontosabb szerepet játszó magasszintű akciók: a második szándékú támadások, a cseles közbetámadások (csel az ütembe, kitérőcsel az ütembe, a kontratempó), a vívást művészivé tevő elmeakciók.* Miért kellett ezeket száműzni? Talán azért, mert túlkombinálhatók? Az ilyen csökkentés olyan, mintha a sakkban csökkentenék a figurák számát, hogy kevesebb kombinációval folyhassék a játék. Élvonalbeli helyzetünket a kombinatív vívással szereztük és őriztük meg évtizedeken át, miért kellett ettől eltérni, s ezt olyan vívással helyettesíteni, amellyel ellenfeleink, egyre szélesedő vívóskálájukkal, felvehették a versenyt?

Egyoldalúságunk leginkább a támadásban bosszúlta meg magát. *A lengyelek az egy- és többütemű támadásokat felváltva, meglepetésszerűen alkalmazták, mi pedig folyton együteműekkel kísérleteztünk.* Kétségkívül azért, hogy velük a közbetámadásokat semlegesítsük. Vitathatatlan, hogy nehezebb az együtemű támadásokba közbetámadni, mint a cselekbe, de ez az előny eltörpül az együtemű támadás folytonos ismétlésének hátránya mellett.

Az együtemű támadásokat egyébként is könnyebb hárítani, mint a cseleket, de még könnyebb a helyzet akkor, ha valamely vívó mindig ezeket alkalmazza. Megnehezítjük azonban, ha cselekkel kiismerhetetlenekké változtatjuk, s meglepetésszerűen alkalmazzuk őket. Így megnehezítjük a közbetámadásnak cselbe történő elhelyezését is, főleg akkor, ha a csellel az együtemű támadás látszatát keltjük, s úgy kényszerítjük az ellenfelet hárításba, hogy előtte képtelen közbetámadni. Még indokolatlanabbá teszi az együtemű támadások túlzott alkalmazását az, hogy a közbetámadások meghiúsítására nagyszerű magyar eszközünk: a második szándékú támadás.

Egyoldalúságot jelentett az is, hogy vívóink zöme *nem alkalmazott szúrást.* A kard pedig vágó és szúró fegyver. A vágás és szúrás változatosan alkalmazva kiismerhetetlenebbé, meglepetésekkel telivé és eredményesebbé teszi a kardvívást. Bizonysága volt ennek Kárpáti, aki a szúrást támadásként is, feltartásként is sikeresen alkalmazta.

Szólnunk kell még a *lábmunkáról* is. Feltűnt, hogy vívóink a legtöbb támadást kitöréssel akarták bevinni. Szépek voltak kitöréseik, de többnyire rövidnek bizonyultak. Sok energia, sok támadás veszett emiatt kárba. A lábmozgást mindig a leküzdendő térhez kell szabnunk. Ebben is bizonyos egyoldalúság mutatkozott. *Hiányzott a villámgyors, a fergeteges ugrás-kitörés, a balestra és az elfutó ellenfél eredményes üldözésére kiválóan alkalmas lerohanás, a fless.* Lomtárba kerültek volna ezek? Ha igen, vegyük elő őket, mert jó szolgálataikat nem nélkülözhetjük.

Ami *a közbetámadásokat* illeti, azok — vívóink dícséretére legyen mondva — elővágás formájában általában sikerrel jártak. Eredményes feltartószúrást és tempóvágást azonban csak Kárpátitól láttunk. Neki a tempóvágás egyik erőssége. Megtanulhatnák tőle a fiatalok.

Hátra van még *a hárítás,* amit vívóink általában túlzott hátrálással, sőt elfutással kötnek össze, s közben nem egyszer egyensúlyukat vesztik. Ilyen *bizonytalan helyzetből nehéz a hárítás, és ha sikerül is, képtelenség a gyors riposzt.* Több riposzt lehetősége megy ilyen körülmények között kárba, mint amennyi egy-egy győzelemhez szükséges lenne.

Hárítási készségünket álló helyzetben történő szorgalmas gyakorlással — falazással — kell fokozni, hogy azután egy-két hátralépéssel összhangban annál biztosabban alkalmazhassuk. A helyben és a hátralépéssel végzett hárításon kívül gyakorolni és alkalmazni kell az ellenfél támadásának rombolására kiválóan alkalmas — hárítást = belépéssel. A különböző hárításokkal megnehezítjük az ellenfélnek a lábmozgás megválasztását.

Ozoray Zoltán
vívómester

A hibákat feltártam már 1958-ban megjelent „A modern magyar kardvívás" című könyvemben is. A könyvben megírtakkal Bay Béla dr. vívó-szakfelügyelőnk teljes mértékben egyetértett. De, úgy látszik, hiába tártam fel már akkor a hibákat, hiába mutattam rá ezek következményeire, mindez másoknál nem talált kellő visszhangra.

A budapesti vívó VB kar küzdelmeiből Pawlowski (szemben) és Calarese asszója



Nagy diadalok és nagy kudarcok

tömeglélektani magyarázata

A labdarúgó-, kosárlabda- és más mérkőzések nézői gyakran rendkívül érdekes és meglepő jelenségeknek lehetnek tanúi. Ezek közül fogunk most kettőt kiragadni és közelebbről megvizsgálni:

1. Elég gyakran előfordul, hogy két egyenlő képességű, egyformán jól felkészített, s egyaránt nagy akarással és lelkesedéssel küzdő csapat közül az egyik egyszer csak elveszti lába alól a talajt és egy ideig tartó bizonytalankodás, kapkodás után

ÖSSZEROPPAN;

a másik pedig — amelyik a játék kezdete előtt semmivel sem volt jobb formában — szárnyakat kap és nem várt, klasszis különbséget mutató arányban győz.

2. A játék megkezdése előtt kedves, mosolygó fiatal férfiak vagy nők üdvözlik a közönséget és egymást: a két csapat. Rövid idő múltán azonban eltűnik a mosoly, a kedvesség. *A néző ellenséges indulattól eltorzult arcokat, vad belemenéseket lát.* Mintha kicserélték volna a játékosokat. Nem lehet rájuk ismerni. Mi történt velük?

Mindkét jelenségre a tömeglélektan ad magyarázatot. A néző számára ezek a jelenségek azért meglepők és különösek, mert ő a játékosokat mint egyéneket nézi s viselkedésüket is ennek megfelelően bírálja el. Pedig itt már két közösség, két csapat küzdelméről van szó, amelynek tagjai azáltal, hogy közös célra (a győzelem kivívására, minél jobb eredmény elérésére) egyesültek s közös küzdelmet folytatnak, bizonyos mértékig elvesztették egyéni lelki tulajdonságaik egy részét, viszont egy sereg új — bár bennük elrejtve, mint lehetőség azelőtt is meglevő — meglepő tulajdonság birtokosaivá lettek. Valaki talán felvethetné, hogy egy 11 játékosból álló labdarúgó-csapatot nem lehet tömegnek tekinteni. Erre azt felelhetjük, hogy matematikailag talán nem, de pszichológiailag igen, mert közös cél, közös érzelem hatja át a játékosokat, irányítja a cselekedeteiket. Ez

A KOLLEKTÍV ÉRZELMI ÁLLAPOT

és cél, amely a kis közösség minden tagjának akaratát, minden cselekedetét vezérli, természetszerűleg háttérbe szorít bizonyos egyéni tulajdonságokat s csak azokat és olyan mértékben hagyja érvényre jutni, amelyek erre a kollektív érzelemre, célra és tevékenységre irányulnak. Ennek következtében a csapat tagjai jelen pszichikai állapotukat és megnyilvánulásukat tekintve bizonyos hasonlóságot mutatnak. Ez pedig azért lehetséges, mert tömeglélektani hatások következtében az agykéreg egyes területei gátlás alá kerülnek. Amikor pedig a játék és a küzdelem izgalma mindjobban erőt vesz a játékosokon, az agykéreg gátoltsága is mind erősebbé válik, s az ösztönöket hordozó agytörzs az agykéreg ellenőrzése alól mind nagyobb mértékben felszabadul.

A düh és a félelem

Ez az általános folyamat. Most nézzük meg, mi történik az általunk kiválasztott két jelenség esetében?

Minthogy mindkettőnek egyetlen lelkiállapot az okozója, nem külön pontokban tárgyaljuk őket. Így ugyanis elkerülhetetlen lenne, hogy az egységes lelkifolyamatot szét ne szabdaljuk, s hogy ismétlésekbe ne bocsátkozzunk.

Az előzetes általános elemzés során láttuk, mint kerül a játékosok agykérge mind erősebb gátlás alá. Ebből a tényből önként következik, hogy nagyobb hibaszázalékkal játszanak és egy-egy sikertelen húzás, akció az izgalmat még fokozza és annak egész természetét is megváltoztatja. Míg ugyanis kezdetben pusztán egészséges rajtlázról és a küzdelem okozta izgalomról volt szó, most az agykéreg gátoltsága folytán a thalamus[1] és hypothalamus[2] veszi át az érzelmek irányítását.

Minthogy pedig ezeknél hiányzik az agykéreg finom elemző munkája, s mindent csak a jó vagy rossz végletei szerint bírálnak el — ennek megfelelően is reagálnak; a sikertelenség a félelemnek vagy a dühnek mértéktelen megnyilvánulásait váltja ki belőlük. Ez a thalamocortikális pályákon az agykéregbe jut és ott még erősebb gátlást hoz létre, ami a thalamusnak és a hypothalamusnak az agykéreg ellenőrzése alóli még nagyobb felszabadulását okozza. Tehát —

HA A DÜH A TÚLNYOMÓ

— magunk előtt látjuk a magukból kikelt s magukról megfeledkezett játékosokat, akik a hypothalamusi mértéktelen düh és az ösztönök diktálta lelkiállapotban már sokszor nem is annyira győzni akarnak, mint inkább az ellenfelet harcképtelenné tenni, megsemmisíteni. Ez a forrása a csúnya beszédmodornak és az emberre menő durvaságnak. Ebben az állapotban a személyiség tudata szinte már teljesen eltűnik, a kultúra páncélja lehullik és az ösztönök ülik orgiájukat.

HA PEDIG A FÉLELEM VÁLIK URALKODÓ ÉRZELEMMÉ,

akkor a thalamus és hypothalamus fenti érzelemfokozó hatásán kívül a játékosokra még a játékostársak félelmi állapota is hat. Így a csapaton a vereségtől való kollektív félelem lesz úrrá, amely a fokozódó sikertelenség hatására folyton növekszik és végül pánikká fejlődik. Ez pedig az agykéregnek szinte teljes kikapcsolását jelenti, amikor is a félelem a legcélszerűtlenebb és legesztelenebb cselekvésekre készteti őket. Teljesen

ELVESZTIK A FEJÜKET, MINDEN TAKTIKAI ELGONDOLÁS FELBORUL,

játékuk ésszerűtlen kapkodássá válik. De nemcsak a csapat összműködése mond csődöt, hanem az egyes játékosok mozgása, dinamikus sztereotípiája is. Megbomlik az egyensúly a dinamikus sztereotípia fázisos-motoros és tónusos-motoros egysége között. Emiatt a mozgás lefolyása nem lesz elég sima.

„A modern élettan meggyőzően kimutatta (Krüger, Granit, Eccles és munkatársai, Zsukov stb.), hogy az emberi izom kétféle izomrostból áll. Az egyiket fázisos (mozásos-motorikus), a másikat tónusos (tartásos) rostnak nevezzük. Egy fázisos-motoros egység a gerincvelő elülső szarvában levő nagy ganglion sejtből s a belőle kiinduló vastag neuritból és a végén mozgásos véglemezkéből áll, amely egy gyors összehúzódásra képes izomrosttal van összefüggésben. A tónusos-motoros egység kis ganglion sejtből indul ki. Neurotja vékony és szőlőszerű idegvégződése van, amely egy lassan összehúzódó tónusos izomrosttal van összeköttetésben. A gyorsan működő fázisos-rostok energia-felhasználása nagyobb, mint a lassan összehúzódó tónusos rostoké. Mindkét rendszert az agykéreg különböző mozgató mezője aktiválja. Működésbelileg mindkét izomrostféleség az izom érzékszervével, az izomorsóval van összekapcsolva. Ez gondoskodik arról, hogy minden fázisos izommozgás lehetőleg a legkedvezőbb alaptónussal rendelkezzék. Egy moz-

---

[1] A thalamus a differenciálatlan érzelmek forrása. A külső és belső hatásokat — a szervezet érdekei szempontjából — a jó vagy a rossz végletekbe sorolja. Működése nem tudatos. A corticothalamikus és a thalamocortikális pályákon keresztül összeköttetést tart fenn a cortex parietalis és hypocampalis területeivel. Míg másik irányban bőséges összeköttetése van a hypothalamussal.

[2] A hypothalamus az idegrendszer egyik igen fontos integráló szerve. Az agykérgen és az extrapiramidális rendszeren keresztül befolyásolni tudja az akaratunktól függő idegrendszert, de az agytörzsben és a gerincvelőben levő vegetatív idegrendszeri reflexközpontokon és a hipofízisen keresztül a vegetatív idegrendszert és az összes viscerális életfolyamatokat is. Az agykéreg befolyása alól felszabadulva, a túlzott félelem, düh és nemi izgalom kiváltója.

gás végrehajtásához a test súlypontjára érvényesülő erők egyensúlyának kell fennállania.

Minden mozgásváltozás szükségszerűen az egyensúlyi helyzet zavarával van összekötve, amit tónusos izomtevékenységgel kell kompenzálni. Valamilyen mozgást annál simábban és gyorsabban tudunk végrehajtani, minél jobb a testnek a tónusos tevékenység által stabilizált egyensúlyhelyzete minden mozgásfázisban. Mindebből következik, hogy a jól begyakorolt mozgásoknál egy tónusos sztereotip előzi meg a fázisos sztereotipet." (Manfred Paerisch: Der dynamisch-motorische Stereotyp und seine Bedeutung für Training und Wettkampft. Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. 6. szám, 555—556. oldal.)

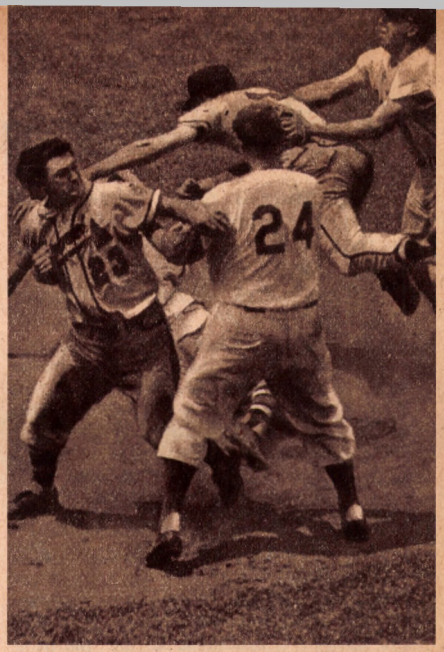
Emellett még az erőbeadás sem lesz tökéletes. A pánik az idegrendszer egyensúlyi helyzetét teljesen felborítja, ennek következtében az energia mozgósítása nem lesz kielégítő. A *vegetatív sztereotip* lefolyása nem lesz zavartalan. És akkor, hiába a nagy akarás, a teljesítmény nincs arányban a lehetséges, illetve mozgósítható erőkkel.

„Olyan gyorsan változó mozgásfolyamatokhoz, és mozgásokhoz, amelyeket külső tényezők nehezítenek (súly, ellenszél, nedves talaj stb.) még egy vegetatív sztereotípnek is kapcsolódnia kell. Ez gondoskodik a légzés, a vérkeringés és az összes anyagcsere folyamatok megfelelő aktiválásáról abból a célból, hogy az izmok munkájához szükséges megfelelő energiaellátást biztosítsák" (Manfred Paerisch).

Ilyenkor az edző és a nézők csodálkozva látják, hogy

A KITŰNŐEN FELKÉSZÍTETT, JÓ ERŐBEN LEVŐ CSAPAT ERŐVEL SEM BÍRJA

a mérkőzést. Különösen szembetűnő lesz ez akkor, amikor az idegrendszer a kollektív félelem és pánik reakciójaként úgy ítéli meg a helyzetet, hogy a feladat aránytalanul nagyobb, mint a szervezet energiamennyisége. Ilyenkor teljes passzivitásba megy át, hasonlóan az állatok ama védekezési reakciójához, amikor a veszély közeledtére megdermednek.



Amikor az idegek felmondják a szolgálatot: boxolással és verekedéssel tarkított baseball-mérkőzés Milwaukee-ban

Növekvő önbizalom és mindent elsöprő lelkesedés

A másik csapat váratlan kitűnő teljesítményénél a kezdeti feltételek ugyanazok, mint az összeroppanó csapatnál. A későbbiek folyamán azonban éppen ellentétes folyamatok játszódnak le. Ennek okai a következők lehetnek:

akár egy-két jól sikerült húzás, akár az ellenfél meglepetésszerű nagy kihagyásai — még akkor is, ha abból közvetlenül kézzelfogható eredmény nem származott — a thalamusban jóleső pozitív irányú értékelést váltanak ki, amely a thalamocortikális pályákból az agykéregbe jutva, annak motorikus mezején a gátlást feloldja. (Bár egyébként az egyén tömeglélektani beállítottságát és vonásait változatlanul hagyja.) Következésképpen a további akciók mind sikeresebbek lesznek, aminek természetes folyamánya, hogy

A CSAPAT TAGJAI A NÖVEKVŐ LELKESÜLTSÉG ÉS OPTIMIZMUS ÁLLAPOTÁBA JUTNAK.

Ennek erős érzelmi hatásai a thalamus már amúgy is erős, pozitív jellegű érzelmét tovább növelik. Ez a thalamusból a hypothalamusba jutva, még erősebbé válik s azon keresztül a vegetatív idegrendszer útján az összes viscerális életfolyamatokra igen kedvező. Ennek köszönhető, hogy az egyes játékosok dinamikus sztereotípiája kitűnően működik. A fázisos-motoros egység optimális működésének előkészítéseként a tónusos-motoros egység nagyszerűen hangolja át az izmok tónusát és a vegetatív sztereotip sikeresen mozgósítja az izmok működéséhez szükséges energiát. Így

A JÁTÉKOSOK TECHNIKAI ÉS ERŐBELI TELJESÍTMÉNYEI MESSZE MEGHALADJÁK A VÁRAKOZÁST.

Viszont az egész folyamat — amely eredetileg a kollektivitásba merült egyének közösségi tudatállapotának eredményeként jött létre — nem áll meg az egyes játékosok teljesítményének fokozásánál, hanem visszahat a csapat közösségére is. Ez megszünteti a játékosokat egymástól elzáró határokat, közelebb hozza őket egymáshoz s a játék egy időszakára, vagy akár egész tartamára oly szoros közösséggé kovácsolja őket, hogy igazán egyként éreznek, gondolkodnak és cselekednek. Amikor pedig eljutnak a kollektivitásnak eme fokára, maga ez a tény olyan erőt és önbizalmat ad nekik, ami eddigi erejüket, lendületüket mindent elsöprő lelkesedéssé növeli.

Mit tegyünk ekkor és akkor

Mindezek a tömeglélektani folyamatok és hatások azonban nemcsak lélektani szempontból érdekesek, s nem csupán elméleti szempontból tanulságosak, hanem a gyakorlat számára is több megszívlelendő tanulságot rejtenek magukba. Ezek a következők

1. *Idegrendszerileg és lélektanilag is fel kell készíteni a játékosokat és a csapatot a mérkőzésre.* Nem véletlenül írtam külön a játékosokat és a csapatot. Ez két külön feladat. Az egyik teendő, hogy a játékosokat a legtökéletesebb idegrendszeri állapotba juttassuk a mérkőzés időpontjára, a második pedig, hogy az egész csapatot mint közösséget készítsük fel a küzdelemre. Ez erős közösségi szellem és megfelelő tömeglélektani állapot kialakítását jelenti. Jellemzői legyenek az optimista beállítottság, a várható hibák, váratlan sikertelenség legyőzésére való felkészülés, a derűs, játékos felfogás kialakítása; bármilyen erősen akarjuk is a győzelmet és azért bármely erővel küzdünk is, mindez csak játék legyen, amelyben örömünket leljük! S végül (de nem utolsósorban) a minden körülmények közötti sportszerű magatartás kialakítása.

2. A csapat összeállításánál *ne csak a technikai tudást és az erőnléti állapotot vegyük figyelembe, hanem az „idegrendszeri formát" is.* Erre a brazilok a labdarúgó-világbajnokságon jó példát szolgáltattak. Mit ér a csillogó technika és a ragyogó fizikum, ha az idegek nincsenek rendben, vagy nem alkalmasak a nehéz küzdelem megvívására. Nemcsak az egyén játéka nem lesz kielégítő, hanem egy-két ilyen játékos esetleg az egész csapat összeroppanását előidézheti.

3. A mérkőzés taktikájának megtervezésénél ne csak az ellenfél fizikai képességeit, technikai, erőnléti adottságait, s várható taktikáját vegyük figyelembe, hanem *elemezzük a játékosok lelki sajátságait,* a csapat tömeglélektani összetételét, erejét, kollektív szellemét is.

4. Hasonlóképpen saját taktikánk kidolgozásakor ne csak játékosaink egyéni fizikai képességeit, hanem *lelki sajátságait és képességeit is vegyük tekintetbe,* s olyan taktikát tervezzünk, amely helyesen veszi számításba csapatunk kollektív lelki összetételét: hibáit, erényeit, különleges sajátosságait.

Mert egyenlő tudású csapatok között igen gyakran lélektani tényezők döntik el a mérkőzés sorsát!

Bakonyi Ferenc dr.

Írjanak *filmforgatókönyveket* sportszakembereink!

Jó sportfilmek nélkül sportolóink és szakembereink továbbfejlődése ma már szinte elképzelhetetlen. Az egyén, vagy az együttes mozgása a film segítségével rögzíthető, felbontható, megállítható, vagy lassítható. Tehát minden magyarázatnál és bemutatásnál érthetőbben és gyorsabban oktathatjuk bármely sportág technikai elemeit s a legkülönfélébb taktikai elgondolásokat. Így jelentősen megrövidül, olcsóbbá válik s mégis alaposabb lesz az oktatás.

A „Budapest Filmstúdió", a Testnevelési Főiskola, az OTSB filmcsoportja, a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat 1958. év végéig összesen több mint kétszáz oktató, vagy oktatási célokra felhasználható sportfilmet gyártott. Külföldről is számos film érkezett ajándék vagy vásárlás útján. Jelenleg hozzávetőlegesen *háromszáz filmünk van.* Csak az a kár, hogy egyharmada ma már elavult, túlhaladott edzésmódszereket ismertet. Marad tehát mindössze

180—200 ma is használható film.

Ezeket viszont *nem forgalmazzák jól.* A TF filmjeinek egyetlen a másolatuk, kölcsönzésük így lehetetlen. A Sport Lap- és Könyvkiadó kevés filmjét ez ideig nem propagálták eléggé. A MOKÉP, érthetően, nem az oktatási célokat szolgálja elsősorban. Mégis nagyon sokat segíthetne, ha a megye-székhelyeken felállított „filmtárait" ellátná elég keskeny másolatú sportfilmmel. Megindulásnak elegendő volna, ha a TF alkalmas filmjeiről is több másolat készülne, s azokat akár a Sport Lap- és Könyvkiadó, akár a filmtárak forgalmaznák.

A következő feladat: *új, az eddigieknél jobb és több sportfilm gyártása.* Ezt igénylik a sportszervezetek, ezt követeli a sportoktatási munka színvonalának megtorpanása. Egyébként is olimpiára készülünk, tehát válogatottjaink közös edzései kínálkozó alkalmat nyújtanak legjobbjaink mozgásának megörökítésére.

De milyenek legyenek az oktatófilmek?

Minden sportágban alapos mérlegeléssel döntsük el: milyen fokú oktatófilmre van legégetőbben szükség. Akár egy elmaradott sportág tömegesítéséről legyen szó (pl. súlyemelés), akár nagy érdeklődést kell kielégíteni (pl. labdarúgás) — *ésszerűbb az alapfokú oktatást segítő film* készítése. Ezekre nagyobb a szükség, mert a kezdő szakosztályok tízezreit a tudás csiszolására szoruló edzők irányítják. A válogatott keretek edzői — érthetően — tapasztalt, alapos szaktudású emberek, több segédeszközük is van. Ezért hát versenyzőik mozgásának rögzítésére van szükségük. A dokumentumfilm különösebb magyarázat nélkül is „beszél".

Hogyan lehetne „két legyet ütni egy csapásra"? *Az alapfoku oktatófilm is mutassa be jól a leghaladottabb technikát.* Célszerű, ha élvonalbeli sportolóink mozgását vesszük filmre. Tegyük fel, hogy ez atlétaválogatottjaink táborozásán történik. Ilyenkor egy felvonulással készüljön két film: alapfokú oktatófilm, amelyről — mondjuk — *Szécsényi, Zsivótzki* és mások mozgástechnikáját ismerhetik meg a kezdő sportolók. Ugyanakkor a felvett anyagból összevághatunk egy dokumentumfilmet, amely majd *Szécsényit, Zsivótzkit* és a többieket segíti hozzá mozgásuk csiszolásához: de használ a közvetlen utánpótlás oktatásában, a testnevelési tanár- és edzőképzésben stb. is.

Ilyen filmeket egyetlen filmvállalat sem gyárt saját tervén belül. A sport állami költségvetése sem bírja el a nagy „stábbal" dolgozó filmvállalatok gyártási költségeit.

Nem is szükséges. A Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalatnak és a TF-nek is van keskeny (16 mm-es) felvevő berendezése. Ezért határozta el az MTST elnöksége, hogy oktatófilmeket *csak ez a két szerv gyárthat.* Amint a TF-et a teljes gyártáshoz szükséges berendezéssel (felvételezés, laborálás, vágás, hangosítás) és személyzettel ellátják, az oktatófilm gyártást majd egyedül végzi.

Az MTST elnöksége nagy vonalakban meghatározta,

mely sportágakról készüljenek

legelőbb oktatófilmek:

Atlétika:
ugrások, dobások.

Úszás:
mell-, hát- és pillangóúszás technikája.

Ökölvívás:
a technika megalapozása.

Labdarúgás:
a labda átvétele, továbbítása, cselezés.

Kerékpár:
országúti és terepedzés.

Kézilabda:
kispályás játék technikája, alapvető taktikai megoldások.

Súlyemelés:
a sportág technikája, a súlyozó szerepe az erőnlét megszerzésében.

Torna:
műszabadgyakorlatok, akrobatikus ugrások és a korlát alapgyakorlatok oktatása.

Öttusa:
a sportág technikai megalapozása.

Evezés:
a technika oktatása.

A Testnevelési Főiskola legújabb tankönyvéről

A közelmúltban jelent meg a Sport Lap- és Könyvkiadó gondozásában **Büchler Róbert dr.** „Pszichológia" c. tankönyve.

A szerző láthatóan arra törekedett könyvében, hogy egységes lélektani szemléletet alakítson ki. A tankönyv minden egyes fejezetéből kidomborodik, hogy a lelki jelenségek összefüggenek a cselekvéssel, a valósággal. A szerző egyrészt körvonalazza a lelki jelenségek kifejlődésében és determináltságában a társadalom, az életmód szerepét, másrészt utal a lelki jelenségek idegélettani alapjaira, élettani szerepükre. Ugyanakkor helyesen határolja el a pszichológiát a neurofiziológiától. A neurofiziológiai folyamatok, a feltételes reflexes működés alapvető törvényein kívül kifejti az elhanyagolt endokrin folyamatok szerepét is lelki megnyilvánulásainkban. Így a neuro-endokrin rendszer és lelki életünk közötti kapcsolat bemutatásával teljesebbé teszi élményeink organikus alapjainak ismertetését.

Nem célunk a tankönyv egyes fejezeteinek ismertetése és bírálata. A szerző **általában sikeresen találta meg az arányt az egyes fejezetek terjedelme között.** A cselekvésnek terjedelemben is nagyobb helyet adott, mint a hazánkban megjelent lélektani tankönyvek többségénél láthattuk. Úgy gondoljuk azonban, hogy az egyes fő fejezetek elé írt bevezető részek bizonyos megrövidítése s az időnként előforduló ismétlések, keresztutalások elhagyása hozzájárult volna a tankönyv töretlen vonalvezetéséhez.

A szerző — az általános lélektani könyvektől némileg eltérően — külön fejezetben foglalkozik a mozgással, illetve a munkával, játékkal és sporttal. Ez csak helyeselhető. Inkább azt a kifogást tehetjük, hogy **a sportról még többet kellett volna írnia.** Emiatt hiányos a „Személyiség és magatartás" fejezeten belül az „Alkat, alkattípus" című rész, ahol éppen a testnevelés, a sporttevékenység szempontjából is oly fontos alaktípusok nem kerülnek tárgyalásra.

Másutt találóan szemlélteti az általános lélektani törvényszerűségeket a testnevelés s a sporttevékenység köréből vett példákkal. Ezen a téren azonban nem használ ki minden lehetőséget, példái nemegyszer megmaradnak az általánosság síkján. A testnevelés és a sporttevékenység területéről felhozott példák többsége a labdarúgásra korlátozódik. A labdarúgás kétségtelenül legnépszerűbb sportágunk, de az általános lélektan törvényszerűségeit illusztráló sportpéldatárban a tornának, az atlétikának, a vívásnak és egyéb sportágaknak is mefelelő helyet kellett volna kapnia. **Ha a Testnevelési Főiskola új, általános lélektani tankönyvét még erőteljesebb sportlélektani szemlélet hatotta volna át, ha kifejezettebb sportlélektani nézőpont érvényesült volna benne, akkor — a nélkül, hogy az általános lélektan tárgyalása kárt szenvedett volna — még jobban idomulna a főiskola céljához.**

A Testnevelési Főiskola pszichológiai tankönyvének mégis érdeme, hogy a modern lélektan korántsem egyszerű tényanyagát, fogalmi rendszerét és szemléletmódját a viszonylag szűk helyen tudományos igénnyel tárgyalja. Ezért a könyv a főiskolások, egyetemisták számára érthető, tagolt és a fentebb említett kisebb részlethibái ellenére jól tanulható. Bizonyos, hogy az a főiskolás (vagy érdeklődő), **aki ezt a könyvet alaposan áttanulmányozza, betekintést nyer a pszichológiába.**

Ám jó lenne, ha a szerző által könyve elején sokat sejtetően körvonalazott sportpszichológia alaposabb kifejezést kapna.

A sportpszichológia feladata, hogy a sporttevékenység lélektani jelenségeit megállapítsa s az általános lélektant

Felkészültségünk nem enged az idén 4—5 filmnél többet. Jövőre szakszerűbben, kedvezőbb feltételek mellett jóval több filmet kell gyártanunk.

Az előkészítést, persze, ne hanyagoljuk el. Elsősorban úgyis csak olyan filmek forgatására kerül sor, amelyekhez már megvannak az MTST filmbizottsága jóváhagyta forgatókönyvek. Éppen ezért a sportszövetségek mielőbb döntsék el, hogy a felsorolt filmtémák közül melyik a legsürgősebb. Ajánlatos két-három forgatókönyvét már most megírni. Nem tudni előre, hogy mikor „csúszik" be egy-egy nem várt forgatás. Legyen a film ötletes, szellemes is, de *csak az oktatás sikere érdekében.* Legtöbb filmünk valamelyik válogatott keret edzéseit mutatja be. Ebből is sokat lehet tanulni. Ám ezeket kezdő oktatók, kezdő sportolók nem tudják megfelelően hasznosítani. Esetleg egyszerűen lemásolják a látott megterhelést stb., ez aztán súlyos következményekkel járhat.

Milyen legyen a forgatókönyv?

A forgatókönyv dolgozzon fel tehát *mintaedzést* (vagy edzéseket) s legyen élettanilag, pedagógiailag, s a sportág elméletében egyaránt *megalapozott.* A kísérőszöveg terjedjen ki minden fontos részletre, magyarázzon és indokoljon. (Számos sportfilmben a „hang" percekig a természet szépségeiről és hasonló másról áradozik, de hogy az időközben lejátszódó mozgás miért jó, vagy miért nem jó, arról semmit sem árul el.)

A oktatófilmekről még annyit: az MTST elnöksége megtette a maga dolgát, feltárta a filmoktatás fontosságát, megteremtette a gyártás anyagi és szervezeti feltételeit. A többi már az edzők, szakvezetők feladata: *fogjanak mielőbb tollat a leghivatottabbak és írjanak jó filmtémát, jó forgatókönyvet!*

Dobozy László

Tudományos, tudományosabb, legtudományosabb...

Múlt év októberében Osnabrückben nevelők, sporttudósok, lélekbúvárok és más kiválóságok találkoztak, hogy előadásokat hallgassanak meg és vitázzanak a játékról — írja Körpererziehung c. NDK-ban megjelenő folyóiratban *Werner Dietrich.* — Öt főelőadás hangzott el és sok volt a hozzászólás. Meg az okoskodás, a kendőzés és az ámítás. A testnevelők gyakorlati munkáját kellett volna megkönnyítenie ennek a kongresszusnak, de csak még nehezített rajta. Most még nehezebben okosodnak ki a gyakorlati szakemberek ebben a kérdésben: *mi is hát a játék és hogyan lehet nevelőértékeit legjobban kiaknázni a testnevelésben és a sportban?*

Hogy ez mennyire így van, íme néhány idézet az előadásokból és a hozzászólásokból:

„A szemléletben a játék mint az élet egyik alapeleme jelentkezik, mint elemi érzéktörvény, amely elér a legmagasabb szellemi létig. A természet előreveti a való emberit... A tényleges hozzálátás és a szenvedélyes odaadás ellentétességében a lét alapszerkezete jelentkezik, az egyéniség fejlődésének egy fejezete. Az érző ember távlatokat nyer, sikerül játékát megtestesítenie, az irányadó értékek jegyében játékra határozza el magát... A játék inkább formás folyamat, mely eredetibben kerül kifejezésre igével, mint főnévvel... a játszás ellenszenves irányerők ingadozó kétértékűsége útján marad mozgásban... a közösségi nevelésnek meg kell szabadulnia az erkölcsi parancsok alól és a társadalmi szerkezet által kell megkötve lennie... de a komolyság is sajátossága a játéknak: feszültséget és kockáztatást tartalmaz, az emberi élet mélységeihez ér a játékos, az érzékfölöttivé tevő hit vonatkozásában..."

És így tovább. A kongresszus a tárgyilagos lélektani és neveléstani elemzésről átcsúszott a hit és erkölcs területére. Mindezt egy nyugatnémet szakíró állapítja meg, *Hermann Niebuhr,* a Leibesübungen idei 4. számában, s felhívja a figyelmet *Jahn* meghatározására, amely ugyan 150 évvel ezelőtt kelt, de világosabb és értelmesebb, mint az osnabrücki tudósok gyülekezetéé. *Jahn* ezt mondta:

... Így jelentik a tornajátékok az átmenetet a nagyobb népélethez és vezetnek az ifjúság körtáncához. Társas, életvidám küzdelem él a játékokban. Munka párosul bennük örömmel és komolyság ujjongással. Itt tanulja kezdettől a fiatalság, hogy másokkal egyforma jog és törvény alá esik. Itt ötlik szembe élő látványosságként szokás, erkölcs, illem és ízlés... a nagyság bölcsője: korán egyenrangúakkal, egyenragúak között élni...

Hajo Bernett vitába szállt *Niebuhrral,* írja *Werner Dietrich,* mondván: bölcselkedőket, lélekbúvárokat és nevelőket hívott meg a német testnevelési bizottság Osnabrückbe, nem lehet várni tőlük, hogy finom tudásukat egyszerű nyelvezettel közöljék... Örülhet a német testnevelés és sport, hogy végre megteremtődött a kapcsolat a tudomány és a gyakorlati munka között... *Dietrich* megállapítja: a nyelv arra való, hogy közvetítésével a tudomány segítse a gyakorlatot; az értelmetlenség, a homály, a köd még nem tudomány, ez nem segít felszámolni a tudatlanságot. Az ilyen tudományos, tudományosabb és legtudományosabb kongresszusok többet ártanak, mint használnak.

---

a sport területére konkrétan alkalmazva, hozzájáruljon tudományos alapjainak kidolgozásához. A sportpszichológia a sporttevékenység formáinak (játék, verseny, küzdelem stb.) lélektani jellegzetességeivel, a siker, a sikertelenség, a lámpaláz, a szurkolás, a mozgástanulás problémáival foglalkozik. A sportpszichológiának — írja a Pszichológia alkalmazásai c. fejezetben — „meg kell állapítania továbbá azokat a végső motívumokat, indítékokat, amelyek sporttevékenységre késztetnek, ki kell mutatnia, **miért találunk a sportban, a torna, az atlétika, a sportjátékok üzésében, gyakorlatában annyi felemelő tartalmat?** Hogyan, miért fejlődik ki a sport iránti érdeklődés már a kora ifjúságban? Mi teszi ezt a területet oly különösen vonzóvá? Mi ennek az érdeklődésnek a fejlődésmenete, sajátos útja, hogyan, milyen feltételek között szerveződik meg a gyermek öncélú mozgásából a játékok különböző formáján át a sporttevékenység: ezek kialakulásában mutatkozó fokozatokban milyen tanulság rejlik? Mikor válik éretté a gyermek a sportjátékokra? Milyen tulajdonságok, készségek, képességek megfelelő kifejlődéséhez segíti hozzá az ifjúságot a sport tevékenység?

E legáltalánosabb kérdéseken kívül természetesen további, magának a sporttevékenységnek eredményesebb folytatását elősegítő mozzanatokkal is foglalkoznia kell a sportpszichológiának. Fel kell derítenie az eredményes sporttevékenység fejlődéstani előfeltételeit. Meg kell állapítania a sportolókban elég gyakran fellépő rajtlázmak, elmeredvedésnek és az izgalom és gátlás ama más megnyilvánulásainak okát, eredetét, amely akadályozza őket képességeiknek megfelelő teljesítmény elérésében. Le kell írnia azon mechanizmusokat, amelyek a sportolót átsegíthetik a holtpont nehézségein. Nyomoznia kell a sporttevékenység hatásait, közvetlen eredményeinek jelentőségét, a megérdemelt, véletlenül, vagy az ellenfél gyengesége miatt bekövetkezett vereség vagy győzelem pszichológiai hatását a következő teljesítményre.

A sportlélektani kutatástól várható közelebbi, pontosabb válasz arra is, **milyen jelentősége van a versenyben, a küzdelemben a szurkolók magatartásának?** Foglalkoznia kell a sportlélektannak továbbá a szurkolásnak és a sportélet más közösségi tényezőinek, az egyesületi életnek, a kollektív szellemnek kialakulásával, erősítésével is. Egészen különleges területe a mozgástanulás, az edzés, a gyakorlás megfelelő formáinak, arányainak, szerkezetének elemzése, a legalkalmasabb, a legmegfelelőbb eljárások kidolgozása stb.

A Testnevelési Főiskolának ez a legújabb tankönyve úgy válna tehát teljessé és a hallgatók, sportszakemberek, sportolók igényeit akkor elégítené ki legjobban, ha mihamarabb hasonló terjedelmű sportpszichológiai tankönyv követné, amely éppen a fentebb megjelölt problémákkal foglalkozna.

Halász László dr.
pszichológus

A magánkézben levő labdarúgó-totóvállalatok ígéretet tettek arra, hogy a jövőben többet fizetnek jövedelmükből az angol labdarúgó-ligának. Ebből a többletjövedelemből remélik néhány éven belül egy 150 000 néző befogadására alkalmas stadion megépítését.

★

Johnny Weismüller, az egykori olimpiai bajnok, aki Tarzanfilmek főszerepének eljátszásával is világszerte ismertté tette a nevét, súlyos anyagi helyzetbe került: hírek szerint nincs pénze három fia kollégiumi költségeire...

Adatok a cyklikus testgyakorlatok terhelésének kérdéséhez

Irta: Dr. Kereszty Alfonz, a T F Orvostudományi Tanszékének vezetője és Szüle Ágnes testnevelő tanár

A testgyakorlatok az emberi szervezetben sokrétű változást hoznak létre. E változások elsősorban a testgyakorlatok jellegétől és erőteljességétől függnek. A testgyakorlatok nagy csoportját a dinamikus jellegű, cyklikus testgyakorlatok alkotják. Ide tartozik a járás, futás, úszás, kerékpározás, evezés. E testgyakorlatok végzésének erőteljességtől függően különböző élettani változások figyelhetők meg. Ez nyilvánvaló, hiszen egészen más változás várható a 100 m-es vágtázásnál és 10 km-es futásnál. Érdekes lehet tehát megnézni, hogy különböző távokon a cyklikus mozgások milyen erőteljességgel járnak, mert ezzel párhuzamosan az anyagcsere-folyamatokra, a szívre és vérkeringésre, a légzésre, valamint a szervezetben kialakuló vegyi változásokra is következtethetünk. Korszerű módszerekkel az izomtevékenység erőteljességét meglehetős pontossággal meg tudjuk határozni. E módszer lényege, hogy a testgyakorlatok alatt felhasznált oxigén mennyiségéből kiszámítjuk a felhasznált energia mennyiségét kalóriákban. Az izomtevékenységhez szükséges energia vegyi folyamatok során szabadul fel, ezek a vegyi folyamatok oxigént igényelnek. Számos megfigyelés után bizonyítást nyert, hogy egy adott oxigénmennyiség pl. 1 liter oxigén jelenlétében milyen mértékű vegyi folyamatok végbemenésével számolhatunk. Kiderült, hogy vegyes táplálékon élő embernél 1 liter oxigén jelenlétében 4,9 kalória felszabadulásával járó anyagcsere-folyamatok mennek végbe. Ha például 400 m-es futás alatt ún. Douglas-zsák segítségével meghatározzuk a táv lefutása alatt elhasznált oxigén mennyiségét, könnyen kiszámíthatjuk a 400 m-es futás alatt fellépő energiaveszteséget.

Tegyük fel, hogy 22 liter oxigén fogyott el. Ezt meg kell szoroznunk 4,9-el, az oxigén kalóriás értékével. Ebben az esetben tehát a 400 m-es futás 107,8 kalória veszteséget jelentett.

E vizsgálatok azonban még ma is eléggé körülményesek és ezért tömegesen nem végezhetők el. Így tehát elsősorban alapvető és irányjelző adatok rögzítésére szolgálnak.

A másik mód, amivel a cyklikus testgyakorlatok erőteljességét megközelítően megállapíthatjuk, az a jellegzetes viszony, ami a cyklikus mozgás sebessége és időtartama közt fennáll. Minél nagyobb erőteljességgel, illetve sebességgel hajtunk végre valamiféle cyklus testgyakorlatot, annál rövidebb ideig tudjuk tartani ezt a sebességet. Ezt a törvényszerűséget szellemes módon Farfelj használta fel a cyklikus testgyakorlatok erőteljesség szempontjából való csoportosítására. Farfelj egy koordináta rendszeren vetítette ki a sebesség és az időtartam összefüggéseit. Számításaihoz az 1948-as világcsúcsok adatait dolgozta fel. Nem az idő és a sebesség abszolút értékeit, hanem azok logaritmusait használta fel. A koordináta rendszer abscisszáján a futás időtartama, az ordinátán pedig a futás mp-re eső sebessége látható. (Lásd az ábrát.)

Az ábra vastagon húzott vonala a Farfelj-féle görbét mutatja. Ahol a sebesség és időtartam értékei metszik egymást, ott jelölte meg az adott táv helyét. A különböző távolságok helyeit egy vonallal kötötte össze, mely vonal, mint az ábrán látható, három helyen élesen megtörik. A megtörés helyein húzott függőleges vonallal a cyklikus testgyakorlatok négy erőteljességi övezetre oszthatók fel. A táblázat különböző távolságú futások adatai alapján készült, de ugyanez a négy övezet található meg akkor is, ha az úszás, kerékpározás, evezés stb. adatait használjuk fel. A négy övezet a következő:

Az első övezet *a maximális erőteljességi övezet.* Ide azok a cyklikus testgyakorlatok tartoznak, melyeket maximális erőteljességgel végzünk és ezért 25—30 mp-nél tovább nem tarthatnak. Ide tartozik a 100—200 m-es futás, 25—50 m-es úszás stb.

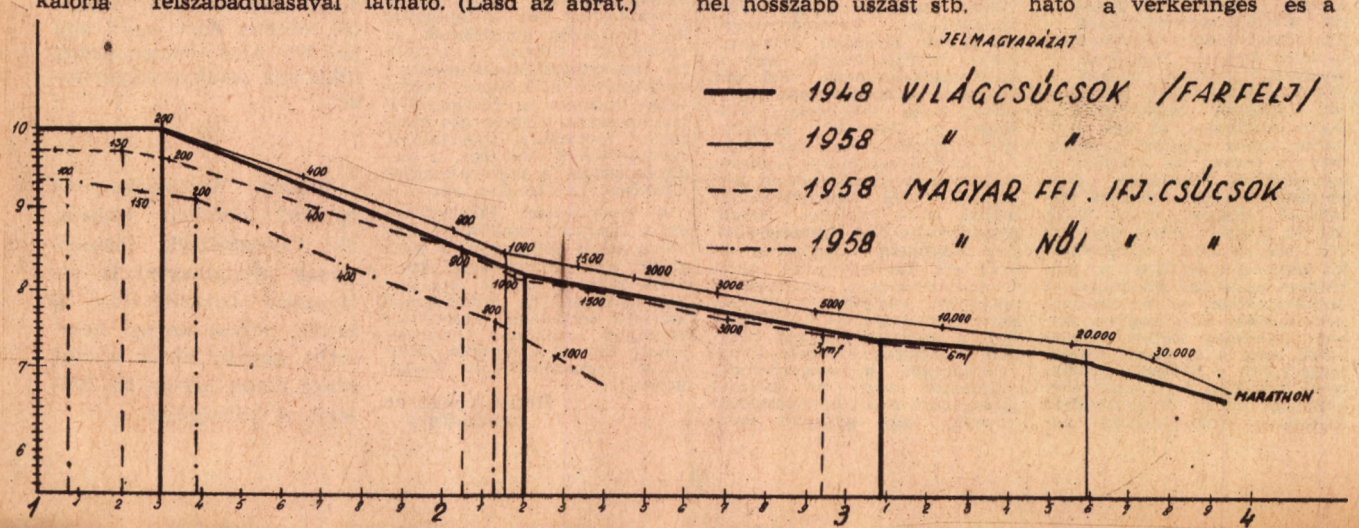
A második övezet a *szubmaximális erőteljességi övezet.* E testgyakorlatok világcsúcseredményei 30 mp és 4—5 perc közt mozognak. Idesorolható tehát a 400—2000 m-es futás, 100—400 m-es úszás stb.

A harmadik övezet a *nagy erőteljességi övezet.* E testgyakorlatok csúcseredményei 5 és 45 perc közt ingadoznak. Ide tartozik tehát a 2—10 km-es futás, 800—1500 m-es úszás stb.

A negyedik övezet a *mérsékelt erőteljességi övezet.* Ide azok a testgyakorlatok sorolhatók, melyek legalább 40 percig, de legtöbbször több óra hosszat is tartanak. Ide soroljuk a 10 km-nél hosszabb futást, a 2 km-nél hosszabb úszást stb.

Figyelemreméltó, hogy a táblázaton látható erőteljességi övezetek a több évtizedes gyakorlati tapasztalat alapján kialakult távoknak felelnek meg, hiszen régóta vágta, közép- és hosszútávú futószámokról beszélünk. E táblázat ettől csak annyiban különbözik, hogy 10 km-en felül igen hosszú távokat is megkülönböztet.

A cyklikus testgyakorlatoknak e négy erőteljességi övezete érdekes sportéletani változásokkal jár együtt. E helyen a kérdés részleteivel nem foglalkozhatunk. Röviden csak annyit jegyzünk meg, hogy az első három, tehát a maximális, submaximális és nagy erőteljességi övezet közös jellegzetessége az oxigén-háztartás sajátos viselkedése. E testgyakorlatoknál ugyanis az erőteljesen végrehajtott izomtevékenység miatt a szervezet oxigén-igénye nagyobb, mint amennyit felvenni képes, és ezért e testgyakorlatok oxigén-adósság jegyében zajlanak le. A vérkeringés és légzés munkája különösen a submaximális övezetben — tehát középtávokon — figyelemreméltó, mert a szervezet szükségleteinek ellátására ilyenkor a légzés és vérkeringés szervei maximális kapacitással dolgoznak. Ez annyit jelent, hogy e távok terhelik legjobban e szervrendszerek működését. A szív perctérfogata elérheti a 34—35 litert, a légzés perctérfogata pedig 140—150 literre emelkedhet. De ezek az adatok egyben arra is utalnak, hogy megfelelő fokozatossággal és rendszerességgel végrehajtott edzés során e távoknál várható a vérkeringés és a



légzés legkiadósabb fejlődése.

A negyedik, tehát a mérsékelt erőteljességi övezet merőben eltér az előző három övezettől. A futás iramához szükséges izomtevékenység oxigén-szükségletét fedezni tudjuk anélkül, hogy a vérkeringés és légzés maximális tevékenységére szükség lenne. Ilyenkor a szív perctérfogata 20 liter körül mozog. Ezen igen hosszú távú, órákig tartó cyklikus testgyakorlatok jellegzetessége, hogy nagy mennyiségű energia használódik el. Így pl. maratoni futásnál kb. 2500 kalória, ami egy könnyű munkát végző ember, pl. szabó, egész napi energiaszükségletét fedezné.

E kiragadott néhány példából is látható, hogy a cyklikus testgyakorlatoknak Farfelj szerint erőteljességi övezetekre való bontása értékes segítséget jelent e testgyakorlatok élettani jellegzetességeinek csoportosításánál is. Hiszen egy-egy csoporton belül jellegzetes eltolódások ismerhetők fel az energiavesztség, a vérkeringés és a légzés, valamint a szervezet belső miliőjének változása szempontjából. Segít ahhoz, hogy egy-egy övezethez tartozó testgyakorlat gyakoroltatásával tudatosan indítsuk meg és váltsuk ki a szervezet megfelelő adaptációs (alkalmazkodási) folyamatait.

Felmerül azonban a kérdés, hogy az elmúlt 10 év eredményeinek javulása hogyan tükröződik a Farfelj-féle koordináta rendszeren, nem jött-e létre valamiféle eltolódás az egyes övezetek határain? E kérdések tisztázására az 1958-as világcsúcsok alapján tettük vizsgálat tárgyává a futó sebessége és ideje közötti összefüggéseket, Farfelj módszere szerint.

Különböző futó távokon elért sebességek

Táv	*m/sec.*
100 méter	9,9
220 méter	10,—
400 méter	8,85
800 méter	7,57
1000 méter	7,02
1500 méter	6,84
2000 méter	6,66
3000 méter	6,34
5000 méter	6,1
10000 méter	5,8
20000 méter	5,56
25000 méter	5,55
30000 méter	5,26
maraton	4,89

Eredményeinket az ábra vékonyan kihúzott vonala jelöli. Az új világcsúcsok alapján elkészített görbe az eredeti Farfelj-görbéhez képest némi eltérést mutat. A maximális övezet határa mindkét görbén egyformán a 200 m-es távolságtól indul ki. Ez nyilvánvalóan azzal magyarázható, hogy vágtaszámokban az eredmények lényegesen nem változtak. 200 m-től kezdve azonban a két görbe egyre jobban eltávolodik egymástól, ami az 5 és 10 km-es táv között a legjelentősebb. A submaximális övezet felső határa alig változott. Evvel szemben a nagy erőteljességi övezet — annak ellenére, hogy 1000 m felett a görbe megtöretései nem olyan élesek, mint Farfeljnél — úgy látszik az idők folyamán kitolódott, mert a Farfelj-féle görbével ellentétben a megtörés nem 10 km-nél, hanem 20 km körül következik be. Vajon mivel magyarázható ez az érdekes eltolódás? Az első ok, ami az eltolódásokat okozza, az eredmények jelentős javulása, elsősorban közép- és hosszú távokon. A nagy erőteljességi övezet felső határának 10 km-ről 20 km-re történő kitolódása véleményünk szerint avval magyarázható, hogy a korszerű edzésmódszerek hatására a futók mozgása gazdaságosabb és ugyanazon a távolságon kevesebb energia- és oxigénellátást igényel. Ezenkívül a vérkeringés és a légzőszervek alkalmazkodása is nagyobbfokú lett, ami magasabb teljesítményeket tesz lehetővé. De feltehető az is, hogy sportolóink az oxigénadósság elviseléséhez jobban edzettek. E tényezők járulhatnak hozzá ahhoz, hogy 20 km-ig a nagy erőteljességi övezet követelményeinek megfelelhessenek.

A következőkben az ifjúsági sportolók megterhelése szempontjából tettük vizsgálat tárgyává azt, hogy miképpen alakul náluk a sebességet és az időtartamot jellemző görbe és található-e valami jellegzetesség az erőteljességi övezetekre vonatkozóan?

A különböző távokon elért sebességek ifjúsági futóknál

Táv	*m/sec.*
100 m	9,43
150 m	9,37
200 m	9,17
400 m	8,01
800 m	7,18
1000 m	6,67
1500 m	6,55
3000 m	5,96
3 mérf. (angol ifjúsági csúcs)	5,63
6 mérf. (angol ifjúsági csúcs)	5,39

Ábránkon a magyar ifjúsági csúcseredmények alapján megszerkesztett görbét szaggatott vonallal jelöltük. Elsősorban megállapítható az, hogy az eredeti Farfelj-féle görbe és az általunk készített ifjúsági görbe különösen a maximális erőteljességi övezetben, tehát a vágtaszámoknál tér el egymástól. A 200 m-es távtól kezdve e különbség egyre kisebb lesz, és 800 métertől kezdve a Farfelj-görbével jóformán teljesen megegyező lefutást mutat. Ez két szempontból érdekes. Elsősorban azért, mert az ifjúságiak főképpen a vágtaszámokban maradnak el, másodszor, mert 10 év alatt a középtávokon olyan fejlődést értek el, ami a 10 év előtti világcsúcsok eredményeinek felelnek meg. Ha ennek a sajátos fejlődésnek az okát kutatjuk, úgy érezzük, nem járunk messze az igazságtól, ha az alábbi következtetéseket vonjuk le. *A vágtaszámoknál azért nem szembetűnő a 10 év fejlődése, mert e számokhoz nagy erőkifejtésre alkalmas izomzatra van szükség*, amivel az ifjúságiak nem rendelkeznek. Nagyon tanulságos viszont, hogy középtávokon a 10 év előtti világcsúcsokhoz nőttek fel, *ami az ifjúsági futók álóképességi gyakorlatokhoz való nagy alkalmazkodóképességére utal.* Megfigyelhető továbbá az is, hogy a maximális erőteljességi övezet felső határa a 150 m-es távig szűkült.

Végül azt is vizsgálat tárgyává tettük, hogy az ifjúsági női sportolóknál hogyan alakult a görbe.

Különböző távokon elért sebességek női ifjúsági versenyzőknél

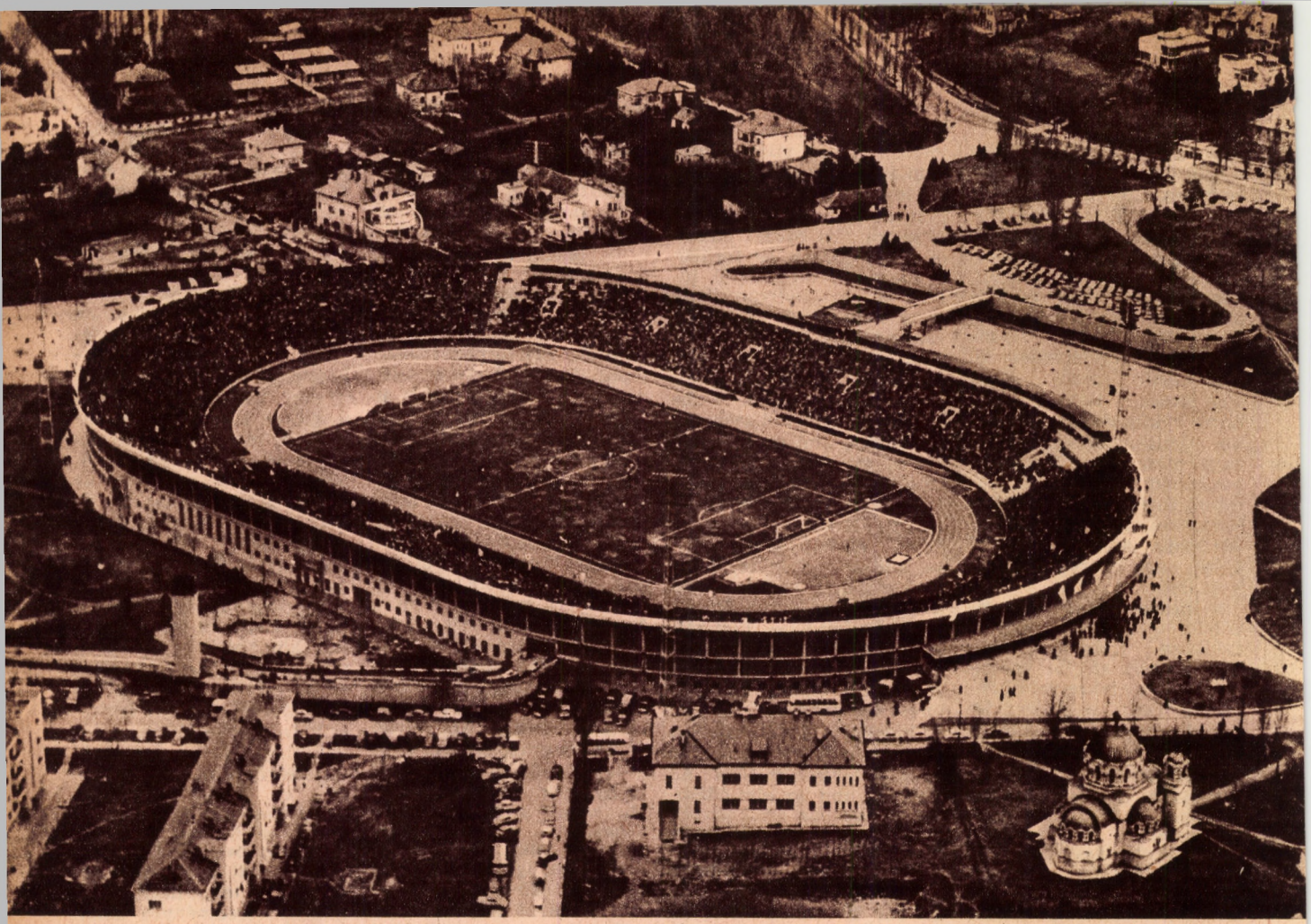
Táv	*m/sec.*
100 méter	8,63
150 méter	8,33
200 méter	8,30
400 méter	6,81
800 méter	5,93
1000 méter	5,31

A lányok eredményeit a szaggatott-pontozott vonal mutatja. A számításokhoz a magyar ifjúsági csúcseredményeket használtuk fel 1000 m-es távig. Ennél hosszabb távon eredményeink nincsenek.

A görbe megtekintésekor láthatjuk, hogy a vágtaszámoknál a görbe kezdetben párhuzamosan halad az előző görbével, majd 200 m-től kezdve a lányok rovására a görbe esése egyre kifejezettebb lesz. 800 m fölött a különbség egyszerűen növekszik. Ha már most a görbe megtörései alapján az egyes erőteljességi övezeteket kívánjuk megszerkeszteni, meglepő eredményeket kapunk. Az első megtörés lányoknál ugyanis a 100 m-es távnál következik be, ami annyit jelent, hogy nálunk a maximális erőteljességi övezet a felnőtt férfiak 200 m és az ifjúsági férfiak 150 m-es távolságával szemben mindössze 100 m-ig tart. Ennél is meglepőbb, hogy a következő megtörés 200 méternél következik be, ami arra utal, hogy lányoknál a szubmaximális erő teljességű övezet erősen beszűkült és a 200—250 m-es távokig terjed. A nagy erőteljességi övezet úgy látszik 800 m távig ér, mert itt látható a következő megtörés. A mérsékelt erőteljességi övezet alsó határának tehát a 800 m-es távolságot tekinthetjük. E meglepő eredmények ellenőrzése objektív vizsgálómódszerekkel hálás kutatási területnek látszik.

A vizsgálatsorozat eredményei különösen *azért figyelemreméltóak, mert nyilvánvalóvá teszik, hogy a Farfelj által megállapított négy erőteljességi övezet és ezen övezeteknek megfelelő élettani eltolódások csak felnőtt férfiakra vonatkoznak. Ezek az övezetek fiatalabb korosztályoknál és lányoknál módosításra szorulnak.* Különösen jelentős az övezetek beszűkülése lányoknál, ami azért megszívlelendő, mert azonos távolság lefutása lányoknál más élettani változást okoz, mint fiúknál. Így pl. a 400 m-es futás a fiúknál szubmaximális övezetbe tartozó testgyakorlat, lányoknál ellenben a nagy erőteljességi övezethez tartozik.

Nagy érdeklődésre tarthat számot a serdülő és úttörő kor erőteljességi övezeteinek meghatározása, mert a fiatalok megterhelése szempontjából értékes adattal szolgálna. Erre vonatkozó munkánk folyamatban van, melynek eredményeiről egy későbbi közleményünkben fogunk beszámolni.



A belgrádi Néphadsereg Stadion, amelyet nemrég adtak át rendeltetésének. 53 000 nézőt tud befogadni, labdarúgó-játéktere 105×70 m, a füvesített tér, valamint futópálya alagcsövezett. A lelátók alatt 22 m hosszú, 12 m széles korszerű tornaterem, 10×10 m-es ökölvívó-terem, azonkívül könyvtár, olvasóterem, öltözők, fürdők, orvosi szobák, irodahelyiségek vannak. Az esti mérkőzéseket 120 lux fényerejű világítóberendezés teszi lehetővé. A pályának a legkorszerűbb hang- és fény-hírközlő berendezése van. A távvezérlésű eredményhirdető-táblát a magyar ipar építette.

Hogyan jött fel Anglia úszásban?

Az angol úszók előretörésével foglalkozik M. Ja. Nabatnyikova és A. G. Forminüh a Fizikultura i szport c. folyóiratban. Megállapítja a két szerző, hogy az angol szövetség már tíz éve rendszeresen foglalkozik a fiatalokkal, évenként többször is edzőtáborba viszi őket, s a lehető legkorszerűbb edzésmódszer alkalmazásával fejleszti képességeiket. Az angol fiatalok mind úsznek kiegészítő sportágakat is (terepfutás, gimnasztika stb.), s rendszeresen végeznek erőfejlesztő gyakorlatokat húzós súllyal is meg súlyemelő felszereléssel is. Ennek a tervszerű munkának az eredménye az angol úszók egyre nagyobb sikere.

A lengyel olimpiai keretben 18 sportág 435 versenyzője van. A létszámot jövőre emelni akarják.

Asplund négy forgással . . .

A svéd Birger Asplund ugyan csak 178 cm magas és 87 kiló súlyú, tehát nem számít izomkolosszusnak, mégis legutóbb több mint két méterrel megjavította a svéd kalapácsvető csúcsot (63,12-ről 65,34-re). Hírek szerint Asplund ezt úgy érte el, hogy nem a szokásos hármat, hanem — négyet forgott a körben. Az első forgást lábujjhegyen állva végzi (a Leichtathletik c. lap szerint), s így helyet takarít meg, egyben pedig fokozza a kalapács forgását. Az eljárást már más kalapácsvetők is tanulmányozzák, köztük a világcsúcstartó Connolly is.

Sokan nem tudják . . .

hogy Igor Ter-Ovaneszjan távolugró Európa-csúcstartónak az édesapja, Aram Ter-Ovaneszjan is kiváló atléta volt: 25 évvel ezelőtt a Szovjetunió legjobb diszkoszvetője;

hogy a „műhó" nem mai találmány, hiszen harminc év előtt Berlinben már „műpehely" pályán ugrottak, s a híres Berger Ruud-nak van fenyőtű-„havon" elért csúcseredménye is: 22 méter;

hogy Burmában manapság is játszanak egy népi labdarúgó-játékot, a chinlongot, amely könnyű nádlabdának fejjel és lábbal a levegőben tartását jelenti, azaz olyan, mint a mai edzésjáték, a „Tartsd a levegőben!"

Jugoszlávia olimpiásai a dalmáciai Makarszkában készülnek majd fel a nyári olimpiai játékokra, mert ott az éghajlat majdnem azonos Rómáéval.

NEMZETKÖZI

Rio de Janeiróban a rendőrség letartóztatott egy emléktárgykereskedőt, aki labdarúgó-világbajnoki emléktárgyakat árult az utóbbi hónapokban. Eddig 68 „valódi" Pelé-trikót és 57 „valódi" Didi-nadrágot adott el . . .

Az angol testnevelési tanárképzésről H. C. BROWN megállapítja, hogy ez a szigetországban nem egységes. A testnevelők képzése Angliában, Walesben és Írországban elméleti tárgyakkal összekapcsolva történik, rendszerint úgy, hogy előbb valamilyen elméleti tárgyból szereznek képesítést. Az egyetemet végzettek rendszerint azonnal beíratkoznak speciális testnevelő képzésre. A tanítói oklevelet nyertek vagy azonnal folytatják testnevelési szaktanulmányaikat egy járulékos harmadik évben, vagy csak néhány év múlva — ha közben kedvet kaptak rá — jelentkeznek testnevelési képzésre. A kiképzési idő aránylag rövid, de figyelembe veszik az angol kollégiumok sportéletét, amely bőséges lehetőséget biztosít a sportágakkal való megismerkedésre. Skóciában egyszakos képzés van, tehát kizárólag testnevelési tanárokat képeznek ki. A hangsúlyt mindenütt a tanításra helyezik.

HÍREK

A svájci atlétikai szaklap azt írta, hogy az USA atlétái simán győztek a Szovjetunió ellen 127:108 arányban. A lap a női versenyről nem vett tudomást, mintha csak a nők ott sem lettek volna Csikágóban . . .

Tudományos irányzatok a sportolók edzésében

Forbes Carlile, ismert ausztrál élettan-professzor, sporttudományos kutató, Sydney-ben a fenti címmel előadást tartott. Előadását a Physcial Education Journal közölte, ismertetőnk ennek a cikknek alapján készült.

A tudomány jelentős szerepet játszott abban a bámulatraméltó fejlődésben, amit az utóbbi években több sportágban tapasztalhattunk — állapította meg *Carlile.* — *Ma már a legtöbb sportágban az edzésvezetés, a sportoktatás, a formaidőzítés gondos rendszerbe foglalt tevékenység. Szinte tudósokká váltak a legkiválóbb versenyzők is, számtalan ausztrál atléta és úszó edzésnaplóval ellenőrzi készülődéseit...*

A ma edzői több tudományból húznak hasznot. Elsősorban a fizikából, a biomechanikából, az anatómiából és az élettanból, a táplálkozástanból, s újabban egyre nagyobb mértékben a lélektanból. Még nagy fejlődési lehetőségeket tartogat a tudomány a sport számára, de ehhez az szükséges, hogy az edzők és a sportorvosok, valamint a tudósok szorosabban együttműködjenek. Az edzőknek maguknak is fel kell figyelniök minden jelenségre, kutatniok kell a túledzés, a fáradtság leküzdésének, az izomfejlesztés, a jellemalakítás, az érzelmek előrelendítő hatásának lehetőségeit.

Az előadó a közelmúltban bejárta Amerikát, Európát és Ázsiát, mindenfelé megismerkedett a sporttudományos kutatómunka jelenlegi helyzetével. *Legrészletesebben a szovjet tapasztalatokról számolt be, mert — ezt előadásában többször is említette* — ez a legfejlettebb jelenleg. Vázolta a szovjet testnevelés és sport hatalmas szervezetét, részletesen bemutatta a kutatóintézetek munkáját, elsősorban a moszkvai intézetét. Sokat hallott már róla, mégis meglepte Carlile professzort a laboratóriumok tökéletes felszerelése.

Most egyik fontos kutatás abban az irányban folyik a Szovjetunióban, hogy milyen próbák lennének legalkalmasabbak annak megállapítására: az interval-edzések adagolásában alkalmazott ingerekre hogyan „válaszol" a sportoló szervezete. Már bizonyos szinteket megállapítottak, s az ezekhez mért vérnyomás és pulzus-értékek jól megmutatják a helytelen adagolást. Ismertette Carlile a terhelés és a formameghatározás néhány szovjet módszerét, majd az izommőködésre vonatkozó elektromos mérésekről számolt be; szovjet kutatók megállapításai szerint a jól képzett, jól edzett sportolók izomzata sokkal kevesebb zavart elektromos tünetet mutat, mint az edzetleneké.

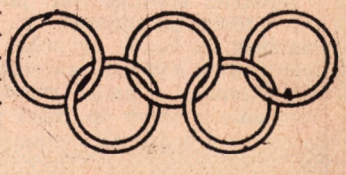
Röviden szólt *Carlile* magyar, kínai, francia, holland, angol, kanadai és japán kutatási eredményekről is, utána pedig észak-amerikai tapasztalataira tért át. Ezek közül azonban csak Cureton professzor, az illinois-i egyetem ismert sporttudományos kutatójának munkájával foglalkozott, amelyeket túlzottan elméletieknek ítélt.

Érdekesek azok a megállapítások, amelyeket saját munkálkodásukról közölt az előadó. Kutatásait a „prof. Frank Cotton intézetben" végzi feleségével együtt, aki testnevelő tanár. Munkájukat támogatja Sydney városa, több egyetem és magánosok, de a műszerek jórészét mégis saját pénzükből kénytelenek vásárolni. Kutatásaik fő céljai:

1. A teljesítőképesség mértékének megállapítása.
2. A fizikai-idegrendszerbeli gyengeségek kitapogatása és ezek megjavítása lehetőségeinek kikutatása.
3. Bebizonyítani, hogy milyen mértékű javulást adhat az edzés és hogyan.
4. Tudományos segítség nyújtása az edzésadagolás, a megterhelés mértékének megállapításával.

Hetenként mintegy 100 sportolót mérnek meg és veszik fel adataikat a Sydney melletti Drummoyneban levő intézetben. Mérik a szükséges testi-idegrendszeri adatokat, s újabban pszichológiai vizsgálatokat is végeznek, mert a lelki folyamatoknak nagy jelentőséget tulajdonítanak. A méréseket pszichogalvanométerrel végzik. A tudományos eredményeknek a sportban való minél behatóbb alkalmazását megköveteli *Carlile,* s helyesnek tartaná, ha a klubokban, az edzőtáborokban az edzők és a sportorvosok munkáját képzett testnevelő tanárok támogatnák, nemcsak az erőnléti gyakorlatok vezetésével, hanem különféle szükséges mérések végzésével is.

Végül rámutatott *Carlile,* hogy a legkiválóbb sportolók oktatásának, edzésrezetésének és nevelésének tudományosabbá válása nagy segítséget jelent a tömegeknek is, mert utat mutat: megmutatja hogyan élhet az átlagember egészségesen, hogyan táplálkozhat megfelelően és hogyan kell sportolnia, hogy minél tovább megőrizze testi-szellemi frissességét.



Túrázás, azazhogy portyázás a sportnyelvben

A legtöbb ember ismeri a labda szót, de sokan nem a *lasztit* és különösen sokan nem tudják azt, hogy a labdát egyesek egyszerűen csak *bőrnek* nevezik. Dobják, rúgják, bevágják és berúgják azt a bőrt a kapuba... Sokféle *labda* van. Így futball-labda, a kézilabdázásban, kosár-, röp-, vízi- és gyeplabdázásban, valamint teniszben és asztaliteniszezésben használt labda.

De akadnak különleges jelzőjű labdák is. Ilyen a játékvezetői, a hálós (necces), a nehéz, a könnyű, az ejtett, a kivédett, a beengedett, a hazaadott, a bevágott és a kivágott, berúgott és kirúgott, a hosszú és a rövid. És így tovább.

És mi mindent tesznek ezzel a szegény labdával!? Rúgják, dobják, ütik, földhözverik, toppolják, hordozzák, sőt vannak olyan gonosz emberek is, akik „megszúrják" és *„megölik"*. (Még szerencse, hogy ettől nem pusztul el.) Különleges érdekesség, hogy labdarúgásban *lábbal „kezelik"* a labdát.

A játékosokat beállítják, kiállítják, benthagyják és kihagyják, hátravonják, előretolják... Előfordul azonban, hogy elvágják és felvágják, sőt el is kaszálják őket. Hiba, ha egy labdarúgó *„dajkálja"* a labdát, ha az egyik lába *„süket"*, az sem dícséretes, ha *gyertyát* rúg. Az életben általában megszóljuk a jól *helyezkedőt*, a sportjátékokban megdícsérjük. A szakemberek tudják, hogy a *kullancs* nemcsak a Brehmben szerepel, hanem a sportlapokban és a szakkönyvekben is.

Akár hiszik egyesek, akár nem, a *fonák* nem mindig fura helyzetek jelzője, a *stoppolásnak* (toppolásnak) semmi köze a sportban a harisnyához, a *svédszekrény* nem ruhának való, a *gyógylabda* nem pasztilla, aki piros lámpát lóbál, nem biztos, hogy közlekedési dolgozó, s aki beugrik, lehet *súlyemelő* is, s más, ha sportjátékban áll fejre valaki és más, ha tornában.

Bizony mondom néktek, nagy szükség van sportszótárra, hogy az ember össze ne tévessze a gyertyarúgást a gyertyaöntéssel, a céllövők mártalékát az egyéb mártásokkal, a motorosok berúgóját az italboltban elővigyázatlanul tevékenykedővel, a csontnélküli kosarat a színhússal, az elzárt játékost a bebörtönzöttel, s hogy tudja azt is: a műkorcsolyázók ülve is „futnak", és hogy aki bedől, az nem mindig hiszékeny ember.

F. G.

EDZŐK

Kacsalin:

Így kell bevenni a kaput!

G. D. Kacsalin, a szovjet labdarúgó-válogatott volt edzője a közelmúltban könyvet írt *„A labdarúgás taktikája”* címmel. Ebben van egy különösen érdekes fejezet: a kapu bevétele. Hogyan lehet legnagyobb siker reményével támadni a kapu előtti területen? — erre a kérdésre igyekszik választ adni az ismert szovjet szakember.

A legkedvezőbb helyzet, *amikor a csatár egyedül van a kapussal szemben*, azaz, ha átjutott a védőkön. De hogyan juthat át a védőkön? 1. cselezéssel, 2. a védők mögötti üres területre való befutással.

Könnyebb a helyzet, *ha két csatár áll szemben egy hátvéddel, vagy három csatár két hátvéddel.* Ilyenkor csak arra kell ügyelni, hogy a labda birtokában levő csatár ne engedje túl közel a támadó ellenfelet, mert elvesztheti a labdát, vagy pedig közben — társa lesre kerül. (És természetesen arra is ügyelni kell, hogy a labda útjának lassításával, felesleges cselezgetéssel, oldalt-passzolgatással, labdavezetgetéssel stb. sok időt ne veszítsenek, mert közben befuthatnak, tömörülhetnek a védők a kapu előtt.)

Ha két csatár áll szemben két hátvéddel, akkor sok esetben sikerrel alkalmazható ez a megoldás: rávinni a ladát az egyik védőre, majd leadni az együttmozgó csatárnak és előrefutni; a csatártárstól rögtön visszajön a labda előre, a hátvédek mögé — akárcsak valami „rúgófalról” — és a befutó csatár rendszerint már csak a kapussal áll szemközt. (A magyar csatárok által gyakran alkalmazott „perdítéses” megoldás ez! A szerk.)

Ha a kapu előtti térség egyik felében tömörül az ellenfél védelme, különféle álcázott húzásokkal el kell „vinni” onnan, s az így szabaddá vált folyosón egy-egy befutó támadó siker reményével törhet át.

Sikeresek szoktak lenni *a labdaátengedések* is. Egy-egy lefedezett csatár úgy tesz, mintha kapura törne, vagy kapura rúgna, elmozdít egy-két ellenfelet, s aztán hirtelen átengedi a labdát a mögötte levő társnak, aki — előnyösebb helyzetbe kerül.

Meglephetjük az ellenfél védelmét azzal a megoldással is, hogy *a labdát vezető csatár oldalt kitér*, elviszi magával ellenfelét is, aztán visszaadja a labdát a helyén előretörő más támadónak.

Gyakran eredménnyel járnak az ún. *„tömegtámadások”* is: amikor csatárok és védők egyaránt a kapu felé futnak, s várják a szélső beadását. Ilyenkor a szélső mindig laposan, erősen adjon be, mert nemcsak a belsőcsatárok lehetnek eredményesek, hanem — a hárítani igyekvő védők is!

Ha túl nagynak ítéli a szélső a tömörülést, adja hátrább vissza a labdát a tömeg mögött levő társának.

Befejezésül hangsúlyozza *Kacsalin:* minden támadásban elengedhetetlen, hogy a támadók egyike se nézze tétlenül a támadást, hanem — helyezkedéssel stb. — igyekezzék abban tevékenyen részt venni.

ERŐ, ERŐ, ERŐ

Dana Zátopkova, O'Brien és mások erőfejlesztése

A sportágak egész sorában okozott az utóbbi években jelentős eredményjavulást az izomerő fokozott fejlesztése. Különösen azokban a sportágakban segíthet sokat az izomerő, amelyekben a gyorsaság és az állóképesség, vagy a gyors erőbeadás és a gyorsasági állóképesség játssza a főszerepet. Így futásban, ugrásban, atlétikai dobószámokban, úszásban, evezésben, hajakozásban, kerékpározásban, nem egy sportjátékban, birkózásban és ökölvívásban stb.

Szükséges az izomerő általános fejlesztése, s a sportágban különlegesen igénybe vett izomcsoportok különleges fejlesztése egyaránt. Erre a célra felhasználnak tárcsás súlyemelő-felszerelést, kézisúlyt, homokzsákot, vas- és farudat, medicinlabdát stb. (A Lipcsében megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur c. tudományos folyóirat idei 7. számában érdekes új húzós-erőfejlesztő készüléket mutat be, írásban és képben.)

Egyik tavalyi számunkban megírtuk, hogy *Iolanda Balas*, a román női magasugró világcsúcstartó lábizmai elrugaszkodó erejét 20—40 kg-mal a nyakában végzett szökdelésekkel, elugrásokkal fejlesztette (és igyekszik fejleszteni manapság is). Hasonló módon jár el *Parry O'Brien*, a súlylökés világcsúcstartója, csak éppen nagyobb, nehezebb súlyt vet a nyakába: közel 200 kilósat!

A szovjet és a svéd magasugrók is súllyal, nehezékkel a nyakukban fejlesztik az elrugaszkodásban szerepet játszó izmaikat.

Dana Zátopkova olimpiai gerelyhajító-bajnoknő korán rájött az erőfejlesztés nagy fontosságára. Az ötvenes évek elején birkózott edzésben, kötélen mászott, majd függeszkedett, súlyzókkal gimnesztikázott. Gyakran dobált rövid vas- és farudakat, 5—6 kg-os golyókat — gerelyszerűen.

1953 és 1955 között megpróbálkozott — az ökölvívókhoz hasonlóan — favágással is. Sokat ez sem ártott neki, mert 1956-ban, 34 éves korában, olimpiai bajnokságot nyert. 1957-ben és 1958-ban Zátopkova az eddiginél is céltudatosabban alkalmazta az erőfejlesztő gyakorlatokat: most már kevesebbet birkózott, kevesebb sztatikus erőgyakorlatot végzett, annál több gyors végrehajtású erőgyakorlatot. Ilyen volt a 2 kg-os golyóval, vas- és farudakkal történő dobás, kalapácsvetés (kis kalapáccsal) stb. Az eredmény ismeretes. *A 37 éves Zátopkova még mindig a világ legjobb gerelyhajító női közé tartozik!*

LELKI ELŐKÉSZÍTÉS*

Közeledett már a Princeton elleni fontos mérkőzés napja, és ahogy készültek rá, a csapat mind újabb és finomabb haditervet gyakorolt be, melyektől Mr. Ramper azt remélte, hogy kétvállra fektetik félelmetes ellenfelüket. Segédeivel fáradhatatlanul képezte ki minden egyes emberét feladatának hajszálpontos végrehajtására, hogy ha majd megjön a pillanat, amelyben a középhátvéd megadja a jelt, az egész csapat egy-emberként lendüljön akcióba, és minden egyes tagja oly simán dolgozzék, mint egy gépezet értelmes része, s az egész olyan egységgé váljék, hogy kicselezze, meglepje, üldözze, hajszolja és végül elseperje a Princeton tizenegyét.

Ezenközben természetesen a princetoni csapat hasonlóképpen fáradozott taktikájának begyakorlásán, amellyel majd megzavarja, összegabalyítja, lerohanja, zaklatja és végül megsemmisíti Motley csapatát.

Egy ily hatalmas esemény alkalmából még Mr. Ramper ékesszólása is elégtelennek bizonyult és ezért a mérkőzés előtt néhány nappal egy retorika professzort — több is volt belőlük Motleyben — néhány helyi lelkészt és egy pár híres veterán futballistát (pocakos, belapított orrú pasasokat) felszólítottak, mondják el a csapatnak és a diákok összességének, hogyan vélekednek az egész dologról.

Erre aztán tömeggyűlést hívtak össze, és a lelkészek hangszórók segítségével könyörögtek a hadak urához Motley győzelméért, és hallgatóságuk emlékezetébe idézték Józsuát és Dávidot és Sámsont és még másokat, akik valamennyien a Jó Ügyért harcoltak. Aztán a laposorrú futballveteránok léptek emelvényre és érzelmektől túlfűtött egyszerű mondatokban, melyeket nem gátoltak mondattani szabályok, beszéltek elmúlt nagy idők Nagy Fiairól, akik verejtékükkel megtermékenyítették a puszta földet, s kitaposták ellenfelük belét — mindezt Motley dicsőségére.

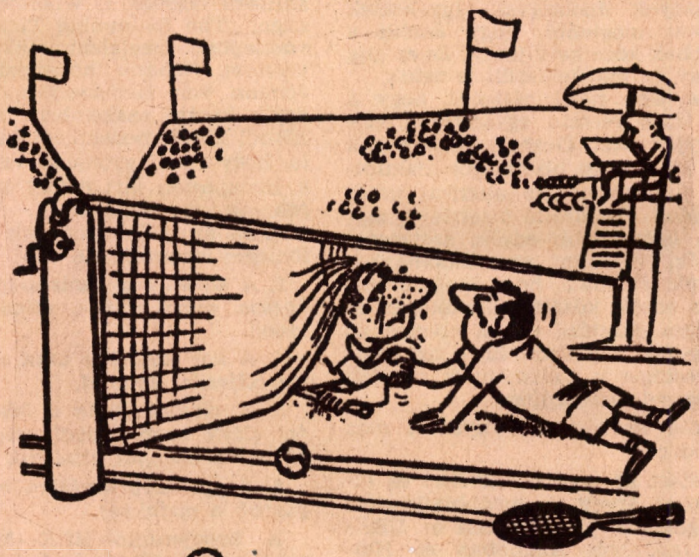
Utánuk maga a főnök, Mr. Ramper következett egy-két keresetlen szó-

* Részlet Eric Linklater angol író *Juan Amerikában* c. szatirikus regényéből. Megjelent a Magvető Könyvkiadó Vidám Könyvek sorozatában.

Még a gyomorfekélyt is gyógyítja az ésszerű edzés

— írja a Die Welt nyomán az *Élet és Tudomány* augusztus 2-i számában. A Berlinben megtartott sportorvosi kongresszus során *A. Mellerowitz* berlini egyetemi tanár a mozgáshiánnyal összefüggő betegségeket ismertette. Megállapította, hogy leggyakoribbak az anyagcsere és a vegetatív idegrendszer zavarai, továbbá egyes magatartási rendellenességek, a láb gyulladásos megbetegedései, s végül — bár nem utolsó sorban — bizonyos szívbántalmak, köztük az angina pectoris és a szívinfarktus. A használaton kívül maradt testrészek elcsenevészesednek és a szövetek oxigénellátásáról gondoskodó kapilláris véredények nem fejlődnek kielégítő mértékben. Így válhat elégtelenné a szívizom vérellátása is. A szív megkisebbedik és éppoly csökkent teljesítőképességűvé válik, mint az istállóban tartott, a keveset mozgó háziállatoké vadon élő társaikhoz viszonyítva. Az előadó kifejtette, hogy *a nem edzett szívizom valójában nagyobb megterhelést kap, mint az edzett.* Szerinte a maximális teljesítmény egyharmada már elegendő arra, hogy az egész szervezetet nagyobb erejű izomsejtek képzésére ösztönözze. A betegségek egész sora esetében kitűnő szolgálatot tesz az ésszerű edzés. Még gyomorfekélyt is sikerült ilyen módon meggyógyítani, minden belső kezelés nélkül. A rendszeres „sportkúra" ugyanis — a sportorvosok tapasztalata szerint — az egész szervezet egészséges vérellátását biztosítja.

Ötórai játék után . . .



(Il Campione, Milánó)

val, de ezek szinte elvesztek abban a rekedt üvöltésben, amellyel az ifjúság ezt a férfiút üdvözölte. Eztán a szónoklástan professzora jött, egy tekintélyes hangerejű, vékony és ösztövér férfiú, aki szép szavakat idézett Demosthenéstől, a Bibliából és Ábrahám Lincolntól, aztán a Róland-énekből olvasott fel valamit, végül elszavalta V. Henrik szózatát csapataihoz Harfleur előtt.

A hatalmas gyűlést mindez láthatóan meghatotta, és erre elénekeltek egy himnuszt, majd elpróbálták főkolomposaikkal a törzsi harckiáltásokat, végül dobogó szívvel figyeltek Carthage első presbiteriánus egyházának pásztorára, aki búcsúzóul Jehova kötelességévé tette, hogy támogassa Motley zöld és bíbor színeinek viselőit megpróbáltatásuk nagy napján. Ezután tábortüzeket gyújtottak, és őserdei kiáltásokhoz tértek vissza, ahogy a vidáman lobogó lángok körül dobogva járták a kígyótáncot . . .

Amikor felvirradt a nagy nap, az eget fehér felhők füstje borította. Valamennyi Carthage-ba vezető úton nyüzsögtek az autók. Motley egykori diákjait hozták, feleségeiket, azok rokonságát, a diákok szüleit, unokahúgait, bácsikáit, üzletbarátait, néhány látogatóba érkező rokont Memphisből és Oshkoshból és Wichitából, továbbá hatalmas népcsődületet, amelynek semmi köze nem volt sem Motleyhoz, sem Princetonhoz, csak úgy szerette a futballmeccseket, mint kisgyermekek a cirkuszt.

Mielőtt Motley csapata kifutott a zsúfolt stadionba, Mr. Rumper rövid szónoklatot intézett fiaihoz.

— Fiúk! — mondta komolyan — még egy utolsó szavam lenne hozzátok. Csak egy szavam. Nahát, ide hallgassatok: ezek a princetoni fickók azzal hencegnek, hogy ez a meccs sétaparádé lesz számukra. Én meg azt mondom, hogy úgy fogtok rájuk menni, mint a vadmacskák. Nos, kinek lesz igaza? Aztán hogyan mutatjátok meg, hogy nekem van igazam? Rájuk kell vetnetek magatokat az első füttyszóra! Egy percig se hagyjátok őket szuszogni! Üssétek, vágjátok őket, az első pillanattól fogva! Csak a fejüket, hogy meg ne sántuljanak! Üsd-vágd, nem apád! Bumm, csak bele a vékonyába! No, valahogy így . . . Most menjetek és taposssátok ki a belüket!

OLDALA

Sportegészségügyi hírek

A rendszeres edzés késlelteti az öregség tüneteinek megjelenését — írja a Médecine, Education Physique et Sport c. folyóiratban Parrot egyetemi tanár (Párizs). Azt lehet mondani, hogy egy idősebb korosztályú edzett ember mozgása megfelel egy ülőmunkát végző, rendszeres edzést nem folytató fiatal mozgásának.

A testi tétlenség kóros következményeivel foglalkozik W. Raab, a bécsi orvosi hetilap idei, 38—39. számában.

A szőlőlé (must) eszményi ital a sportember számára, írja Ch. Jones (Luxembourg), persze nem forrás alatt vagy után. A szőlő- és gyümölcscukron kívül van benne sok fontos ásványi anyag, azonkívül B- és C-vitamin is.

A lecithin segíti a felfrissülést, a nagy teljesítmény utáni helyrehozást, közli a müncheni orvosi hetilapban H. Mies. A hatás nyilván a foszfát- és cholin-részesedésben van, de szerepet játszik benne a colamin és a serin is. Mindezen felül a lecithin kedvezően befolyásolja a sejtfal áteresztőképességét is.

A rendszeres sportolás hirtelen abbahagyása súlyos ártalmakat okozhat — erről ír Hochrein dr. a Leichtathletik egyik legutóbbi számában. Leírja egy kiváló távolugró esetét, aki vizsgái miatt hirtelen abbahagyta a felfokozott edzést, és súlyos beteg lett. Már-már az életéről is lemondtak, amikor — nagy merészen — megint fokozatosan edzésbe állították és teljesen rendbejött. Különösen veszélyes a hirtelen abbahagyás a fiatalabbakra.

A levegő ionizálása nagyon jó hatással van a teremben edző és versenyző sportolókra, írja Vütcsikova és Mina a Fizkultura i szport-ban. Az ionizálásra hazai gyártmányú készülékeket használnak.

●

Japán 1964-ben Tokióban a következő sportágakban szándékozik olimpiai versenyt rendezni: atlétika, torna, ökölvívás, vívás, sportlövészet, birkózás, evezés, úszás, műugrás vízilabda, lovaglás, kerékpározás, súlyemelés, vitorlázás, labdarugás, gyeplabda, kézilabda, kosárlabda, röplabda, kajak-kenu, íjászat. Bemutató sportágnak tervezik a cselgáncsot (vagy a kendót, a botvívást), azonkívül a rögbi, az asztalitenisz, a tollaslabda és a baseball közül az egyiket.

VITA

úszásban való lemaradásunkról és az új gyorsúszó-technikáról

— Itt az amerikai és a japán veszedelem!

Ezzel a vészkiáltással tért haza *Frank Guthrie* ausztrál úszóedző — a Sydneyben megjelenő Daily Telegraph 1958. szeptember 14-i cikke szerint — észak-amerikai, angliai és japáni körútjáról.

Az edző beszámolója az úszószövetségben nagy megdöbbenést keltett, írja a továbbiakban a lap. Ilyeneket mondott az úszókörökben szerte a világon ismert szakember:

— Japán és Amerika jelenti a legnagyobb veszedelmet... Japán már a római olimpián felülmúlhat bennünket, de Amerika is igen nehéz ellenfél lesz... Amikor elindultam körutamra, úgy gondoltam, hogy egyelőre nincs veszélyben az elsőségünk. Nos, nagyon ijedten érkeztem haza... Az észak-amerikaiak leutánoztak bennünket és már jobban alkalmazzák módszereinket, mint mi, a japánok pedig... nos, az előrehaladásuk egyenesen őrületes... Amerikának is sok tehetséges fiatalja van, Angliának is, Japánban pedig tucatjai vannak az olyan fiatal tehetségeknek, akik a mi legjobbjainkkal felveszik a versenyt...

Ez nem egészen egy évvel ezelőtt történt. És már itt vannak

az amerikaiak, a japánok, a hollandok és az angolok új világcsúcsai.

Az 1955. évi ausztrál úszóbajnokság eredményei meghökkentették az úszóvilágot. Ezeket az eredményeket akkor félelmeteseknek ítéltük. A meghatározást sokan eltúlzottnak vélték nálunk. Az ausztrál úszók az egy évvel később Melbourne-ban tartott olimpián még 1955-ös eredményeiket is túlszárnyalták. *Henricks* és *Rose* már akkor világhírű úszó volt, utánuk jött *Donohoe, Barr* és *Winram*, majd *Devitt, Theile, Monckton, Fraser, Crapp, Leech*...

Egy évvel a melbourne-i olimpia után a két *Konrads* még ezeket is elhomályosította eredményeivel!

Mi volt az ausztrál „titok" nyitja?

Erre vonatkozólag maguk az ausztrál szakemberek is nyilatkoztak. Olvashattunk edzésmódszereikről, interval- és fartlek-módszerről, elgondolkodtató étrendekről, vitaminozásról, erőfejlesztő szárazföldi gyakorlatokról, a fiatalok nagy tömegeinek úszásoktatásáról, sőt hipnózis alkalmazásáról is.

Amikor a mi szakembereink hazajöttek Melbourne-ből, kijelentették, hogy semmi újat nem tapasztaltak. Véleményünk szerint az ausztrálik átvették és továbbfejlesztették a mi módszereinket, s ennek köszönhetik rendkívüli sikereiket.

Ez utóbbi állításban sok igazság lehet, mert az ausztrál úszó-szakemberek az utóbbi években különösen figyeltek minden újításra, minden új módszerre vagy eljárásra. Mindent kipróbáltak, s amit jónak tartottak, alkalmazták és továbbfejlesztették. Az úszásnak különben is régi hagyományai vannak Ausztráliában (maga a crawl — kalló — lábtempó is ausztrál eredetű), s egyes úszóik időről időre értek el kiemelkedő eredményeket az olimpiákon. Az utóbbi évtized ausztrál szakemberei azonban nem elégedtek meg a hagyományok ápolásával. Igyekeztek mindent megtenni, hogy úszóik a legjobbak közé kerüljenek. És ez alig néhány év alatt sikerült is nekik.

Most sem nézik tétlenül, hogy a világ más részein egyszerűen csak elhagyják őket. Guthrie beszámolója után különleges bizottságot alakítottak; elnevezése *„Az ausztrál úszás fejlődését előmozdító bizottság"*, tagjai a legkiválóbb edzők, szövetségi vezetők, valamint sporttudományos kutatók. Feladata, hogy megszüntesse az edzők közötti ellentéteket és egységes oktatási, edzési elveket és eljárásokat alakítson ki, s az eredményességet a tudományok minden eszközével előmozdítsa.

Azóta ez a tanács nyilván már működik is.

Közben az ausztrál elveket és eljárásokat átvett és továbbfejlesztett országokban — elsősorban az USA-ban, Japánban, Angliában és Hollandiában — nagyot léptek előre alig néhány év alatt az úszók. A nemrég elért világcsúcsok között olyan is van, amely John Konrads tartósnak jósolt világcsúcsát adta át a múltnak!

De az ausztrálok nem hagyják magukat. Lehet, hogy már a közeljövőben megint ők „húznak" majd egyet...

És mi? Mit teszünk mi?

Hét évvel ezelőtt: a helsinki olimpián — elsősorban női úszóink révén — még az élen voltunk. Az elsők között alkalmaztuk és fejlesztettük tovább az interval-edzésmódszert úszásban, és a versenyzők fejlődését mindenféle módon elősegítettük. De Helsinki után megálltunk. Nekünk is lépnünk kell előre. Meg kell vizsgálnunk, s vitatkoznunk kell oktatási és edzésmódszerekről, az erő legmegfelelőbb fejlesztéséről, a leghelyesebb étrendről, a vitaminozásról stb. Nemrégen Szegeden végeztek vitamin-adagolási kísérleteket. Folytatni és segíteni kellene az ilyen próbálkozásokat. Általában a tudomány minden segítségét igénybe kellene venni a fejlődés meggyorsítása érdekében. Sok helyen a fiatalok tömegeit nevelik. Meg kellene vizsgálni, hogy helyesek-e azok a nevelési, oktatási és technikai elvek, amelyeket alkalmaznak, s a helyes elveket és eljárásokat mindenfelé el kellene terjeszteni.

Ezekről beszélgettünk legutóbb szovjet, magyar és német szakemberekkel a Szovjetunió—NDK—Magyarország úszóviadalon.

Szó esett

az ausztrál gyorsúszók új technikájáról

is, amelyről világszerte sokat beszélnek szakkörökben. Az új gyorsúszóstílusról elsőnek C. Wootton-nak, az angol „The Swimming Times" című szaklapban megjelent cikkében olvastunk. Néhány hónappal később Johann von Hemsbergen, az NDK egyik kiváló szakembere a tavalyi EB-ről közölt beszámolójában azt írta, hogy az új gyorsúszó-technikáról a Budapesten járt német szakemberek is megemlékeztek. Közlésük alapján az új úszásmódnak négy különleges ismertetőjele van:

1. A karmunka hatásosságának fokozása mind rövid-, mind hosszútávon.

2. A kar nyújtása után a csúsztatás teljesen elmarad.

3. A vízfogás után a kézfejnek a fej előtti beszúrásával megtörténik, és utána azonnal kezdődik a húzás.

4. A gyorsabb karütem miatt magasabb a vízfekvés.

A Szovjetunió—NDK—Magyarország viadal alkalmával lefolyt beszélgetés során a szovjet *Kitajev* — aki egyébként a nemzetközi úszószövetség úszástechnikai bizottságának is tagja — kijelentette:

— Feltétlenül foglalkozni kell valamennyi úszásfajta technikájának kérdésével és sürgősen meg kell találnunk azt a technikát, amelyre 1960-tól kezdve minden kezdőnket meg kell tanítanunk, mert az 1968. évi olimpiai bajnokok azok közül kerülnek majd ki, akik a helyes úszástechnikát már 1960-ban elsajátították.

A szovjet szakember véleménye szerint az utóbbi időben elhanyagoltuk úszásban a technika kérdését, pedig a Konradsok, majd most Yamanaka eredményei azt mutatják, hogy alapos vizsgálat alá kell vennünk a helyes úszástechnikáról alkotott véleményünket.

A német *Julius Feicht*, aki a világ úszószakértői közül talán a legtöbb súlyt helyezi a technikára, osztotta azt a véleményünket, hogy a gyorsúszó karmunkában — különösen hosszútávon — *a nyomófázis kerül előtérbe*. Ami azt jelenti, hogy más izmokat kell az új mozgásmódhoz fejleszteni, erősíteni. Megegyezett a véleményünk abban, hogy míg a múltban a hajlító-izmok (musculi

flexores) játszották a legnagyobb szerepet a gyorsúszás karmunkájában, az új stílusban, az ausztrál elvek figyelembe vételével ma már a feszítő izmok (musculi extensores) végzik ezt elsősorban. Ami azt is jelenti, hogy a mai gyorsúszóknak elsősorban a korláton végzett tornagyakorlatok jelentik az erőfejlesztés gyakorlatait, míg a múltban főleg a nyújtón végezhető gyakorlatok jelentették ezt.

A beszélgetés során az a vélemény alakult ki, hogy az új gyorsúszótechnika kialakulásában nyilván nagy szerepet játszott az úszók váll-öv-környéki izmainak nagymérvű kifejlesztése. Ez az erősödés az ízületet „kötöttebbé" tette, az úszók már nem tudják karjukat annyira előrelendíteni, mint régebben, s így a víz alatti húzás egyre inkább megrövidült, a tolás viszont meghosszabbodott.

A víz alatti karmunka megváltozása

az úszó súlypontjának helyzetét is megváltoztatta. Hátrább került a súlypont, aminek következtében az új technikával úszó versenyző éppúgy előrebukik a vízben, mint a víz alatti mellúszó. Viszont a mellkas és a has alatt végzett erőteljes tolómozdulat a gyorsúszó csípőjét magasra feldobja a víz felszínén. (A fej előrebukását és a csípő kiemelését az erőteljes homorítás — különösen rövidtávúszóknál — kiegyenlíti s ez vezet arra a megállapításra, hogy magasabban fekszenek az úszók a vizen.)

A vállízület mellett a nyak ízületei is kötöttebbek, azért a csak fejfordítással történő lélekzetvétel is nehezebbé válik és szükség van arra, hogy a száj elfordításához az egész test oldalra forduljon. Ez az oldalt-fordulás megoldja a kötött vállízületek miatt vállból nem történhető kar kiemelésének és vízbesüllyesztésének kérdését is. A forgó törzs következtében a kétoldali karmunka lényegében a karoknak oldalsó középtartáson át való fel- és lefelé irányuló mozgatása.

Feicht szerint ennek az új gyorsúszó technikának követői nem ítélik helytelennek a test forgását — jóllehet az egyáltalán nem teszi lehetővé a lábak kallózó munkáját —, mert az a véleményük, hogy a karmunka hatásának fokozása bőven ellensúlyozza a lábmunka hatásának csökkenését.

Feicht rámutatott arra, hogy

az új technikának Yamanaka a tipikus képviselője.

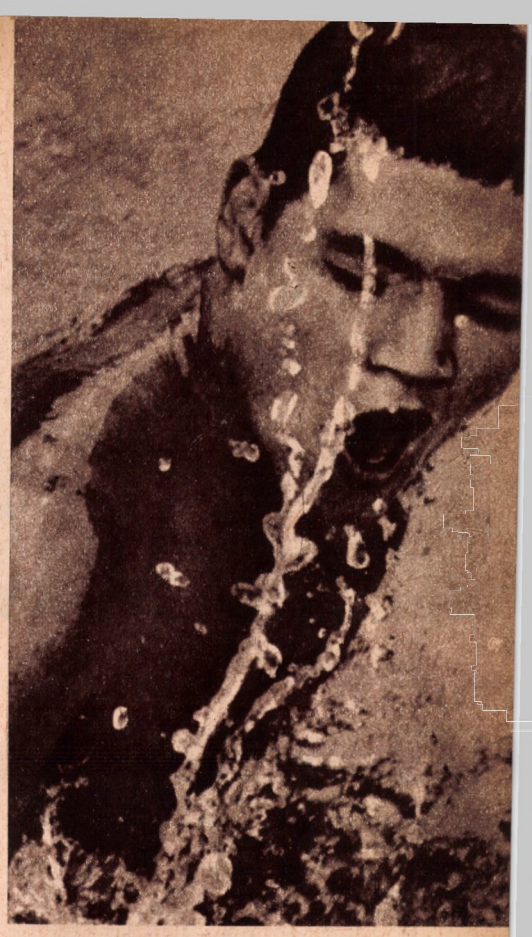
Bakó Jenő szerint a tolás jelentkezése és fokozottabb szerepe a gyorsúszó technikában nem új dolog. Osztotta azt a véleményt, hogy ehhez egészen más izmok kellenek, mint a nálunk annyira általános és szinte kizárólag húzásból álló gyorsúszó technikához. Igazolta azt a véleményünket is, hogy a csak tolásból álló gyorsúszó-karmunka számunkra — akik eddig csak húzásra voltunk beállítva — rendkívül fárasztó. Ezért a régi technikájú gyorsúszóknak igen sok különleges erőgyakorlatra van szükségük a toláshoz szükséges izmok megerősítéséhez. A magyar gyorsúszók ezeket a gyakorlatokat részben már végezték is a télen.

Nem vitatható, hogy nagyon behatóan kell foglalkoznunk az új gyorsúszó technika kérdéseivel. *Konrads* és *Yamanaka* eredményei azt mutatják, hogy az új technika legjelentősebb hosszútávúszásban.

A rövidtávúszóknál a húzás és tolás aránya a múlttal szemben nem tolódott el nagymértékben; forgásuk kevesebb, elfekvésük mellenfekvőbb, lábmunkájuk rendszeresebb és erőteljesebb, mint a távúszóké.

Nagy lépés előre: a baráti országok szakembereinek értekezlete.

Kitajev leszögezte: mindnyájunknak be kell ismernünk, hogy lemaradtunk az ausztrálok, amerikaiak és japánok mögött, különösen gyorsúszásban. Ezért szükség van arra, hogy *a baráti országok legjobb úszószakértői egy hetet együtt töltsenek alapos megbeszéléssel, vitával* s eközben ismételten végignézzék azokat a szovjet filmeket, melyek Henricks, Dewitt, Rose, Konrads, Yamanaka és a többi világnagyságról készültek. Ez az idén októberben vagy novemberben megrendezendő értekezlet nagy lépés lesz előre annak érdekében, hogy behozzuk azoknak a külföldi úszóedzőknek előnyét, akik már az együttműködés, a technikai apróságok kielemezése, a helyesnek ítélt technikai elemek átvétele, a korszerű módszerek megfelelő alkalmazásának szükségességét korábban ismerték fel és ebben, valamint úszóik eredményességében minket megelőztek. De ugyanekkor a gyakorlati tapasztalatok alapján kifejtett elméletek továbbfejlesztésével és alátámasztásával meg kell alkotnunk



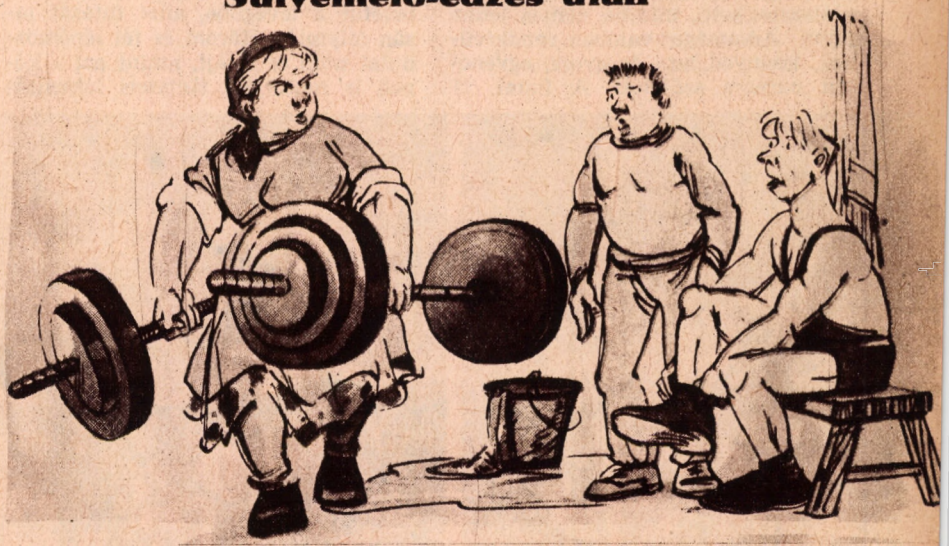
Yamanaka, az új világrekorder és az új gyorsúszó-technika legjellegzetesebb képviselője

azt is, amit újnak és hasznosnak tartunk, hogy ezek révén mi jussunk előnyhöz.

Abban ugyanis mindannyian egyetértünk, hogy átütő erejű győzelmet csak az szerezhet, aki minden régit jobban tud ellenfeleinél s ezenfelül hoz valami újat is, amit azok nem tudnak.

Bárány István dr.

Súlyemelő-edzés után



— Igazán helyrerakhatnák edzés után a súlyzókat. Olyan nehéz dolog ez?
(Kuzmina rajza a moszkvai Krokogyilban)






TER OVANESZJA

A június hó 20—21-én rendezett ukrán—magyar atlétikai versenyen a legnagyobb érdeklődés kétségtelenül Ter Ovaneszjan szereplését kísérte. A nemrégen 801 cm-rel európai csúcsot javító szovjet Európa-bajnok szereplése meg is felelt a várakozásnak. A Népstadionban még nem látott hatalmas ugrással, 792 cm-rel stadioncsúcsot javított s egyben a viadal legjobb eredményét érte el.

Ovaneszjan 186 cm magas, karcsú, lazamozgású atléta, hosszú, arányos izomzatú, finom izületű lábakkal és villámgyorsan reagáló mozgató idegrendszerrel. Ívelt lábfeje, erős bokái és acélos Achilles inai játszi könnyedséggel fogják fel a felugrás rendkívüli megterhelését. Mozgásán nem látszik meg — mint másén — a sebességért, a roham fokozásáért küzdő és a felugrásban csúcspontra jutó erőfeszítés. Számára a sebesség megszerzése nem probléma. Magától értetődő, természetes könnyedséggel lendül sebes rohamába és látszólag úgy fokozza azt, ahogy akarja. Macskaszerű, zajtalan felugrása — a többi ugróval szemben — szinte azt a látszatot kelti, mintha nem is lenne súlya. Adottságai valóban rendkívüliek, könnyed, laza és gyors, egyenesen ugrásra született. A fiatal, 21 éves Ovaneszjanban oly kitűnő atlétát ismerünk meg, akinek — véleményem szerint — minden lehetősége megvan arra, hogy a jövőben egy jó napot kifogva, kedvező körülmények között Ovens 813 cm-es, 23 éve fennálló világcsúcsát is megjavítsa.

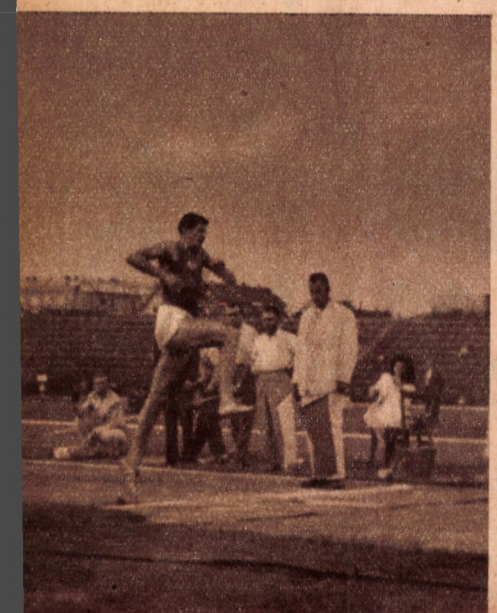
A mellékelt két képsorozat az ukrán—magyar versenyen Ovaneszjan legjobb két ugrásáról készült. Az egyik sorozat a 792 cm-es stadioncsúcsot jelentő ugrást (felugrását és légmunkáját), a másik sorozat a 781 cm-es ugrás utolsó három lépését (tehát a felugrás előkészítését) és a felugrást mutatja be.

A képek Robot Royal sorozatfelvevő fényképezőgéppel készültek. Előnyük, hogy igen élesek, hátrányuk, hogy a mozgás egyes fázisait nem mutatják oly részletesen, mint a filmfelvételek. Viszont igen jól sikerült a jellemző testhelyzetek felvétele s így a képek sokat mondanak és alkalmasak Ovaneszjan ugrástechnikájának elemzésére.

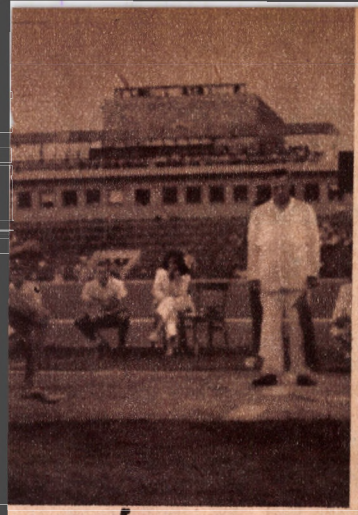
Ovaneszjan nekifutásának hossza 40 m 20 cm. (Mérte Molnár Ferenc, a TF tanársegédje.) Felugrásából belefut a levegőbe, ahol futását lazán folytatja. Három és fél lépőmozdulat után ér talajt, amint azt a képek is mutatják. Kétszeri lábváltás — vagy ami ugyanaz — kétszeri ollózó mozdulat után csukódik össze a levegőben. *Technikája tehát kétváltásos ollózó technika.*

A második sorozat 1—5. képein Ovaneszjan nekifutásának utolsó három lépése, a felugrást előkészítő ún. fokozatos nekilapulás kitűnő végrehajtása látható. A nekilapulás jól megfigyelhető a 2., de különösen az 5. képen, a lelépő láb térdének hajlásszögéből, de jól mutatja ezt a 4. képen az ugró visszahúzott medencéje és kissé macskaszerűen görbített hátú testhelyzete is.

A 6. kép a felugrás támaszhelyzetét rögzítette. Az ugró láb támasz szöge mintaszerű, de a felsőtest helyzete nem kifogástalan, elmaradt, visszadöntött. Ezzel Ovaneszjan — véleményem szerint — technikai hibát vétett. Biztosította ugyan az erősebb kitámasztást és ezzel az igen jó — sőt túl jó, túl meredek emelkedést, de egyben fékezte előrehaladását. A visszadöntött támaszhelyzet következménye egyrészt az, hogy Ovaneszjan felugrásának iránya túlságosan meredek és inkább felfelé, mint előrefelé irányuló. (Lásd 7—8. kép és 2. sorozat 1. kép.) Másrészt *a visszadöntött támaszhelyzet után az ugró a felugrás közben — a lendítőmunka és a rugaszkodás hatására* —










TÁVOLUGRÁSA

káros billentő nyomatékot kap. Ez a forgató nyomaték repülés közben az ugró testét hátrafelé forgatja, bizonytalanná teszi az egyensúlyozást a levegőben és megnehezíti, sőt gátolja a röppálya jó kihasználását, a kedvező és előnyös talajra érkezést.

Ugyanis a lendítőmunkából származó reaktív erők és az ugró rugaszkodó erői a hátradöntött testhelyzet mellett nem a súlypontban, hanem a súlypont elé hatnak és káros forgatást is váltanak ki.

Ovenaszjan klasszisát bizonyítja, hogy az elkövetett hiba ellenére — ami a visszadöntött támaszhelyzetből származóan ugrólábának rendkívüli megterhelését is jelenti — úgy pattan el a gerendáról, mintha acélrugó röppentené a levegőbe. A kitámasztás után végzett lendítőmunkája, majd elrugaszkodása egyébként kitűnő és amint ez az 1. és a 7. képeken is látható, harmonikus könnyedséggel, de a legnagyobb erőllyel megy végbe. Érdekes, hogy a felugrás támogatására nem a szokásos ellentétes — a futómozgás karmunkáját folytató — karmunkát végzi, hanem párosan, mindkét karjával lendít előrefelfelé (lásd 1. és 7. kép) és a páros karmunkát teljes vállövének emelésével is támogatja. A felugrás lendítő karmunkájának ez egy nehezebb, ritkábban művelt — és nem éppen szükséges — változata, de Ovaneszjan kitűnő kivitelében előnyös, mert töretlenül harmonikus ritmusban segíti vele lendületét, súlypontjának emelését és ezzel az eredmény fokozását.

Feltűnő még Ovaneszjan lábmunkájának természetes könnyedsége, a levegőben és a csípőből végzett egyensúlyozó futólépések laza mozdulatai. De emellett megfigyelhető a már említett billentő nyomaték káros hátrafelé forgató hatása is, amely a képsorozaton végighaladva (lásd 2—5. kép) mindinkább szembetűnővé válik. Látjuk, hogy az ugró a felugrás után nem vár ki, hanem lendítőlábával azonnal visszacsap (lásd 2—3. kép), majd a következő lábváltásokat és az egyensúlyozást is inkább hirtelen, rángatódzó mozdulatokkal végzi, mintsem folyamatosan. (Ez ugyan a képekből nem látszik, de a versenyen megfigyelhettük.) Az egyensúlyozó légmunka három futólépés közben szinte láthatólag közd Ovaneszjan e visszaforgató hatás ellen, de majdnem eredménytelenül, mert a visszaforgató hatás mindinkább érvényesül. (L. 3., 4., 5. kép.) A talajfogás előtt (l. 6. kép) már olyan dinamikailag kedvezőtlen helyzetbe került, amiből a visszaülés a homokba szinte elkerülhetetlen.

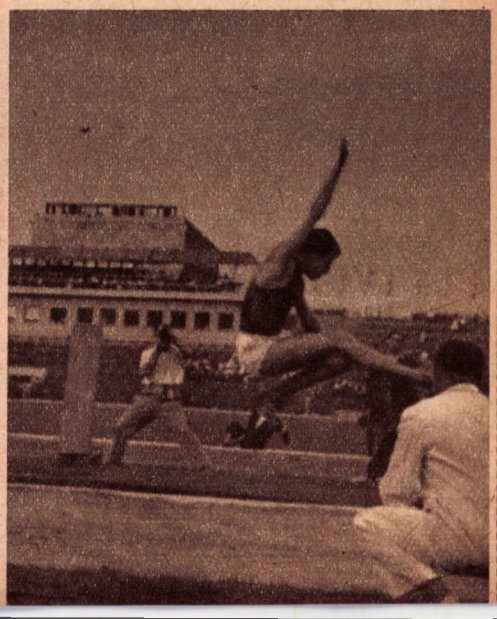
A visszaülés e testhelyzetből csak akkor kerülhető el, ha a talajtérés pillanatában az ugró alszárait maga alá rántja. Akkor viszont a térnyerésről le kell mondania. Ez a testhelyzet egy laposabb ívű (s így gyorsabb) ugrásnál megfelelhet, de Ovaneszjan magas röppályájú ugrásánál nem, mert a magasívű röppálya végén ugrónk súlypontja meredeken — jóval előrenyújtott sarkai mögött — zuhan a homokba.

Összegezve az elmondottakat, megállapíthatjuk, hogy *Ovaneszjan egyetlen, de következetesen művelt hibája a visszadöntött támaszhelyzetből a túlmeredek emelkedésre való törekvés. Az ezt követő légmunka és a talajfogás minden említett zavara csak látszólagos hiba, következmény.* Bizonyos, hogy Ovaneszjanban a világ egyik legnagyobbra hivatott távolugróját láthattuk. Fiatal és minden megvan benne, ami a világcsúcs megjavításához szükséges.

Reméljük, hogy e remek atléta szereplése serkentő hatást gyakorol majd fiatal és egyelőre eléggé gyenge távolugró-gárdánk fejlődésére.

Balogh Lajos





VÉLEMÉNY és ELLENVÉLEMÉNY

Új utakon asztalitenisz-sportunk

Hosszú éveken keresztül sok sikert értek el versenyzőink az asztalitenisz nagy nemzetközi versenyein. A régi nagyságok nyomába újak léptek és a felszabadulás után a fiatal versenyzőgárda tíz esztendő alatt 19 világbajnokságot nyert. 1954-től azonban változni kezdett a helyzet, a japánok egyre több világbajnokságot hódítottak el az európaiaktól, s most tavasszal Dortmundban minden eddigi sikereiket felülmúlták: hat első, három második és egy harmadik helyezést szereztek. A második helyre a Kínai Népköztársaság rohamosan fejlődő asztaliteniszezői kerültek egy világbajnoksággal és öt harmadik helyjyel. Mi harmadikok, a csehszlovákok negyedikek lettek a nemzetek versenyében.

Lapunkban többször foglalkoztunk a japánok és a kínaiak előretörésének, s az európaiak, köztük a mieink lemaradásának okaival. Legutóbb „Vélemény — Ellenvélemény" rovatunkban például **Juhos József** edző, valamint kínai szakemberek észrevételei alapján foglalkoztunk azzal: mi lenne a teendő a technika, taktika és erőnlét, valamint az edzésrendszer korszerűsítése terén. Most **Lakatos György dr.** cikkével egyelőre lezárjuk a vitát. A cikkben Lakatos dr. vázolja: hogyan igyekszik a szövetség emelni asztalitenisz-sportunk színtjét a szükséges mértékben.

Japánban és Kínában nagy tömegek kedvelt sportága az asztalitenisz. Japánban kb 4, Kínában mintegy 10 millió a versenyzők száma. (Például Sangháj egyéni bajnokságáért legutóbb 120 000 versenyző küzdött!) A széles tömegalap teszi lehetővé a sok tehetséges fiatal feltörését.

A kínai és a japán versenyzők tollszárfogásos támadójátékot játszanak. Ha technikájuk nem is, de *játékfelfogásuk jóval korszerűbb, mint az európai versenyzőké.* A kínai válogatott idei februári magyarországi vendégszereplése is világosan mutatta ezt. Olyan világosan, hogy utána a mieink mindent elkövettek, hogy a rendelkezésükre álló hat hét alatt változtassanak passzív játékmodorukon. Az igyekezetnek volt némi eredménye. Dortmundban már sokkal bátrabban, támadóbban küzdöttek legjobbjaink, mint addig. Ennek köszönhettük, hogy jobban szerepeltünk a vártnál: Sidó bekerült a férfi egyes döntőbe, férficsapatunk pedig 5:3 arányban legyőzte a kínai válogatottat.

A mieink technikailag képzettebbek, sokoldalúbbak ugyan, mert a kíniak és a japánok játéka csak egy ütésen, a tenyeres támadóütésen, valamint a kisegítő szerepű félröptén (helytelen szóhasználattal: dropütésen) alapszik, de nem elég gyorsak, nem elég ruganyosak, nem elég állóképesek, s legtöbbjük játéka körülményes, többé-kevésbé passzív. A magyar közönség is jól láthatta, hogy a kínaiak és a japánok gyorsak, robbanékonyak, igazán atlétikusan képzett sportemberek. Persze, többet edzenek, korszerűbben, keményebben edzenek. Gyakran vannak legjobbjaik edzőtáborban. A japánok például az idei VB előtt négy ízben vonták össze versenyzőiket edzőtáborba.

Így lehetne összefoglalni a kínaiak és a japánok sikerének „titkát": *1. nagy tömegek, sok tehetséges fiatal játékos, 2. korszerű, erőteljes támadójáték, 3. a kínai és japán játékmód révén aránylag rövid idő alatt juthatnak a fiatalok az élvonalba, 4. alapos készülődés, erőteljes edzésmunka, 5. az erőnlét korszerű elvek és eljárások alapján történő fejlesztése.*

Nagyobb tömegeket!

Mit tegyünk? Ez a kérdés foglalkoztatta az utolsó hónapokban a vezetőket, edzőket, versenyzőket, a sportág barátait.

Nem kell vészharangot kongatni. Férfi csapatunk második, női csapatunk negyedik a világranglistán. Ezt nem szabad lebecsülni. De hiba lenne az is, ha megelégednénk a dortmundi szép helyezésekkel.

Valósan kell felmérni a helyzetet és a feladatokat. Ez történt meg az elmúlt hónapokban. A VB-szereplést, a sportág helyzetét, feladatait vitatta meg az MTST elnöksége, az Asztalitenisz Szövetség elnöksége, az országos értekezlet és edzőink kétnapos országos tanácskozása. Az MTST elnökségének határozata nemcsak a feladatokat szabta meg, hanem segítséget is nyújt a szövetség szakembereinek.

Az első feladat a sportág tömegalapjának szélesítése. Ez következik a Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikai irányelveinek a sportra vonatkozó alkalmazásából, és az MTST elnökségének határozatából is. Szép eredmény, hogy az őszi-téli falusi szpartakiádokon 21 000 versenyző vett részt. Növelni kell azonban azoknak a fiataloknak a számát, akik a szakszervezeti bajnokságokon, iparitanuló versenyeken, iskolabajnokságokon indulnak. Növelni kell azoknak a számát is, akik csak felüdülésből, szórakozásból űzik ezt a sportágat és fontos, hogy a nagyobb járási székhelyeken is indítsunk városi csapatbajnokságokat. Így lesznek sportágunknak még nagyobb tömegei, ami biztosíthatja az élsportolók gazdagabb utánpótlását is.

Az idei esztendő tapasztalatai alapján *harcolni kell a korszerű, bátor támadójáték népszerűsítése érdekében.* Nemcsak a válogatott versenyzőknek kell így játszaniok, hanem erre kell nevelni a tehetséges fiatalokat is.

Az erőteljes támadójáték mellett

technikai és taktikai téren

is fejlődnünk kell. Az elmúlt években a labdaedzések majdnem kizárólag versenyszerűek voltak. Iskolázás, a technikai elemek, taktikai megoldások gyakorlása, stíluscsiszolás szinte alig folyt. Pedig erre szükség van, hiszen az adogatás technikájában elmaradtunk a japánok mögött, s nem egy ütésfajta végrehajtásában mutatkoznak bizonytalankodások. Talán éppen emiatt hagynak el egyes ütésfajtákat játékosaink. *Berczik* például 1957-ben fonáktámadásaival sok értékes pontot szerzett a japánok ellen; idén alig támadott fonákoldalról. *Kóczián Éva* is kevesebbet használja fonákját, mint azelőtt. *Mossóczy* módosított ütőfogásán és azóta alig üt tenyerest. A mi versenyzőink erőssége pedig éppen a sokoldalúság, a fejlett technika. Ahhoz, hogy a nagy versenyeken teljes technikai fegyverzetben jelenhessünk meg, sok iskolázásra van szükségünk. Ezen a téren is tanulhatunk a kínaiaktól, a japánoktól, akik edzésben alig játszanak eredményre.

Milyen feladatok vannak taktikai téren. Bebizonyosodott, hogy a sorozatos ellentámadás, az ún. kontrajáték nem jó fegyver a kínaiak és a japánok ellen. Nem vehetjük át az ő játékmódjukat. Ebben ők jobbak. Nem kielégítő a tiszta védekezés sem. A tiszta védekező játékos szinte kilátástalanul áll az asztalhoz, alárendelt szerepet játszik. *Földy*, aki egyike a legjobb európai védőjátékosoknak, játszmát sem tudott nyerni a kínaiak elleni Swaythling Kupa elődöntőn. A tapasztalat azt mutatja, hogy feltétlenül szükséges a jó védekezés és nem szabad az asztaltól 1,5 m-nél messzebb elmenni, de ugyanakkor minden lehetőséget ki kell használni a támadásra. Különösen eredményesek a fonák támadások. *Sidó* rengeteg pontot szerzett az oldalvonal melletti (ún. sideline) egyenes fonák és egyenes tenyeres támadásokkal. Biztos pontot szerez az is, aki a kínaiak és japánok ejtéseit „letámadja". A kínaiak és japánok nyújtott karral nem tudnak jól ütni. Úgy kell tehát őket mozgatni, hogy ütésünk, nyesésünk a szabad sarokra, a szabad asztalszélre irányuljon. A dortmundi VB is bebizonyította, hogy ezek a taktikai megoldások eredményesek és aki ezeket jól tudja alkalmazni, a maga javára

tudja fordítani a mérkőzést. Ezeket a megoldásokat is sokat kell gyakorolni.

Sokkal többet kell edzeni

és a felkészülés nagyobbik részének a tatai edzőtáborban kell lebonyolódnia. Az elmúlt években az előkészület ideje általában 6 hónap volt és ezalatt mintegy 150 edzést tartottunk. Most 8 hónapos előkészítést tervezünk. Ebből 14 hét edzőtábor. Az edzőtáborban mintegy 165 edzés lesz, edzőtáboron kívül pedig kb. 80. A 245 edzésből 90 erőnléti és 155 labdaedzés. A labdaedzések időtartama az eddigi $2^1/_2$ óra helyett 4 óra. Így az edzésmennyiség 375 óráról 795 órára melkedik. *Az előkészítés időtartama így 33%-kal nő, az edzések száma 50, az edzésórák száma 110%-kal emelkedik!* Az ilyen erős edzéseknek feltétlenül eredményt kell hoznia. Ha tehetséges fiatal játékosaink ilyen erős előkészületben vehetnek részt, 1—2 év alatt biztosan fel tudnak zárkózni az élvonalhoz.

Kisebb versenyeken, csapatmérkőzéseken jó eredményt lehet elérni akkor is, ha az illető versenyzőnek gyengébb az erőnléte. Válogatott mérkőzésen, többnapos nemzetközi versenyen, Európa-bajnokságon, világbajnokságon az átlagos erőnlét nem lesz elegendő. A jó technikának, a taktikai készségnek, versenytapasztalatnak itt is van szerepe, de a

a jó erőnlét döntő tényező.

Szükség van a gyorsaság, ruganyosság, állóképesség magas fokára. Ezen a téren is értünk el eredményeket. Főleg 1952 óta elég jó válogatott versenyzőink fizikai, erőnléti felkészítése. Most azonban újabb lépést kell tennünk előre. Az atlétikusan képzett japán és kínai versenyzők ellen csak úgy vehetjük fel a siker reményében a küzdelmet, ha a mi versenyzőink is hasonló képzést nyernek. Ezért jelentős, hogy — a tervek szerint — jelentős mértékben megnő az erőnléti edzések száma és az eddiginél jóval erősebb lesz gyakorlatanyaguk.

Magyar-kínai találkozók

Fontos az is, hogy rendszeresen találkozzunk keletázsiai ellenfelekkel, hogy megszokjuk küzdőmodorukat, akárcsak a vietnamiak. Nálunk senki sem játsza a japán-kínai küzdőmodort, sok évnek kellene eltelnie, amíg valaki megfelelő szinten meg tudná ezt tanulni. Emiatt is igen fontos számunkra, hogy rendszeresen és viszonylag gyakran találkozzunk barátainkkal, a kínai versenyzőkkel. Örvendetes, hogy a legjobb kínai versenyzők elindulnak a Nagyar Népköztársaság I. nemzetközi asztalitenisz bajnokságán idén novemberben. A Magyar Asztalitenisz Szövetség tervei között szerepel a magyar versenyzők újabb kínai látogatása is, közvetlenül az 1961. évi pekingi világbajnokság előtt.

Amint láthatjuk, sok a feladat. Pedig nem is beszéltünk olyan jelentős kérdésekről, mint legjobb edzőink falusi mintaedzései, válogatott játékosok vidéki bemutatói, az NB. I-es csapatok egyöntetű edzésterve stb. Nagyon fontosnak tartjuk azt is, hogy a Magyar Asztalitenisz Szövetség tanácsa kötelezővé tette minden NB. I-es csapatnak (később majd az NB. II-eseknek is) az erőnléti edzéseket, az edzések és a mérkőzések, versenyek előtti fizikai bemelegítést is.

Komoly feladatok állnak tehát a magyar asztaliteniszsport vezetői, edzői és lefjobb versenyzői előtt. Röviden összefoglalva ezek:

1. a sportág tömegalapjának szélesítése, tömegversenyek rendezése, az alacsonyabb szinten folyó csapatbajnokságok fejlesztése: 2. a korszerű, bátor támadójáték népszerűsítése, válogatott versenyzőink játékának támadóbbá tétele; 3. versenyzőink technikai tudásának, taktikai képzettségének emelése; 4. az edzésmennyiség, az edzések anyagának növelése; 5. az eddiginél sokkal korszerűbb erőnléti felkészítés; 6. a felkészítés korszerű módszerének alkalmazása a sportkörökben.

Még tömörebben: végre kell hajtani az MTST elnökségének a sportág fejlesztéséről szóló határozatát! Új utakon meginduló asztaliteniszezőink eredményei előreláthatóan javulnak majd, azt azonban még nem szabad várni, hogy már 1961-ben Pekingben az élre törünk. Nagyobb eredmények eléréséhez több időre van szükség. Legjobb versenyzőinknek, a sportág vezérkarának legalább 3—4 évig feszítetten kell dolgozniok, hogy sportágunkat jelentősen továbbfejlesszük.

Lakatos György dr.
a Magyar Asztalitenisz Szövetség alelnöke

Allan Jay a numizmatikus

A kiváló angol tőr- és párbajtőrvívó nevét két kitűnő egyéni eredménye tette ismertté a budapesti vívó-világbajnokságon: egy első és egy második helyezést ért el. A rokonszenves sportoló *numizmatikus is*, a görög-római és a mai angol érmek szenvedélyes gyűjtője. Budapesti tartózkodása alatt nem mulasztotta el meglátogatni e Magyar Nemzeti Múzeum történeti múzeumának éremtárát és a Magyar Régészeti, Művészettörténeti és Éremtani Társulat éremtani szakosztályát.

A Nemzeti Múzeumban lelkendezve nézegette gazdag gyűjteményünk érdekes, ritka példányait és egyikmásik ókori érem láttán kissé irigykedett is ránk. Az Éremtani Társulatnál pedig magyar numizmatikusokkal beszélgetett éremtani kérdésekről.

K. J.

A szív teljesítőképességének megítélése fiatal hipertóniás sportolókon

Dr. Eper Tivadar sportorvos, belklinikai tanársegéd tartott a pécsi sportorvosi vándorgyűlésen előadást ezzel a címmel. Bevezetőben elmondta, hogy orvosi megfigyelések szerint a hipertónia-megbetegedés eltolódott — különösen a második világháború óta — a fiatalabb korosztályok felé. A pécsi sportorvosi rendelő tapasztalatai szerint a fiatal hipertóniás sportolóknál psycho-vegetatív működési zavarra utaló tüneteket is találtak. Ezeket a korszerű szovjet felfogás a hipertónia betegség első stádiumába sorolja.

Faradi és munkatársai közel azonos elbírálás alá eső fiatal hipertóniás katonák vizsgálatánál — feltűnően sok volt közöttük a szellemi dolgozó — neurosisra jellemző tüneteket találtak, s az esetek háromnegyedrészében súlyos diszritmia mutatkozott, a felső idegműködés jellegzetes tünete pedig az ingerlési folyamatok túlsúlya volt, Farádiék jellemzőnek találták a vénás nyomás belégzés alatti emelkedését. Ezt **Petrányi** nyomán a vénákon érvényesülő fokozott reflexes pressor-hatásnak tartják. Miután ezek a megállapítások sportolókra is irányadóak, azt kell eldönteni: **a sporttevékenység mennyiben befolyásolja a fiatalkori hipertóniát, illetve a fiatal hipertóniások sportolása milyen körülmények között engedhető meg?**

Hipertóniánál a fokozott perifériás ellenállás miatt a szív bal kamrájára hárul többletmunka. Ennek következtében a szívrészek rendszerint alaki és nagyságbeli változást szenvednek, amit leginkább röntgenvizsgálattal lehet megállapítani.

A szív teljesítőképességének röntgennel történő megítélése azonban vitatható. A szív egészének vagy kamráinak teljesítménycsökkenése feltételezésénél tekintetbe kell venni a szív alaki és nagyságbeli változásait, valamint a szívkörnyék változásait is. A szív nagyságának változásai nem minden esetben jelentik a szív teljesítőképességének csökkenését és fordítva. Ami pedig a szívkörnyék elváltozásait illeti, ezek döntőek lehetnek a teljesítőképesség megítélésében.

A szív teljesítőképességének meghatározására a röntgenvizsgálaton kívül az elektrokardiogramm is hasznos felvilágosítást nyújthat. A hipertónia funkcionális stádiumában a bal kamra túlterhelésének jelei jellemzik az EKG-görbét. **Gábor** munkatársaival a labilis hipertóniában szenvedő betegek EKG görbéjén a QT-távolság meghosszabbodását észlelte; **Zárdai** a T_1—$_3$ alacsony vagy isoelektromos voltát sem tekinti feltétlen izombetegség jeleként. Ugyanez áll a kissé süllyedt ST_1—$_3$ szakaszra is.

Az előadó összefoglalásként megállapította, hogy a röntgenvizsgálat alaki és funkcionális változásait szorosan nyomon követik az EKG-görbe változásai. Így a két vizsgálat tökéletesen kiegészíti egymást és együtt értékelendő. A szív teljesítőképességének megítélésénél azonban a vizsgálati adatok mellett — vagy talán még azok előtt — elsősorban tekintetbe kell venni a sportoló egyént, életkorát, alkatát, a mellikas alakját, a sportoló esetleges panaszait stb.

Tekintetbe kell venni az objektív tüneteket, a szívhangokat, a vérnyomást, egyéb, elsősorban a mellikasi szervek, az idegrendszer, valamint a hormon-rendszer állapotát is. Néha még így is csak hosszas megfigyelés után lehet dönteni a szívműködés kóros vagy épp voltáról, a panaszok kardiális vagy extrakardiális természetéről.

Új segédeszköz rúdugrásban: egy megrövidített rúd (280 cm hosszú), ami egy forgatható csukló és szíj segítségével felfüggeszthető. Ezen a rúdon különféle mozgásokat lehet tanulgatni, gyakorolgatni. (Der Leichtathlet, 1959, 16. szám.)

Adatok a vitorlázás múltjából

Amikor kortársaink a szép Balaton mellett pihenik ki a munka fáradalmait és gyönyörködnek a tó tükrén suhanó fehér vitorlákban, vagy maguk is vitorláznak, vajon gondolnak-e a fejlődésnek arra a hosszú útjára, melyet a vízi közlekedés az ősember úszó fatörzsétől napjainkig megtett?

A hajózás történetének kezdetének időpontja az i. e. ötödik évezred. Az első rendszeresen hajózó nép, a kaldeusok hajóikra az evezők mellé akkor szereltek vitorlát is. Nem sokkal később a babilóniak és az egyiptomiak is kedvező szél esetén vitorlával helyettesítették az evezők hajtóerejét. Egy ninivei kődomborműről ismerjük e kor babilóniai folyamhajóját. Az ábrázolás egymás fölött két sorban elhelyezett evezőket mutat, az árbocon pedig felgöngyölt vitorlát.

Mivel a gyorsaság mind a tengeri hadviselésben, mind a kereskedelmi hajózásban sokszor döntő, már az ókori népek is fokozták a hajtóerőt. Az ó-görögök az i.e. 1000 körül használatos 26 egysorban lévő evezővel hajtott pentekontor helyett rövidesen egymás fölött két sorban elhelyezett evezős dierákat, majd háromsoros tierákat építettek, sőt — az evezősorokat tízig fokozva, — dekerákat is.

A rómaiak az első pun háború (i.e. 264—241) alatt ébredtek rá, hogy a Földközi-tenger uralmát Karthagó ellenében csak hajóhaddal szerezhetik meg. Hozzákezdtek tehát egy flotta építéséhez. Bár a tengermelléki népek, akikkel hadat viseltek, a hajózás és hajóépítés területén felülmúlták őket, a rómaiak ezt az előnyt ravasz fortélyokkal ellensúlyozták. Például hosszú pózna végére éles sarlót erősítettek, s a közelharcban ezzel vágták el az ellenséges hajó vitorlatartó köteleit. A lehulló vitorlák nagy zavart okoztak az ellenséges hajó fedélzetén.

A Claudius és Domitianus idején, i.u. az első évszázadban vert érmekről ismert hajó, a liburna még mindég az evező és a vitorla kombinációjával épült. A velenceiek hatalmas gályáin még a XVI. században is megtaláljuk az óriási vitorlák mellett az evezősort.

A német Hansa-városok a XV. században, fejlődésük tetőfokán különösen támaszkodtak vitorlásaikra. Főleg a vitorlázás fejlesztésében sokat köszönhetünk a hollandoknak.

Az emberi ötletesség nem állt meg. Szárazföldön is megkísérelte a vitorla felhasználását. Csónak alakú vitorlás kocsikat szerkesztettek. Voltak közöttük olyanok, amelyekkel vízen és szárazföldön egyaránt közlekedhettek. János Frigyes száz herceg 1543-ban ilyen vitorláskocsin utazott Szászországból Pomerániába. Móric orániai hercegnek Stevin Simon épített 1599-ben egy vitorláskocsit: „28 ember fért bele és óránként 7 mérföldet tett meg" (1. kép). Hosszú időn át használták ezeket a „kétéltű" járműveket.

Hazánkban a szárazföldi utak egykori elhanyagoltsága tette lehetetlenné a fenti találmány alkalmazását. Hogyan is boldogult volna ott a vitorla, ahol sokszor hat ökör sem tudta kihúzni a sárba ragadt szekeret! Ez is egyik oka volt annak, hogy ahol s amikor lehetett, víziútat vettek igénybe s még folyóinkon is közlekedtek vitorlával.

Haufner Kristóf egykorú metszetén, mely Buda 1686. évi ostromát ábrázolja (2. kép), két császári vitorlásnaszádot látunk a vár alatt a Dunán.

Houfnagel György metszetén, — mely Komárom várát ábrázolja 1595-ben, — hasonló naszádok úsznak a Dunán. Régi ábrázolások szerint a Tiszán is vitorláztak. A vitorlázás igazi területe azonban hazánkban mindenkor a Balaton. A XVIII. század balatoni hajóépítkezései elsősorban nem a sportot, hanem a kereskedelmet szolgálták, mivel a vitorláson való szállítás „üzemanyaga" volt a legolcsóbb.

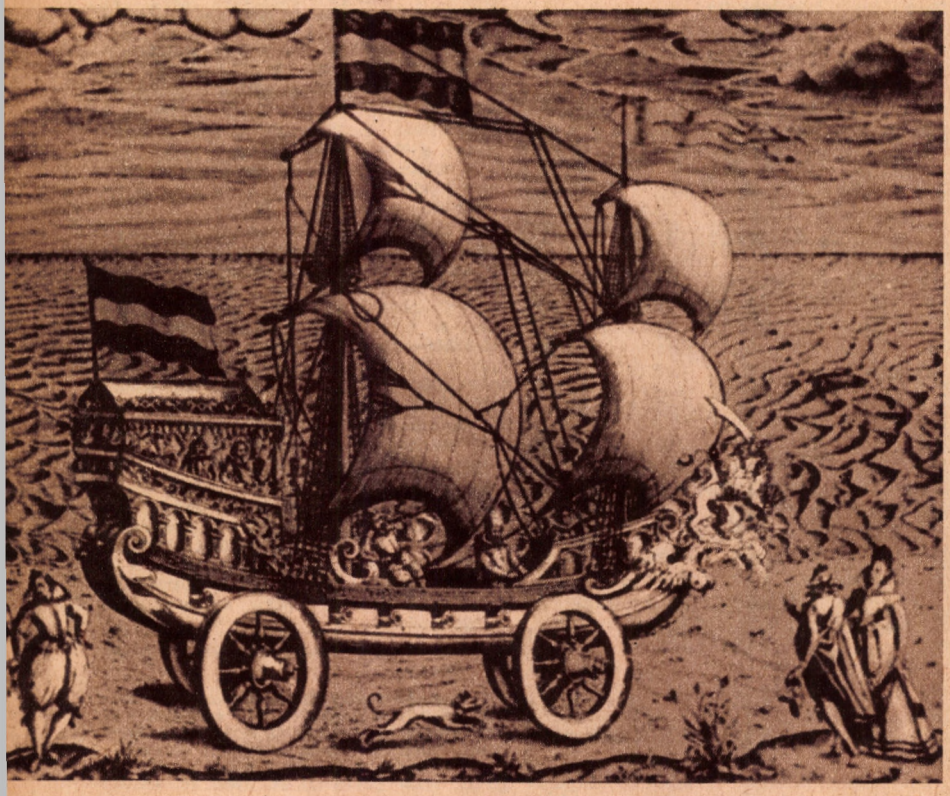
Keszthely egykori birtokosa, Festetics Pál 1770 körül Triesztből és Hollandiából hozatott hajómunkásokat, ezekkel „sajkákat és vitorlásokat" készíttetett, hogy a Balatonon a sót és egyebet könnyebben szállíttathassa.

Fia, György, a Georgikon mezőgazdasági főiskola megalapítója, továbbfejlesztette a hajóépítést. Így született meg a híres Főnix gálya is, melyet 1797. július 24-én bocsátottak vízre (3. kép). A gálya irodalma nem döntötte el, hogy két vagy három árbócos volt-e, mivel a tervrajzok, köztük a Helikon könyvtár Sebestyén Sámuel uradalmi „inzsellér" (mérnök) rajza is, kétárbocos hajót ábrázol. Ezzel szemben Festetics György rézmetszetű névjegyén a keszthelyi kastély könyvtári száma és a Georgikon épülete mellett háromárbócosnak ábrázolják. Ugyancsak háromárbocosnak említik a korabeli leírások is.

De ebben az időben már nem a Főnix volt az egyetlen vitorlás, melyet sportra is felhasználtak a Balatonon. József nádor 1801-ben tett füredi látogatásán már tíz vitorlást indítottak el fogadására. Másnap tihanyi kirándulására egész vitorlás flotta kísérte el.

Péczely Piroska
múzeológus

A Stevin Simon által 1599-ben épített vitorlás kocsi



Irodalom: Balatoni Kurir — Balatoni Szemle — Feldhaus, F. M., Die Technik — Klempa Károly; II. József látogatása Keszthelyen — Magyar Kurir — Pauly-Wissowa, Real-Enziklopädie — Révai Nagy Lexikona — Festetics-levéltár.

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorije i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 6. sz. (Moszkva).

N. A. Makarcev: A tömegszerűség az élsport alapja. **G. M. Krasznopevcev:** A kajak-kenu evezés technikája. **N. P. Rudcsenko:** Az úszás kűzdősport: a kuras. **A. I. Falnmejev:** 15—16 éves fiatalok súlyemelő foglalkozásának néhány sajátossága. **A. V. Korobkov:** A sportedzés élettani alapjairól alkotott fogalom fejlesztése. **A. A. Baluasvili és mások:** Középkorú és idős személyek sportfoglalkoztatásának megszervezése és módszertana. **L. I. Abroszimova, A. L. Frutkov:** a „gyorsasági" edzés szerepe a kimagasló képességű hosszútávfutók versenye előtt. **E. O. Avakjan és mások:** A vívóbíráskodás időtartama és pontossága. **L. Z. Gorohovszkij:** A fejtartás és fejmozgatás szerepe a műugrásnál. **H. A. Izakszon:** A légzésmérő készülék alkalmazása. **K. V. Popova:** Üzemi torna a cipőipari vállalatoknál. **Vaszil Conkov:** Bolgár népi játékok. **P. V. Pacekin:** Néhány bonyolultabb felemás korlát gyakorlati elem elsajátításának technikája és módszere. **V. A. Geszeljevics:** A funkcionális próba grafikai ábrázolásának új módja.

Krankengymnastik 1959. 6. sz. (München)

Dr. H. D. Henatsch, dr. F. J. Schultze: A motorika neurofiziológiájának elemei. I. rész: Az izomtevékenység proprioceptív önirányítása.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 7. sz. (Lipcse).

Dr. W. Schröder: Jahn alakja a német tornamozgalomban, III. rész. **Dr. E. Buggel, H. Schlosser:** A turisztikai versenyek. **H. Blankenburg:** A közelharc ökölvívásban. **H. G. Spies:** A röplabda-edző és a film. **K. Hüttel, H. Grundlach:** Egy új erőfejlesztésre szolgáló tornaszer. **R. Stemmler:** A „gyermekedzés" vagy „korai specializálás" fogalmához. **R. Schmieder:** Néhány utalás az NDK-jéghokizás teljesítmény szintjéhez. **M. Wendt:** A jéghoki technikájának és taktikájának iskolázása versenyszerű feltételek mellett. **Dr. W. Oemisch:** Életkor, testméretek és sportbeli teljesítmény. **Dr. P. Kunath, dr. G. Thiess:** Beszámoló az I. Nemzetközi Szimpozionról (Varsó, 1959. február 10—12. III. rész.)



Haufner Kristóf metszete Budavár visszavételéről 1686-ban

(Túloldali cikkünkhöz.)

Vaproszi na fizicseszkata kultura. 1959. 4. szám (Szófia)

Z. Sztajkov: A munkások pihenőjének jobb megszervezése. **M. Petrunov:** A bolgár atlétika alapvető gyengesége. **C. Zseljazkov:** A sportszakosítás a kosárlabda tekintetében a szófiai építészmérnöki intézetben. **C. Dimova:** Az izomérzékenység szerepe a minősített tornászok edzésében. **N. Hadzsiev:** A mestertornászok edzésének kérdései. **K. Gecov:** A vízilabda korszerű taktikája. **A. Akrabov:** A súlyemelők különleges felkészítésének normái. **Prof. dr. D. Mateev:** A munka, a foglalkozásbeli kifáradás és a testnevelés. **Dr. Szt. Filipov:** A sportoló edzettségének fokozása. **Dr. G. Ikonomov:** A sportolók körében végzett egészségügyi felvilágosítás.

Leibesübungen — Leibeserziehung, 1959. 5. sz. (Bécs)

L. Prokop: Az úszó háztartása. **F. Fetz:** A honi pálya előnye. Iparitanuló-intézet és testnevelés. **W. Haas:** Az Egyesült Államok iskolai versenyei. **B. Komauer:** A gimnasztika órabeosztása. **R. Hirsch:** A futás iskolázása. **R. Hirsch:** A rajt. **H. Fuchs:** Plykleitosz Doriforosza. **H. Lager:** Ifjúsági táncok.

Die Leibeserziehung. 1959. 6. sz. (Scharndorf)

M. Avery Brundage: Megnyitó beszéd a Nemzetközi Olimpiai Bizottság ülésén. **Dr. E. Beyer:** Az amerikai nevelés válsága. **K. W. Herlinghaus:** A baseball hatása az amerikai angol nyelvre. **H. Marotzke:** Az izlandi „glima". **V. Volkamer:** Trampolin-verseny Zürichben. **Dr. A. Kirsch:** A tájékozódó-sportok nemzetközi konferenciája Svédországban. **Prof. I. Heuser:** A rajt és a botváltás gyakorlása. **A. Baer:** A távolugrás és leggyakoribb hibái.

Leibesübungen, 1959. 5. sz. (Frankfurt am Main)

Dr. F. Korte: A mai iskolai úszásoktatás problémái. **W. Wartenberg:** Úszás az iskolában. **C. Lüpke:** Az elemi testnevelés lehetőségei.

Körpererziehung, 1959. 5. sz. (Berlin)

Dr. W. Schröder: Guts-Muths élete és munkássága. **H. Pertzsch:** Fontos szempontok az új szertorna-tantervvel folyó munkához. **H. Lehmann:** Új formák a szünidei úszásoktatásban.

Physical Education Journal, 1959. 15. sz. (Sydney)

F. Carlile: Tudományos irányzatok a sportoló edzésében. **Gwen E. Crawford:** Ügyességi berendezések (szerek). Beszámoló az 1956. évi Olimpiai Játékok úszóversenyeiről. **E. Hawcroft:** Óratervezés.

Cultura fizica si sport, 1959. 2. szám (Bukarest)

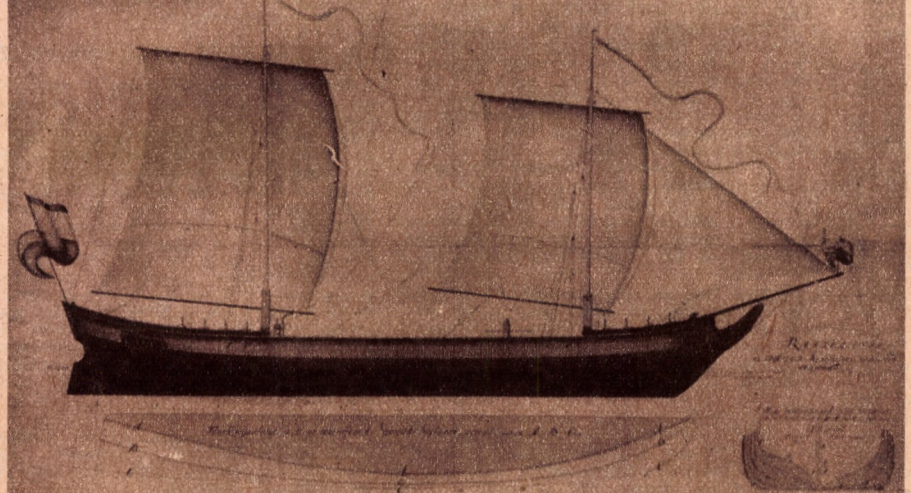
M. Georgescu és A. Lazaroiu: A Schneider-féle véredényrendszeri vizsgálat eredményei és a nagy atlétikai eredmények közötti összefüggés. **I. Kunst, V. Cojocaru és C. Lita:** A hét emberrel játszó kézilabda-csapat játékának korszerű felfogása. **A. Vrabie:** A sportedzés szovjet rendszeréről. **I. Sötér:** A sportforma idő előtti nanyatlásának megelőzése az atlétikai versenyidény kezdésének időpontjában. **Gh. Ghisou:** A testnevelési órák tartalma és módszertana a II. és III. osztályban. **A. A. Sirojan:** Módszertani útmutatások az üzemi torna fejlesztéséhez. **D. Dungaciu:** A sporttornában előforduló leugrások technikai és módszertani problémái. **L. Theodorescu:** A sportjátékok terminológiájának egyes kérdései.

Körpererziehung, 1959. 6. sz. (Berlin)

W. Wagner: Az új atlétikai tantervhez. **W. Hentschel:** Hogyan készítettük elő és miként vezettük le szünidei úszótáborunkat. **C. Wagner:** Kallózás kezdők számára.

Sport, 1959. 6. sz. (Brüsszel)

M. V. Stock: Tudás és egészség. **F. Matthys:** A nyugateurópai unió és a sport. **J. Van den Abelee:** A diszkoszvetés. **T. Nett:** A diszkoszvetés. **R. Hervet:** A sport szociológiai kilátásai. **G. C. Piedfer:** A kardvívás modern módszerének vázlatok útján való technikai elemzése. **L. Fauconnier:** A modern edzés — a terhelés melletti munka problémája.



Sebestyén Sámuel tervrajza a Főnix-gályához

(Túloldali cikkünkhöz.)

Már fiatal korban alakítsuk ki a mozgásügyességet

A mozgások érzékelése, ugyanúgy mint más ingereké, az idegrendszerben létrejövő időleges kapcsolatok által történik. Különbséget kell itt tennünk más (azaz külső) mozgás és saját mozgás között. Mások — személyek vagy tárgyak — mozgásának érzékelése döntően a látási analizátor által történik, lényegében ugyanúgy, mint a többi külső adekvát ingeré.

A következőkben kizárólag a saját mozgás irányításával, illetőleg érzékelésével foglalkozunk. Az érzékelés szempontjából ez belső ingerként jelentkezik, eltekintve amaz esetektől, amikor látjuk, halljuk vagy tapintjuk saját mozgásunkat, illetve annak egyes fázisait. Ilyen esetekben látó-, halló-, vagy tapintóanalizátorokkal való együttműködés által ún. komplex mozgásérzékletek keletkeznek. **A vezető szerep azonban** ilyenkor is **mindig a mozgásanalizátoré,** amint azt **Kresztovnyikov** is kidomborítja. Valamennyi mozgásunkat végre tudjuk hajtani akkor is, ha a járulékos külső analizátorok működését kikapcsoljuk, de természetesen nem olyan jól, mintha azok is működnének. **(Kresztovnyikov** kísérletei.) Sok függ itt attól, hogy a szóban forgó mozgáskialakítás beidegzésekor mily formában és mértékben működtek közre a külső analizátorok. Erre később majd még visszatérünk.

Témánkat tovább kell szűkítenünk. Bár érzékelés szempontjából nincs lényegbeli különbség, mégis mozgáson itt a test nagy izmai, végtagjai által kifejtett mozgáscselekvést értjük s nem foglaljuk bele az ún. kisizmokat (szem, fül stb. izmai). Azokat a mozgásokat tekintjük itt témánk tárgyának, amelyek a testnevelésben és a sportban mint akaratlagos mozgástevékenységek szerepelnek.

HOGYAN TÖRTÉNIK A MOZGÁSOK ÉRZÉKELÉSE?

Az akaratlagos mozgások érzékelése — mint említettük — döntően az agykéreg, illetve a mozgásanalizátor útján történik az első és a második jelzőrendszer összműködésének keretében.

Minden akaratlagos mozgás elindítója az agykéregben kialakított mozgáskép. A mozgáskép egy múltbeli képzet és egyidejűleg fellépő külső inger, vagy ezek együttes hatására képződik. Pl. elhatározzuk, hogy nekifutással távolt ugrunk. A mozgáskép alapján — mely egyben megszabja az egész mozgás célját, lefolyását — érvényesül nemcsak a mozgás megindításában, de annak egész tartamában is az akarati irányítás. A megindult mozgásról szakaszonként afferens kinesztetikus, esetleg optikus stb. ingerületek érkeznek a mozgási központ szenzórius gócaiba. Az agykéreg a beérkező ingerületeket analizálja, szintetizálja, majd a mozgásközpont motorikus-mozgató gócai által efferens — mozgató vagy gátló — ingerületeket küld az izmok mozgató sejtjeihez a mozgásképnek, valamint a szóban forgó mozgásszakasznak megfelelően. Ez a művelet pillanatonként ismétlődik, a mozgás teljes menete alatt. **A mozgásérzékelés tehát az első és második jelzőrendszer komplex tevékenysége.** Az első jelzőrendszerhez tartozó beérkező (visszajelentő) szenzórius és kimenő motorikus — kinesztetikus ingerületek közé iktatódó mozgáskép s a feltételes idegkapcsolatai a második jelzőrendszer tevékenységének mintegy központja.

Itt jelentkezik a döntő különbség az ember és az állat mozgásai között. Az állat mozgásai a valóságot első jelzőrendszerbeli tükrözések által irányított, ösztönszerű, illetve egyszerű feltételes reflextevékenységek. **Az ember mozgásai ezzel szemben a második jelzőrendszer által általános összefüggésekben, fogalmi ábrázolásban megjelenő tudatos cselekvések.** Ennek jelentősége óriási. Lehetővé teszi azt, hogy az ember mozgáscselekvéseiben érvényesüljön a tudás, az előrelátás, s minden múltbeli tapasztalat. Az ember tehát túl tudja magát tenni a valóság pillanatnyi tükrözésének hatásán, s kellő előrelátással mozgásait egy magasabb cél érdekében tudja irányítani. Így pl. egy labdarúgó-játékos nem rúg bele a feléje tartó labdába, bár a pillanatnyi helyzet tükrözése így kívánná, hanem átengedi azt játékostársának, mert mérlegelve, átlátva a helyzetet, úgy találja, hogy az nála jobb helyzetben van. Az ilyen „gondolkodó" sportolóra mondják azt, hogy „jó taktikus", hogy „játékintelligenciával" rendelkezik. A sportbeli felkészítésben e célt szolgálják a taktikai, ha úgytetszik bizonyos fokban „elméleti" edzések, melyek során fokozzák a sportolók ama „képességét", hogy mozgásaikat az adott helyzetekben nem a pillanatnyi tükrözések reflexszerű hatására meggondolatlanul, hanem okosan, előrelátóan, célszerűen irányítsák.

A mozgások érzékelésében és irányításában az idegrendszer valamennyi tevékenysége ugyanúgy érvényesül, mint a többi érzékelési, illetve cselekvési területen.

Hogyan mutatkozik ez a valóságban?

A MOZGÁSKÉP

Alapvető fontosságú itt a mozgáskép kialakítása, mely nemcsak a mozgás célját és eredményét, hanem az egész lefolyását is meghatározza. **A mozgáskép nem más, mint a mozgásról alkotott ismeretünk, tudatos fogalmunk.** A mozgástanulás kezdete az általános mozgáskép, a mozgásfogalom megteremtésén alapszik. Olyan akaratlagos mozgást végrehajtani, melyről nincs fogalmunk, egyszerűen lehetetlen. A mozgásfogalom megteremtése lényegében azonos a más dolgokról való fogalomalkotással, ismeretszerzéssel. Igaza van **Cseke Dénesnek**[1] abban, hogy ily szempontból nem lehet különbséget tenni ismeretek és „ügyességek" között, nem lehet külön „mozgásemlékezés"-ről beszélni, mint azt **Tyeplov** is teszi. Vajon hogyan emlékszik Richter — **Tyeplov szerint** — Csajkovszkij B-moll zongoraversenyére: mozgási, akusztikus vagy vizuális emlékezet alapján? Miben különbözik neurofiziológiailag egy mozgásfogalom egy akusztikus vagy vizuális fogalomtól? A mozgáskép, a mozgásfogalom ugyanolyan emlékkép, ugyanolyan mnemikus idegrendszerbeli nyom, mint egy vizuális vagy akusztikus képzet. A különbség csak annyi, hogy ez döntően a mozgásanalizátor által megteremtett kinesztetikus érzékletek által keletkezett, s hasonló úton rekonstruálódik a gyakorlatban.

A mozgásfogalom megteremtésének módja lényegében ugyanaz, mint minden más fogalomé; részt vesz ebben valamennyi analizátor és teljes ismeretanyagunk. Általában részt vesz itt a mozgásanalizátor is, de ez nem feltétlenül szükségszerű.

Pavlov[2] szerint kialakulhat a mozgás fogalma anélkül is, hogy azt gyakorlatilag végrehajtanák, azaz közvetett tapasztalatszerzés, ismeretalkotás útján is. Más a helyzet a mozgásfogalom célszerű módosítása, tökéletesítése kérdésében, itt döntő szerepe van a mozgásanalizátornak.

A MOZGÁSTANULÁS

A mozgástanulás tehát a mozgásfogalom megteremtésével kezdődik, majd ennek állandó tökéletesítésével folytatódik. A mozgástanulás kezdeti szakaszában a generalizáció a domináns ingerrendszerbeli tevékenység. A mozgás még nyers, csak átfogó vonalaiban van meg, az ingerületek irradiációja következtében sok a felesleges erőkifejtés, a célszerűtlen részletmozgás. A gyakorlás folyamán az idegrendszeri koncentráció és a differenciás gátlás következtében elmaradnak a felesleges, célszerűtlen részletmozgások, s a mozgás egyre pontosabbá, célirányosabbá válik. A folyamatban a tudatos érzékelés viszi a főszerepet. Azt jelenti ez, hogy a mozgásszakaszonként befutó afferens visszajelentő ingerületek a szuperponált reflexíven[3] át bejutnak a második jelzőrendszerbe, ahol „tudatosulnak", időleges kapcsolatba kerülnek a mozgásfogalommal s a többi afferens ingerülettel. Innen indulnak ki a célnak és a helyzetnek megfelelő afferens mozgató ingerületek, melyek meghatározzák a soron következő mozgáselemet. **Igen fontos ezért, hogy a gyakorlás teljes figyelem ráirányításával történjék. A mechanikus, gépies ismétlés nem tekinthető mozgástanulásnak, mert hiányzik belőle a legfontosabb, a tudatos érzékelés, vagy ha úgy tetszik, az érzékletek tudatosulása.**

Ha az illető valamilyen külső ok (fáradtság, negatív indukció stb.) miatt nem képes a megfelelő figyelem-összpontosításra, jobb, ha abbahagyja a gyakorlást, nehogy passzív, helytelen mozgásmód rögzítődjék az idegpályáin. A sportolók általános hibája, hogy csak a mozgás végeredményére összpontosítják figyelmüket, a mozgáskivitelezés tekintetében túlságosan az edzőre támaszkodnak. Rá kell szoktatni a sportolókat arra, hogy minden idegenergiájukkal a mozgáskivitelt jelző kinesztetikus ingerületekre összpontosítsák figyelmüket. Ezt is lehet érzékelni, ennek az érzékelését is lehet tökéletesíteni.

„A kinesztetikus analizátor — hangsúlyozza Pavlov — az izommozgások változatainak legfinomabb különbségeit is regisztrálja."

Hányszor van az, hogy még nem is ismeretes a mozgás eredménye (pl. célbadobáskor), de már „érezzük", hogy a dobás sikeres-e vagy nem, s milyen az eltérés a célponttól,

A MEGÉRZÉS MAGYARÁZATA

Ennek az első pillanatra furcsa jelenségnek a neurofiziológiai magyarázata a következő. **Pavlov** egyik munkatársa, **Podkopájev** kísérletileg foglalkozott azzal, hogy a mnemikus reprodukció gyakran megelőzi az eredeti érzékletes jelenséget. A mnemikus ingerület tehát mintegy előre tükrözi a valóságot, azaz — a tükörkép előbb jelenik meg, mint a tükrözött dolog. Az állat, illetve ember anticipálja azt, ami be fog következni. Ez azért lehetséges, mert az ingerületek egymásra következtetése, szikcessziója, mely a feltételes idegkapcsolat, az asszociáció manifesztációjaként lepereg, valamivel gyorsabb, mint a valóságmozzanatok tényleges szukcessziója (melynek az asszociáció eredetileg létezését köszönheti.)[3]

[1] **Cseke Dénes:** „Testneveléselmélet", Tankönyvkiadó, Budapest, 1955.

[2] **I. P. Pavlov:** Válogatott művei. Akadémiai Kiadó, Bpest. 1953. 405 old.

[3] **Kardos Lajos:** „A lélektan alapproblémái és a pavlovi kutatások". Akadémiai Kiadó, Bpest, 1937. 305 oldal. (Továbbiakban: Kardos)

Ez történik pl. célbadobás esetében. A személy a dobásmozdulatokat befejezte, mielőtt a labda célhoz ért volna. A befejezett dobómozdulat kinesztétikus ingerületei sokkal gyorsabban értek az agykéregbe, mint a dobás eredményét közlő optikus ingerhatás ingerületei. Az eddigi gyakorlás alapján az agykéregben kialakult idegkapcsolatokkal érintkezésbe jutott kinesztetikus ingerület alapján érzékelődött a dobómozdulat iránya és ereje. A dobást végrehajtó személy ezek révén előre meg tudta ítélni — nemcsak érezni — a dobás eredményét.

Kardos[4] szerint közismert tény, hogy érzékelő apparátusaink a gyakorlatban általában finomabb analízisre képesek, mint ahogyan a küszöbértékekből következik. Azt jelenti ez, hogy gyakorlattal érzékeléseink finomsága nagymértékben fejleszthető. Nyilván arról van itt szó, hogy a gyakorlatban alkalmazást nyer a differenciális gátlás, mely az érzékelés finomságát biztosítja. Ezt laboratóriumi kísérlettel igazolni igen nehéz, az élet azonban ezt mutatja. Az egyén létérdeke, foglalkozása sok esetben alapvetően megköveteli azt, hogy mozgáscselekvése az ingerek finom különbségeihez igazodjék.

Vegyük pl. a sebész munkáját. Ha a vágás mélységét és irányát a vágás helyéről érkező optikus ingerek után szabályozná, tehát post factum, súlyos bajok származnának belőle. Az innen beérkező optikus ingerek már az eredményt (persze részeredményeket is) tükrözik. Magát az operáló kéz, illetve kés mozgását a mozgásanalizátor szabályozza. Az Eötvös Lóránd Tudományegyetem Lélektani Intézetében a viselkedés küszöbök meghatározásával kapcsolatban folytatott kísérletek azt mutatták, hogy ahhoz a különbséghez, melyet a szem nem észlel, a kés mégis igazodik. Másszóval: gyakorlatilag ez azt jelenti, hogy a mozgásanalizátor finomabb érzékelésre képes, mint az optikus. Az ún. „mozgásérzék" fejleszthetősége tekintetében tehát még bő lehetőségek előtt állunk, csupán meg kell találnunk a helyes módszereket. Az egyik ilyen módszer lenne az, melyre kísérleteink is irányultak: **a kinesztetikus érzékelés fejlesztése.**

Emellett, sőt ezen túlmenően, magasabbfokú feladataink, illetve lehetőségeink is vannak a mozgások irányítása és szabályozása terén. Ez pedig a szó pavlovi értelmében vett mozgásuralom, „mozgástudás" kifejlesztése. Mit értünk ezen?

A MOZGÁS TUDATOSSÁGA

„Amíg az ember csak lát, hall, érzékel — és nem tud —, addig nem ura igazán a helyzetnek; amíg csak érzékeltető »pillanatfelvételei« vannak a valóságról és azokat nem ülteti át a pillanatnyi helyzetet nagyobb összefüggésben tükröző tudásra, addig a valósághoz való magasabbrendű alkalmazkodás, emberi cselekvés és viselkedés nem lehetséges. Ez a lelki élet tudatosságának lényege."[5]

Mindezt vonatkoztathatjuk a mozgásokra is. Nem elég azokat csupán érzékelni. **Az igazi mozgásirányítás ott kezdődik, hogy annak megindításától kezdve annak befejezéséig minden kis részlete tudatos előttünk;** hogy ismerjük annak teljes lefolyását, s ha szükséges, a célnak megfelelően tudunk azon módosítani, változtatni. Ezt jelenti a mozgás tudatossága.

A mozgás ily természetű irányítása a második jelzőrendszer funkciója, amely nem független az első jelzőrendszer tükrözésétől, mert tekintettel van a pillanatnyi helyzet szolgáltatta külső ingerekre. A különbség abban van, hogy nem ezek, hanem ezek figyelembevételével az agykéreg felső régiója determinálja a mozgást. Így alakult ki a fogalmi mozgástudás, amely a cselekvésgondolathoz hasonlóan „úgy viszonylik a cselekvés érzékeléséhez, a kinesztézishez, mint minden más gondolati ábrázolás a közvetlen tapasztaláshoz. **Míg a mozgásképben, a mozgásfogalom egy-egy meghatározott mozgás érzéklete, illetve emléknyoma, addig a mozgástudás a sok különböző mozgáskép általánosított szintetizált tudati emléknyom, mely mozgásainkat a sok különféle, de lényegében azonos helyzetekben meghatározza. Ez az, amit a sportban ügyességnek nevezünk."**[6] Az ügyes, azaz magasfokú mozgástudással rendelkező egyén a mozgáscselekvést igénylő különféle helyzetekben mindig megtalálja a legjobb, a legcélszerűbb mozgási megoldást.

A MOZGÁS — ÜGYESSÉG?

Ilyen általános jellegű ügyességi, illetve mozgástudási elem pl. a labdaérzék. Ismert tapasztalati tény az, hogy ha valaki valamely labdajátékban kiválik, ugyanolyan jó, ugyanolyan ügyes a többi labdajátékban is. A „labdaérzék" tehát ilyen általános jellegű ügyességi elem, mely érvényesül az összes labdajátékokban. Az általános mozgásügyesség, illetve mozgástudás nem tévesztendő össze a mozgáskészséggel, mely nem más, mint meghatározott, automatikusan pergő mozgássorozat, egy meghatározott dinamikus sztereotípia feletti uralom. A mozgáskészség tehát meghatározott, betanult mozgásfolyamatokra korlátozódik, míg az általános mozgásügyesség ezek fölött álló, általános jellegű „ismeretünk", tudásunk. A valóban gazdaságos mozgásoktatás éppen ezért az lenne, ha ezt az általános mozgásügyességet tudnánk minél jobban kifejleszteni, tökéletesíteni már kisgyermek korban. A jövő testnevelési és sport didaktikának egyik kulcskérdése éppen az, hogy mily módon (milyen gyakorlatokkal és milyen ezekhez kapcsolódó elméleti oktatással) tudnánk célszerűen és gazdaságosan fejleszteni az egyének általános mozgásügyességét. Egyelőre ott tartunk, hogy különféle mozgáskészségeket idegeztetünk be, döntően öncélúan, legfeljebb azzal a hátsó elgondolással, hogy ezeknek eredményeképpen fejlesztjük az általános mozgásügyességet, emeljük az általános mozgástudást. Minden valószínűség szerint fennáll az, hogy a különböző mozgáskészségek beidegzésével fejlődik az általános mozgásügyesség. A kérdés lényege abban áll, hogy mely életkorban, mily sorrendben, mely mozgáskészségeket idegeztessünk be. Testneveléselméletünk, sajnos, hiányos ebből a szempontból, még nem rendelkezünk az általános mozgásügyesség fejlesztésének tudományosan megalapozott didaktikájával. Ennek egyik jelentős akadálya az, hogy az ügyességet a gyorsasággal, az erővel és az állóképességgel egyforma fizikai képességnek fogjuk fel. A fentiek alapján nyilvánvaló, hogy az ügyesség egészen más jellegű s szerkezetű tulajdonság, vagy ha úgy tetszik: képesség. Míg az állóképesség és az erő fejlesztésénél a megfelelően szabályozott gyakorlás mennyisége, addig itt elsősorban

A GYAKORLAT MÓDJA A DÖNTŐ.

Közismert tapasztalati tény az, hogy **az általános mozgásügyesség fejlesztését alapvetően a gyermek- és ifjúkorban tudjuk megvalósítani,** később ez már sokkal nehezebben megy. Ennek oka az, hogy az ontogenetikus fejlődés menetében ebben az életkorban épül ki a mozgással kapcsolatos feltételes idegkapcsolatok rendszere, ekkor alakulnak ki az egyes mozgáskészségek idegpályái. A gyermekkor és a praepubertás kora ezért alapvető jelentőségű az egyén általános mozgásügyességének kialakítása szempontjából. Szellemi ismereteket (nyelvet, történelmet, földrajzot stb.) későbbi életkorban is könnyen meg tudunk szerezni, de ha a mozgáskészségeket a gyermek- és serdülés előtti életkorban nem alapoztuk meg, később már igen nehéz.

A helyesen irányított testnevelésnek és sportnak, a gyermekkori mozgásos játékoknak ebben rejlik az egész életre kiható jelentősége. Ezeken dől el az, hogy az ember felnőtt korában mozgásanalfabéta, vagy jó mozgású, ügyes lesz-e. Az általános mozgásügyesség gyermekkori fejlesztése kihat az egyén későbbi politechnikai képességének színvonalára. A gyermekkorban helyesen megalapozott általános mozgásügyességgel rendelkező egyén könnyen s magabiztosan sajátítja el felnőtt korában az egyes szakmákkal járó politechnikai mozgáskészségeket (gépek, szerszámok kezelése stb.). A kommunista nevelési rendszerben jelenleg előtérben álló politechnikai nevelés tulajdonképpeni megalapozását tehát a gyermek- és ifjúkori testnevelés és sport döntő mértékben biztosíthatja. **Az egészségügyi szempontokkal együtt éppen emiatt jelentkezik parancsoló szükségszerűséggel az óvodai és általános iskolai testnevelés objektív feltételei gyökeres megjavításának szükségszerűsége, mint szocialista nevelésrendszerünk egyik alappillére.**

Hepp Ferenc dr.

(Részlet a szerző kanditátusi értekezéséből)

[4] Kardos: 147. oldal.
[5] Kardos: 275. oldal.
[6] Kardos: 298. oldal.

A női egészség és szépség

Az ábrázoló művészet, a költészet évszázadok óta hangoztatja a világirodalomban: a női test szépsége a bölcs természet koszorúja. Nemcsak a milói Vénusz a női test eszményképe, hanem más ókori és újkori szobrok és ábrázolások is valóságos himnuszai a harmonikusan fejlett testnek.

A női test bájosságának és erejének hasonló összhangját találjuk a sportolóknál, főleg a tornásznőknél. A női test szépségét különösen megfigyelhetjük a balett és a nemzeti táncok mozgásaiban. Vezető balett-táncosnőink már 40 évnél idősebb, mégis megőrizte testének szépségét. Egyes sportoló nőink is túljutottak fiatal éveiken, szépségben, erőben mégsem maradtak le. A rendszeres testnevelés és a sport javítja az izomzatot, erősíti a belső szerveket, „fiatalítja" az idegrendszert is.

A sportoló nőnek azonban mindig számításba kell vennie szervezete sajátosságait. Hiszen ha összehasonlítjuk a női és férfi szervezetet, elütő adatokat kapunk: a nők izomzata a test általános súlyának 32%-a, a férfiaké 40—50%-a; a férfi szív 300—400 gr, a női nem haladja meg a 220 gr-ot; a nő szíve kevesebb vért bocsát ki minden összehúzódásnál, mint a férfié, ritmusa is gyakoribb. A férfi tüdőjének befogadó képessége átlagosan 3000—3500 ccm, a nőké 2000—2500. Mindezt és az ehhez hasonló eltéréseket tekintetbe kell venni a nők testgyakorlásában, sportolásában.

A nőknek a súlyemelés, az ökölvívás, a birkózás és a labdarúgás nyilván nem ajánlatos, de még egy sor más sportág, s ezeknek számtalan mozgása, gyakorlata van, amelynek rendszeres végzésével, azaz edzéssel, kiváló testi fejlettséget, erőt, állóképességet és egyéb jó sportkészségeket érhetnek el — a női test morfológiai és biológiai sajátosságai ellenére is.

A testgyakorlás egyébként is igen jót tesz az ifjú női testnek, a csontváz, az izomzat, a csípő kialakításának. A rendszeres gyakorlatozás szépen formálja a testtartást, erősíti a has- és hátizmokat, a medencét s megakadályozza a méh szabálytalan elhelyezkedését. Jó, ha erre gondolnak a leánygyermekes anyák. Mert hány asszonyt szabadított volna meg a szülés utáni fájdalmaktól az előzetes testgyakorlatozás! A testgyakorlatok az alsó végtagok vérpangását, az inzsugorodást is megakadályozzák. A sportoló nők életerősek, s ifjúságukat, frisseségüket, szépségüket hosszú éveken keresztül megőrzik. Jobban, mintha a kozmetika arzenálját használják. A testgyakorlás, a sport és a játék jobb minden szépítőszernél.

I. Szárkizov—Szerazinyi professzor, érdemes tudósnak a Fizkultura i Szport 1959. 3. számában megjelent cikkéből. Fordította: Friss József.

Újabb feladatok előtt

A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban c. határozat kijelölte az iskolai testnevelés további fejlődésének az útját is. A határozat elveket szögez le, amelyeknek szellemében kell a gyakorlati tennivalónkat elvégeznünk. A fejlődést biztosító gyakorlati teendők nem egy-két évre, hanem hosszabb időre terjednek. A fejlődés érdekében azonban a tennivalókhoz azonnal hozzá kell kezdenünk. El kell indulnunk, meg kell tennünk az első lépéseket már az 1959/60-as tanévben.

A most meginduló tanév folyamán több olyan intézkedés várható, amely változást jelent iskolai testnevelésünk eddigi menetében. Az intézkedések előkészítése is hosszabb-rövidebb időt igényel, s főleg a költségkihatással járó intézkedések csak az 1960-as költségvetési évben léphetnek életbe. Az intézkedések így nem eshetnek egy időpontra, egyik előbb, a másik később láthat napvilágot.

Nézzük meg, hogy az új tanév milyen új feladatokat tartogat számunkra. Vegyük őket sorba.

•

A tanórai testnevelés elvi, tartalmi részének tisztázása (különösen a középiskolákban) az élettani, lélektani és a pedagógiai szempontok legkedvezőbb összeegyeztetésével. Gondolunk itt az élettani hatások olyan formában való elérésére, amelyik figyelembe veszi a tanulók korán jelentkező érdeklődését az egyes sportágak iránt, az oktatás élményszerűségére, az emócionális hatások tudatos kiváltására, a sportolás iránti igény olyan mérvű felkeltésére, amelyiknek ösztönző hatása az iskola elhagyása után is megmarad. Ezek a szempontok nyilván felvetik az anyagkiválasztás és a módszertani kérdések tisztázását, módosítását.

E kérdések megoldása sem megy egyik napról a másikra. Ezért a középiskolai tanterv értékelése és véglegesítése is csak a későbbi idők feladata lehet. A kiadott kísérleti tanterv tehát érvényben marad ebben a tanévben is.

A játékdélutánok bevezetése kiszélesíti a gyakorlati foglalkozás eddigi kereteit. Célja, hogy nagytömegek számára olyan szervezeti kereteket biztosítson, amelyen belül háttérbe szorul a verseny, az ezekre való készülődés — ami elkerülhetetlenül együtt jár a szűk létszámmal. Ehelyett lehetőséget biztosítson a széles tömegek szórakoztató, vonzó foglalkoztatásának. Felmerülhet a kérdés, hogy nem megy-e ez a szakosztályi munka rovására? Ha helyesen oldják meg, akkor nem megy és nem is mehet. Csak az történik, hogy konkretizálódik a szakosztályi munka időben, szakosztályi létszámban és a tanár elfoglaltságában. A szakosztályokban minőségi munkának kell folynia. A szakosztályi foglalkoztatás szűk lehetőségei miatt kizárt tanulók számára a játékdélutánok lesznek hivatva a mozgási lehetőséget biztosítani. A játékdélutánok szervezésének, bevezetésének jó megoldása a *helyi lehetőségek legszélesebb kihasználását követeli meg.*

Sportköri munka terén is változás következik. Elsősorban azok számára kell gyakorlási, versenyzési lehetőséget biztosítani, akik még nem vesznek részt rendszeres foglalkozásokon. A társadalmi egyesületekben sportoló tanulók nyilván részt vesznek, ezért ezeknek az iskola keretében való sportolását korlátozni kell, az eddig nem sportoló tanulók érdekében. Ezért a hivatalos bajnokságokon a társadalmi egyesületekben sportoló tanulók nem vesznek részt. A bajnokságok csapatversenyek formájában kerülnek lebonyolításra. A tömegesítés szempontjából a csapatversenyek rendezése, a területi jellegű versenyek hálózatának kiszélesítése az elsőrendű feladat. Ez utóbbi esetében az országos bajnokságok számát is csökkenteni kell. A középiskolákban az országos, egyéni nevezéses jellegű versenyek beiktatásával lehetőség van arra, hogy egyéni sportágakban az iskola minden tanulója elinduljon és így dicsőséget szerezzen iskolájának.

Két dolgot kell szem előtt tartanunk. Az egyik, hogy minél többen sportoljanak rendszeresen akár a társadalmi, akár az iskolai sportkör keretében, de sportoljanak: a másik pedig, hogy ne erőltessük túl éppen a legjobbakat azzal, hogy két versenyrendszerben indulnak. Ennek káros következményei főleg a csapatjátékokban az elmúlt időszakban megmutatkoztak.

Az általános iskolai sport is átkerül az ifjúsági mozgalom keretébe. Ennek előkészítése is a tanév feladata lesz.

Az úszásoktatás kiszélesítése is új feladatként jelentkezik. Az eddigi lehetőségeket nagyobb mértékben kell kiszélesítenünk és meg kell ragadnunk minden kínálkozó lehetőséget, hogy minél nagyobb számban tanítsuk meg a tanulókat úszni. Ezért az úszásoktatás nem szorítkozhat csupán a nyári úszótanfolyamokra — kivéve Budapestet és néhány vidéki helyet —, hanem intézményesen kell biztosítanunk az egész év folyamán történő úszásoktatást a tanórán kívül, de a testnevelési órákon is. E kérdés jó megoldása szintén a helyi lehetőségek merész kihasználásán múlik.

A sportiskolák kérdése is végleges megoldás előtt áll. A pénzügyi szervek elvileg már biztosították az 1960-as évtől az anyagi fedezetet, amely az illetékes tanács költségvetésében jelenkezik. Miután itt is éves fejlesztésről van szó s a fejlesztés évenként négy új sportiskola felállítását biztosítja, az 1959-ben már működött sportiskolákon kívül csak ott állíthatók fel újabb sportiskolák, ahol ezt az OISB és az MTST, a pénzügyminiszterrel közösen engedélyezi.

A továbbképzés megkezdett útján ebben a tanévben nagyobb léptekkel haladunk előre. 1960-ban folytatódnak a központi tanfolyamok, egyelőre csak a szakfelügyelők, előadók és a tanfolyami oktatók számára. A területi tanfolyamok hálózata tovább bővül majd.

A szakfelügyelői hálózat kiszélesítésével az irányító, ellenőrző, de főként a segítő munkát kívánjuk hatékonyabbá tenni. A megyei vezetőszakfelügyelők beállításával és egy új középiskolai szakfelügyelő megbízatásával az eddigi túlterhelést szüntetjük meg. Rendezésre kerül a járási segédszakfelügyelői hálózat is olyan formában, hogy félfüggetlenítetté válik. Megoldást követel a megyei jogu városok szakfelügyelete is.

Az új tanév, tehát újabb feladatokat is jelent az országos vezetés számára, de a helyi oktatásügyi, az iskolai vezetés számára is. Legfőképpen pedig a nevelők számára, akiknek munkáján áll vagy bukik lényegében minden intézkedés, utasítás, rendelet. Nekik kell valóraváltaniok a gyakorlatban mindazt, amit a papírok betűi takarnak.

Mi hiszünk abban, hogy nevelőink az új tanévben is fokozott lelkiismerettel, a gyermekek iránti szeretettel, a munkájukba vetett mély meggyőződéssel látják majd el feladatukat. Csak így érhetjük el azt, amit a határozat előír számunkra, hogy a testnevelés és sport általános szükségletté váljék s kiterjedjen az egész lakosságra, és hogy jobban betöltse szerepét a szocializmus építésében, a dolgozó nép szolgálatában.

A tanmenetkészítés néhány kérdése

A jó, használható testnevelési tanmenet jelentősége az iskolai testnevelés eredményessége szempontjából igen nagy. Ez az elmúlt évek vitái során egyre világosabbá vált. Tanmenet nélkül pusztán csak emlékezetünkre, vagy találékonyságunkra támaszkodva nem tudjuk az oktatás sikerének feltételeit hiánytalanul biztosítani. Tanmenet nélkül nem tudjuk a helyi viszonyoknak megfelelő tantervi anyagot maradéktalanul elvégezni. Nem tudjuk a rendelkezésre álló időt gazdaságosan kihasználni, és nem tudjuk az oktatás célszerű menetét biztosítani stb.

Jól képzett testnevelők számára jó tanmenet készítése nem nehéz feladat. Ez a munka azonban még a jól képzett testnevelőktől is a körülmények gondos elemzését, a helyi viszonyok körültekintő felmérését, az oktatás didaktikai alapelveinek, valamint a tanmenet készítés általános szempontjainak szilárd ismeretét is igényli. Az oktatás alapelvei és a tanmenet készítése szempontjai általában ismertek. Vannak azonban a tanmenet készítésének olyan kérdései, amelyekre a testnevelők különböző választ adnak, vagy amelyeket nem egységesen értelmeznek. A következőkben ezekkel a kérdésekkel foglalkozunk.

Ismert osztálynak a tanmenetét — miután ismerjük a tanulók előképzettségét és megközelítő pontossággal az évi óraszámot — már a tanév megkezdése előtti ajánlatos elkészíteni. Így már a tanév első óráit is az egész évi anyaggal összehangolva tudjuk megtartani. Amennyiben a tanulók általános előképzettsége — a szeptemberi felmérés alapján — az elgondolásunktól eltér (pl. a sok ismétlő, vagy más iskolából jött tanulók, esetleg a nyári szünet okozta felejtés vagy fejlődés stb. miatt) a tanmeneti anyag kiválasztásában és az anyag felbontásában vagy elrendezésében ennek megfelelően módosítanunk kell. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy erre ritkán van szükség.

Ismeretlen osztályok (pl. általános iskola V. vagy középiskola I. osztályainak) tanmenetét csak az előképzettség gondos felmérése után készíthetjük el.

HOGYAN KEZDJÜNK HOZZÁ A TANMENET KÉSZÍTÉSÉHEZ?

A tanmenet készítés munkája: 1. az anyag kiválasztásából, 2. az anyag felbontásából és 3. a kiválasztott és felbontott anyag elrendezéséből áll. A felsorolás egyben a munka sorrendjét is jelenti.

Az anyag kiválasztás a tanterv tanulmányozásával kezdődik, majd számbavesszük a dologi feltételeket (a szabadtéri és fedett gyakorló helyek számát, ezek nagyságát, állapotát, a rendelkezésre álló beépített és mozgatható szereket, felszereléseket) és a tanulók előképzettségét. Ezek figyelembevételével a tanterv torna, atlétika és játék anyagából kiválasztjuk mindazokat a követelményeket, amelyek megoldására a helyi viszonyok lehetőséget adnak. Tanmenet, azaz az oktatás anyagát alkotják azok a gyakorlatok is, amelyek tanításához nem rendelkezünk ugyan a tanmenetkészítés idején a szükséges szerekkel, eszközökkel, de pótlásukról idejében gondoskodunk.

Az anyag kiválasztással felmerül a kérdés:

CSÖKKENTHETŐ VAGY BŐVÍTHETŐ-E A TANTERVHEZ VISZONYÍTVA A TANMENET ANYAGA?

Taníthatunk-e többet vagy kevesebbet a tantervben előírt anyagnál? Ezt a kérdést rendszerint azzal a felelettel szoktuk lezárni, hogy jelenlegi tanterveink „minimális" tantervek s ezért a tanterv anyagánál többet lehet, de kevesebbet nem szabad tanítani. A kérdés azonban ilyen egyszerűen nem intézhető el.

Különböző iskolák, különböző dologi feltételekkel rendelkeznek, az azonos korú (osztályú) tanulók előképzettsége sem azonos, a testnevelés színvonala sem egységes. Ezért a kérdés felvetése két szempontból is jogos:

a) Előfordul, hogy a mostoha dologi feltételekkel rendelkező iskolákban a szerek, eszközök hiánya, vagy a tanulók előképzettségének alacsony színvonala miatt a tantervi anyag túl nehéz vagy túl sok. Tehát az iskola tényleges helyzetéhez igazodva a tantervi anyagnak egy részét a tanmenet anyagából ki kell hagynunk. Ügyeljünk azonban arra, hogy a tananyag-csökkentés ne menjen a tanulók sokoldalú és arányos fejlődésének rovására. (Ha szerek vagy eszközök hiánya miatt hagyunk ki a tanmenetből valamilyen tantervi anyagot, úgy igyekezzünk azt hasonló hatású gyakorlatokkal pótolni. Pl. ha nincs nyújtónk, a nyújtó-gyakorlatok egy része elvégezhető vízszintesen rögzített boton, gerendán vagy társas gyakorlatok formájában is.)

Ha a tanulók fejlődésében nagyfokú lemaradás tapasztalható, úgy az előző osztály anyagával bővíthetjük a tanmeneti anyagot és ezzel igyekszünk a tantervi anyag elkészítéséhez szükséges előfeltételeket biztosítani.

b) Vannak iskolák, amelyek gazdagon felszereltek, ahol a tanulók fejlettsége és tudása messze túlhaladja az **országos** átlagot. Ezért a tantervi anyag számukra túl könnyű vagy kevés, nem felelnek meg előképzettségüknek. Ebben az esetben a tananyag bővítését elsősorban a tantervi követelmények igényesebb számonkérésével kell megoldanunk. Atlétikában ez a szintek emelésével könnyen megoldható, tornában és játékban pedig a technikai követelményeket és a tanultak alkalmazni tudásával kapcsolatos igényeket kell mindenekelőtt a tanulók előképzettségének színvonalához szabnunk. Ez a tantervi anyaghoz viszonyítva csak minőségileg jelent bővítést. Kivételes

A dunaharaszti általános iskolában futógyakorlatokat végeznek a diákok
(Szemenyei Tivadar felvétele)



esetekben a tanítás anyagát mennyiségileg is bővíthetjük. Ehhez az eszközhöz azonban csak akkor nyúljunk, ha a tanulók nagy átlagának egészséges fejlődését csak így tudjuk a kívánt mértékben biztosítani, ha a tananyag igényesebb számonkérésével sem tudjuk a tanulók érdeklődését ébrentartani. Bár ez utóbbira alig találunk példát, mégis megjegyezzük, hogy a tantervi anyag mennyiségi bővítése még ez esetben is csak az ismert főbb mozgások kombinációival és játékokkal kapcsolatban engedhetők meg, és csak a tantervben előírt szerekkel, eszközökkel és mozgásfajtákkal. (Nem lenne semmi értelme pl. a rendgyakorlati anyag bővítésének és nem lenne helyes pl. nyújtón az óriás forgás tanítása.)

HOGYAN BONTJUK FEL A TANTERV ANYAGÁT ÉS MIKOR VAN ERRE SZÜKSÉG?

A tanterv általában kis tanítási egységekben írja elő az oktatás anyagát. Ezek rendszerint egy-egy időegységben (időszakban) az előírt formában és részletességgel is taníthatók. Előfordul azonban, hogy valamely gyakorlatot a tanulók nem képesek a tantervben előírt formában megtanulni, ilyenkor válik szükségessé a tantervi anyagnak kisebb tanítási egységekre való felbontása.

A felbontás mértékét egyrészt a tanulók előképzettségének színvonala, másrészt az anyag természete határozza meg. Ügyeljünk arra, hogy csakis annyira bontsuk fel a tantervi anyagot, amennyire azt a tanulók fejletlensége feltétlenül szükségessé teszi. Az anyag túlzott „felaprózása" lelassítja a tanítás tempóját. Követelmény lehet pl. korláton támaszban, lendülésből pedzés és folytatólag kanyarlati leugrás hajlított haránt állásba. Ezt a gyakorlatot aszerint, hogy a tanulók mennyire fejlettek és a gyakorlat egyes részei mennyire ismertek vagy ismeretlenek, kettő vagy esetleg három kisebb tanítási egységre (támaszból lendületvétel, lendületvétel-pedzés, pedzés-kanyarlati leugrás) bonthatjuk fel.

MENNYIRE LEGYEN RÉSZLETES AZ ANYAG ELRENDEZÉSE?

Az anyag elrendezésével a tanmeneti anyag feldolgozásának menetét (sorrendjét) szabjuk meg. Ezzel többé-kevésbé pontosan meghatározzuk, hogy az oktatás anyagának egyes részeit az év folyamán mikor, milyen más anyaggal együtt, milyen sorrendben tanítsuk. A tanmenet készítésének ez a *legfontosabb szakasza. A tervező munkának ez a lényege.*

A tanmenet anyagát általában 3 (őszi, téli, tavaszi) évszakra vagy 4 (I. II. III. IV.) évnegyedre rendezzük el. Ezek az időegységek azonban túlságosan nagyok ahhoz, hogy biztosíthassák a tervszerű munkát. Nem adnak segítséget az óratervezéshez, az anyagfeldolgozás logikus sorrendjének és az egyes anyagrészek feldolgozására fordítható idő megállapításához, stb. Könnyen elszámíthatjuk magunkat. Ezért az évszaki vagy évnegyedi elrendezésnél nem állhatunk meg. Az anyagnak kisebb időegységekre történő elrendezése szükséges. Legcélszerűbb, ha az anyagot az 1951-ben bevezetett és a gyakorlatban bevált 3—5 órás időegységeknek megfelelő összetett tanítási egységekre (gyakorlat-csoportokra) rendezzük el.

MILYEN SZEMPONTOK ALAPJÁN RENDEZZÜK EL AZ ANYAGOT?

Az anyag elrendezéskor főleg az alábbiakra kell ügyelnünk:

a) az egyes (évszakokra, évnegyedekre, de a kisebb 3—5 órás) időegységekre elrendezett anyag feleljen meg a *sokoldalúság* elvének. Tartalmazzon gyakorlatokat a torna, atlétika és játékok köréből. Arányosan legyen benne olyan mozgás, amely a felső és alsó végtagokat foglalkoztatja. Egyaránt fejlessze a tanulók erejét, állóképességét, ügyességét és gyorsaságát stb.

b) Feleljen meg az *adott időszak klimatikus viszonyainak*, a *gyakorlóhely talajának, nagyságának*, valamint a gyakorló helyen (udvaron, teremben) alkalmazásra kerülő *eszközöknek, szereknek.*

c) Álljon összhangban a rendelkezésre álló *idővel* (az évnegyedekre eső testnevelési órák számával)

d) A 3—5 órás összetett tanítási egységek könnyítsék meg az egyes órák tervének (vázlatainak) elkészítését. Tartalmazzák:

1. az oktatás új anyagát, (a fő-, előkészítő- esetleg rendgyakorlatok konkrét leírását),

2. a főrésznek megfelelő előkészítő rész anyagát (általánosságban megjelölve),

3. az időegység állandó gyakorlási anyagát (a követelmények pontos megjelölésével)

e) Az anyag elrendezése feleljen meg a *rendszeresség* és *hozzáférhetőség* elvének. Az évszakok, évnegyedek és az összetett tanítási egységek anyagát gyakorlatcsoportok elrendezésében (sorrendjük megállapításában, menetében) tehát haladjunk az egyszerűről az összetett felé, ismertről az ismeretlen felé, könnyűről a nehezebb felé. Vegyük figyelembe a tanítási anyag egyes részei között meglévő kapcsolatokat és az ismeretközlés lineáris és koncentrikus menetét alkalmazva biztosítjuk, hogy az órák láncolatában az egyes testnevelési órák a megelőző órákra épüljenek és ugyanakkor segítsék elő az utánuk következő órák anyagának könnyebb elsajátítását. A tanmenet készítésének ez a részlete a legnehezebb. Nagy körültekintést, a tantervi anyag természetének (a szervezetre gyakorolt hatásának), a mozgástanítás módszerének és a tanulók fejlődési sajátosságainak pontos ismeretét igényli. Az anyag célszerű egymásraépítettsége nélkül tanmenetünk nem lesz jó.

MILYEN LEGYEN A TANMENET FORMÁJA?

A tanmenet készítésének igen sok féle formája alakult ki. (Pl. a „hasábos" „oszlopos", „táblázatos", a testgyakorlati ágak, vagy az órarészek, mozgásfajták szerint csoportosított stb. tanmenetek.)

Bármilyen formában készítsük is el tanmenetünket (normál ívpapírra, „lepedőre", „szalagra" vagy füzetbe írva, „szövegesen, vagy „rajzosan", stb.) ügyelnünk kell arra, hogy a forma:

a) biztosítsa a tanítás anyagának könnyű áttekintését, (főleg a tanítás menete szempontjából);

b) adjon lehetőséget a követelmények pontos leírására;

c) nyújtson tájékoztatást az osztályozással kapcsolatos legfontosabb követelményekről és ezek számonkérésének időpontjáról;

d) az állandó jellegű gyakorlási anyag elrendezéséről és az ezekkel kapcsolatos követelmények fokozásának mértékéről.

Ha tanmenetünk megfelel a fenti követelményeknek, formájával kapcsolatban nem emelhetünk kifogást.

Sok vita alakult ki az anyagcsoportosítás módjáról. Vannak akik a mozgásfajták szerinti csoportosításra esküsznek, mások a testgyakorlati ágak, vagy az órarészek szerinti csoportosítást tartják a legcélszerűbbnek. Újabban egyre inkább tért hódít az az elgondolás, hogy az összetett tanítási egységeken belül először a fő rész anyagát tüntetjük fel, majd a fő rész anyagával összhangban álló előkészítő gyakorlatokat, ezt követően az állandó jellegű gyakorlási anyagot és végül (amennyiben új anyagként jelentkezik) a rendgyakorlatokat. Ez az elgondolás igen helyesnek tartható, mert a csoportosítás bizonyos szempontból már megkönnyíti az óratervezés munkáját.

CZIRJÁK JÓZSEF
TF tanszékvezető

SZAKFELÜGYELŐI JELENTÉSEKBŐL

„Az elmúlt tanévben 180 kiszállást végeztek a szakfelügyelők, ami azt jelenti, hogy a megye valamennyi iskolájába eljutottak. A látogatási tervet legjobban Kozma Nándor, hatvani járási szakfelügyelő teljesítette, aki 34 iskolai látogatást végzett és ezenkívül még a továbbképzésre és a versenyek megrendezésére is jutott ideje".

*

„Ez évben két korszerű tornateremmel gyarapodtunk és a most épülő, 3 új, nyolctantermes iskoláknál is lesz tornaterem".

*

„A szülők hozzáállása is javult. Egyre kevesebb a maradi gondolkodású a testneveléssel szemben".

*

„Az alsótagozati testnevelés fejlődése — a segédkönyv megjelenése után — rohamos. A segédkönyv megjelenése után minden járásban szakmai továbbképzési napon, a tanév elején ismertettük a segédkönyv használatát, bemutató tanítást végeztünk, anyagközlést adtunk és ez elősegítette alsótagozati nevelőink tisztábbanlátását a testnevelés tanításában. Legkiemelkedőbb fejlődés e téren a hatvani járásban tapasztalható".

*

„Felsorolom azokat a nevelőket, akik mind az iskolai testnevelésben, mind a sportköri munkában kiemelkedő munkát végeztek: Lisztóczky Péter, Eger V. sz., Nagy Dezső, Eger II. sz., Jávoris József Eger X. sz., Kozma Nándor, Hatvan II. sz., Kömlei Károly, Gyöngyös I. sz., Gallai István Gyöngyös IV. sz., Trabalik István, Gyöngyöshalász, László Ferenc, Karácsond, Szabó Lajos, Hatvan, I. sz., Répási István Zagyvaszántó, Sulyok Tibor Egercsehi, Juhászné Bácskai Jolán, Felnémet, Korpássy György, Andornaktálya, Parádi Gusztáv, Maklár, Tóth Gyula, Kömlő, Ruttkai Matild, Füzesabony, Laczik Pál, Kisköre, Nagy Zoltán, Átány, Fónagy Benjaminné, Heves II. sz. (alsótagozati), Galambos László Kál, Klamarik Lajos, Recsk és Sántha Boldizsár, Erdőtelek".

*

„Örvendetes, hogy végre már a nevelők is vesznek fel tornacipőt, sőt egyesek (Szőllősi Vera, Petrovai József, Galambos János) melegítőt is".

*

„A testnevelők és a KISZ bizottságok között a kapcsolat különösen a Béke és Barátság sportünnepségeken vált szorossá".

*

„Örvendetes, hogy az iskolák igazgatói is egyre jobban támogatják, segítik az iskolai sportkört. Sokan megjelennek a versenyeken. A gyöngyösi gimnázium és az egri Szilágyi leánygimnázium igazgatói iskolai nyílvános ülésen értékelték az iskolai sportkör munkáját".

(Heves megye)

*

„A nyári nagytakarítást minden középiskolai tornateremben elvégezték. A Székesfehérvári Útépítési Technikumban a tornatermet az országos kosárlabda bajnokság döntőjére teljesen újjávarázsolta, Loós János igazgató".

*

„Testnevelőink általában igyekeznek kihasználni az órákon adódó nevelési alkalmakat. Jó hatásúak voltak azok az előadások, amelyeket nevelési kérdésekről a munkaközösségi értekezleteken tartottunk. Különösen jó nevelői munkát végeznek Somkúti, Denkinger és Sajkás kartársak".

*

„Az új tanmenet-minta megyénk testnevelői körében általános tetszést aratott. Szinte kivétel nélkül mindenki elismeri, hogy jobb, praktikusabb és ezáltal használhatóbb, mint az előző".

(Fejér megye)

Ezzel szemben...

„A szertorna tekintetében — iskoláink kb. 20 százalékának kivételével — bizony továbbra is baj van. Ez részben a szerhiánynak (gyűrű, rúd, kötél, stb.), részben a szakosnevelő hiánynak tudható be."

*

„Az előkészítő részek mind a tanmenetekben, mind az óravázlatokban hiányosak".

*

„A fegyelem megtartása annak természete szerint — különböző volt, de különböző volt a nevelők magatartása is. Sokan — főleg az osztályfoglalkozások esetén — egy-egy fegyelmetlenkedő miatt leállították az egész osztályt és dühösködve igyekeztek nem kellemes szavakat használva fegyelmezni".

*

„A hatvani Bajza gimnázium tornatermét az iskola tatarozásakor nem hozták rendbe, felújítására majd 1961-ben kerül sor".

*

„Ebben az évben is rendeztek összejövetelt, iskolagyűlést, bált a tornatermekben (Egri Dobó Gimn., Gyöngyösi Gimn.). A művelődési osztály az igazgatókat felelősségre vonta".

(Heves megye)

*

„Túlzott mértékben megszaporodott az értekezleteken való „kötelező megjelenésem". Az elmúlt tanévben 83 alkalommal, 267 órában vettem részt értekezleteken. Nagy a túlterhelés (tanítás, közép- és általános iskolai szakfelügyelet, MDST, MTST, MISB, Ped. Szakszervezeti sportmunka, Úttörő sport stb."

*

„Mint minden írásbeli munka, úgy az óravázlatkészítés is gyenge oldala testnevelőinknek. Még mindig előfordulnak ötletszerű órák. Hiányzik a kapcsolat, az egymásraépülés az egyes órák között. Nem egyenletes a tanulók megterhelése sem. Előfordul, hogy az előkészítő rész megterhelése nagyobb, mint a főrészé.

A csapattornánál a rossz szervezés miatt egyszer túlterhelés, máskor tétlenség van. Csapattornánál a tanár ellenőrző, irányító szerepe nem terjed ki egyforma mértékben valamennyi csapatra, így nem kerül sor az általános hibák kijavítására".

*

„A kiutalt torna- és sportfelszerelések minősége továbbra is erősen kifogásolható. A korlátkarfák törnek, a szelepes labdák leengednek".

(Fejér megye)

HÍREK

Bevezették a testnevelést az egészségügyi szakiskolákban. Az MTST Elnökségének kezdeményezésére, az Egészségügyi Minisztérium megvizsgálta az egészségügyi (ápoló- és védőnői) szakiskolákban a testnevelés bevezetésének lehetőségét, s úgy döntött, hogy az 1959/60-as tanévtől kezdődően minden szakiskolában heti 2 órában bevezeti a testnevelés tanítását. — Ahol az óraszám lehetővé teszi, ott főhivatású testnevelőket állítanak be.

*

Gyöngyös város végrehajtó bizottsága azzal a tervvel foglalkozik, hogy az iskoláiba bevezeti az intézményes síoktatást. Az előkészületek megtörténtek.

*

Testnevelők nyilvántartásba vétele. Még az elmúlt tanév folyamán minden főhivatású testnevelő tanár kitöltött egy nyilvántartó lapot, amit hivatalosan kapott kézhez. A nyilvántartás felvétele körül több kósza hír kapott szárnyra — mondanunk sem kell, minden alap nélkül. A nyilvántartásba vétel körülményeit ezek indokolják és magyarázzák:

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács 24—3/1958. (X. 2.) sz. határozatában elrendelte az egységes nyilvántartási és beszámoló rendszert. A nyilvántartás kiterjed a magyar testnevelési és sportélet minden területére. A határozat előírja, hogy milyen szerveknek milyen nyilvántartást kell vezetniök. Nyilvántartást vezetnek az állami szervek, a TST-k, a szövetségek, sportegyesületek. Az MTSH Nevelési osztályának a testnevelőkről, az edzőkről, a verseny- (játék-) bírákról s ezek képzésével összefüggő tanfolyamokról kell nyilvántartást vezetnie. A testnevelőkről 1950 óta nem volt országosszintű kimutatás, adatfelfektetés sem a Minisztériumban, sem egyéb helyeken. Az MTSH-nak pedig szüksége van erre a TF beiskolázása, a továbbképzés, a tervezés, a fejlesztés, általában az országos vezetés szempontjából. A nyilvántartásnak tehát csak ez a célja és semmi más.

Az általános iskolák sportköreinek 1959–60. évi feladatai

Az elmúlt tanévi munkát — eredményeivel és hiányosságaival egyetemben — kedvezőnek kell értékelnünk.

A felmérések azt igazolják, hogy jelentős azoknak a száma, akik az egyes versenyekre való felkészülésben résztvettek. **A versenyeken való részvétel az 1958/59. tanévben megkétszereződött.**

A számok mellett meg kell látnunk azokat a hiányosságokat is, amelyek gátolják az iskolai sportmozgalom szélesítését.

Az elmúlt tanévben 1422 sportkör alakult újjá.

Az iskolák többségében megértették, hogy milyen nagy nevelő értéke van az iskolán belül folytatott sporttevékenységnek és hogy a helyesen vezetett sportköri munka eredményei milyen előnyösen hatnak vissza az egész iskola testnevelési munkájára.

Sajnos — igen jelentős azoknak az osztott iskoláknak a száma — 678 — **ahol nem hajtották végre a sportkörök újjáalakulására** vonatkozó rendelkezést. Ez mintegy 33%-át teszi ki az osztott iskoláknak. Általános iskoláink többségét az osztatlan, vagy részben osztott iskolák adják, ahol a tárgyi és személyi feltételek a legkevésbé adottak. Ezekben az iskolákban rendszeres sportköri foglalkozásról nem beszélhetünk.

Nem lesz érdektelen, ha a számok tükrében vizsgáljuk, milyen tömegeket mozgósítottak a háziversenyek az elmúlt tanévben. Adataink a következők:

	Az indulók száma	
	Fiúk:	Leányok:
Atlétika	56 284 fő	44 693 fő
Torna	12 897 fő	12 580 fő
Kézilabda	30 314 fő	19 836 fő
Labdarúgás	33.842 fő	
Asztalitenisz	13 683 fő	6 198 fő
Úszás	2 849 fő	2 424 fő
Korcsolya	674 fő	421 fő
Sí	572 fő	83 fő
Vívás	382 fő	114 fő
Term. járás	1 322 fő	830 fő
Összesen	152 819 fő	87 179 fő

Ha a mozgósított tanulók számát szembeállítjuk a félmilliónál többet számláló V—VIII. o. tanulóink tömegével, akkor döbbenünk rá, hogy viszonylag a háziversenyeink, amelyek a tanulók legszélesebb rétegei számára kell, hogy versenyalkalmat biztosítsanak, **még igen kis részét fogják át az ifjúságnak.**

Az MSZMP testnevelési és sportmozgalomra vonatkozó tézisei elsősorban az iskolai sportnak a tömegesítésére utalnak. Ezért az 1959/60-as tanévben a téziseknek megfelelően, annak az általános iskolai sportmozgalomban való alkalmazását illetően, az elmúlt évi versenyeink kiírásain **jelentős változást hajtottunk végre.**

Versenyeink alapjait továbbra is az iskolai testnevelési tantervben szereplő három alapvető testgyakorlati ág — atlétikai torna, kézilabda — alkotja. Emellett természetesen helyet kapnak mindazok a testgyakorlati ágak, amelyeknek megrendezésére helyi lehetőség kínálkozik és amelyek az ifjúság érdeklődésének homlokterében állanak: labdarúgás, úszás, asztalitenisz, télisportok, természetjárás.

Különösen nagy súlyt helyezünk arra, hogy **az év elején minden iskolában megalakuljon a sportkör** és az szorosan együttműködjék az **Úttörő Csapattal.**

Szeretném felhívni az igazgatók figyelmét a 10/1959. (M. K. 5.) M. M. számú utasításra, mely szabályozza az általános iskolákban tartandó sportdélutánok és sportköri órák számát.

Az újjáalakult sportköri vezetőség feladata az iskola évi sportprogramjának kidolgozása, különös figyelemmel a háziversenyekre való felkészülésre és azok megtartására. A háziversenyek az általános iskolai versenyrendszerben az első lépcsőfokot jelentik, ezért döntő, hogy a tanulók többségét ezekre a versenyekre készítsük fel, ezeknek a versenyeknek adjunk tömegjelleget.

Erre nagy szükség van, mert a jövő tanévben **az egyesületeknek kiadott tanulók általános iskolai bajnokságokon nem vehetnek részt,** úgyszintén a sportiskolák azon tanulói sem, akik szövetségi versenyrendszerben folytatnak sporttevékenységet. (Pl. ha a sportiskola kézilabda csapata résztvesz a Szövetség által kiírt bajnokságban, a csapat tagjai nem indulhatnak az iskolák számára kiírt bajnokságban. Egyébként rendezhetők olyan egyéni, nevezéses versenyek, amelyeken megkötöttség nélkül indulhat minden általános iskolai tanuló.)

A labdajátékokban történő megkötés (labdarúgás, kézilabda közül csak az egyikben vehet részt egy tanuló) is azt célozza, hogy minél inkább törekedjünk az iskola ifjúságának minél **nagyobb tömegű foglalkoztatására.** Az a megkötés, hogy egy tanuló csak két testgyakorlati ág versenyein vehet részt, egyben a túlterheléstől is védi a tanulót, továbbá lehetőséget ad más tanulóknak is az iskolai válogatottban való szereplésre.

Az őszi időszakban lehetőséget kell biztosítani mindazoknak a tanulóknak, akik a VIT-jelvényt nem tudták megszerezni, hogy verseny keretében azt október hó végéig megszerezhessék.

Mivel a tanulók igen kis töredéke vehetett csak részt országos szintű versenyeken, ugyanakkor azonban a nevelők nagy részének munkáját a szűk válogatott kerettel való foglalkozás kötötte le, **nem látszik szükségesnek országos szintű versenyek rendezése.**

Így a versenynaptárt arányosabban lehet megtervezni. Különösen vonatkozik ez az atlétikára, amelyben országos szintű versenyek esetén a legalsóbb lépcsőben a háziversenyt már április közepén meg kellett tartani felkészítés nélkül, néha kedvezőtlen időjárási viszonyok közepette. Az egész jövő évi sportmunkát **a tömegesítés kell, hogy jellemezze, a túlterhelés megelőzése mellett,** amit a helyesen csoportosított versenynaptár is igyekszik elősegíteni. A labdajátékokban kuparendszerben kerülnek megrendezésre a versenyek. A sportköri munka **összehangolása az úttörő sportmunkával** jelentősen csökkenti a tanulók megterhelését, csökkenti a tanévben rendezett versenyek számát.

Az új sportprogram megvalósítására törekedjék minden nevelő, ez a fő feladat, mert így tudjuk eredményesen megvalósítani az általános iskolai sportmunkában az MSZMP testnevelési és sportmozgalomra vonatkozó határozatát.

Tiboldi Tibor
M. M. főelőadó

Országos ált. iskolai versenynaptár az 1959/60. tanévre

A verseny ideje	A verseny megnevezése			Megjegyzés
	Házi (körzeti)	járási (Bp. kerületi)	Megyei (megyei j. városi, bpesti)	
IX. 1—X. 31.	VIT-jelvényszerző (atl., úszás)	—	—	
X. 1-ig	Labdarúgás	—	—	Kuparendszerű
X. 15-ig	Kézilabda	—	—	Kuparendszerű
XI. 10-ig	—	Kézilabda	—	Kuparendszerű
XI. 15-ig	—	Labdarúgás	—	Kuparendszerű
XI. 30-ig	Úszás	—	—	Nyitott uszodában megfelelő időpontban rendezendő
XII. 20-ig	Asztalitenisz	Úszás	—	
I. 31-ig	—	Asztalitenisz	—	
II. 15-ig	I. o. Torna	—	—	
II. 20-ig	II. o. Torna	—	—	
II. 25-ig	—	I. o. Torna	—	
III. 1-ig	—	II. o. Torna	—	
III. 10-ig	—	—	I. o. Torna	
III. 15-ig	III. o. Torna	—	—	
IV. 1-ig	—	III. o. Torna	—	
III. 15-IV. 15-ig			Labdarugás Kézilabda	Kuparendszerű (járási, ker. győztesek)
V. 5—10-ig	Atlétika			Ötös csapatverseny és váltó
V. 15—20-ig		Atlétika		
V. 31-ig			Atlétika	

Új testnevelési tantervek az iparitanuló iskolákban. A Munkaügyi Minisztérium elkészítette az iparitanuló iskolák számára az új testnevelési tantervket, amelyek már érvénybe is lépnek. Az új tantervek kísérleti jellegűek s egy év után a nevelők észrevételének felhasználásával készítik majd el a véglegest. Az új terveknél figyelembevették a foglalkozási ágak különbözőségét s ennek megfelelően négyféle tanterv készült, a négyféle osztályozású iskolák számára. A tantervek ezenkívül figyelembeveszik az egyes iparitanuló iskolák és évfolyamok testnevelési óraszámait is. (Az iparitanulóiskolákban tudvalevően a heti testnevelési órák száma 1—4 között mozog.) Új anyaggal is bővültek a tantervek, amennyiben a munkaártalmakat megelőző és ellensúlyozó gyakorlatokat is tartalmazzák. Az új tantervek nagymértékben járulnak majd hozzá az iparitanuló intézetekben folyó testnevelési tanítás színvonalának további emeléséhez.

Zürich műjégpályáját megnagyobbítják és befedik. Az 1890 négyzetméter területű pályát előfeszített kábelekkel és vasbeton lemezekből készített függő tetővel borítják be. Az épület 104 méter fesztávolságával nemcsak a világ legnagyobb ilyen jellegű épülete lesz, de igen gazdaságos megoldásnak is számít.

JÁTÉK ÉS FEGYELEM

B. M. Tyeplov írja: „Az érzelmek leggazdagabb forrása az emberi tevékenység. Különösen szembetűnő ez a játékkal kapcsolatban, senki sem játszik önként, ha az nem okoz valamilyen örömet neki."

★

A gyermek szívesen és örömmel játszik. Ez természetes. Még sok felnőtt is, ha nem tartja magához méltatlannak. A játék sokirányúan fejlesztő szerepére nem akarok kitérni; inkább lelki hatásáról szeretnék szólni.

Az élményszerző játék frissítő. Másképp csillognak a szemek, mint az óra előző részeiben végzett gyakorlatok alatt. S ezt nemcsak a gyorsabb mozgás okozza. Szabályokhoz alkalmazkodva ugyan, de bizonyos fokig kötetlen formák között mozog. Egyéni temperamentuma — ötletessége felszabadulva érvényesül. De a játék csak bizonyos határig pozitív hatású. Ki ne ismerné a mindenkit lehengerlő típust. A labdát csak ő kaphatja el. Bár legtöbbször az ilyenek gyors és jó mozgású gyerekek. De az óra alatti játék szerintem nem lehet csupán 2—3 ügyes játékos szereplése. Mi lesz akkor a többiekkel. A visszahúzódó, félénk, lassú mozgású gyermekekkel? Ebben az esetben velük még többet kell törődnünk. (A sportköri órán majd kijátszhatja magát a másik.) S itt kapcsolódik a játékba a fegyelem.

Az ügyes kisleányt, ha hátra állítom ne sértődjék meg, hogy nincs központi helyen. A félénk pedig ne húzódjék félre, hogy „nekem úgysem adnak labdát". Mindenki ismeri a nevelő apró fogásait, amivel ezeket a dolgokat áthidalja. De nemcsak egyéni különbözőségek vannak. Ha több csapat küzd egymással, valamelyiknek gyengébben megy. Biztatni kell. Ebben a korban hamar letörnek a gyermekek s ez ragadós példa.

„Minden ügyes ott van, minek játszam?"

„Tévedsz. Éppen annyi van nálatok. S látom, te is jól mozogsz, az előbb figyeltelek."

Nem elég egy-egy dicsérő szó, hogy a lankadtak is felbuzduljanak. Gyakori eset — s főleg a kisebbeknél fordul elő, hogy nem tudják elviselni a veszteséget.

„Persze, mert ti csaltok" — mondják ilyenkor. Ez komoly dolog, hisz valótlanságot állítanak. Mintha megjegyzésüket nem is hallottam volna, röviden megmondom az ügyesebb csapat miért nyert — jobban helyezkedett —, gyorsabban mozgott, minden játékosa aktív volt — ebből kiviláglik a másik gyenge pontja is. Végül megkérdezem, hogyan érezték magukat? S nem az a lényeg, hogy jelen esetben az osztály melyik fele nyert, hanem az, hogy ügyesebbek lettek, s jókedvűek.

Ilyen vagy ehhez hasonló, az órát befejező pár mondattal le lehet szoktatni a gyermekeket arról, hogy a versengés ne fajuljon veszekedéssé, vagy esetleg gyűlöletté. Mert szélsőségekre nagyon hajlamosak. (Különösen az általános iskolás korúak.) Az előbb említett példák nem állandó jellegűek. Alkalomszerűen szólunk a tanulóknak, néha külön is beszélgetünk velük, mert nem az a célunk, hogy a folytonos rászólással megzavarjuk örömteli játékukat. Akkor ez már nem is lenne az, hanem kényszer. Így pedig nem lehet játszani.

Hallottam olyan esetet, amikor a tanító néni nem játszatott, mert akkor rosszak a gyerekek. Mikép lesz belőlük jókedvű alkotó felnőtt, ha nem játszanak eleget? Játsszanak sokat és jókedvűen de fegyelmezetten. Tudják, mikor mit tehetnek és mennyit; és mikor a játék végét jelentő sípszó felhangzik, tudjanak megállni.

Hangsúlyozom, hogy nem gátlásos gyermekeket, hanem felszabadult, jókedvű embereket akarunk. De ehhez hozzátartozik az is, hogy mértéktartóan játszanak a mi észrevétlen irányításunk mellett.

Vargáné Péceli Stefánia

OLVASÁS KÖZBEN...

A Népsport 1959. júl. 18-iki számában az ifjúsági labdarúgók tatai táborozásáról olvashattunk beszámolót. Megtudjuk a beszámolóból, hogy a labdarúgók számára különböző versenyeket rendeztek, így futó, ugróversenyeket, de rendeztek futball-labda rúgást távolba is.

Ez utóbbi versennyel kapcsolatban jutott eszünkbe, hogy ilyen versenyt rendeztek már a labdarúgásunk születésének első éveiben is. Olvassuk csak el pl. a Budapesti Torna Club (BTC) 1898-as évről szóló Évkönyvét. Itt a 15. oldalon ezt találjuk:

„1898. augusztus 14-én a III. ker. Torna- és Vívó-Egylet athletikai viadalán:

Football-rúgás: Guttmann Alfréd II. 41.55 m
Klebersberg G. III.

Guttmann Alfréd, mint tudjuk, nem más, mint Hajós Alfréd az első újkori olimpia kétszeres magyar úszóbajnoka. De az is ismeretes, hogy Hajós Alfréd, nemcsak mint úszó, hanem mint atléta és labdarúgó is az élvonalba tartozott. Maga írja, hogy: „Közben abba a szerencsés helyzetbe jutottam, hogy ott lehettem a magyar labdarúgás úttörői között és a labdarúgás magyarországi meghonosításából és fejlesztéséből öt éven keresztül, mint aktív labdarúgó vehettem ki részemet".

A labdarúgás technikai elemeinek a gyakorlása igen fontos — s nem árt, ha ebből versenyeket is rendeznek. Egyébként ismeretes, hogy a szovjet sportminősítési rendszer is előír hasonló követelményeket. Ennek fontosságára rájöttek immár több mint 60 évvel ezelőtt a mi sportelődeink is — a történelmi adatok bizonysága szerint.

A DSK az idei nyáron másodízben rendezte meg ifjúsági nevelőképző tanfolyamát. Az idei nyári tanfolyamokon több mint 600 tanuló vett részt az ország valamennyi középiskolájából. A tanfolyam sikeresen zárult és remélhetőleg jótékony hatása meg is mutatkozik majd a középiskolai sport további fejlődésében

Jobboldali képünk: A gyakorlati oktatás végén női 80 méteres síkfutást is rendeztek. — A döntő

Baloldali képünk: A tanfolyamot meglátogatta Eperjesi László, a KISZ titkára, az MTSH elnökségének tagja, aki az uszodában a tanfolyam hallgatóival beszélget. Jobboldalt Bartos Géza, az MTSH nevelési osztályának vezetője áll

(S. I. felvételei)





Képek a Diák Sport Központ esztergomi ifjúsági vezetőképző-tanfolyamáról

Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolákban

A tanterv csak utal azokra a gyakorlatokra, amelyeknek felhasználásával a nevelőnek össze kell állítania az előkészítő rész egyes gyakorlatait. A tanmeneti feldolgozásban — amelyeket folyóiratunk 1957—58 évi számaiban közöltünk — sem voltak részletesen felsorolva az előkészítő rész gyakorlatai. Itt is csak utalás történt az elvégzendő feladatokra, pl: „Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott szabadgyakorlatok — tekintettel a futás és a kislabdahajítás előkészítésére". E feladatot gyakorlatokra kell felváltani s ehhez a tervező munkához adunk példákat folytatólagos közlésekben. Minden alkalommal valamelyik két osztály egy-egy órájának anyagát közöljük.

VI. osztály

6. óra. Szeptember ...-én $^2/_3$—1 óra.

(Az óravázlatot lásd a Sport és Tudomány 1959. szeptemberi számában)

1. Kiinduló helyzet (továbbiakban: Kh.) Alapállás, váltogatott térdemelés, fokozatosan magasabbra *(1. ábra).*
2. Kh. Hajlított kis harántterpeszállás, karok könyökben mérsékelten hajlítva.
   A futó mozgás karmunkájának gyakorlása *(2. ábra).*
3. Kh. Guggolótámasz.
   1—3 ü: rugózás háromszor,
   4 ü: térdnyújtással törzshajlítás előre bokafogással (cicahát) *(3. ábra).*
4. Kh. Guggolótámasz a bal karon: Körbejárás a bal kar körül. Ellenkezőleg is. *(4. ábra).*
5. Kh. Térdelőtámasz.
   1—3 ü: bal karlendítéssel balra törzsfordítás háromszor balra,
   4 ü: kiinduló helyzet.
   5—8 ü: ellenkezőleg *(5. ábra).*
6. Kh. Guggolótámasz.
   1—2 ü: rugózás kétszer,
   3 ü: bal láblendítéssel oldalt és karlendítéssel oldalsó középtartásba emelkedés jobb lebegőállásba,
   4 ü: kiinduló helyzet.
   5—8 ü: ellenkezőleg *(6. ábra).*
7. Kh. Terpeszállás csipőre.
   1 ü: karnyújtással oldalsó középtartásba 90 fokos törzsfordítás balra,
   2 ü: kiinduló helyzet.
   3—4 ü: ellenkezőleg *(7. ábra).*
8. Kh. Terpeszállás oldalsó középtartás.
   1 ü: csípőre hajlítással törzshajlítás balra,
   2 ü: kiinduló helyzet.
   3—4 ü: ellenkezőleg *(8. ábra).*
9. Kh. Terpeszállás bal kar csípőn, jobb kar magastartásban.
   1—4 ü: jobb karkörzés előre négyszer,
   5—8 ü: ellenkezőleg *(9. ábra).*
10. Kh. Guggolótámasz.
    1—3 ü: rugózás háromszor,
    4 ü: karlendítéssel oldalsó középtartásba felugrás; leérkezés guggolótámaszba. (A felugrás térdfelhúzással is történhet.) *(10. ábra).*

VIII. osztály.

(Az ábrák a túloldalon)

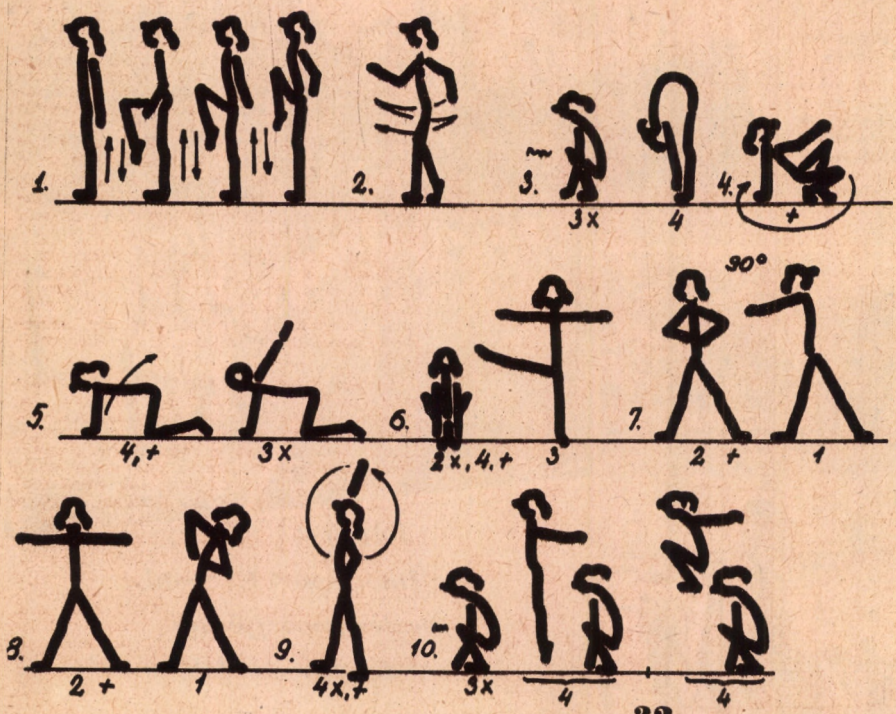
5. óra. Szeptember ...-én. $^2/_3$—1 óra.

(Az óravázlatot lásd a Sport és Tudomány 1957. szeptemberi számában)

1. Kh. Alapállás.
   1—3 ü: szökdelés háromszor helyben,
   4. ü ugrás előre a bal lábra,
   5—8 ü: ellenkezőleg. *(1. ábra).*
2. Kh. Alapállás.
   1—3 ü: szökdelés háromszor helyben,
   4 ü: ugrás balra a bal lábra.
   5—8 ü: ellenkezőleg *(2. ábra).*
3. Kh. Terpeszállás, magastartás.
   1—4 ü: karkörzés négyszer előre,
   5—8 ü: törzshajlítás négyszer előre bokafogással;
   1—4 ü: karkörzés négyszer hátra,
   5—8 ü: törzshajlítás négyszer hátra. *(3. ábra).*
4. Kh. Terpeszállás, oldalsó középtartás.
   1 ü: törzshajlítás előre a bal bokához, mindkét kézzel bokafogás,
   2 ü: törzs- és karemeléssel oldalsó középtartásba, 90 fokos törzsfordítás jobbra, törzshajlítás hátra (tenyér felfelé),
   3 ü: mint 1 ü,
   4 ü: kiinduló helyzet,
   5—8 ü: ellenkezőleg *(4. ábra).*
5. Kh. Alapállás.
   1 ü: karemeléssel oldalsó középtartásba bal térdemelés,
   2 ü: bal láblendítés hátra,
   3 ü: mint 1ü,
   4 ü: kar és láb leengedéssel alapállás.
   5—8 ü: ellenkezőleg. *(5. ábra).*
6. Kh. Terpeszállás, oldalsó középtartás.
   1 ü: karlendítéssel magastartásba törzshajlítás balra,
   2 ü: kiinduló helyzet,
   3—4 ü: ellenkezőleg *(6. ábra).*
7. Kh. Mellsőfekvőtámasz.
   1—3 ü: 90 fokos törzsfordítással és bal karhajlítással csípőre, háromszor csípőrugózás,
   4 ü: kiinduló helyzet.
   5—8 ü: ellenkezőleg. *(7. ábra).*
8. Kh. Terpeszállás jobb kar magas, bal kar mélytartásban malomkörzés előre és hátra. *(8. ábra).*
9. Kh. Guggolótámasz.
   1—3 ü: rugózás háromszor,
   4 ü: felugrás karlendítéssel oldalsó középtartásba és lábterpesztéssel; leérkezés guggolótámaszba. *(9. ábra).*

Lévay Pálné és Szijj Zoltán

VI. osztály



A testnevelés és a politechnikai oktatás

A mi társadalmi rendszerünk a régi tradíciókkal szemben az oktatásban a termelőmunkával való összekapcsolás elvét vallja, a szellemi és fizikai munka válaszfalát eltünteti s a szocialista iskolatípussal meggyorsítja az emberi tudat átalakulását és erkölcsi fejlődését, s a néptömegeknek a kommunista társadalomba való eljutását. Most érkezett el az idő, melyet már **Marx** „A tőke" című művének az I. kötetében megjövendölt, hogy **„...amikor a munkásosztály hatalomra kerül, a technikai oktatás mind az elméleti, mind a gyakorlati tekintetben elfoglalja majd méltó helyét a munkásosztály iskoláiban."** A politechnikai oktatás bevezetése tehát történelmi szükségszerűség, mely megköveteli, hogy mind az **iskolának,** mind az **iskolaügynek alkalmazkodnia kell a szocialista társadalom jelenlegi és jövőbeni szükségleteihez.**

Az átalakulás a szaktárgyakra is kiterjed, s abban minden tanár a maga módján és a szaktárgyaihoz mérten igyekszik megvalósítani a politechnikai oktatást. A megvalósulás egyes tantárgyakban igen komoly lehetőségekkel kecsegtet — mint például a kémia, biológia, fizika —, másutt kevésbé.

Lehet-e a testnevelés területén szolgálni a politechnikai oktatást? Az NDK-ban 1958. év december hó 4-én Leipzigben tartott tudományos értekezlet hozzászólói szerint a testnevelési órákon is van mód a politechnikai oktatásra. Az én véleményem is az, hogy az a testnevelő tanár, aki a politechnikai oktatás értelmével és lényegével tisztában van, a testnevelési és a sportórák keretében hol közvetlenül, hol közvetve, de hasznosan szolgálja a politechnikai oktatást. Az alábbiakban e tárgykörben egy-két gondolatot szeretnék felvetni.

Az iskolai politechnikai oktatás egyik igen fontos része az iskolai vagy üzemi tanműhelyek **manuális** képzése, a munkadarab elkészítésének megismerése, s a végzett munka nehézségén és szépségén át a munka és a munkásosztály megbecsülése. **A munkadarab elkészítése azonban nemcsak tudás kérdése, hanem ügyesség is kell hozzá. Az ügyesség — ez esetben a kézügyesség fejlesztése — célja a testnevelési és sportfoglalkozásoknak is.** Azok a tanulók, akik a testnevelésből kiváló eredményt érnek el, általában a gyakorlati munkában is magukra találnak. A szegedi Radnóti Miklós Gimnáziumban, ahol szinte az egész iskolára kiterjed a politechnikai oktatás s a tanulók munkájukért osztályzatban is részesülnek — az alábbi megállapítás így fest:

A testnevelésből jelest kapott tanulók száma:	170
Ebből a gyakorlati tantárgyból jelest kapott:	104
Ebből a gyakorlati tantárgyból jót kapott:	62
Ebből a gyakorlati tantárgyból közepest kapott:	4

Ezt a vizsgálódást érdemes lenne országos méretekben továbbfolytatni.

A politechnikai oktatásban az órák alatt mindig megköveteljük a fegyelmezett viselkedést, hisz ahol gépekkel és vágószerszámokkal dolgoznak, a fegyelmezetlenség könnyen okozhat baleseteket. A fegyelmezettségre azonban a tanulókat nevelni és szoktatni kell. **A fegyelemre való nevelés tárgya a testnevelési óráknak is.** A sportversenyek eredményei nagyon sokszor nemcsak a tanulásbeli felkészültségen, hanem a fegyelmezettségen is múlnak. Főleg ha csapateredményekről van szó. **A pontosság a testnevelési órákon is erény,** akárcsak a politechnikai oktatásban. **A helytállás számos eredmény alapja a sportban,** de a gyakorlati munkában is nélkülözhetetlen. A munka az iskolai tanműhelyben vagy az üzemben nem mindig egyszerű. Néha többször is újra kell kezdeni, míg az alapfogásokat, a szerszámmal való helyes bánásmódot el nem sajátítja az ember. A tanuló tehát a munkában is hasznát veszi a kitartó szorgalomnak — mely a sportban a komoly eredmény elérésének alapja — és a helytállásnak, mert ezzel az akadályok legyőzésének, a nehézségek leküzdésének a szellemét formáljuk, erősítjük.

A sport kiváló alkalmat ad a **kötelességteljesítés** igen szép példáinak a bemutatására, de egyben a kötelességteljesítés elmulasztásának következményeire is. A versenyeken nagyon sokszor azon áll vagy bukik a győzelem, hogy egytől-egyig mindenki elvégezte-e a rábízott feladatot, azaz teljesítette-e kötelességét. Egy-egy verseny elsősége sokszor egy-egy tanuló hanyagságán, vagy nemtörődömségén is múlik. Igen sokszor kell kollektív munkát végeznie egy-egy csoportnak a tanműhelyekben is. Vajon helyes lenne, ha a csoport némely tagja nem dolgozna? Tudnák-e a kiszabott normát maradéktalanul elvégezni? Nem! Az üzemben az egyéni felelősség elve a kollektív tervért mindenkor érvényesül. Az iskolából kikerülő tanulóknak tehát a maradéktalan kötelességteljesítés elvét kell magukkal vinniök jövendő munkahelyükre. Az erre való nevelés a testnevelési órákon igen komoly megalapozottságot nyerhet.

Nem kis feladat a **mukára való készség** kinevelése sem, hogy az üzemben ne legyenek „lógósok", olyan tanulók, akik csak azért dolgoznak, mert kell, s olyanok, akik csak a könnyebbik végét nézik a dolgoknak. **Hasonlóan a segítőkészség.** A testnevelési órán mindig van kisebb-nagyobb lehetőség a munkára, illetve a tanulók segítésének igénybevételére. Itt is van mód a „lusta" tanulók figyelmeztetésére, illetve a munkába bevonására. S ugyancsak gondoljunk a **munkamorál** kialakítására. Kialakítása egy életen át érezteti hatását a tanulóban.

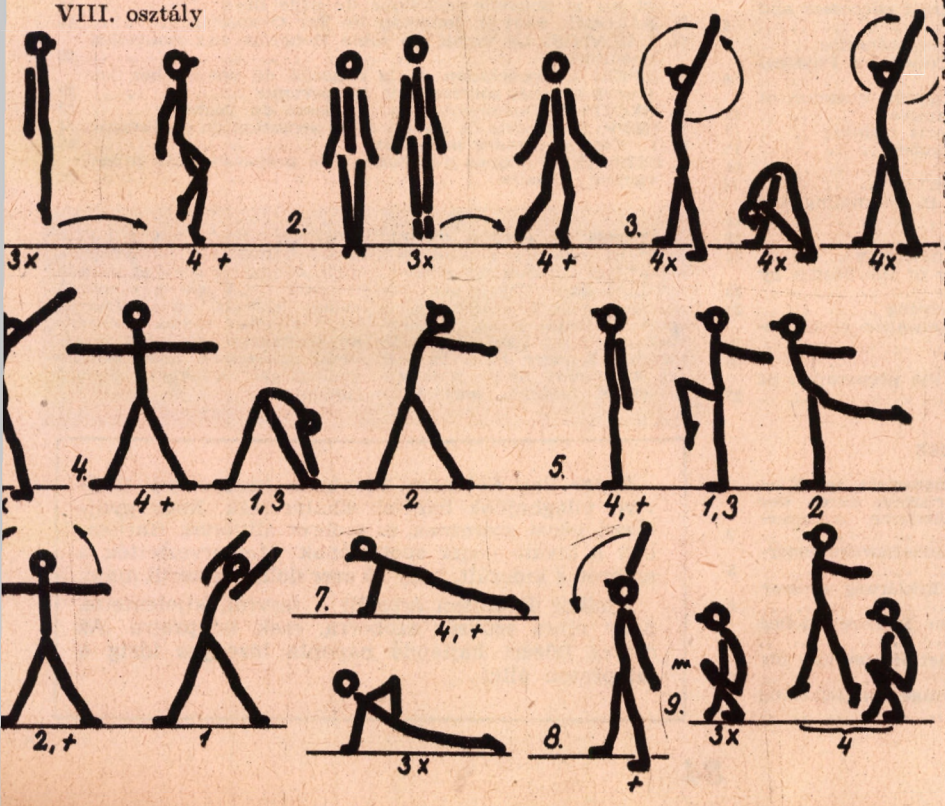
A munkához szükséges a testi erőkifejtés is, az egészséges ember ereje. Az iskolák tanműhelyeiben is csak az tudja elvégezni a gyakorlati feladatait, aki egészséges. **A tanuló a testnevelési órákon és a sportfoglalkozásokon egészséges testre, erőre, edzettségre, ügyességre és állóképességre tesz szert.** Mindez igen lényeges! Tartson szoros kapcsolatot a testnevelő tanár az iskolai természetjáró szakosztállyal is. Igen jó, ha a kirándulások és táborozások tervét közösen beszélik meg, és a testnevelő tanár a más szakos kartársának testnevelési szempontból hasznos tanácsokat és útbaigazítást ad.

A **tanulóközösség** nevelése érdekében ugyancsak vannak feladataink! Mi az, ami jobban érdekli és összeforrasztja a tanulókat, ha nem a közös verseny, a közös felkészülés és a közös munka? Ha a testnevelési órákon és a sportfoglalkozásokon kialakítjuk a tanulóközösséget, az a közösség a tanműhelyekben is sokkal jobb szellemben helytáll és jóval nagyobb felelősséggel végzi el a rábízottakat.

A testnevelési órákon a szaktanár a **tanulók figyelmét ráirányíthatja a sporteszközök és a sportcélokat szolgáló anyagok megbecsülésére.** A tanműhelyekben igen sokszor esik szó mindezekről. Sohasem árt, ha mind többször hallja a tanuló. Rámutathatunk **a rend fontosságára is,** hiszen minden eszköznek megvan a maga helye a tornatermi szertárban is. Órák végén pedig a tanulók tanáraik irányításával csináljanak rendet a tornateremben, a szertárban, a labdákat, súlygolyókat s az egyéb eszközöket tegyék a helyükre! A tanműhelyben a tanulók ugyanis ezeknek az elveknek alapján fejezik be a munkát, és szerszámaikért felelősséggel tartoznak a tanműhely vezetőjének.

A politechnikai szellemben oktat az a szaktanár is, aki az egyes eszközök ismertetésénél nem szorítkozik csupán a szaktárgyi tudnivalókra, hanem pár mondattal annak gyártásáról, esetleg szerelési (összeállítási) módjáról is megemlékezik.

Mindez **közvetve szolgálja** az iskola politechnikai oktatónevelő munkáját. De a testnevelési és sportórákkal közvetlenül is szolgálhatjuk a politechnikai oktatást; kisebb igényű **fizikai munkák végeztetésével.** Ugrógödör ásása, futópálya salakosítása stb., stb., mindig csak elevenebbé teszi a politechnikai oktatást. Végeztethetünk tanulóinkkal kisebb **eszköz- és tornatermi javításokat.** Különösen jól kijavíthatják a munkaeszközöket a politechnikai tanműhelyekben. De sportépítkezéseken is részt vehetnek tanulóink. (A szegedi I. sz. Petőfi Telepi Ált. Isk. tanulói a szülelikkel együtt résztvettek az iskola új tornatermének az építésében. A leánytanulók **megjavíthatják és kimos-**



hatják a tréningruhákat. Egyszóval: akad kinek-kinek a portáján tennivaló bőven. Csak észre kell venni.

Külön is szólhatunk a motorsport és a politechnikai oktatás kapcsolatáról. Amikor tanulóink megismerkednek a motorral, egyben felkészülnek arra is, hogy a gyárakban és üzemekben, sportkörökben jobban eligazodjanak a gépek (motorok) működése között.

Gondolom, befejezésként nem árt felvetni azt sem, hogy maga a politechnikai oktatás is elősegíti a testnevelő tanárok munkáját. Az egyes eszközök elkészítésére, a kisebb-nagyobb teendők elvégzésére sokkal jobban fel lehet használni a tanulókat, ha politechnikai oktatásban részesülnek. A termelőmunka felelősségre, komolyságra, állóképességre nevel. A testi munka edzetté teszi a fiatalokat, s így jobb eredményt érhet el a szaktanár. Már nem a kiváltságosak előjoga a motorsport, az iskolában is minden tanuló megtanulhatja a motorvezetést. (A szegedi Radnóti Miklós Gimnáziumban például a III. osztályos tanulók év végén a bizonyítvánnyal együtt a motorvezetői igazolványt is megkapják.)

A politechnikai oktatás tehát nem állítja nagy feladat elé nevelőinket. Megvalósítása nem lesz nehéz, ha a testnevelő tanár a fenti elvek alapján, annak szellemében újszerűen látja el feladatát, s minél többet foglalkozik a politechnikai oktatás szakirodalmával. A politechnikai oktatás a testnevelésben egyáltalán nem idegen gondolat. A sport és a testnevelés eddig is a munkát és a munkára nevelést szolgálta. Ezt legtalálóbban ez a közmondás fejezi ki: „Jó sport, jó játék — jó munka!"

BÁNFALVY JÓZSEF DR.,
a szegedi Radnóti Miklós gimnázium igazgatója

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Д. Тот: Научно-исследовательская работа и ее задачи по физической культуре в освещении просветительной политики МСМП (Венгерская Социалистическая Рабочая Партия) 3
З. Озораи: Выступление по вопросу мирового первенства команды по фехтованию на эспадронах 5
Д-р Ф. Бакони: Психологическое массовое толкование о триумфальных победах и больших неудачах 6
Л. Добози: Наши специалисты по спорту должны писать киносценарии 8
Д-р Л. Халас: О новом учебнике Института Физической культуры 8
Д-р А. Керести и А. Сюле: Данные проблемы нагрузки циклических физических упражнений 10
Ф. Карли: Научные направления в тренировке спортсменов 13
Ф. Г. Походы: Тура т. е. путешествия (портязаш) на спортивном языке 13
Г. Д. Качалин: Вот как надо брать ворота 14
Е. Линклашер: «Душевная подготовка» 14
Д-р И. Барань: Прения по вопросу нашей отсталости в плавании и о новой технике плавания вольного стиля ... 16
Л. Балог: Прыжок в длину Тел-Ованссяна 18
Д-р Г. Лакатош: Наш настольный тенис идет по новым путям 20
Д-р Т: Энер — Обсуждение работоспособности сердца молодых гипертонических спортсменов 22
П. Пицели: Данные о прошлом парусного спорта 22
Ф. Хепп: Теория Павлова о ощущении движении..... 24
И. Саркизов-Серазини: Здоровье и красота женщины 25
Ш. И.: Перед новыми задачами 26
Йожеф Цирьяк: Некоторые вопросы по подготовке учебной программы 27

CONTENTS

D. TÓTH: The scientific researchwork and its objectives in the field of education at the light of the cultural policy of the Hungarian Socialist Worker's Party 3
Z. OZORAY: Remarks about the worlds sword team championship 5
F. BAKONYI: Psychological reasons of great successes and great defeats 6
L. DOBOZY: Sportsexperts should write film-scenarios 8
L. HALÁSZ: The new text-book of the College of Physical Education 8
A. KERESZTY—Á. SZÜLE: Data concerning the question of the loading of cyclical physical excercises 10
F. CARLILE: Scientific tendencies in sports training 13
F. G.: Excursion viz. trip in the sport-language 13
G. D. KATCHALINE: How to score 14
E. LINKLATER: „Psychological preparation" 14
I. BÁRÁNY: Discussion about our lag in swimming and about the new free-style technics 16
L. BALOGH: Ter Ovanesion's long-jump 18
G. LAKATOS: Our table-tennis sport on new way 20
T. EPER: Judgement about the effeciency of the hearth by young sportsmen suffering hypertonia 22
P. PÉCZELY: Entrys from the past of yachting 22
F. HEPP: The Pavlovian Theory of the sensation of movement 24
S. I.: Before newer objectives 26
J. CZIRJÁK: Some questions concerning the preparation of the new school syllabus 27

INHALTSVERZEICHNISS

D. TÓTH: Die wissenschaftliche Forschungsarbeit der Körpererziehung und ihre Aufgaben beleuchtet durch der Kulturpolitik der Ungarische Sozialistische Arbeiter-Partei 3
Z. OZORAY: Bemerkungen über die Mannschaftsweltmeisterschaften in Säbelfechten 5
F. BAKONYI: Die massenpsychologische Erklärung grosser Siegen und grosser Neiderlagen 6
L. DOBOZY: Unsere Sportexperten sollen Filmdrehbücher schreiben 8
L. HALÁSZ: Über dem neuen Lehrbuch der Hochschule für Leibesübungen 8
A. KERESZTY—Á. SZÜLE: Angaben zur Frage der Belastung cyclischer Leibesübungen 10
F. CARLILE: Wissenschaftliche Richtungen im Training der Sportler 13
F. G.: Rundfahrt in der Sportsprache 13
G. D. KATSCHALIN: So soll man das Tor einnehmen! .. 14
E. LINKLATER: „Geistige Vorbereitung" 14
I. BÁRÁNY: Diskussion über unserem Rückstand in Schwimmen und über der neuen Technik im Freistilschwimmen 16
L. BALOGH: Ter Ovanesians Weitsprung 18
G. LAKATOS: Unserer Tischtennissport auf neuem Wege .. 20
T. EPER: Die Beurteilung der Leistungsfähigkeit des Herzens bei den in Hypertonie leidenden jungen Sportleuten 22
P. PÉCZELY: Angaben aus der Vergangenheit der Segeln 22
F. HEPP: Die pawlowische Theorie der Bewegungsempfindung 24
S. I.: Vor neuen Aufgaben 26
J. CZIRJÁK: Einige Fragen der Anfertigung des Unterrichtsplanes 27

TABLE DES MATIÈRES

D. TÓTH: Le travail de recherche scientifique sportif et ses devoirs dans la lumière de la politique culturelle du Parti Socialiste Ouvrier Hongrois 3
Z. OZORAY: Opinion sur le championnat du monde de sabre-équipes 5
F. BAKONYI: Explication des grands succès et des grands éches au point de vue de la psychologie des foules .. 6
L. DOBOZY: Les experts sportifs doivent écrire des scenarios de film 8
L. HALÁSZ: Le nouveau manuel de l'École Normale d'Éducation Physique 8
A. KERESZTY—Á. SZÜLE: Documentations concernant la question du chargement des excercises de la culture physique 10
F. CARLILE: Les tendences scientifiques dans l'entrainement des sportifs 13
F. G.: Trip ou bien tournée dans la langue du sport 13
G. D. KACHALINE: Il faut prendre le but à cette facon .. 14
E. LINKLATER: „Préparation psychique" 14
I. BÁRÁNY: Discussion sur notre abandon dans la natation et sur la nouvelle technique de nage libre 16
L. BALOGH: Saut en longueur de Ter Ovanesian 18
G. LAKATOS: Le tennis de table Hongrois aux nouvelles chemines 20
T. EPER: L'appréciation de la capacité du coeur chez les jeunes sportifs souffrant de l'hypertonie 22
P. PÉCZELY: Documentations du passé du yachting 22
F. HEPP: La theorie de Pavlov de la sensation du movement 24
S. I.: Dévant dévoirs nouveaux 26
J. CZIRJÁK: Quelques questions de la préparation du programme scolaire 27

Engels és a sport címmel írt cikket a Fizkultura i szport-ban Szárkizov-Szerazinyi professzor. Engels nemcsak tisztában volt a testnevelés, a sport jelentőségével, hanem maga is kitűnő úszó volt és jó tornász. Egyszer Hága mellett fél kilométert úszva mentette ki egyik fuldokló barátját a tengerből. Hogy mit jelent a testi képzés egy hadseregnél, arra a régi görögöket szokta felhozni. **„A görög csapatok előnye az volt, írta Engels, hogy gyorsan tudtak menetelni. Miltiádesz például a marathoni ütközetben futva vezette gyalogságát mindent elsöprő rohamra."**

Sugar Ray Robinson hivatásos középsúlyú ökölvívó világbajnok barátai elhatározták, hogy gyűjtéssel pénzt szereznek és szobrot állítanak Harlemben a kiváló néger sportolónak. Megterveztették a szobrot, s kiderült, hogy 30 ezer dollárba kerül majd.

Amikor Robinson értesült a tervről, kijelentette, hogy nincs szükség szoborra, csak talapzatra. Az összeg feléért hajlandó naponta bizonyos ideig a talapzaton állni...

OLIMPIA FELÉ



A római olimpia emlékérmét — mondja az olasz olimpiai közlöny — korunk egyik legnagyobb szobrászművésze, Emilio Greco tervezte; került minden szimbolizmust, ehelyett az ábrázoló stílus tiszta kifejező módszeréhez nyúlt vissza. Alkotása méltó e világverseny jelentőségéhez. A fejrész egy meztelen futó női alakot mintáz meg, kezében az olimpiai fáklyával a hátteret az olimpiai karikák alkotják. A hátoldalon a művész egy csapat fiatal sast ábrázol, amint a római olimpiai stadionból felszállva szétszóródnak az égen.

Mennyi lehet a hivatalos személyek száma **a római olimpián?**

Az olimpiai szabályzat 36. cikkének új szövege szerint „hivatalos személyek mindazok, akik jogosultak az olimpiai csapatot elkísérni, de nem tagjai annak". A hivatalos kísérők számát pontosan meghatározták:

15 vagy ennél kevesebb versenyző esetében 3 versenyzőként mehet egy-egy fő, 15—100 versenyző esetében öt versenyzőként egy-egy, száznál több versenyző esetén pedig nyolc versenyzőként lehet egy-egy hivatalos kísérő. Ez 50 tagú versenyzőgárda esetén 12, 100 tagú gárda esetén 22, 150 tagú esetén 29, végül 200 tagú versenyzőgárda esetén 35 hivatalos kísérőt jelent.

Nem tekinthetők hivatalos kísérőknek a gyúrók (száz főig három lehet a számuk, majd minden további 50 versenyző után még egy-egy), a csónakkezelők (országonként egy-egy fő), valamint a lovászok (minden két lóhoz egy lovász számítható).

*

Sportfényképészeti kiállítást is rendez Rómában a XVII. olimpia rendezősége a játékok tartama alatt. 89 nemzeti olimpiai bizottságot szólítottak fel, hogy gyűjtsék össze az olimpiai hagyományok tiszteletét visszatükröző fényképeket, s ezekből 10—10 fekete-fehéret és színeset küldjenek el a rendezőségnek.

Több mint száz film szolgálja a francia fiatalok sportoktatását, írja az Education Physique et sport című folyóirat. Egy tucat úszófilm, köztük a Konradsok uszásáról felvett 250 méteres stílusfilm, evezős és kajak EB-ről, illetőleg VB-ről készült film, mintegy 20 sífilm, a melbourne-i olimpiáról készített kétórás film, a női sportról, atlétikáról, labdarúgásról és még sok más sportágról készített filmek.

Számok a melbourne-i olimpiáról

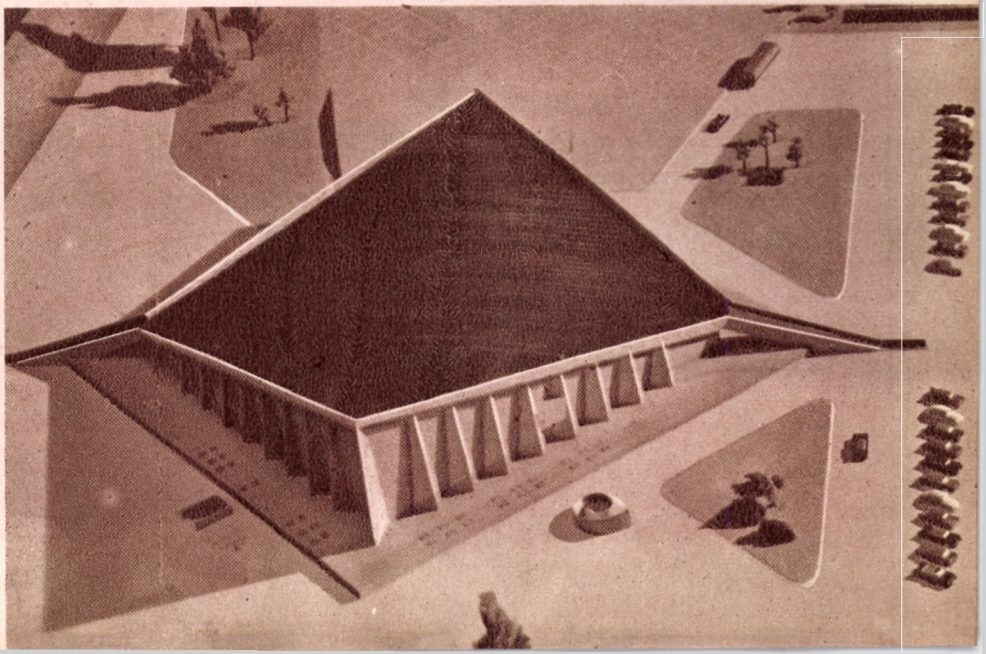
Részt vett 2813 férfi és 371 nő, összesen 3184 versenyző. — A versenyműsorban 145 versenyszám szerepelt, továbbá két bemutató: az ausztrál labdarúgás, valamint a baseball. — 273 arany, 273 ezüst és 281 bronz érmet osztottak ki (bronzból azért többet, mert ökölvívásban a harmadik helyet nem döntötték el). — 232 versenyórával és 57 különleges (elektronikus vagy optikai) készülékkel mérték a versenyek idejét. — Az olimpiai stadionban 996 újságíró működött. — A sajtónak 200 000 fényképfelvételt ingyen bocsátottak rendelkezésre. — A hivatalos versenyműsort közel 1 millió példányban nyomták ki, s ennek 86 százalékát adták el; legnagyobb példányszámban az atlétikai műsor jelent meg (448 320), legkisebben a sportlövészet (2100). — Az olimpiai postahivatalok 615 827 levelet továbbítottak, távirati úton 2 millió 897 357 szót; a rádióbeszélgetések száma 2046 volt, telefotón át 2110 fényképet továbbítottak. — Az olimpiai lángot Olympiától Athénig 350 futó vitte, onnan repülőn bányászlámpában utazott a láng, majd Cairnsban megint futók vették át és 13 napon keresztül kézről kézre adva 2830 futó juttatta el Melbourne-be.

*

A nyári olimpia idején tartja kongresszusát Rómában a következő sportágak nemzetközi szövetsége: atlétika, ökölvívás, kajak-kenu, evezés, labdarúgás, gyeplabda, kosárlabda, öttusa, vívás, súlyemelés, sportlövészet, birkózás, úszás.

A shizuokai sportcsarnok

4500 nézőt befogadó új sportcsarnok a Tokiótól 100 km-re fekvő Shizuokában. Ez a csarnok is a japán sportolók olimpiai előkészületeit szolgálja.



A VII. VILÁGIFJÚSÁGI TALÁLKOZÓ BÉCSBEN



1


2

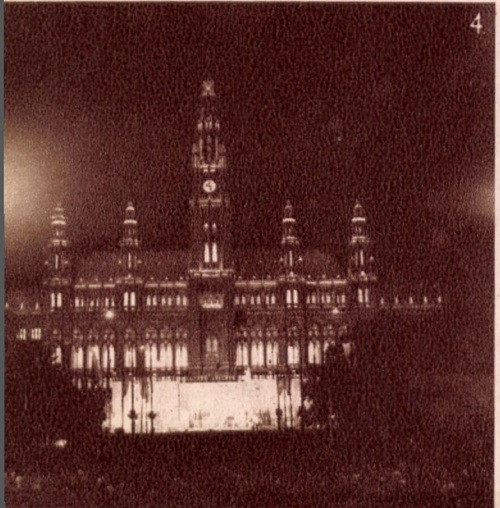

3

A VII. Világ Ifjúsági Találkozó is nagy sikerrel zajlott le és szolgálta a népek egymásratalálásának, a békének ügyét. A VIT-en népes küldöttség képviselte Magyarországot, s a magyar fiatalok a sportvetélkedésekből is kivették részüket. Képeink:

1. A megnyitó ünnepségről. A Práter-Stadionban a felvonulók élén a VIT jelvényét viszik.
2. A magyar csoport a felvonuláson.
3. Jelenet a Venezuela—Finnország röplabda-mérkőzésről.
4. Az ünnepségek tiszteletére kivilágított bécsi városháza. Előtte, a Rathaus Platz-on tartották a záróünnepélyt.
5. Bécs nemrég megnyitott, nagyszerű csarnokában tartott előadások során a magyar együttes is fellépett. Az Állami Népi Együttes nagysikerű bemutatója.
6. A női kosárlabda torna döntő küzdelme a Szovjetunió és Csehszlovákia csapatai között.

(Foto MTI, Friedmann Endre, Molnár Edit)


6.


4


5.

SPORT ÉS TUDOMÁNY



III. ÉVFOLYAM
10
SZÁM
1959
OKTÓBER
HÓ
ÁRA
4
FORINT

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

A TTT és a tudományos munka a testnevelésben
Hogyan segít a biomechanika
Küzdelem a rajtláz ellen
Iskolai testnevelés és termelőmunka
Az erőfejlesztés módszere
A kézilabdázás és az intervall
A tornaszerek történetéből
Az iskolai testnevelés helye és szerepe

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 OKTÓBER ★ 10. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

TÓTH DEZSŐ: A testnevelési tudományos kutatómunka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében (II.) .. 3
HEPP FERENC dr.: A második jelzőrendszer szerepe a sportmozgások tökéletesítésében .. 5
BALOGH LAJOS: Eljárás az erőkifejtések megállapítására filmfelvételekből .. 7
NEMESSÚRI MIHÁLY dr.: Születik-e a vágtázó, vagy azzá lesz .. 11
A magyar sport derűs történetéből. A levágott láb .. 11
KOLTAI JENŐ: Izomerő és teljesítmény .. 12
Módszertani hírek .. 14
700 év után — se füle, se farka .. 15
BÜCHLER RÓBERT dr.: Küzdelem a rajtláz káros hatásai ellen .. 16
SZIKSZAY DÉNES dr.: Nero sportérmei .. 17
A tömegsport korszakos ünnepségei. — I. Moszkva (Mezőfi András) — II. Lipcse (Antal József) .. 18
MÉRAI FERENC: Biztató intervall-kísérletek kézilabdázásban 20
Nemzetközi labdarúgó-edzőtanfolyam Párizsban .. 22
ANTAL ZOLTÁN: Testnevelés és sport a magyar nyelvű hírlapirodalom első évtizedeiben .. 23
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok .. 24

ISKOLAI TESTNEVELÉS

BENCÉDY JÓZSEF dr.: A testnevelés helye és szerepe az iskola munkájában .. 26
CSINÁDY JENŐ dr.: Iskolai testnevelés és termelőmunka 26
BÁNFALVI JÓZSEF dr.: Magasodik a fal, téglát köt a habarcs .. 28
NYIRI JÁNOS: Az iskolai testnevelés Lengyelországban .. 29
KOVÁCS ILONA: Továbbképző tanfolyamok a nyári szünetben .. 31
VARGA GYULA: 1200 ipari tanuló sátortáborozása .. 32
LÉVAY PÁLNÉ, SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan. Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (II.) .. 33
OLIMPIA FELÉ .. 35
Címképünk: Jelenet az augusztus 19—20-i falusi spartakiád döntőkről. A szolnoki megyei leánycsapat gólagyakorlata. (Komlós T. felv.)

Cikkszemle a sportszövetségek lapjaiból

Labdarúgás, 8. szám: A lengyelországi torna „kulisszatitkai" — Van-e jövője a kispályás labdarúgásnak? — Játékostípusok és csatársorok — Labdarúgás, edzők, játékosok — Charles Buchan az angol labdarúgás korszerűsítéséről — Miért előnyös a hazai pálya?

*

Atlétikai Híradó, 7. szám: Vágtafutásunk problémái — Az „amerikás" verseny értékelése (befejező rész) — Az ukrán—magyar viadalról — A Znamenszkij emlékverseny — Jegyzetek a Kusocinski memorialról.

*

Magyar Torna, 6. szám: Beszámoló a női Európa Kupáról — Bírói megfigyelések az Európa Kupán.

Kosárlabda, 6—7. szám: Szempontok kezdő és ifjúsági kosárlabdázók oktatásához — A női kosárlabda-élvonal utánpótlásának kérdése — A kosárlabda sport helyzete Heves megyében — Szakmai megjegyzések férfi kosárlabda-válogatottunknak a Szovjetunió csapata felett aratott győzelméhez.

Pegazus, 5. szám: A Magyar Lovas Szövetség országos értekezletén elhangzott elnöki beszámoló (a sportág helyzetéről).

Asztalitenisz, 5. szám: Asztalitenisz sportunk előrehaladásáért — A dortmundi VB tapasztalatai — Orvosi megfigyelések a versenyszerűen űzött asztaliteniszezésben — Japán lányok az élen . . . — Siklósiak és Pest megyeiek — Megalakult a szövetség tömegsport bizottsága.

A „Magyar sportbibliográfia"

A Testnevelési Tudományos Tanács kiadványaként kézirat gyanánt jelent meg a „Magyar sportbibliográfia".

Az első kötet az 1945—1954, a második az 1919—1944, a harmadik az 1896—1918 közötti, a negyedik pedig az 1896 előtti időszakot öleli fel.

A mű tájékoztató célzattal készült, részben a sport irodalma iránt érdeklődő nagyközönség, de főleg azok számára, akik gyakorlati vagy elméleti szakkérdésekkel foglalkoznak és így reá vannak utalva a szakirodalom beható ismeretére. A mű, bár ebben a formájában is hézagpótló — mégsem teljes értékű. A sportkönyvekre vonatkozó adatai megközelítően teljesek, annál kevésbé alaposak folyóiratforrásai, — feldolgozásuk is hiányos. Ezért a TTT tervfeladatának tekinti a mű kidolgozott formában való megjelentetését.

A **„Magyar sportbibliográfia"** egyes, önmagukban is önálló egészet alkotó kötetein belül szakágakra tagozódik. Vitatható az egyes sportágakon belül az anyag évenkénti csoportosítása, viszont így törekszik élesen reámutatni az egyes sportágak fejlődésének ütemére, az egyes területek irodalmának egyidejű aránytalanságára. Az I. kötet 1945-től 1954-ig a második világháborút követő eszméléstől kezdődően kidomborítja népi demokráciánk sportirodalmának rohamos fejlődését. A II. és III. kötet évbeosztása visszamenő, mert jelenünk szervezési munkájában, gyakorlati kérdéseinek megoldásában a közelebbi múlt irodalmának ismerete, elemzése a legfontosabb. A IV. kötet nem követi az előzőek anyagának évenkénti tagozódását, mivel sporttörténeti szempontból fontos az egységének megóvása és mivel időben messze visszamenően törekszik a szakirodalmi termés adatait nyújtani.

A bibliográfia szerkezetnek ezzel a szokatlan — retrospektív — fajtájával is a sportszakemberek kívánalmainak igyekeztünk eleget tenni. Az évekre tagozódáson belül a kötetek elkülönítve nyújtják az egyes sportágak könyv- és folyóiratközleményeit, illetve az írásművek adatait szoros abc-rendben, a nemzetközileg kialakult formában.

A négy kötet átfogó képet ad a magyar testnevelési és sportirodalomról s kéziratos formájában is közel 10 000 műre vonatkozó adatot tartalmaz.

A **„Magyar sportbibliográfia"** elsőrangú célja a tájékoztatás. A testnevelés és sport mai fejlettségi fokán gyakorlati szempontból már csupán szakterületekre specializált kutatás képzelhető el és ennek elengedhetetlen segédeszköze a szakirodalom ismerete. A szakbibliográfia „kézbe adja" azokat az irodalmi munkákat, amelyekre szükség van. Ily módon a szakemberek, érdeklődők munkáját sokban megkönnyítheti, figyelmüket a talán különben feledésbe merülő munkák felé terelheti és eredményesebbé teheti.

A **„Magyar sportbibliográfia"** egyik jelentősége, hogy átfogó képet ad és rendszerbe foglalva tájékoztat az egyes ember számára ma már áttekinthetetlen, nagyméretű irodalmi termésről a testnevelés és sport szakterületén. Jelenlegi szerény formájában is hézagpótló.

A ★ SPORTÉRMÉSZET HIREI

Érdekes előadások szerepelnek a Sportéremtani Szakbizottság őszi felolvasó-ülésein. Bogdán László dr. „A munkássport érmei", Kerényi András dr. pedig „Sportmotívumok az ókori pénzeken" címmel tart előadást.

*

A „Magyar éremművészet a XIX. és XX. században" kiállításon szerepel Kiss Kovács Gyula éremművésznek, a Sportéremtani Szakbizottság tagjának „Béke — Paix" művészi érme is.

*

Két megyei újság (a Kisalföld és a Nógrádi Népújság) felhívta a helyi ifjúság figyelmét, hogy kezdjenek hozzá a sportérmek és sportjelvények felkutatásához, gyűjtéséhez.

*

Megkezdődött az új iskolai tanév, megindult a budapesti Petőfi gimnáziumban a sportérmészeti szakcsoport munkája.

*

Garam Jenő dr., a Sportéremtani Szakbizottság tagja Körmenden, a 42 évig működött Körmendi Vasparipa Egylet alapításának 70. évfordulója alkalmából a TTIT rendezésében felolvasást tartott az egylet történetéről. A felolvasással egyidejűleg kiállítást is rendeztek a helyi múzeum és az előadó által összegyűjtött egyleti sportemlékekből.

*

Fiatal gyűjtők keressétek meg levélben a Sportéremtani Szakbizottságot (Bp., V., Váczi utca 62. I. 14.)!

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

1959/9328 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest — F.v.: Janka Gyula

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 10

A testnevelési tudományos kutatómunka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében

Írta: TÓTH DEZSŐ
a TTT főtitkára

(II.) Hogy a testnevelési tudományos kutatómunka megfeleljen az MSZMP művelődéspolitikai irányelveiben, valamint az MTST 1959. évi programjában foglaltaknak, az évtizedeken át alkalmazott empirikus módszerek felszámolására, a testneveléstudományt bátran továbbfejlesztő, aktív kutatásra van szükség, olyan alkotószellemű kutatómunkára, amely szocialista hazánkat erősíti. Ezért a TTT által irányított és összefogott testnevelési tudományos kutatómunka akkor töltheti be hivatását, ha a fejlődés elméleti és gyakorlati igényeiből kiindulva, a gyakorlati tapasztalatokat igazolt, tudományosan bizonyított megállapításokkal támasztja alá.

Ezért távlati tervében a TTT azokat a kimunkálásra váró legfőbb témákat emeli ki, amelyeket a testnevelési tudományos kutatásnak meg kell oldania. Az ezekre irányuló kutatómunkát kell azután tervszerűen irányítania és koordinálnia.

A kutatómunka tervezésében tehát nem arra törekszik, hogy témák egész sorát vesse fel és ezeket tervfeladatul tűzze ki, mert ez a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, illetőleg a Testnevelési főiskola tanszékeinek, valamint az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet kutatólaboratóriumának és más, területünkön kívül működő „kutatóműhelyeknek" a dolga. A TTT igazi feladata az, hogy felmérje és meghatározza azokat a legfőbb problémákat, amelyeket a testneveléstudománynak kell megoldania.

E problémákat egyrészt a gyakorlati szükséglet, másrészt a tudomány, illetve a tudományok saját fejlődése szabja meg. Bár a testnevelési tudományos kutatások feladatai elsősorban a gyakorlati szükségletből fakadnak, mégis jócskán vannak olyan feladatok is a testneveléstudományban, illetve a testnevelés és sport határterületén, amelyek nem kapcsolódnak közvetlenül a mindennapi szükségletekhez, de saját területükön a tudományos előrehaladásnak nélkülözhetetlen velejárói. A tudományfejlesztő kutatások eredményei azonban közvetve a testnevelés és a sport gyakorlati problémáinak megoldására is hatással lehetnek.

Akár a gyakorlatból, akár a tudományfejlesztés szükségleteiből adódó problémákat tekintjük is, számuk rendkívül nagy és eléggé elmosódik a határ a fontosak és a kevésbé fontosak között. Lehetetlen lenne tehát a TTT tudományos tervében az összes megfogalmazható problémákat kutatási feladatul kitűzni, mert az ilyen kutatások áttekintése és szervezése teljesen illuzórikus lenne, nem is beszélve arról, hogy ilyesmire kutatói kapacitásunk elégtelen. Ezért kutatási tervet csak a legfőbb problémákra dolgozhatunk ki. Így érthető, hogy a legfőbb problémák jórészt komplex, átfogó jellegű problémakörök, összefüggő kérdéskomplexumok, amelyek a testneveléssel és a sporttal határos tudományágak területeit is érintik. E tudományágak szerveinek közreműködése nélkülözhetetlen. Ezek a szervek: Egészségügyi Tudományos Tanács, Budapesti Orvostudományi Egyetem, MÁV kutató laboratórium, Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézet, Pedagógiai Tudományos Intézet, a Magyar Tudományos Akadémia különböző osztályai, az Országos Munkaegészségügyi Intézet egyes osztályai, az Élelmezéstudományi Intézet, valamint a Magyar Testnevelési és Sport Hivatal és a sportágak szakszövetségei, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet és a Testnevelési Főiskola tanszékei.

Itt kell állást foglalnunk abban a kérdésben is, hogy a testneveléstudománynak hol a helye a tudományágak rendszerében. Ez különösen azért fontos, mert még elég gyakran találkozunk a testneveléstudomány létét tagadó felfogással. Testneveléstudomány azonban van, s csupán „lényege" és fejlettségi foka vitatható.

„A tudományok osztályozása, amelyek közül mindegyik egy bizonyos mozgásformát, vagy az összetartozó és egymásba átmenő mozgásformák egy-egy sorát elemzi, ilyenformán maguknak e belső mozgásformáknak belső sorrendjük szerint való osztályozása, elrendezése, és ebben rejlik a fontossága" — mondja Engels a tudományoknak egymásba való átmenetéről. E gondolat a mi számunkra különösen azért figyelemre méltó, mert rögzíti: egyetlen tudományt sem tarthatunk lezártnak, „kész" vagy „félkész" állapotban megmerevedettnek, hiszen az objektív valóság mozgásai és kapcsolatai amúgyis szükségszerűen létrehozzák az ezeket tükröző tudományok „mozgásait" és egymással való összefüggését is.

A testnevelés és a sport gyakorlata éppen tárgyának többrétűsége miatt olyan terület, amely egyetlen tudományág segítségével semmiképpen sem tárható fel. Fogarasi megfogalmazása szerint a „jelenségek tanulmányozásához nem elég egy tudomány, hanem a tudományok együttműködése szükséges", amely együttműködés révén egyrészt „megmaradnak a szigorúan elhatárolt egyes szaktudományok, de együttműködésük fokozott mértékben nyilvánul meg, másrészt egészen új komplex tudományos diszciplinák, tudományágak alakulnak ki."

Ilyen gyümölcsöző együttműködés eredményeként alakult ki a testnevelés elmélete is. Gondoljunk itt ugyancsak Fogarasi tételére: „A tudományok között a fejlődés magasabb fokain a kölcsönhatás egyre szorosabbá válik... Nemcsak az egyes tudományok közötti kapcsolatok, hanem az egyes tudományok belső élete, szerkezete, egész felépítése is átalakul és átalakulóban van... A fejlődés folyamán az eredetileg egységes tudomány tudományok csoportjaivá alakul át, amelyek azonban bizonyos egységet alkotnak. Ugyanakkor a tudomány differenciáltsága olyan fokot ér el, hogy egy bizonyos viszonylagos tárgyi önállósulás alapján külön új tudományokról beszélhetünk a fenti értelemben." Ilyesféleképp tartjuk mi is új tudományágnak a testneveléstudományt.

Miért indokolt és jogos a szocialista testneveléstudománynak efajta viszonylagos önállósága? Azért, mert a mai gazdasági helyzetnek, társadalmi viszonyoknak, egzakt kutatási lehetőségeknek s a dialektikus és történelmi materialista szemléletmódnak megfelelően fejlődött cél és eszközrendszerét az eddigiekben is realizálta és realizálja.

A közös munka további megszervezésében is egyértelműen foglal

állást. Ez nem is képzelhető el másként. A testneveléstudomány komplex tudomány, amelyből szükségszerűen következik az együttműködés számos határtudományággal (neveléstudomány, pszichológia, fiziológia, társadalom-történet stb.).

Ezek előrebocsátása után a hazai testnevelési tudományos kutatómunka legfontosabb feladatait a következőkben jelölhetjük meg:

Egyik legfontosabb feladatunk az iskolai testnevelés és sport nevelési és népegészségügyi jelentőségének népszerűsítése, az iskolai testnevelést lebecsülő káros szemlélet leküzdése, megváltoztatása, hogy ez sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista társadalom felépítéséhez és védelméhez. Alapelvnek kell tekintenünk, hogy a kommunista nevelésnek a testi nevelés szintén egyik területe, a tömegnevelés egyik módszere, a tömegek testnevelésének és sportjának alapja.

Ennek megfelelően a testnevelési tudományos kutatómunkának olyan területeket kell felölelnie, amelyek a kutatások eredményeinek felhasználása révén az iskolai testnevelés és sport színvonalát — minden iskolatípusban, különösen az általános iskolákban — fokozatosan és tervszerűen emelhetik.

Az iskolai tanulók egészséges fejlődésének, az iskolás korban tapasztalható szellemi túlterhelés ellensúlyozásának alapos vizsgálata, tanulmányozása is elsőrendű feladatunk. Az élettani alapok, a munka és a pihenés viszonyában rejlő törvényszerűségek feltárásán keresztül kell értékelnünk a mostani tantervet és előkészíteni egy valóban tudományos megalapozottságú tantervet.

E fő feladatok kitűzése után a kutatás témáit a következőkben jelölhetjük meg:

1. A gyermekek testi és értelmi fejlődésének vizsgálata; egyfelől nevelési alapproblémák egészségügyi, élettani és pszichikai vonatkozásainak komplex vizsgálata, másfelől annak meghatározása, hogy milyen módon lehet a gyermekek testi fejlődését a legelőnyösebbé tenni. E célból vizsgálnunk kell:

a) a megterhelés mértékét és időtartamát;

b) a szükséges órák számát;

c) s azt, hogy melyek a leghasznosabb testgyakorlati ágak stb.

2. Vizsgálnunk kell a szellemi és fizikai készségek kialakításának folyamatát is, és ennek törvényszerűségeit, fiziológiai, lélektani és didaktikai sajátosságait; a fizikai képességek kifejlesztésének speciális didaktikai kérdéseit; az oktatási módszert meghatározó tényezőket, valamint a módszerek osztályozását. El kell végeznünk az egyes oktatási módszerek kísérleti vizsgálatát és a módszerkombinációk lehetőségeinek feltárását.

3. De vizsgálnunk kell a szellemileg fáradt tanulók testneveléssel való felfrissítésének kérdését is, különös tekintettel a testnevelési szünet fontosságára, valamint

4. a fejlődési ingerül és felüdülés céljából végeztetett mozgások helyes arányát az iskolai testnevelésben.

Szocialista sportéletünk alapvető feladata a tömegek testnevelésének és sportjának fejlesztése. Ezért ki kell dolgoznunk a dolgozó tömegek számára az olyan vonzó, szórakoztató versenyek rendszerét, amelyben az egyes sportágak tömeges elterjesztése egészségesen találkozik a tömegek igényeivel. Figyelembe kell vennünk e versenyek kidolgozásában a dolgozók sportolási igényeit, a foglalkozásokhoz és életkorukhoz illő hagyományos sportolási lehetőségeket. Azokat a sportágakat kell előnyben részesíteni, amelyek egészségfejlesztő hatásuk mellett szórakoztatóak, nem igényelnek nagyobb létesítményt és felszerelést, különös tekintettel a falu sportjának további fejlődésére.

Fentiekből következő feladatok:

1. Az iskoláskor utáni tömegtestnevelés szervezési, tartalmi és módszertani kérdéseinek — korosztályonként, nemenként és munkakörülményenként elkülönülten — történő komplex vizsgálata.

2. Az üzemi torna, munka előtt és közben folyó testnevelés hatásának komplex élettani és pedagógiai vizsgálata szakmák szerinti anyagának és oktatási módszereinek megállapítása.

3. A falusi sport leghatásosabb szervezési formáinak, módszereinek, tartalmi kérdéseinek széleskörű vizsgálata.

Lényeges kérdés a jelentős hagyományokkal rendelkező élsport további fejlesztése, mert eredményeivel elősegíti a testnevelés és sport elterjedését. Segíti az edzés- és versenyrendszerek fejlődését. A szórakoztatáson kívül lelkesítően hat a sportszerető tömegekre. A kimagasló eredményeket elérő és ugyanakkor kulturált élsportolók révén példaképeket állít az ifjúság elé. Képviseli hazánk testkultúráját, a népek békés együttélésének, a proletár internacionalizmus elvének szellemében. Tehát magasabb szintre kell emelni a sportmódszertan színvonalát.

Ki kell dolgozni és tovább kell fejleszteni

1. a serdülő és ifjúsági sportolók — élsportolók — felkészítési, szervezési és oktatási módszereit;

2. az erő, állóképesség, gyorsaság és mozgásügyesség fejlesztésének módszerét;

3. a nők edzésmunkájának elvi és módszertani kérdéseit;

4. a technika oktatásának új, haladóbb módszereit;

5. a biomechanikának, mint a mechanika alkalmazott tudományának összefoglaló feldolgozását a testnevelés és sport területére;

6. vizsgálni kell a bemelegítés hatását a sportolók szervezetére, miben különbözik egymástól az edzés, illetve a verseny előtti bemelegítés;

7. az „idegi erőnlét" különböző hatótényezőit és körülményeit;

8. az edzés-megterhelés és a pihenés arányát az edzéseken.

Semmi sem új a nap alatt?

Ismételten meg kell állapítanunk, hogy Ben Akibának tökéletesen igaza volt akkor, amikor leszögezte, hogy semmi sem új a nap alatt.

A sportvilágot az ausztrál úszók káprázatos eredményei után fokozott mértékben ejtette ámulatba a japán Yamanaka, aki többek között 2 p 1 mp-re úszta gyorsúszással a 200 métert. A japán úszó technikáját, enyhén szólva, különlegesnek ítélték a szakértők.

A leírások szerint Yamanaka vízszintesen fekszik a vízen, hossztengelye körül erősen forog, úszása lényegében nem más, mint nyújtott karjainak oldalsó középtartáson át való felemelése és lehúzása, miközben arra az oldalára fordul, amelyiken karját a fej elől a comb mellé húzza. A forgás következtében nincs lélegzési nehézsége, mert bármelyik oldalára fordulva vehet levegőt, de vannak nehézségei a lábmunka elvégzésében, s ezért nem kallózik, hanem lábaival ollózva rugdalja a vizet.

Vegyük csak elő az 1935. évben megjelent MAGYAR SPORT című kötetet, melynek 331—334. oldalain dr. Bárány István „Stílusok" címmel írt tanulmányt. Adatait a kortársak, Hajós Alfréd, Halmay Zoltán, Baronyi András, Beleznay László megfigyeléseiből, leírásaiból vette. A középtávúszók stílusának leírásánál *Hatfield*, a hosszútávúszóknál *Charlton* technikájának ismertetése feltűnő.

Az angol *Hatfield* az első világháborút megelőző 300 és 500 yardos, valamint 400 és 500 méteres távokon ért el összesen négy világcsúcsot. Az 1912. szeptember 26-án Londonban $33^1/_3$ yardos uszodában elért 400 m gyorsúszó világcsúcsa 5:21.6 mp volt. Így szól technikája ismertetése: *„Kialakulatlan, különös stílusa volt, túlságosan a hasán feküdt, úszás közben erősen forgott a víz színén; feje a vízben volt, nyújtott karokkal úszott és nem is annyira ollózott a lábaival, mint inkább a békatempót úszta."*

Az ausztrál *Andrew Charlton* az első világháborút követő években versenyzett és Párizsban 1500 m-es úszásban nyert olimpiai bajnokságot 20 p 6,6 mp-cel. 880 yardon háromszor, 1000 és 1500 méteren egyszer-egyszer állított fel világcsúcsot, utóbbin olimpiai győzelme alkalmával, 1924. július 15-én. Technikájának ismertetése az idézett munkában a következő: *„Majdnem teljesen a víz színén feküdt, feje benn volt a vízben, vállai lassan, de erőteljesen mozogtak le és fel, előre és hátra egyaránt. Hatalmas, vastag karjai majdnem nyújtva mentek körívben előre és majdnem nyújtva mentek a középvonal közelében hátra. Lábaival mély ollóval kombinált krallt úszott."*

Lehetséges volna, hogy Yamanaka és edzője olvasták a MAGYAR SPORT stílustanulmányát, viszont a magyar úszók és edzők nem?

A második jelzőrendszer szerepe
A SPORTMOZGÁSOK TÖKÉLETESÍTÉSÉBEN

A begyakorolt, automatikus és szokássá vált mozgáskészségekről oly általános vélemény alakult ki, mintha azok a tudat közreműködése nélkül mennének végbe. A mozgások lefolyása és a külső látszat valóban e felfogás mellett szól. Amidőn valamilyen mozgást tanulunk, akkor eleinte annak minden kis részére teljes figyelemösszpontosítással ügyelünk. Később, amidőn a tanulás következtében a mozgás már automatizálódott, nem gondolunk többé arra, hogy miképpen, hogyan végezzük a szóban forgó mozgást. Úgy látszik, mintha az magától menne végbe, az egyén akaratától és tudatától függetlenül, attól elszigetelten.

Ezzel az általánossá vált felfogással szemben röviden annyit mondhatnánk, hogy

A „LÁTSZAT CSAL".

A mozgáskészségek **részeinek** automatikus volta nem jelenti egyszersmind, hogy **az egész** mozgáskészség tudaton kívüli cselekvéssé vált. Ha ez a felfogás megfelelne a valóságnak, akkor ez a jelenség a fejlődés visszafordítását jelentené. A mozgáskészségek kialakítása körülményeinek tudományos elemzése azt igazolja, hogy **az akarattól függő mozgásoknak az automatikus fokig történő elsajátítása nem jelent tudatonkívüliséget.**

Szecsenov I. M. a következőket írja: **„A kezek, lábak, fej és törzs mozgásainak összes kezdetleges formája, valamint a gyermekkorban megtanult valamennyi összetett mozgás — járás, futás, beszéd, a szem mozgatásával való nézés stb. — az akaratnak már azután rendeltetnek alá, miután azokat elsajátították."** Ez valóban így is van. A gyermek kezdetben kéz-, láb-, törzs- stb. mozgásait nem tudatosan végzi. A mozgások mindegyike az ontogenetikus fejlődés során oly mértékben válik tudatossá, amily mértékben a gyermek a külső és belső körülményeknek s feladatoknak megfelelően megtanulja végezni azokat. Tekintetével követi a külvilág eseményeit, megfog egyes tárgyakat, odamegy édesanyjához stb. A mozgáscselekvések elsődleges okai mindig külsők, azaz a környezetből fakadnak. A mozgások tudatossága abban rejlik, hogy azok az egyén elhatározásától függően, a külső objektív szükségszerű feltételekhez való célszerű alkalmazkodás révén alakulnak ki. **Szecsenov** az akarattól függő mozgásokat mind tudatosaknak mondja. A legtudatosabb mozgásoknak éppen az élet folyamán a gondolkodás és akarat befolyása alatt megtanultakat tartja. **Szecsenov** szerint **„minél betanultabb egy mozgás, annál könnyebben alárendelődik az akaratnak és fordítva."**

A mozgáskészségek tudatosságát nem az határozza meg, hogy ezek egyes elemei tudatossá válnak-e vagy sem, hogy az akarat ezekbe a részekbe beavatkozik-e vagy sem, hanem az, hogy **az egyén saját elhatározásával megkezdheti, befejezheti a szóban forgó mozgást s azt meg is változtathatja.** Ez így van a mozgáskészségek normális végrehajtásában és alkalmazásában.

Más a helyzet akkor, amikor a fő cél a mozgáskészségek tökéletesítése, célszerű módosítása, mint például

A SPORTÁGAK TECHNIKÁJÁNAK CSISZOLÁSA

az edzés folyamatában. Ahhoz, hogy a sportoló ezt eredményesen tudja elvégezni, szükséges, hogy a mozgás legkisebb részeit, elemeit is érzékelje, azaz hogy — azok is tudatosuljanak. Világos, hogy enélkül nem tudja azokat módosítani, a célnak megfelelően csiszolni. A valóságban tehát az a helyzet, hogy a látszólag gépiesen lefolyó mozgások is állandóan a tudat ellenőrzése alatt állnak. Ez az ellenőrzés gyakorlatilag **a kinesztetikus érzékelés** által történik. Vegyük például a kézimunkázó nőt. A horgolás, illetve kötés annyira beidegződött nála, hogy közben könyvet tud olvasni. Egy-egy érdekesebb résznél azonban abba kell hagynia a kézimunkázást, mert ilyenkor teljes tudatát az olvasmány tölti be. Viszont, ha a kézimunkázásban következik be valamilyen zavar, ezt is érzékeli és a hibát kijavítja. Hogyan magyarázható ez? Úgy, hogy az olvasmány mellett, mely a tudat középpontjában áll, ujjai mozgását is ellenőrzi. Az előbbi az optikus, utóbbi a kinesztetikus érzékelés révén történik.

Az automatizmus fokáig elsajátított mozgáskészségek nemcsak tudatosan irányítottak, de tudatosan ellenőrzöttek is. Ez érvényes olyan gépies mozgásra is, mint a futás, amely szintén magán viseli a tudatosság összes jeleit.

A futó saját elhatározásából indul el s áll meg, a körülményeknek megfelelően szabályozza mozgása sebességét, a talajfelület érzékelése által ellenőrzi lépéseit s biztosítja egyensúlyát.

Megállapíthatjuk azt is, hogy a mozgáskészségek automatizált részei bizonyos körülmények között tudatossá válhatnak, majd ismét kieshetnek a tudat köréből. A mozgásérzetek tudatossága, illetve tudatosságának lehetősége egyrészről a betanultság fokával van egyenes arányban, másrészről kapcsolatos a mozgáskészség legmegfelelőbb végrehajtási módjának csiszolásával és alkalmazásával.

A mozgáskészségeknek a mozgáscselekvésben való tudatos és nem tudatos szerepének megértése a mozgásoktatás szempontjából igen lényeges, nemcsak elméleti, de gyakorlati vonatkozásban is. Csakis az okok és a feltételek helyes és alapos ismeretében tudjuk a mozgáskészségeket csiszolni, tökéletesíteni, módosítani.

További kérdés itt:

HOGYAN VÁLNAK A MOZGÁSKÉSZSÉGEK RÉSZEI TUDATOSSÁ?

A tudományos feleletet erre a dialektikus materializmus, illetve **Pavlovnak** a magasabb idegműködésekről szóló tanítása adja meg.

Marx szerint az ember tudata összefügg a beszélő tevékenységgel és a szavakban gondolkodással. A beszéd nemcsak mások számára, de a beszélő számára is valóságos, gyakorlati tudatosság. Az ember saját cselekedeteit, beleértve a mozgásait is, a beszéd segítségével tudatosíthatja. A mozgáscselekvés tényei, a szervezetben végbemenő folyamatok tudatossá csak akkor válnak, ha azok valamilyen szóbeli minősítést kapnak. A szavak — mint jelzések — formájában történő minősítés **az absztrakció.** Ez az emberi gondolkodás alapja. Az absztrakció a második jelzőrendszer tevékenysége, az első jelzőrendszerrel szoros együttműködésben.

Pavlov azt tartotta, hogy a normálisan fejlett emberben a cselekvéseknek — beleértve a mozgásokat is — a második jelzőrendszer a legfelsőbb szabályozója. **Pavlovnak** azt a tanítását, amely a második jelzőrendszernek a szerepét a mozgások tudatosságára vonatkozóan tisztázza, tanítványa **I. P. Krasznogorszkij** fejlesztette tovább.

Krasznogorszkij arra utal, hogy a szókomponens minden tudatos mozgási aktusban meghatározott tényező, és hogy az extero- és interoceptikus ingerek oly szó-reakcióval kapcsolatos feltételes reflexeket hoznak létre, amelyeket az egyén élettapasztalataiban gyermekkorától kezdve szerzett meg és alakított tartóssá. Ebből a megállapításból a következőket vonhatjuk le: az ember minden akaratlagos mozgása tudatos, s a mozgások tudatosulásában alapvető szerepet játszik a szókomponens. A mozgáskészségek az egyén élettapasztalatai által tartóssá tett feltételes mozdulatreflexek által jönnek létre. **A mozgáskészségek végrehajtása,** illetve alkalmazása külső és belső ingerláncolat visszahatásaként, **tudatosan történik,** az első és második jelzőrendszer kölcsönhatása alapján.

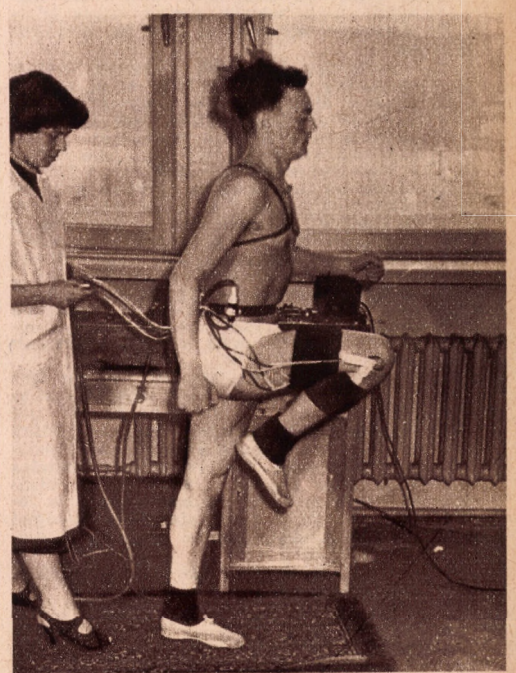
A mozgáskészségek tudatos és nem tudatos voltára, s vele együtt az automatizáció mechanizmusára vonatkozó ismereteink **Pavlovnak** a tudatosság mechanizmusáról szóló elméletén alapulnak.

„Csak feltevésekkel törekszem arra a kérdésre felelni, hogy milyen fiziológiás jelenségek, milyen idegfolyamatok mennek végbe a nagyagy féltekéiben akkor, amikor azt mondjuk, amit tudunk, amikor tudatosan cselekszünk. A tudatosság ebből a szempontból a nagy agyféltekék bizonyos részeinek olyan idegműködése — adott pillanatban, adott körülmények között —, amelynek bizonyos optimális ingerlékenysége van. Ebben a pillanatban a nagy agyféltéke többi összes része többé-kevésbé gyengébb ingerlékenységi állapotban van. A nagy agyféltekék e helyein optimális ingertevékenységgel könnyen létesülnek új feltételes reflexek és sikeresen alakulnak differenciálódások. Ez tehát adott esetben a nagy agyféltekék úgynevezett alkotórésze. A többi részek csökkentett ingertevékenységgel erre képtelenek. Funkciójukat ekkor a legerősebb, a korábban kidolgozott reflexek végzik, azok, amelyek sztereotípen létesültek a megfelelő ingerek alapján. A részek ilyen működése az, amit mi szubjektíven automatikus működésnek nevezünk."[1]

A. N. Kresztovnyikov, N. V. Zimkin és **J. V. Lechman** véleménye szerint az automatizált mozgások az agykéreg gátló tevékenysége révén jönnek létre. De vaj-

[1] I. P. Pavlov: Összes művei (oroszul) 1951. 247—248. oldal.

Egy vizsgálat a moszkvai testnevelési tudományos kutatóintézetben



jon helyes-e a pavlovi feltevés ilyen értelmezése? Részben igen, részben nem! Helyes azokban az esetekben, amelyekben ezeknek a mozgáskészségeknek végrehajtása nincs összefüggésben a „lényeges" cselekvéssel (pl. a kézimunkázó nő). **„Vajon nem célszerű dolog-e — írja Pavlov —, hogy mi, akik főleg egy dologgal, egy gondolattal vagyunk elfoglalva, ugyanabban az időben mást is végre tudunk hajtani. Olyan dolgot, amely számunkra igen megszokott. Vagyis az agyfélteke ama részeivel dolgozhatunk, melyek a gátló mechanizmus bizonyos mértékű ellenőrzése alatt vannak, mert a lényegessel elfoglalt félteke természetesen erősen ingerelt."**[2]

Ez történik akkor is, amidőn fel-alá járkálva valamilyen problémán gondolkodunk. A járás, mint automatizált mozgáskészség, az agykéreg gátlás alatt levő része működésének eredményeként megy végbe, mivel az agykéreg erős ingerületi állapotban levő része a probléma mérlegelésével van elfoglalva. De vegyünk egy sportpéldát. Egy-egy magasabb szintű labdarúgó vagy kosárlabda mérkőzésen például

A LABDA VEZETÉSE AUTOMATIKUSAN TÖRTÉNIK,

a jól begyakorolt mozgáskészség segítségével, mivel a játékos teljes figyelmét a játék pillanatnyi helyzetének áttekintése és mérlegelése köti le.

Figyelemreméltó az előbbi esetben az, hogy a járkáló ember megáll erősen megfeszített gondolkodás közben, az agykéreg megerősödött ingerlése, illetve a gátlás alatt levő részek egyidejű fokozott indukciós gátló hatásának növekedése következtében. Ha a megfeszített gondolkodás intenzitása csökken, a járkálás újból megindulhat, mert a mozgási analizátor indukciós gátlása gyengül. Most nézzük a sportpéldát. Tegyük fel, hogy a labdát vezető játékost ellenfele megtámadja s el akarja tőle venni a labdát. A helyzet most alapjában megváltozik. A labda birtokban tartása lesz a játékos „lényeges" mozgáscselekvése, tehát teljes figyelmét erre összpontosítja, s így nem is tudja a játékhelyzetet áttekinteni. Erre csak akkor kerülhet ismét sor, ha meg tud szabadulni ellenfelétől. A játékosban az új helyzetben tehát nem a játékhelyzet áttekintése és mérlegelése, hanem a labda birtoklásának további megtartása vált „lényegessé". E cselekvés irányítása az agykéreg gátolt részeiből átkerült az agykéreg ingerületi állapotban levő részéhez, azaz változott az agykéreg ingerületi és gátolt állapotban levő területe. Most az előző ingerületi állapotban levő rész került gátlás alá, viszont az eddig gátolt rész jött erős ingerületbe.

Láthatjuk ebből, hogy abban az esetben, ha a mozgáskészségek végrehajtása fődologgá válik, akkor azokat az agykéregnek már a nem gátlás alatti, hanem az ingerületi állapotban levő része irányítja. Ez a helyzet, persze, szinte pillanatonként változhat és gyakran — változik is.

Logikusan felvetődik a kérdés: **mikép lehetséges az, hogy gátlás alatti agykéreg-rész aktív működésre képes?** A gátláson itt részleges gátlást kell érteni. A gátlás azokra a tevékenységekre, illetve kéregsejtekre terjed, amelyek nem állnak a főcselekvéssel kapcsolatban. A főcselekvés az agykéregben domináns ingerületi gócot alkot s az automatizált mozgáskészség végrehajtása az agykéreg e domináns gócával függ össze. A dominancia elve **Kresztovnyikov** szerint itt azt jelenti, hogy minden cselekvésrészlet s mellékes mozdulat a fődolog alá rendelődik; a szükséges kiegészítő, járulékos részletek fokozottan automatikus jelleggel valósulnak meg, a nemkívánatosak gátlás alá kerülnek.

Végeredményben úgy tekintjük a dolgot, hogy **az automatizált mozgások végrehajtása az objektív körülményektől függően hol az agykéreg részleges gátlása alatt levő, hol pedig a domináns ingerületi állapotban levő részének irányítása által megy végbe.** A kettő között bizonyos átmeneti és fokozati állapot is lehetséges. Ez a mechanizmus a biológiai célszerűség elve alapján biztosítja a cselekvések eredményességét s az alkotó fejlődést.

A mozgások tudatos, illetve nem tudatos volta — amint említettük — az első és második jelzőrendszer kölcsönhatásától, végeredményben az egész agykéreg működésétől függ. Ez azért van, mert az agykéreg kinesztetikus sejtjei együttműködnek az agykéreg minden sejtjével, mind az összes külső behatásoknak, mind pedig a szervezet összes belső folyamatainak megnyilvánulásával. A külső és belső ingerek, melyek a mozgások indítékául szolgálnak, egyrészről a mozgásanalizátor, másrészről a többi analizátor sejtjeibe irányulnak. A mozgási analizátor a mozgásban részt vevő izmok felől érkező kinesztetikus ingerületeket, a többi analizátorok az egyéb extero- és interoceptikus ingerek keltette ingerületeket analizálják, a második jelzőrendszer pedig a jelzések jeleinek analizálását és szintézisét valósítja meg.

A mozgási analizátor ilyenképpen kapcsolatban van az összes többi analizátorral, valamint a második jelzőrendszerrel és e bonyolult kölcsönhatás eredményeképpen történik az idegimpulzus átadása a piramispálya effektórikus sejtjeibe;

ÍGY JÖN LÉTRE A MOZGÁS.

Mindezek alapján megállapíthatjuk, hogy **a mozgások, illetve mozgásrészek tudatos, részlegesen tudatos, illetve nem tudatos volta az első és második jelzőrendszer közötti dinamikus kapcsolatok különféle változatainak függvénye.**

Az első és második jelzőrendszer kölcsönhatásának **sportmozgásokban és tevékenységben** megnyilvánuló szerepét vizsgálta **A. C. Puni.** Vágtázókkal végzett vizsgálatai a következőket mutatták. Nyilvánvaló, hogy a 100 vagy 200 métert maximális sebességgel futó vágtázónak a mozgása — mint fődolog — a mozgási analizátor agykérgi területén domináló ingerültség hatása alatt jön létre. Ez az ingerültség azonban átterjed a második jelzőrendszer — a beszéd — területére is, mely utóbbi az első rendszerbeli domináns folyamat megerősítése és fenntartása irányában hat vissza. Ezt mutatják azok a feleletek, amelyeket a futók adtak a futam befejezése után arra a kérdésre: „mire gondolt amikor futott?" A feleletek ilyenek voltak: **„hajrá", „gyorsabban", „mindent bele".** Ezek az adott körülményekre jellemző gondolatok a mozgás lényeges céljával kapcsolatosak és ösztönzőül hatnak annak megvalósítására. Világos tehát itt, hogy **a második jelzőrendszer működése az első jelzőrendszer domináns területébe kapcsolódva, arra ösztönzőül hatott.**

Az első és második jelzőrendszer kölcsönhatása nyilvánul meg az ún.

„ÖNPARANCSOK"

alkalmazásában. Ezt a fogalmat **A. G. Ivanov-Szmolenszkij** határozta meg így először.[3] Lényege ennek, hogy a sportoló a mozgásvégrehajtás előtt, illetve alatt gondolati utasításokat ad önmagának, sokszor beszéd formájában is. **R. Sz. Abelszkaja** vizsgálatai szerint sok magasugró az elugrás előtt önmagában ismétli: **„fel-fel".** Egyes teniszjátékosok a labda elütése előtt belső beszéd formájában önmaguknak mondják: **„keresztben", „röptében", „hosszúra", „röviden ejtve", „erősen", „pörgetve"** stb. Ha az ütést a játékos eme előzetes szóbeli utasítás szerint hajtja végre, a részmozdulatok nem válnak tudatossá, hiszen nincs szükség akarati beavatkozásra.

A mozgások és mozgásrészletek tudatosságával kapcsolatban eddig említett dolgokra különösen jellemző, hogy az **válik tudatossá, ami a mozgás végrehajtásában a cél szempontjából lényeges.**

A fent említett vizsgálatok azt is megmutatták, hogy a felsőbbfokú, képzettebb sportolók rendszerint olyan önparancsot adnak önmaguknak, amely a lényegre vonatkozik. A képzetlenebb, alsóbbfokú sportolók több ilyen önparancsot adnak maguknak, s ezek a mozgás különféle fázisaira vonatkoznak. A gyakorlás következményeképpen eddigi ismeretei — az oktató magyarázata, bemutatás, saját tapasztalatai — alapján **a sportoló fokozott tudatossággal szabályozza mozgását,** ügyel a részletekre is. A képzett sportolónál a „lényeges" a mozgásrészletektől való eltávolodásban rejlik, a mozgáscselekvésnek mozgáskészséggé való alakítása érdekében. A közepesen képzett sportolót a „lényeges" mellett, — még néhány nem elég jól elsajátított mozgásrészlet jellemzi. Ezeknek a mozgásrészleteknek reflexióját is megtalálhatjuk a második jelzőrendszerben.

Az említett esetekkel és szempontokkal természetesen még nem meríttük ki a sportmozgások és mozgáskészségek óriási tömegében

A „LÉNYEGES" ÉS A „MELLÉKES"

tényezők sokféleségét. Látjuk azonban azt, hogy **az úgynevezett „lényeges" a mozgásrészleteken alapuló elvonatkoztatáson alapszik, ami a második jelzőrendszer sajátos funkciója.** Ebben különbözik az ember mozgása az állatétól, mert az utóbbinál ez az elvonatkoztatás hiányzik.

Az emberi mozgásban a mozgás célja és kivitele szempontjából a fő, a lényeges összetevő válik tudatossá, míg a részletek automatikusan peregnek. Amikor azonban a külső körülmények megváltozása ezt szükségessé teszi, a jól s helyesen begyakorolt mozgáskészségek mellett a részletek is tudatossá válhatnak. Megerősítik ezt az álláspontot **Bogdanovának** tornászokkal edzés és versenyzés alkalmával végzett kísérletei. A kísérletek azt mutatták, hogy a gyakorlás kezdeti időszakában a tornászok alig vették észre a végrehajtás során a hibákat, a mozgás terjedelmét, sebesség- s időtartam-változásait, továbbá azokat az erőfeszítésbeli módosulásokat, melyek az összetevők objektív változásával kapcsolatban előfordultak. A mozgáskészségek fokozatos elsajátításával arányban a hibákat és változásokat mind nagyobb mértékben, s egyre pontosabban észlelték. Oly képességre tettek szert, hogy a már megkezdett mozgást, annak terjedelmét, irányát, sebességét, időtartamát stb. hirtelen felmerülő akadály esetén célszerűen meg tudták változtatni.

Mindezek alapján arra gondolhatunk, hogy **az első és második jelzőrendszer közötti pálya gátlása a gyakorlás következtében fokozatosan gyengül.** Könnyen leküzdhető olyan proprioceptív ingerekkel, amelyek az elsajátítás folyamatában keletkezett hibák és változások következtében az első jelzőrendszerben keletkeznek, s amikor ezeknek a hibáknak a javítása a sportoló szempontjából a „lényeget" jelenti. Ezek az ingerületek bejutnak a második jelzőrendszerbe, annak domináns ingerlési gócába, s hatásukra tudatosan szabályozódnak és javulnak a betanult mozgás hibás, illetve megváltozott részei.

A mozgáskészségek tudatos, illetve nem tudatos voltával és ebben a második jelzőrendszer szerepével kapcsolatos ismeretek nagy mértékben segítik a testnevelési és sportpedagógust oktatási munkájában. Világosan áll így előtte, hogy a betanult, automatikusan pergő mozgáskészségek nem gépies reflex-cselekvések, hanem éppen ellenkezőleg, a legtudatosabb mozgások. Módosításuknak és további tökéletesítésüknek neurofiziológiai előfeltételei adva vannak. A feladat: **megtalálni a legeredményesebb, tudományosan kielemzett s gyakorlatilag kipróbált módszereket az általános, illetve különleges sportmozgáskészségek tökéletesítésére.**

Hepp Ferenc dr.

(Részlet a szerző kandidátusi dolgozatából.)

[2] I. P. Pavlov: Összes művei (oroszul) 1951. 428. oldal.

[3] A. G. Ivanov-Szmolenszkij: „Kísérleti hanghatás az ember vegetatív idegműködésére." VIEM Bulletin 1935, 1. sz.

Az inreflex változásaiból következtetni lehet a központi idegrendszer ingerlékenységi állapotára, írja A. A. Korobkova és így ennek segítségével megállapítható: milyen gyorsasági, erő- és állóképességi gyakorlatokat végezzen a sportoló és milyen határig. Azaz: a inreflexek segítségével az egyénileg legmegfelelőbb edzésterhelés minden eddiginél könnyebben meghatározható. Az inreflexek kiváltását megtanulhatja bárki, hiszen csak a reflex-zónákra alkalmazott ütögetés módját kell elsajátítania.

ELJÁRÁS AZ ERŐKIFEJTÉSEK MEGÁLLAPÍTÁSÁRA FILMFELVÉTELEKBŐL*

Az utolsó évtizedben a sporteredmények fejlődése szinte ugrásszerűvé vált. Ennek egyik oka, hogy a testnevelés és sport szakemberei felismerték: a sportmozgások vizsgálatánál a puszta szemléletből kapott mozgásképben önmagában már kevés a tények észleléséhez, s az nem tekinthető objektív következtetések alapjának. Felismerték, hogy a nemzetek közötti vetélkedésben a régi úton már nem lehet lépést tartani a fejlődéssel. **Nemzetközi irányzattá vált a sportnal kapcsolatos tudományok segítségülvétele, oly eljárások keresése és bevezetése, amelyek lehetővé teszik a mozgások objektív észlelését és értékelését.** A filmfelvételek alapján végzett részletes mogásvizsgálatok, az elektromos idő- és sebességmérések, a dinamométerek alkalmazása stb., mind ezt a törekvést támogatják.

A sportbeli erőkifejtésről általában

A testnevelési és sportmozgások szerkezetét végeredményben a mozgások oka, az erők játéka szabja meg. Az emberi test és a testrészek változó mozgása, mozgásirányai a kialakuló sebességi és gyorsulási viszonyok stb., mind a sportoló erőkifejtésére vezethetők vissza.

Éppen ezért a biomechanikai vizsgálatok egyik igen fontos feladata az erőkifejtések alakulásának konkrét meghatározása. A konkrét adatok ugyanis fényt vetnek a mozgás alapszerkezetére, feltárják annak belső dinamikáját.

A sportbeli erőkifejtés folyamata az izomerők bonyolult játékának az eredője. Meghatározása általában nem könnyű feladat. Egyes esetekben dinamométeres eljárással, vagy a nálunk még nem alkalmazott piezoelektromos eljárással közvetlenül mérhető; de e közvetlen eljárások alkalmazási területe korlátozott.

Fentiek után nem szükséges indokolni, hogy a mozgástechnikák szerkezetét okozó erőkifejtések ismerete milyen segítséget nyújthat a gyakorlatnak azáltal, hogy lehetővé teszi a felvetődő kérdések objektív, konkrét vizsgálatát és értékelését.

Az eljárás alkalmazási területei

Az alábbiakban egy eljárást ismertetek, amely — alkalmas módon készített **filmfelvételek elemző vizsgálata révén — lehetővé teszi, hogy a sportoló erőkifejtésének folyamatát konkréten meghatározzuk.** Az eljárást Horváth Sándor mérnökkel, a Magyar Tesetnevelési Főiskola adjunktusával közösen dolgoztuk ki, néhány év óta használjuk és az a Magyar Testnevelési Főiskolán a mechanikai oktatás tananyagában is szerepel. Az eljárás hátránya, hogy kissé hosszadalmas; előnye, hogy sok olyan esetben is használható, amikor az erőkifejtés megállapítása az említett közvetlen mérőmódszerek alakalmazási területén kívül esik.

Az eljárás olyan sportmozgásokra alkalmazható közvetlenül, amelyeknél a sportoló erőkifejtése síkmozgást létesít, tehát akkor, ha a vizsgált test-, végtag-, illetve sportszer-mozgások jó megközelítéssel síkmozgásnak tekinthetők. (Síkmozgást végez valamely test, ha részecskéi egymással párhuzamos síkokban mozognak.) Ilyen mozgás például a futó, gyalogló, síző, kerékpáros test-, illetve lábmozgása; az ugrásoknál a végtagok lendítő és rugaszkodó mozdulatai: a tornában a lendületek, billenések, körzések túlnyomó része; a dobásoknál a súlygolyó, illetve a gerely mozgása. Viszont a diszkoszvető vagy a kalapácsvető erőkifejtése már a test és a szerek térbeli mozgását váltja ki. Éppen ezért a térbeli erőkifejtések vizsgálata már bonyolultabb, mert ehhez először a térbeli elmozdulások megállapítása szükséges, ami egyidejűleg két egymásra merőleges irányból készített, ún. szinkron-felvételek egyeztető elemzését kívánja meg.

A filmfelvételeket a mozgás síkjára merőleges irányból, lehetőleg távolról, nagy gyújtótávolságú objektívvel kell készíteni. Gondoskodni kell a mozgás környezetében szilárd támpontokról és meghatározott távolsági jelekről a mozgás síkjában (hosszlépték), amelyekhez a filmkockákon mutatkozó elmozdulásokat viszonyíthatjuk. De ezek felvételtechnikai részletkérdések, amelyekkel itt bővebben nem foglalkozunk.

A súlylökés mechanikai vizsgálata

Eljárásunkat egy egyszerűbb — de az említett közvetlen módszerekkel nem vizsgálható — példával, a súlylökő erőkifejtésének vizsgálatával ismertetem. A vizsgálat célja a súlylökés közben működő izomerők eredőjének, más szóval a golyót támadó erőkifejtés alakulásának a megállapítása. Vonatkozik ez a dobást előkészítő (becsúszás) és a kilökés közben fellépő erőkifejtések folyamatára egyaránt.

A vizsgált filmsorozat az 1958 augusztusában a Népstadionban rendezett nemzetközi atlétikai versenyen — O'Brienek, a súlylökés jelenlegi világcsúcstartójának egyik átlagosan jól sikerült dobásáról — készült. **A dobás nagysága 18 m 41 cm, a kihajítás szöge** — amint azt a filmfelvételek alapján megállapítottuk — **39°40' volt.** (A mellékelt ábrák egy részét a Magyar Testnevelési Főiskola mechanikai tudományos körének másodéves hallgatói rajzolták. A filmsorozat-felvételi Wickmann István, a Főiskola fotótechnikusa készítette.)

Előljáróban még megjegyzem az alábbiakat. **Ismeretes, hogy a dobás távolságát három tényező — a kilökés magassága, szöge és végsebessége — dönti el.** E három tényező ismeretében a dobás távolsága meghatározható; de a kilökési magasságot és sebességet ismerve, a kilökés optimális szögét is megállapíthatjuk. (Ez az a legkedvezőbb hajítási szög, amelynél a dobó — egy valamely meghatározott sebesség mellett — a golyót a legtávolabbra lökheti.) **E kérdések** a golyó kilökés utáni viselkedésére, **a hajítás ún. külső ballisztikájára vonatkoznak** és a ferde hajítás mechanikájában tisztázottak. A súlylökéssel kapcsolatban is többen foglalkoztak ezzel a témával. (Optimális kilökési szög, a kilökési sebesség megállapítása stb. Schuppe, Tutyevics, Koltai és mások.)

Ismeretes az is, hogy a kilökési sebesség megszerzéséhez a golyó nyugalomban levő tömegét meg kell indítani és azt minél nagyobb sebességre gyorsítani. A lökés gyorsítási viszonyait pedig a dobó erőkifejtése (és az erőkifejtés útja) **szabja meg,** ami hasonló folyamat a lőporgázok erőkifejtéséhez a lövegben. Ez a folyamat, nevezetesen a golyót támadó erőkifejtés alakulása a tárgya alábbi vizsgálatainknak. **Itt tehát tulajdonképpen a súlylökés belső ballisztikájáról van szó.**

Az eljárás gondolatmenete

Eljárásunk gondolatmenete röviden a következő. A dinamika alaptörvénye (Newton II. törvénye) kimondja, hogy a mozgás oka az erő. (Pontosabban, hogy a mozgásváltozás arányos az azt okozó erővel, és iránya az erő irányát követi.) Ennek alapján az erőkifejtés ismeretében rendre megállapíthatók a mozgás jellemző tényezői, a mozgatott testre vonatkozó gyorsulás-, sebesség-, elmozdulás és irányváltozások. Az ok tehát meghatározza az okozatokat.

A mi esetünkben fordított a helyzet. Nem az okozatok, hanem a mozgást okozó erőkifejtés meghatározásáról van szó. Ennek sincs akadálya, mivel a dinamika alaptörvénye fordítva is alkalmazható. Az ok és okozat viszonya ugyanis kölcsönös. A felsorolt okozatok bármelyikének ismerete lehetővé teszi, hogy megállapítsuk a golyó mozgását kiváltó okot, a támadó erőt, illetve az erőkifejtés változó folyamatát.

Ezek után feladatunk világos. A megoldáshoz meg kell állapítani a felsorolt okozatok (gyorsulás-, sebesség-, elmozdulásváltozások) valamelyikét. Erre megvan a mód. **A filmfelvételekből ugyanis a súlygolyó szabályos időszakaszokban bekövetkező elmozdulásai közvetlenül megállapíthatók. Az elmozdulásokból a golyóra vonatkozó sebességi és gyorsulási változások a grafikus vagy a szakaszos differenciálás módszerével rendre meghatározhatók, a gyorsulások változása pedig már híven tükrözi az erőkifejtés folyamatát,** Ezzel feladatunkat elvileg meg is oldottuk.

Az eljárás alkalmazása

Ez volt eljárásunk gondolatmenete. Alkalmazását, gyakorlati kivitelét pedig az alábbiakban vázoljuk.

a) A súlylökés pályagörbéje

Az első lépés: a filmfelvételek alapján rendre megállapítani és átlátszó papíron megjelölni a súlygolyó középpontjának egymásra következő helyzeteit. Így végigkísérve a golyó útját, az elmozdulásokat összegezve, megrajzoljuk a golyó ún. **útidősztásos pályagörbéjét** (1. sz. ábra). E görbe útosztásos, mert az egyes felvételek közötti — egyre növekedő — elmozdulásokat szakaszonként mutatja, de egyúttal időosztásos is, mert az **egyes elmozdulások egyenlő időközökben, 1/64 mp-enként mennek végbe.**

(A 144-ik filmkockáig csak minden negyedik filmkockánál rögzítettük a golyó helyzetét — tehát 4/64 mp-enként —, mert addig a mozgás viszonylag kisebb sebessége, a kis elmozdulások miatt, az 1/64 mp-es osztás nem volt szükséges.)

A görbe, mint már említettük, síkgörbe és alakját (az elmozdulások nagyság- és irányváltozásait) a dobónak a becsúszás és a kilökés alatti erőkifejtése szabja meg. Ezért a görbét az erőkifejtés pályagörbéjének is nevezhetjük.

b) A súlylökés mechanikailag kritikus testhelyzetei

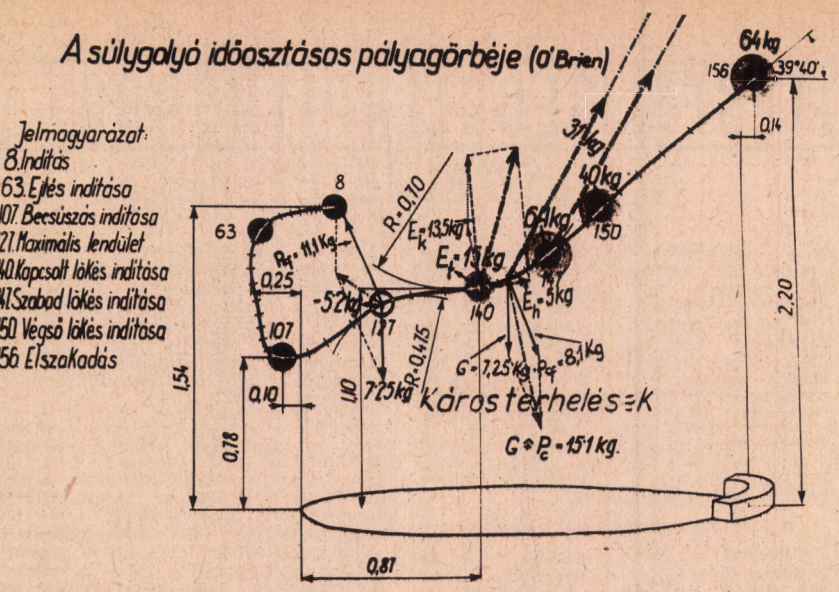
A súlylökés pályagörbéjét a 2. ábrán is feltüntettük, de **itt a görbe útidősztásába berajzoltuk a dobó mechanikailag kritikus testhelyzeteit is.** (Kritikusak a teljesítmény szempontjából válságos testhelyzetek.) E helyzeteket az ábrán a megfelelő filmkockák sorszámával jelöltük meg.

A kritikus testhelyzetek megállapításával vizsgálataink kérdéseit megfoghatóan egyszerűsítettük, mert e helyzetek a dobó erőkifejtésének folyamatát az alábbi jellegzetes és elemezhető szakaszokra bontják.

1. Kihajló- és ejtőszakasz. (A 8-tól a 107-ik filmkockáig.) A dobó jobb lábán egyensúlyozva (8), magas testhelyzetben kihajlik — a dobással ellentétes irányban — a kör pereme mögé, majd folytatólagosan testét a nyakához szorított golyóval együtt hirtelen a legmélyebb helyzetbe (107) süllyeszti, ejti.

2. Becsúszószakasz (107—135). A legmélyebb helyzetből (107) — a bal láb lendítésével és a jobb láb nyomásával — a mozgás megindul a dobás irányába. A lendület tetőpontján (127) a jobb láb elszakad a talajtól, majd fölötte csúszva ér újból talajt (135). Ezt a testhelyzetet nem tüntettük fel, mert az ábra áttekinthetőségét zavarná.

* Minden jog fenntartva!



1. ábra

3. A talajfogás szakasza (135—140). A jobb láb talajfogása (135) után, a bal láb is talajt ér és ezzel bekövetkezett az ún. **kettős talajfogás** (140).

4. A teljes lökés szakasza (140—156). A súlylökés műveletének ez a leglényegesebb része. A golyó felgyorsításának munkavégzése itt megy végbe. E munkavégzést két fázisra bontottuk. Az **első fázist kapcsolt lökésnek** (140—147), a másodikat **szabad lökésnek** (147—156) neveztük el. **A kapcsolt lökés alatt** ui. a vállgödörhöz és a nyakhoz támasztott **golyó együtt mozog a dobó testével. A szabad lökésben viszont a golyó elválik a testtől,** a dobó nyakától és e pillanattól kezdve (147) az energiák a dobókar közvetítésével adódnak át a golyónak a kilökés befejezéséig (156).

A súlylökés pályagörbéje már önmagában is érdekes, mert a dobás technikai kiviteléről sok mindent elárul, de erről később lesz szó. Egyelőre csak az a **lényeges, hogy a felvételekből közvetlenül megkaptuk további vizsgálódásaink alapját, az elmozdulások sorozatát tartalmazó görbét,** az erőkifejtésnek, mint a mozgás okának e konkrét eredményét. És most, hogy kitűzött célunkat, az erőkifejtés folyamatát megállapítsuk, meg kell vizsgálnunk a golyó mozgásának tér- és időkapcsolatait. Emiatt a matematikához kell fordulnunk.

c) A súlylökés útidőgörbéje

Először szükséges az, hogy a golyó mozgását, mint az idő függvényét ábrázoljuk. Ennek nincs akadálya, mert a **pályagörbéből közvetlenül és sorra lemérhetők az 1/64 mp-es időszakaszokhoz tartozó elmozdulások. Az így megrajzolt görbe az ún. útidőgörbe.** (L. a 3. ábrán az „a" görbét.) **Az ábra vízszintese az időtengely.** Ez 1/64 mp-enként jobbról bal felé haladva mutatja a mozgás kezdetétől (ezen az ábrán csak a 45-ik filmkockától) az idő futását. E tengelyen leolvashatjuk a golyó bármely helyzetében a mozgás időértékeit. Például az ábrán jól látható, hogy a mozgás kezdetétől a kilökés végéig 156 időszakasz telt el, ennyi filmkocka futott le. Tehát az erőkifejtés teljes időtartama 156×1/64=2,44 mp volt.

Az ábra függőlegese az úttengely. Ez alulról felfelé haladva m-ben mutatja a rendre következő elmozdulásokat. Ennek megfelelően a görbe emelkedése az erőkifejtés útjának a növekedését szemlélteti az indítástól a befejezésig. Így a mozgás bármely pillanatában megállapíthatjuk az erőkifejtés addig befutott útrészét (ami nem más, mint a golyó hátrahagyott útja), ha a kérdéses időpontban az ábrából leolvassuk az időtengelytől a görbéig húzott függőleges hosszát. Egy így leolvasott érték például a kilökés pillanatában (az időtengely 156-ik szakaszától a görbéig) kb. 3,96 m, ami azt jelenti, hogy a **dobó erőkifejtésének teljes úthossza 3 m 96 cm volt.** Ez az érték tulajdonképpen nem más, mint az 1. ábrán bemutatott (itt kiegyenesített) pályagörbe teljes hossza.

d) A sebesség- és gyorsulásváltozások megállapításának elvi kérdései

Említettük, hogy az elmozdulások idő szerinti változásából — tehát az útidőfüggvényből — a sebesség-időfüggvényt, ebből pedig a gyorsulás-időfüggvényt a differenciálszámítás segítségével ki lehet számítani. Igen ám, de a 2. ábrából látjuk, hogy **a mi útidőgörbénk** (útidőfüggvényünk) **menete szabálytalan.** Az ilyen görbe csak ábrázolható, de matematikai függvénybe nem foglalható, matematikailag fel nem írható. Ezért az ilyen függvényeket a szokásos módon nem lehet differenciálni.

Függvényünk **differenciálása csak a** — műszaki gyakorlatban használt — **ún. grafikus eljárással vagy a szakaszos differenciálás módszerével végezhető el. Mi,** bár hosszadalmas, **az utóbbi módszert, a szakaszos differenciálás módszerét alkalmaztuk,** mert ez pontosabb az előbbinél. Ez ugyan időt rabló, nagy figyelmet kívánó művelet, de amint látni fogjuk, megéri a fáradságot. A művelet ismertetése meghaladja e tanulmány keretelt, ezért ezzel nem foglalkozunk, hanem egyenesen rátérünk a kapott eredményekre és mindjárt a golyó mozgásának sebesség-idő- és gyorsulásidőkapcsolatait ismertetjük.

e) A súlylökés sebességgörbéje

A sebesség fogalma nem választható el az idő fogalmától. A sebesség ui. helyzetváltozást jelent, ami időbeli lefolyás nélkül nem képzelhető el. A test helyzetváltozását nevezzük a test megtett útjának. Az egyenletesen mozgó test egyenlő időközökben egyenlő utakat tesz meg. A test 1 mp alatt megtett útját nevezzük a test sebességének és nagyságát m/secban mérjük. (A sec a secundum szó rövidítése és másodpercet jelent.) Mivel súlylökés közben a golyó mozgása nem egyenletes, a golyó sebessége is folytonosan változik.

A golyó sebességének ezt a változó alakulását ábrázolja a 3. ábrán látható következő görbevonal. (Lásd a „b" görbét!) **Ez a vonal az útidőgörbe — idő szerinti — első differenciál görbéje, az ún. sebességgörbe,** amely már a súlygolyó mozgásának sebesség-időkapcsolatait tünteti fel. Hasonlóan az előbbihez, az ábra időtengelye 1/64-as másodpercosztással itt is vízszintesen fut. A függőleges sebességtengely pedig m/sec osztással itt is vízszintesen fut. A függőleges sebességtengely pedig m/sec osztással alulról felfelé haladva mutatja a golyó sebességének a növekedését. **Így az ábrán a mozgás bármely pillanatában leolvashatjuk a golyó sebességét, ami nem más, mint a kérdéses időpontban az időtengelytől a görbéig húzott függőleges hossza.**

Mivel a sebesség-görbe alakját az útgörbe határozza meg, menete az útgörbe jellegének megfelelően szintén szabálytalan. Az ábrából látjuk, hogy a dobás előkészítésének idején a golyó sebessége aránylag alacsony szinten mozog; a kihajlásnál és az ejtésnél átlagosan 1 m/sec (kisebb, mint pl. egy kitűnő gyorsúszó sebessége, ami 1,75 m/sec) és a becsúszásnál is csak 2,7 m/sec maximális értéket ér el. (Ez is kisebb, mint pl. egy kitűnő gyalogló sebessége, ami kb. 3,8 m/sec.) Az ábrából látjuk azt is, hogy a görbe két szakaszán, éspedig először az ejtőszakasz második felében (a 75—100-ik filmkockák között), majd a becsúszás lebegőszakaszában (itt a dobó nem érintkezik a talajjal, 130—137) a golyó enyhe sebességcsökkenése következik be. Szembetűnő még, hogy a kettős talajfogás (140) pillanatától kezdve a golyó sebessége mindinkább nő, majd rohamosan emelkedik a kilökés befejezéséig (156), ahol az ábrán 13,5 m/sec kihajítási sebességérték olvasható le.

Megjegyezzük, hogy ez az érték valamivel több, mint a dobás tényleges kihajítási sebessége, ami kiszámítható és

2. ábra



12,583 m/sec. Az eltérés oka az lehet, hogy a kilökés végén a filmkockák futása meglassult (vagy az utolsó filmkockánál megtört a filmszalag egyenletes tovahaladása), s így itt a felvétel hosszabb útszakaszt mutatott, mint ami a golyó feltételezett 1/64 mp-re eső elmozdulása volt. De az eltérés oka lehet az is, hogy a kilökés befejezésénél (156) a nagy sebesség és a kedvezőtlen háttér (közönség) miatt a golyó elmosódó kontúrjaiból a felvétel alapján itt már bizonytalanná vált a golyó középpontjának megállapítása. E kis eltérésnek azonban nincs jelentősége. Eljárásunk elvi szempontjait egyáltalán nem, későbbi megállapításaink számszerű adatait pedig csak jelentéktelen mértékben érinti.

Tájékozódás céljából érdemes megemlíteni, hogy ez a 12,58 m/sec-os kihajtási sebességérték 45 km-es óránkénti sebességnek felel meg. Ez az érték nagyobb a kitűnő rövidtávfutók végsebességénél, ami kb. 36 km/óra, de jóval kisebb pl. a kerékpáros repülőversenyzők sebességénél. Itt a legjobbak 200 m-es távon az ún. repülőrajttal 65 km-es óraátlagot meghaladó sebességet is elértek. Dobónk erőkifejtése mégis rendkívüli, mert a golyó nyugalomban levő tömegének felgyorsítását — a fent megállapított kihajítási sebességre — a 213 cm átmérőjű dobókörön belül kellett elvégeznie.

f) A súlylökés gyorsulásgörbéje

Ha valamely test sebessége nő vagy csökken (ha a test megindul vagy megáll), illetve, ha a test mozgási iránya megváltozik, akkor **gyorsulásról** beszélünk. Ha a test sebessége növekedik, akkor a fogalom világos: tényleg gyorsul a mozgás. Ha viszont a test sebessége csökken, tehát mozgása lassul, akkor a gyorsulást negatív előjellel értelmezzük és **negatív gyorsulásnak** nevezzük.

Igen fontos megjegyezni azt, hogy **a sebesség minden változását gyorsulásnak kell tekinteni.** Így nemcsak a sebesség nagyságának, de a sebesség irányának a változása is gyorsulást jelent. Tehát minden görbe vonalú mozgást — fizikai értelemben — gyorsuló mozgásnak tekintünk még akkor is, ha a sebesség értéke közben nem változik, más szóval, ha a görbe vonalú mozgás egyenletes. Ez az első pillanatra ellentmondásnak tűnik, de mégsem az. Ilyenkor ui. a gyorsulás iránya nem egyezik a sebesség irányával, hanem arra merőleges és annak az erőnek az irányát követi, amely a testet a görbe vonalú pályára kényszerítette. (Így például kalapácsvetésnél a kalapács acéldrótjának változó irányába, amely irány mindig merőleges a kalapács pályájának mindenkori érintőjére.) Az ilyen gyorsulást centripetális gyorsulásnak nevezzük. Ez a pálya görbületének középpontja felé mutat. A gyorsulás értékét — a centripetális gyorsulását is — m/sec²-ben mérjük.

Ha a test sebessége egyenletesen változik, akkor egyenletesen gyorsuló mozgásról van szó. Ennek legismertebb példája a szabadon eső testek mozgása az ún. szabadesés, amelynek gyorsulása $g = 9{,}81$ m/sec². Ez a számérték azt jelenti, hogy a szabadon eső test sebessége egyenletesen, minden másodpercben kereken 10 m-rel nő. Súlylökés közben azonban a golyó gyorsulása nem egyenletes, hanem — a dobó változó erőkifejtésének hatására a gyorsulás is — folytonosan változik.

A golyó gyorsulásának e változó alakulását mutatja a 3. ábrán látható „c" görbe, amely a mozgás gyorsulás-időkapcsolatait tünteti fel. **Ez a vonal az út-időgörbe — idő szerinti — második differenciálgörbéje, az ún. gyorsulásgörbe.** E görbe már tulajdonképpen feltárja a súlylökés belső ballisztikáját, a golyó gyorsulásának, az erőkifejtés gyorsító hatásának alakulását. A görbe menete szintén szabálytalan, mivel alakját az előző görbék határozzák meg. Az ábra időtengelye itt is vízszintes és 1/64 mp osztású. A gyorsulástengely m/sec² osztású és függőleges. **A mozgás bármely pillanatában a golyó gyorsulását úgy állapítjuk meg, hogy a kérdéses időpontban m/sec² egységekben leolvassuk az időtengelytől a görbéig húzott függőleges hosszát.**

Megjegyezzük, hogy **ez a görbe csak az erőkifejtés hasznos gyorsító hatására az ún. pályamenti gyorsulásokra vonatkozik.** De ezek a pálya mindenkori érintőinek irányába eső gyorsulások (legnagyobbrészt hasznos, a golyó sebességét növelő gyorsulások) a mozgás döntő jellemzői, míg az ún. **káros terhelésekből** származó gyorsulások, csak járulékosak. Ez utóbbiakat a golyó súlya és a pálya irányváltozásai okozzák. Azért károsak, mert a dobó erőkifejtésének egy részét haszon nélkül felemésztik. Ezekről később lesz szó.

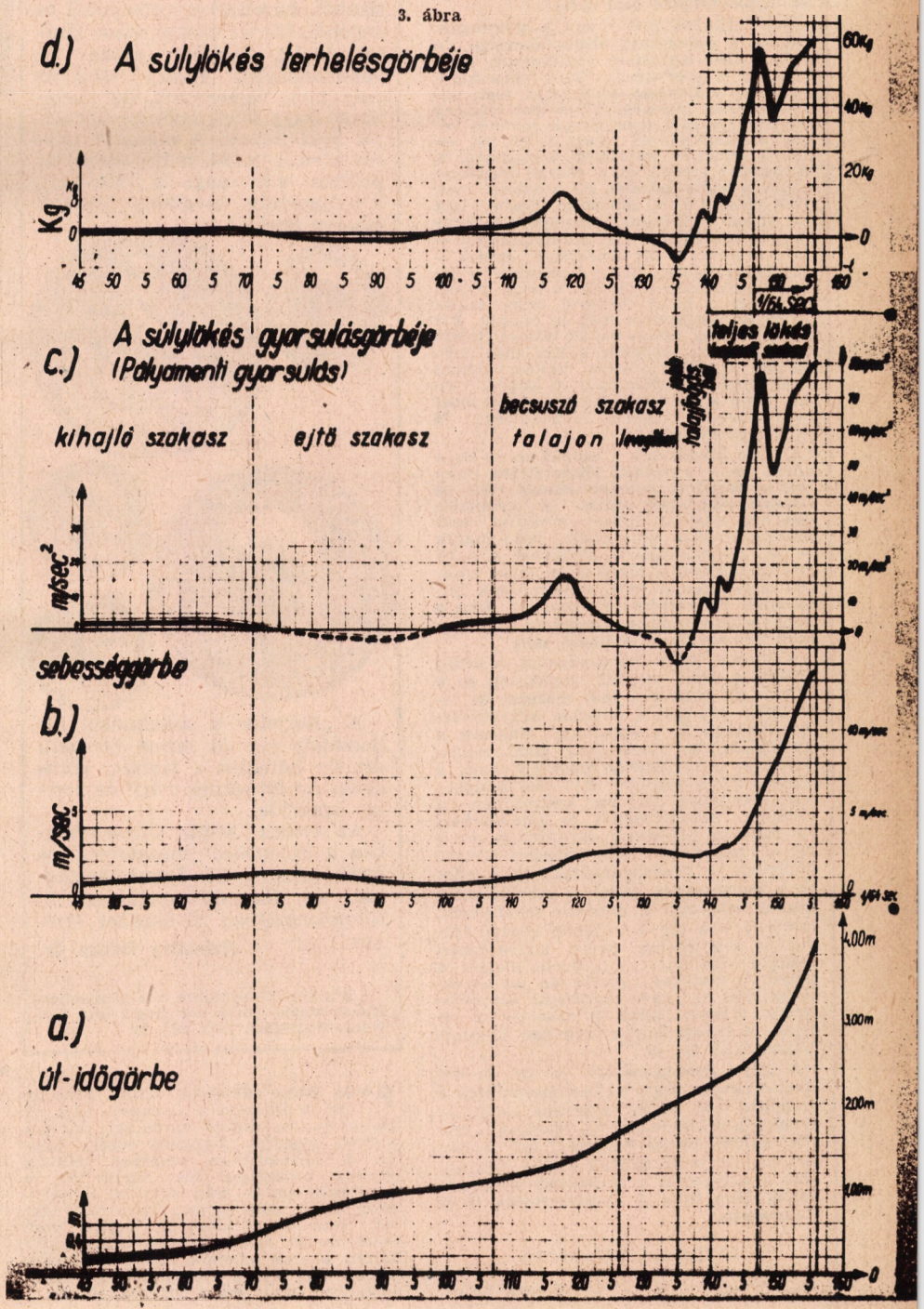
A gyorsulásgörbe egyébként a mozgás folyamán bekövetkező és a kritikus helyzetekben módosuló gyorsulásváltozásokat híven tükrözi és ezzel tulajdonképpen **a mozgás sajátos jellegét, a mozgás ritmusát is ábrázolja.**

Nagyon érdekes a görbe érzékenysége. Például az „ejtőszakasz" egy részén (75—97) közel 4 m/sec²-ig növekedő negatív gyorsulást mutat, ami azt jelenti, hogy a golyó mozgása itt lassul, sebessége csökken (l. az előző görbének ezt a szakaszát).

Ezt követőn a becsúszás lendítő fázisában a görbe hirtelen emelkedik, egészen 16 m/sec² gyorsulásig (118). (E pillanatban oldódik a lendítés és veszi kezdetét a bal láb lendítő sebességének csökkenése.) Látjuk, hogy e pillanattól kezdve a **golyó gyorsulása** rohamosan csökken, majd **a dobónak a talajtól való elszakadásakor (127) negatív értékűre vált át** és a becsúszás lebegős szakaszának a végére (135) — 10 m/sec² negatív maximumot ér el.

Szembetűnő és nem kevésbé érdekes a görbe további alakulása, mert nemcsak a mozgás jellegét, de az elkövetett technikai hiányosságokat is tükrözi. Jellemző például, hogy **a gyorsulás előbb említett negatív maximuma egybeesik a jobb láb talajfogásával (135), és hogy e pillanattól kezdve a görbe ismét meredeken emelkedik.** De tovább kísérve a görbe menetét, látjuk, hogy **a jobb láb talajfogásának ez a kedvező hatása hamarosan gyengül,** mert a talajfogást követő 3,5/64-ik mp-ben, **még a bal láb talaj-**

3. ábra



fogása előtt (140), a görbe ismét süllyedni kezd és ezzel félreérthetetlenül és objektíve kimutatja, hogy itt a dobó bal lába késett, kereste a talajt.

Ha most meggondoljuk, hogy a két láb talajfogása (135—140) között eltelt idő 5/64 mp, alig érzékelhető pillanatnyi időtartam — kevesebb 8 század mp-nél —, akkor azt látjuk, hogy dobónk (O'Brien) ugyancsak igyekezett sietni a kettős talajfogással. (Feltételezhető, hogy tudta is, miért szükséges ez.) De még ez a sietség sem volt elegendő, mert görbénk világosan kimutatja, hogy a kedvező kettős talajfogáshoz 0,08 mp-nél kevesebb időtartam — éspedig maximálisan 0,056 mp — lett volna szükséges.

Most figyelhetjük meg a legjobban a görbe különös érzékenységét. Látjuk, hogy a kettős talajfogás mozzanatától (140) kiindulva, a görbe egy rövid pillanatig egész meredeken 16 m/sec² gyorsulásig emelkedik, de közvetlen ezután egy pillanatra (cca 1,5/64 mp) ismét esik, **ami a bal láb talajfogásának megcsúszásos bizonytalanságára utal** (141).

Meg kell említeni, hogy **a talajfogásnak ez a pillanatnyi bizonytalansága,** a technikailag legjobban végrehajtott mozdulatnál is jelentkezik. Tehát **nemcsak e dobásban előforduló különleges eset, hanem tipikus jelenség.** Ui. a test előzőleg szerzett mozgási energiáinak jelentős részét a talajfogás és ebben a bal láb támasza váltja át feszültségi energiákra. A tapasztalat szerint ez a fékező mozdulat akkor a leghatásosabb, ha a fékező nyomást először a bal láb belső talpéle fogja fel. (Lásd a kritikus testhelyzetek ábráján a 140. képet.) A bizonytalanság — amit a görbe is oly érzékenyen mutat — abból származik, hogy kezdetben a fékező nyomásnak a térd és a boka enged, a lábfej a belső talpélről teljes talpra billen és rendszerint meg is csúszik. Ezt követően kap csak a bal láb szilárd talajt, támaszkodik a dobókör bástyájához (142). Az így kialakult biztos kettős támasz eredménye — a már említett kapcsolt lökés ideje alatt (140—147) — a görbe most bekövetkező rohamos emelkedése 76 m/sec² gyorsulásig.

Ezután következik a szabad lökés és a görbe itt — **a szabad lökés elején** (147—149) — **hirtelen,** indokolatlannak tűnő és **tetemes süllyedést mutat.** A gyorsulás 2/64 mp alatt 48 m/sec² értékűre esik vissza. Mivel — mint később látni fogjuk — a gyorsulásgörbe alakulása a dobó erőkifejtésének a tükre is, a görbe említett süllyedése a dobó erőkifejtések pillanatnyi visszaesését is mutatja. **Oka a dobó erőkifejtésének anatómiai vonatkozású viszonyaiban található meg.**

A szabad lökés indításakor ui. a golyó elválik a dobó testétől (nyakától) és e pillanattól kezdve a test mozgási és feszültségi energiái a dobókar közvetítésével adódnak át a golyónak. Mármost a gyorsulásgörbe rövid ideig tartó visszaesését az a körülmény indokolja, hogy a szabad lökés kezdetén (147—149) a dobókar anatómiai helyzete kedvezőtlen a tolóerők közvetítéséhez és kifejtéséhez. (A dobókar túlságosan hajlított és esetleg a nagy megterhelés hatására a vállízületben is visszanyomódik.) Igaz lehet ez a megállapítás annál is inkább, mert később (150—156) a dobókar mindinkább nyújtott — s így a tolóerők közvetítéséhez és kifejtéséhez egyre kedvezőbben alakuló anatómiai — helyzete mellett a golyó gyorsulása, illetve az ezt okozó erőkifejtés is egyre emelkedik és maximális értékét közel 80 m/sec²-et a kilökés befejezésekor a dobókar nyújtott helyzetében éri el.

A golyó gyorsulásának ez az értéke szembetűnően nagy, ha összehasonlítjuk a szabadon eső testek ismeretes gyorsulásával a g = 9,81 m/sec²-tel, amelyet a testek súlyát okozó nehézségi erő létesít. Azt látjuk, hogy **dobónk végső erőkifejtése a súlygolyót a szabadesés gyorsulásának több mint a nyolcszorosára (8 g) kényszeríti.**

(Folytatása következik.)

Balogh Lajos

Nero sportérmei

Sportéremtörténeti szempontból érdeklődésre tarthatnak számot azok az érmek, amelyeket Tiberius Claudius Nero (i. u. 37—68) római császár tiszteletére az ötévenként rendezett *versenyjátékok alkalmából* vertek. Nero nemegyszer maga is cirkuszi műkedvelésre szánta magát. Felléptett gladiátorként, részt vett a harciszekér-versenyeken, vagy pedig a hallgatóság lelkendezésétől és tapsától kísérve felolvasta saját költeményeit.[1] Trónra lépésének 5. évfordulóján rendezték az *első* „Neronia"-nak nevezett versenyjátékot görög mintára: atlétikából, harciszekér-versenyből és zenéből. (Ez az utóbbi szám lanttal kísért énekből, próza- és versmondásból állott.) Nero itt még nem versenyzett, de tiszteletből vagy félelemből minden díjat neki ítéltek. A *második* „Neronia"-n, i. u. 64. májusában Nápolyban már maga is részt vett, a hallgatóság hivatalos tapsától kísérve énekelt.



A „Neronia"-k alkalmából kibocsátott réz és bronz ötvözetű érmek hátlapja a játékot ábrázolta. Az érmeknek négy csoportját ismerjük.

Az érmek közül Olaszországban a különböző múzeumok és gyűjtemények 14, Franciaországban és Nagy-Britanniában 19, Németországban 23 darabot őriznek.

Szikszay Dénes dr.

[1] Schiller: Geschichte des römischen Kaiserreichs unter der Regierung des Nero. Stuttgart. 1873. 245. p.

Paolo Pucci edzéséről közöl ismertetést a Fizkultura i szport idei 6. számában. Az olaszok gyorsúszó Európa-bajnoka ausztrál módszerű edzést folytat. A formábahozó edzésben például ilyesféle beosztással edz: reggel 1000 m bemelegítő úszás után 8×50 m (27—27,5-ösök), 400 m csak karral, 200 m csak lábbal; este 600 m könnyed úszás után 4×100 m (59, 58 és 57,5-ös), köztük két-három perces pihenők. Majd negyedóra szünet után 400 m könnyedén. Az úszóedzéseken kívül Pucci vízilabdázik is.



Háziasszonyok tornája

Mindenütt minden héten legalább egyszer sport — adta ki a jelszót Walter Ulbricht, Németország Szocialista Egységpártja Központi Bizottságának első titkára. És már szerte az NDK-ban folyik a fiatalok és idősek rendszeres testgyakorlása. Képünkön háziasszonyok gimnasztikáját látjuk Karl-Marx-Stadt egyik kerületében. (K. Raun felvétele a Sport im Bildben.)

A **serdülőkorúak, az ifjúságiak** sportfoglalkozásának sokoldalúnak kell lennie, mert a túlhajtott szakosítás nemcsak szív- és vérkeringési ártalmakkal járhat, hanem veszélyezteti a mozgásszerveket is, állapítja meg beható kísérletek alapján a Der Sportartzt-ban H. Ziebig. A vizsgálatok azt is mutatják, hogy serdülők terheléskor nagy mértékben csökken a vérben lévő A-vitamin. Tehát: nemcsak a C-, hanem az A-vitamin tervszerű pótlásáról is gondoskodni kell.

Fokozza a röplabda-játék eredményességét, ha a labdát már az első feladásból visszaütik, mert az ellenfélnek nincs ideje sáncolásra. (A. Szedov, Szportyivnije igri, 1959. 7.)

Taktika...



(A Szovjetunió c. lapból)

SZÜLETIK-E A VAGTAZÓ, VAGY AZZÁ LESZ?

Toni Nett, atléta-körökben ismert német edző a Die Lehre der Leichtathletik idei 28. számában *„Az izomzat teszi a vágtázót!"* címmel cikket írt. Ebben G. Günther (Mainz) és P. Krüger (Heidelberg) professzorokra hivatkozással azt állítja, hogy ma már nem lehet fehér vagy világos és vörös vagy sötét izomrostokról beszélni, mert nem ez a döntő, hanem az izomrost idegekkel ellátottsága. A kutatások mai állása szerint *az izomzat kétféle rostját úgy lehet megkülönböztetni, hogy az egyik fibrillumos, a másik meg térképes szerkezetű.* A fibrillumos szerkezetű izomrost keresztmetszete aránylag egyenletesen elosztott, pontszerűen jelentkező fibrillumot mutat, a térképes szerkezetű pedig szabálytalan képződményeket, többé-kevésbé legömbölyített sokszögeket, esetleg egymásbafonódó kötegeket, köztük elvétve fibrillumokkal. A fibrillum szerkezetű rostok gyors összehúzódásra képesek és ritmikus ingerek hatására tetanusba mennek át (nagy anyagfelhasználás, gyors kifáradás). A térképes szerkezetű rostok összehúzódása viszonylag lassabban megy végbe. Vannak tisztán tetanuszos (fibrillumos) és tisztán tónusos (térképes), valamint vegyes összetételű rostokból álló izmok is.

A kétfajta izomrost beidegzettsége eltérő. *A fibrillum jellegű rostoknak vastag velőhüvelyes idegrostjai vannak véglemezkékkel, a térképes szerkezetű rostoknak pedig vékony velőhüvelyes idegrostjai, bogyószerű végződésekkel.* Állatkísérletek azt bizonyítják, hogy az ezekhez tartozó neuronok is különbözők, azaz: a gerincvelőben vannak olyan neuronok, amelyek tetanuszos összehúzódást váltanak ki a fibrillumos jellegű izmokban, más neuronok pedig a térképes szerkezetű rostokban tónusos összehúzódásokat és kontraktúrákat okoznak. Ez a különleges rendezettség nem teszi lehetővé, hogy egyik izomrost-féleség bármely hatásra átalakulhasson a másikká. Vágtázóknál túlsúlyban van a fibrillum-szerkezetű, hoszútávfutóknál a térképes szerkezetű izomzat, a középtávfutók vegyes izomzatúak. Mindez természeti adottság, s azt jelenti, hogy egyik típusból a legtudományosabb edzéssel sem lehet másikat képezni. Ezzel fejezi be cikkét Nett:

— Ahol a természet nem segít, hiábavaló minden emberi művészet. Világcsúcs-eredményeket csak „csúcstehetségekből" lehet kihozni!

A cikkre vonatkozólag *Nemessuri Mihály dr.*, az OTSI kutatóintézetének igazgatója az alábbiakat jegyezte meg:

— A szerző szerint a vágtafutás eredménye elsősorban az izomzat szerkezetétől és az ideg-izom teljesítménytől függ. Günther és Krüger vizsgálataira hivatkozva megállapítja, hogy a vágtázó izomszerkezete és beidegzése olyan adottság, amely nem változtatható meg. Ebből azt a következtetést vonja le, hogy csak bizonyos kedvező izomszerkezetű és beidegzésű sportolók érhetnek el élvonalbeli eredményeket vágtafutásban, mert sem az izomstruktúra, sem a beidegzés edzéssel nem alakítható át, azaz: világcsúcsokat csak „csúcstehetségekkel" lehet elérni.

— Véleményem szerint Nett álláspontja nem fogadható el, mert az erre vonatkozó tudományos bizonyítékok nem meggyőzők. Günther és Krüger, valamint mások erre vonatkozó morfológiai vizsgálatainak eredményei a szakirodalomban még nem nyertek általános elismerést. Kétségtelen, hogy a szerző álláspontját támogató hasonló jellegű régebbi vizsgálatok eredményei már elfogadottak. Nevezetesen az, hogy az ember izomzata tartós munkára képes, lassabban összehúzódó vörös, valamint gyors összehúzódású, de aránylag hamar fáradó fehér izomrostokból tevődik össze. Nem nyert azonban bizonyítást az, hogy ez a szerkezet megváltoztathatatlan, edzéssel nem befolyásolható! ...

— Az eddigi hasonló természetű élettani vizsgálatok éppen azt bizonyítják, hogy a szerkezet alkalmazkodik a működéshez, ezért tehát nagy a valószínűsége annak, hogy ilyen átalakulás lehetséges, azaz a vörös izom például fehérré alakulhat át.

— A logikai láncban különösen kifogásolható az a döntő tétel, hogy a kiváló vágtázó izomzata elsősorban gyors összehúzódásra képes izomrostokból áll. Ilyen vizsgálatokat, legjobb tudomásom szerint, senki sem végzett, maga a szerző sem hivatkozik ezzel kapcsolatos adatokra. Hozzá kell tenni, hogy a vágtázás nemcsak izomzat és az izmokban elágazó beidegzés kérdése; a futással kapcsolatosan a magasabb agyműködésben is bonyolult folyamatok zajlanak le, amelyek nagymértékben, esetleg döntően befolyásolják a vágtázó teljesítményét. Utóbbira, a feltételes reflex-kapcsolatok fejleszthetőségére Pavlov és iskolájának számos kísérlete adott bizonyítékot. A perifériás idegek szerkezetének megváltozását pedig Szentágotai exakt kísérletei valószínűsítik.

— Mindebből a végső gyakorlati következtetés az lehet, hogy kiemelkedő sportbeli eredmények eléréséhez adottság és szorgalmas, szakmailag kiváló előkészületi munka, valamint megfelelő környezeti feltételek egyaránt szükségesek. A tudományos kutatások eredményei szerint, úgy vélem, jelenleg az utóbbi kettőnek a jelentősége nagyobb, mint az elsőé.

A MAGYAR SPORT DERŰS TÖRTÉNETEIBŐL

A levágott láb

A losangelesi olimpiai versenyekre kiutazott magyar csapat utiköltségének harmadrészét dollárban kellett kifizetni s erre 1932-ben nem volt valuta. Az előző évben Európa-bajnokságot nyert úszó- és vízilabdacsapatnak egyhónapos amerikai portyán kellett megkeresnie az olimpiai versenyek előtt az utiköltség hiányzó részét.

A portya során Chicagóban is szerepelt a magyar együttes. A rendezőség itt is, mint mindenütt megkívánta, hogy a két legjobb úszó egy órával a verseny kezdete előtt rádióinterjút adjon, s ezzel is toborozzon közönséget a versenyre.

A rádióbemondók nem ismerték bajnokainkat, így úszóink nyugodtan pihentek a versenyek előtt, s helyettük a vízilabda-kapusok szerepeltek a rádióban. Halassy Olivért például Barta István személyesítette meg.

— Mélyen tisztelt hallgatóink, most pedig megkérdezzük a híres féllábú magyar úszóbajnokot, Halassy Olivért... mondta a riporter és szeme rátévedt a nagy hőségben lenge öltözetben hanyagul üldögélő Barta lábszáraira, melyekről a kiváló kapus alaposan felhúzta a nadrágszárat, s látszott, hogy mindkét lába ép. A bemondó érthetően zavarba jött.

De az adást nem lehetett félbeszakítani. A riporter nyelt egy nagyot és megkérdezte a 32 éves Bartát, akit ő Halassynak vélt, s aki véletlenül aznap nem borotválkozott, és így negyvennek látszott, hogy hány éves.

— Tizenhét — felelte szemrebbenés nélkül Barta, mert Halassy akkoriban valóban ennyi volt.

A riporter ismét nagyot nyelt, de szerencsésen befejezte az interjút. Amikor az előadóterem már ki volt kapcsolva a világűrből, odament a zavartalanul terpeszkedő és magát legyező Bartához:

— Ön valóban Halassy Olivér?

— Igen, természetesen — volt a méltatlankodó válasz.

— De kérem, köztudomású, hogy Halassynak le van vágva egyik lába, önnek pedig megvan mind a kettő.

— Ja, kérem — válaszolta fölényesen Barta és hanyag mozdulattal felkelt, lebocsátotta nadrágszárait és kifelé indult a szobából — nekem fenn van levágva az egyik lábam.

Tüzérség lövi szét a lavinát Squaw Valley-ben, ha netán fenyegetné a jövő év elején megrendezendő téli olimpia versenyein résztvevőket.

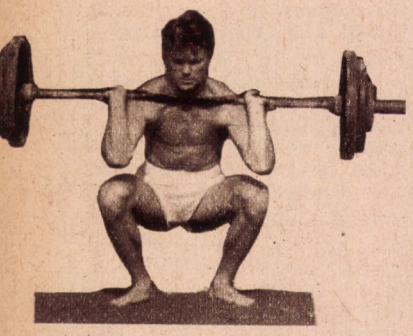
Az angol labdarúgószövetség úgy döntött, hogy négy évig nem engedi válogatott csapatát a bajnoki év után külföldre. Íme, a gyengén sikerült amerikai portya egyik következménye. Nem valószínű, hogy egyedül ettől jobb lesz az angol labdarúgás...

Izomerő és

HAZAI TAPASZTALATOK



1. kép



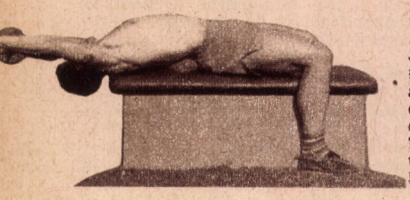
2. kép



3. kép



4. kép



5. kép

Amikor 1934-ben Torrance 17,40 m-es súlylökő világcsúcsát elérte, eredményéről a közvélemény sokáig mint az emberi teljesítő-képesség felső határáról beszélt. De az ember természetes törekvése a jobbra, a hasznosabbra, az eredményesebbre e területen is sikerrel bizonyított. Kiderült, hogy Torrance hatalmas testtömegéből (140 kg-os „hústorony" volt) adódó előnye korszerűbb edzésmunkával, a súlylökő-technika hasznosabbá formálásával nemcsak kiegyenlíthető, hanem túl is szárnyalható. Ma már az akkortájt elérhetetlennek vélt „csodás" eredmény a világranglista 20. helyére sem elegendő!...

A sporteredmények magas szintjének túlszárnyalására való törekvés mind az edzés, mind a technika terén szükségszerűen új módszereket, eljárásokat teremt meg. Ma már mind jobban és jobban összedolgoznak az elméleti kutatók, a mérnökök, az orvosok, az edzők és a sportolók, hogy közös elmélyült, tudományos szinten mozgó munkával alkossanak újat, a réginél eredményesebbet. A kutatás egyik ilyen — még eléggé ki nem aknázott — kincsesbányája a képességek fejlesztése. Az alábbiakban e terület egyik részéről, az erőképesség fejlesztésének néhány tényezőjéről, továbbá az erő, a gyorsaság, az ügyesség és az állóképesség együttes fejlesztésének problémájáról lesz szó.

Egy-egy sportág eredményes űzéséhez jelentős mértékben szükséges a fejlett testi erő, az „erőképesség". Bármilyen sportmozgásnál — azonos egyéb képességek esetén

előnyben van az a sportoló, aki nagyobb izomerővel rendelkezik.

Hiába ügyes, gyors például egy dobóatléta, hiába jó a technikája, ha nincs elég ereje — eredménye csak mérsékelt lehet. Az evezős, a kajakozó is könnyedébben húzza, forgatja a lapátot, ha nagyobb erővel rendelkezik. Így van ez elsősorban az olyan sportágakban, ahol valamilyen szernek a súlyát, vagy közegnek az ellenállását is le kell győzni. De vitatlanul könnyebben mozgatja saját testét az az atléta, vagy tornász, aki viszonylagosan nagyobb erővel rendelkezik. Bármilyen mozgáshoz, a testrészek mozdulatathoz is erőre van szükség. Nagyobb erő nagyobb elmozdulást eredményez, ezért

az erő végeredményben alapja, feltétele a gyorsaságnak.

Az izomerő bizonyos fokig a mozdulatok gyorsaságának is növelését is eredményezi.

Számos, mások által végzett kísérlet, valamint saját tapasztalataim is bizonyítják, hogy a kimondottan erőfejlesztő gyakorlatok végzése egy ideig és mértékig javulást eredményez a gyorsaságban is. Könnyen érthetővé, természetessé válik ez néhány példán keresztül. Nézzünk meg egy kezdő sportolót, aki a 7,25 kg-os súlygolyót 8 méterre tudja ellökni. Ha ezt a tanítványt csupán általános erőgyakorlatokkal foglalkoztatjuk, olyanokkal amit eddig rendszeresen nem csinált (például: súlyemelés, kéziszerek gimnasztika, szertorna) és közben a súlylökéssel még elméletben sem foglalkozik — alig néhány hónapos erősítő gyakorlatozás után azt tapasztaljuk, hogy a súlylökő teljesítménye is jelentősen növekedett. Ami egyúttal azt jelenti, hogy a kilökési gyorsaság is növekedett. További általános erősítő gyakorlatok hatására még jobban megnövekszik a dobás távolsága, tehát a kilökés gyorsasága is.

Ugyancsak idevág a kezdő gerelyhajító példája is, aki télen egyáltalában nem végzett hajító mozgást, viszont nagyon sokat függeszkedett. Annak ellenére, hogy a függeszkedés lényegesen lassúbb mozgás, mint a gerelyhajítás, atlétánk a legelső tavaszi versenyén mégis sokkal nagyobbat dobott, mint az előző évi legjobb eredménye volt. Azt is tapasztaltuk, hogy olyan sportolók, akik csak erősítő munkát végeztek (pl. súlyemelők) kezdetben a vágtafutásban is értek el jelentős javulást.

Az elmondott példákból kitűnik, hogy az erőfejlesztés egyúttal bizonyos mértékű gyorsaság fejlődést is eredményez. Helytelen lenne azonban azt a következtetést levonni, hogy amilyen mértékben növelhető az erőképesség, ugyanolyan mértékben növelhető a gyorsaság képessége is: nagy hiba lenne azt gondolni, hogy az erőfeszítéssel egyúttal megoldjuk a gyorsaság fejlesztését is.

Izmaink teljesítő képességét az időegység alatt végzett munka szempontjából kétféle értelemben mondhatjuk nagyobbnak: ha

a) nagyobb tömeget egy adott távolságon,

b) változatlan tömeget nagyobb távolságon tud mozgatni.

A sportágak nagy többségében — így atlétikában is — a teljesítmény „b" alatti formája szerepel. Tehát az eredmény szempontjából

a mozdulatok gyorsabb végrehajtása a döntő.

Sok sportágban azért félnek oly nagyon az erőfejlesztés nagyobb mértékű alkalmazásától, mert tartanak a lelassulás veszélyétől. Tartanak tőle, mert ilyen „tapasztalatokat szereztek".

A gyakorlat világosan bizonyítja, hogy a jól vezetett súlyemelő-, és a kézi súlyzó terheléssekkel végzett erősítő munka végső eredményében.

egyáltalán nem lassítja a sportolók mozgását,

hanem inkább megteremti a lehetőségét a gyorsabb mozgás kialakításának is. Az atlétikán kívül több más sportágban is sikerrel nyúltak hozzá — a világ legjobbjai — a fokozott „terheléses" (súlyemelő, súlyzó, kéziszerek, nehezített szerek) erősítés alkalmazásához. A jó példa hatására ez a szemlélet egyre szélesebb körben terjed. De bőven vannak még sportágak, ahol — félve a lassulástól — még mindig mereven elzárkóznak mindenféle jelentősebb erőfejlesztő edzés munkától. Pedig nem kell ettől félni. Tapasztalatunk szerint az erőfejlesztő gyakorlatokat minden „lassulási veszély" nélkül lehet alkalmazni, sőt még a technika gyakorlásával, bizonyos mértékű csiszolásával is jól össze lehet kapcsolni. Valamennyi sportmozgás közül egyik leggyorsabb mozgás a gerely végső kicsapása (70 m feletti dobáshoz kb. 30 m/sec kezdősebesség szükséges) és még itt is csak jó hatását tapasztaltuk annak, hogy a gerelyhajítók az alapozó és a formábahozó időszakban súlyzókkal dolgoztak és nehezebb szerekkel (3—4 kg-os súlygolyó, nehezített gerely) dobáltak hajításszerűen. — **Janusz Sidló,** a világ egyik legjobb gerelyhajítója például rendszeresen dobál nehezebb szerrel. Legutóbbi budapesti versenye előtti napon 4 kg-os súllyal gerelyhajításszerű mozdulatokat végzett, sőt közvetlenül a 84 m-es dobása előtt kb. kétkilós követ dobált gerelyszerűen.

De nézzünk meg más sportágat is. Teniszben a gyors mozgás mellett ugyancsak szükség van a mozgások „finom" végrehajtására. Az ausztrál teniszezők mégsem félnek az intenzív erősítő munkától és lehet, hogy kiváló eredményeik egyik „titka" éppen ebben rejlik. A rossz tapasztalatokkal az a helyzet, hogy

a lelassulás okát nem vizsgálták meg alaposan.

Lehet, hogy nagyon hamar vártak eredményt az erősítéstől és — türelmetlenül — nagyon korán vontak le következtetéseket. De valószínűbb, hogy a tapasztalt lassulás igazi oka az erőgyakorlatok helytelen alkalmazásából eredt.

Nem kell tartani a lassulás veszélyétől, ha az erőgyakorlatokat megfelelő módon, célszerűen

a sportág jellege,
a felkészülés időszaka és
a sportoló egyéni adottságai, neme, kora és felkészültségi foka figyelembevételével alkalmazzuk.

A sportág jellege nagymértékben meghatározza a végzendő erőgyakorlatokat.

Bizonyos mértékig ugyanis el lehet jutni csupán általános hatású erőgyakorlatok segítségével is. De ha további eredményjavulást akarunk elérni, akkor már szükség van olyan erőgyakorlatok végzésére is, amelyek a kérdéses sportmozgásban leginkább igénybe vett izomcsoportok, izmok erősítését szolgálják.

Még további eredményjavulást érhetünk el, ha az izmok erősítését a **sportmozgásnak megfelelő időrendi egymásutánban** végeztetjük. Az ilyen gyakorlatok egyúttal alapul szolgálnak a technika fejlesztéséhez, mert kisebb-nagyobb mértékben tartalmazzák a kérdéses sportmozgás fontosabb mozdulatait, esetleg teljes egészében megegyeznek azzal. (Például: nehezített szerrel történő dobás.)

Ha az imént elmondottak

teljesítmény

AZ ERŐFEJLESZTÉSBEN

szerint dolgozunk, jól szolgáljuk a korszerű felkészítés egyik fontos alapelvét, a gazdaságosságot. Az a jobb edző, aki ugyanannyi munkával, de az edzések gazdaságosabb kihasználásával jobb eredményt ér el, mint a többi. Hogy ezt elérhessük, az erőgyakorlatok tervezésénél, összeállításánál is fokozottan

ügyelnünk kell arra, hogy a tervezett gyakorlatok az erőfejlesztés mellett a gyorsaság, az ügyesség, az állóképesség fejlesztését és nem utolsósorban a technika csiszolását is hatékonyan szolgálják.

Erőfejlesztő munkánk felépítését — egyúttal bizonyos értelemben menetét is — az alábbiakban határozhatnánk meg:

általános hatású erőgyakorlatok,

egyes izomcsoportok, izmok erősítésére szolgáló különleges hatású gyakorlatok,

a sportmozgás végzése terheléssel, nehezített szerekkel.

Az általános hatású erőgyakorlatokkal itt nem foglalkozom. Ez a terület annyira közismert, kisebb-nagyobb mértékben szinte valamennyi sportágban alkalmazzák. Legfeljebb annyit jegyeztek meg, hogy e gyakorlatoknál sem kell félni a hatásosabb, a nagyobb terheléstől, mert a kis terhelésű gyakorlatok bizonyos erőszint elérése után, nem az erőt, hanem csak az állóképességet fejlesztik.

A speciális, egyes izomcsoportok, izmok erősítésére szolgáló erőgyakorlatokban kell a sportmozgás jellegét érvényre juttatni. Erre néhány példát ismertetek a dobóatléták súlyemelő, kézisúlyzós és más kéziszeres gyakorlatai közül. (Az 1., a 3., az 5—10. képen **Nagy Zsigmond**, a 2. képen **Zsivótzky Gyula**, a 4. képen **Varjú Vilmos**.)

A súlyemelő szerkezettel

1. Terpeszállásban, hátul a tarkó alá, a vállakra helyezett súlyzóval törzsforgatások jobbra-balra, a lábak emelő munkájával egybekapcsolva (1. kép).

2. Terpeszállásban a kulcscsontig emelt súlyzóval mély guggolás, gyors felállás (2. kép).

3. Kis terpeszállásban a súlyzó szakítása a fej fölé, közben ugrás 90°-os fordulattal balra, dobóterpeszállásba (3. kép).

4. Svédszekrényen vagy padon háton fekve a kulcscsontra helyezett súlyzó kilökése, kinyomása. Ugyanezt a gyakorlatot súlylökőkkel jobb kb. 30—40°-nyira rézsútosan fektetett padon végeztetni (4. kép).

5. Svédszekrényen vagy padon háton fekve a fej mögé nyújtott kartávolságra a talajra, vagy a padra helyezett kisebb súlyú súlyzó (esetleg csak a súlyzó rúdja) páros nyújtott karral történő előre emelése (5. kép).

Kéziszerekkel:

1. Súlylökő-dobóterpeszben jobb lábbal belelépünk az expander egyik fogantyújába és szilárdan a talajra rögzítjük, majd jobbkézzel megfogjuk a másik fogantyút és a törzs nyújtásával, valamint a lábak emelő munkájával kinyújtjuk az expandert (6. kép).

2. Diszkoszvető-terpeszben az egyik végével a talajhoz közel rögzített, vagy a társ által fogott expander kinyújtása — diszkoszvető mozgással (7. kép).

3. Gerelyhajító-terpeszben az expandernek az előbbihez hasonló, de gerelyhajító-mozgással történő kinyújtása. A társ a szükségnek megfelelően engedjen utána a húzásnak. Ugyanezt a gyakorlatot járás közben is el lehet végezni (8. kép).

4. Kb. 16 kg-os kézisúlyzóval, súlylökő terpeszben, a súlylökés egyik mozdulatának többször egymás utáni gyakorlása (9. kép).

A felsorolt gyakorlatokat csupán példának szántam, amelyekhez hasonlóan

a különféle sportmozgásnak megfelelő számos gyakorlatot lehet összeállítani.

Ha alaposan meggondoljuk, még ezek a speciális hatású erőgyakorlatok is — a dobások jellege szempontjából — kívánnivalót hagynak maguk után. Az atlétikai dobásra ugyanis jellemző a szer állandó gyorsítása, valamint a dobás befejeztével a dobókar izomzatának elernyesztése. Súlyemelésnél és egyéb súlyzó gyakorlatoknál a súlyzó gyorsítása rövid ideig tart (az expander nyújtásával pedig a növekvő ellenállás miatt fokozatosan csökken a mozgás sebessége), utána pedig a gyakorlónak a súlyzót izomerővel kell egyensúlyban tartania, hogy el ne ejtse, a kisebb súlyzót pedig fékeznie kell. Ez a tevékenység a dobás szempontjából antagonista izmok működését kívánja meg. Ezért a felsorolt gyakorlatokkal párhuzamosan olyan gyakorlatok végzését tartom célszerűnek, amelyeknél a fokozatos gyorsítás, az állandó gyorsulás lehetősége megvan.

A dobók ezévi alapozó munkájában alkalmaztam ilyen gyakorlatokat. A jól megfogható és tetszésszerint változtatható súlyú kézisúlyzó hiányában különböző súlyú vasrudakkal végeztettem dobó mozdulatokat és egyéb gyakorlatokat.

A vasrudak 6—8 cm átmérőjűek, könnyen megfoghatók legyenek. A vasrúd végét oly simára kell megmunkálni, hogy a végénfogással végzett dobásoknál sérülést ne okozzon, a bőrt ne sértse fel. A vasrúd súlyát a gyakorlók képességei és a végzett mozgás jellege szabják meg, de mindenképpen legyen olyan súlyos, hogy a dobálgatása jelentős erőkifejtést igényeljen a gyakorlótól. Az élvonalbeli dobóknál a következő súlyú vasrudakat alkalmaztam: súlylökők és kalapácsvetők általában 50 kg-os, diszkoszvetők és gerelyhajítók 30 kg-os, nők pedig 20 kg-os vasrúddal dobáltak.

A vasrúddal végzett gyakorlatok

amellett, hogy kitűnően fokozzák a robbanékony kifejtésű erőt, a dobómozgások végzésével nagyon jól felhasználhatók a dobásoknál elsősorban működő izmok erősítésére, s nem kis mértékben a technika fejlesztésére.

A vasrudakkal a guggolás, szökdelés, törzshajlítás, lendítés, forgatás és egyéb gimnasztikai jellegű gyakorlatokon, valamint páros karral kilökés és lendített kidobásokon kívül a következő dobómozgásokat végeztettem:

Súlylökő mozgásnál a vasrúd egyik végét (mintha súlygolyó volna) a dobókéz ujjtöveire helyezzük, a másik kézzel, alsófogással megfogjuk a vasrudat a közepe táján s dobóterpeszből súlylökő-mozgással kilökjük

Diszkoszvetésnél a dobókéz markába tesszük a vasrúd végét, a másik kéz tártabb alsó fogással fogja a rudat; dobóterpeszből, kis előlendítés után diszkoszvetésszerűen kidobjuk.

A gerelyhajító mozgás gyakorlása a vasrúd jelentős súlya miatt csak páros karral, partdobás, illetve fejszecsapásszerű kidobással történik.

A kalapácsvető mozgás gyakorlása az egyik végénél kétkézzel megfogott vasrúd előlengetésével, illetve forgásból kidobással történik.

A vasrúddal, vagy más kézisúlyzóval végzett dobások természetesen még korántsem felelnek meg a teljes dobómozgásnak, hiszen annak csak egy részletét tartalmazzák, s azt is kezdetleges formában. Ha az erőfejlesztés mellett a technika fejlesztésében is előre akarunk lépni, még közelebb kell jutnunk a teljes sportmozgás, a teljes dobómozgás végzéséhez. Ezt a kettős feladatot

az erő és a technika együttes fejlesztését

a terheléssel végzett teljes sportmozgás, a dobásoknál a nehezített szerrel való dobásokkal valósíthatjuk meg. Tapasztalatom szerint a nehezített szerrel végzett dobások kitűnően fejlesztik az atléták robbanékony erejét; az izmok erőkifejtő képességnek a növelésén kívül elősegítik az izommműködések gazdaságos egymásbakapcsolódását, s ezáltal szolgálják a technika fejlődését is.

A terheléssel, nehezített szerrel való gyakorlás azonban néhány kényes probléma elé állítja az edzőt.

Egyik ilyen kérdés: mekkora legyen a terhelés, milyen a nehezítés mértéke? Ezt elsősorban a tanítványok adottságai, fejlettségi, felkészültségi foka, képességei szabják meg, de a terhelés, nehezítés mértéke mindenképpen csak akkora legyen, hogy a mozgás jellegén jelentős változást ne vehessünk észre.

Másik kérdés: tanítványunk mennyit dolgozzon egy adott terheléssel? Annyit, hogy ezt a kétségkívül lassúbb mozgást ne automatizálhassa. Ezt könnyű úgy elkerülni, hogy egy-egy edzés keretében is változtatjuk a terhelést, illetve a szer nehezítését, sőt a gyakorlás befejeztekor nehezítés nélkül, esetleg könnyített formában is végeztessük el tanítványunkkal a kérdéses sportmozgást!

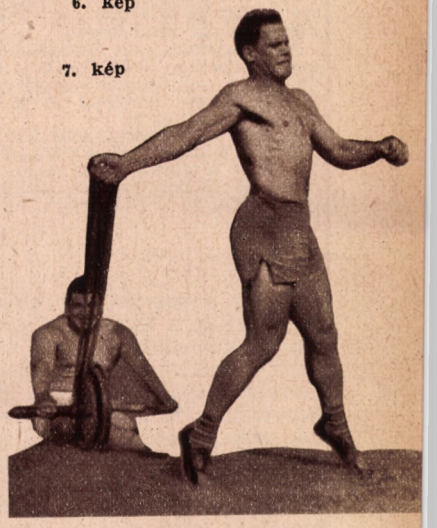
(Folytatjuk)

Koltai Jenő
a TF docense

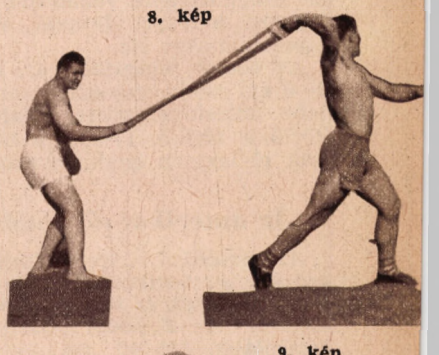


6. kép

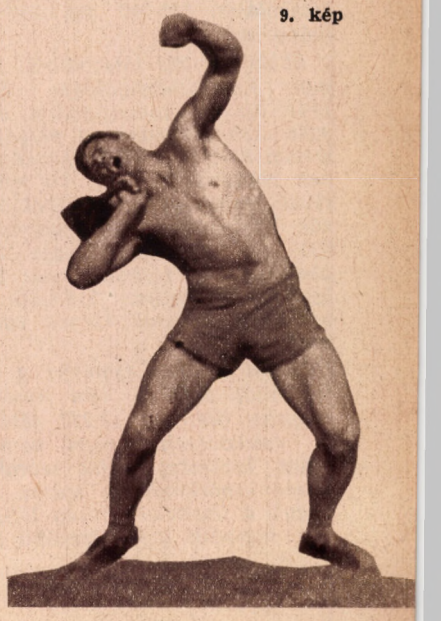
7. kép



8. kép



9. kép



EDZŐK OLDALA

A „hegyre futás" módszere

Kísérleteket végeztek 14—16 éves fiúkkal és leányokkal: mennyire fejleszti testi képességeiket a felfelé futás. Ilyesféle foglalkoztatásokon vettek részt: ötperces könnyű futás puha talajon — bemelegítő gimnasztika — 4×100 m lendületesebb futás, kettő sima talajon, kettő „hegyre" fel — magas térdemeléssel 25—30 fokos emelkedőn felfelé — néhány fokozó vágta 2—3 fokos emelkedőn 75 százalékos erőbeadással, majd 2—3 ugyanilyen, teljes erővel. — Tízperces tevékeny pihenő után ködobások jobb és bal kézzel — rajtgyakorlatok — diszkoszvetés, ugrógyakorlatok — 2×150 m-es könnyű futás sík terepen.

Más napokon más ügyességi gyakorlatok szerepeltek, néha homokos talajon, s beiktattak ugyanilyen talajon futást is. Felfelé futás szerepelt 10×30 és 10×20 m-es változatban is.

Az ilyen edzéseket folytatók észrevehetően gyorsabbak és állóképesebbek lettek, mint a sima terepen hasonlóan edző ellenőrző csoport tagjai. (Legkaja Atletyika, 1959. 6.)

A játékvezetők és a lélektan

A labdarúgó-játékvezetőknek írodott, de valamennyi sportjáték vezetőjének szól H. Walla **„A játékvezetés — alkalmazott lélektan"** c. tanulmánya a L'Arbitro idei 3. számában. A szerző számtalan példával, az esetek sorával bizonyítja: milyen fontos a lélektani ismeret a játéktéren a bírók számára, menynyire szükséges a helyes nevelési eredmények eléréséhez. Fontos már az első lépés, a játékosok személyazonosságának az ellenőrzése, igen fontosak az első döntések a játéktéren, de különösen nagy a jelentőségük az ún. lélektani pillanatoknak. A gyors és helyes döntés, a játékhelyzetek megítélése nem születési adottság kérdése, ez tanulással, a tapasztalatok helyes rendszerezésével elsajátítható. A pszichológiai ismeretek éppoly fontosak, akár a játékszabály-ismeretek, tehát ezeket éppúgy tanítani kell — ez csendül ki az érdekes tanulmányból.

A sportoló alvása

a tárgya a szovjet Tyeorija i praktyika júliusi számában két közleménynek is (szerzője: Majzelisz és Puljkina). A sportolók alvásának tanulmányozása sok hasznos adatot nyújt az edzésállapot meghatározásához, valamint a rajtláz tanulmányozásához is. Nagy igénybevételt jelentő verseny vagy mérkőzés után a sportolók általában nyugtalanabbul aludtak (főleg az éjszaka első felében), s gyakran igen nehezen aludtak el. Különösen gyakori ez a jelenség jelentős versenyek, mérkőzések előtt. Edzések után az alvás milyensége nagy mértékben függ az edzettségi állapottól, illetőleg az edzésterhelés mértékétől és az egyéni sajátságoktól.

Edzéstervezés hosszabb időszakra

Ahogy a sportedzés rendszere tökéletesedik — írja *V. P. Filin* a Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kultury idei 7. számában —, úgy foglalkoztatja mind behatóbban a szakembereket a hosszabb távra történő edzéstervezés kérdése. Hogyan, milyen szempontok tekintetbe vételével lehet több évre előre tervezni az élsportolók előkészületeit? — erre a kérdésre keresik a választ a moszkvai tudományos kutatóintézet szakemberei és a válogatott keretek szakvezetői. A tanulmányozás során vizsgálják hazai és külföldi kiválóságok edzésrendszerét és módszerét, a felkészülés időszakára és az elért eredményekre vonatkozó statisztikai adatokat, a válogatott keretek olimpiai előkészületei során szerzett tapasztalatokat stb.

Az eddigi tapasztalat az, hogy a legtöbb sportágban 6—8 évi rendszeres edzés után nyújtják a sportolók legjobb teljesítményeiket, valamint az is, hogy az úszók közül a férfiak 17—21, a nők 16—21 éves kor között érik el legjobb eredményeiket; az atlétáknál ez a szakasz 23—25, labdarúgóknál 22—24, birkózóknál 26—28, gyorskorcsolyázóknál 23—24 éves korukra esik. (Természetesen, mindez függ az éghajlattól, a fiatalkori testfejlődéstől, az iskolai testnevelés fokától stb.)

Mindezt tekintetbe kell venni a több évre szóló előkészület megtervezésében. A sportorvosi megfigyelések arra mutatnak, hogy a fokozatos terhelés eredményeképpen bizonyos testi tulajdonságok megszilárdulnak, s lehetővé teszik a szervezet működési képességének fokozását. A kellő fejlődés eléréséhez évről évre fokozni kell a terhelést, illetőleg törekedni kell mind jobb és jobb eredményekre.

Legtöbb országban olimpiától olimpiáig készítik az élsportolók hosszútávú felkészítési terveit. Még vita folyik arról, hogy az olimpia utáni évben csökkenteni kell-e az edzésterhelést vagy nem. A szovjet kutatási eredmények azt mutatják, hogy erre nincs szükség, mert általában néhányhetes tevékeny pihenő alkalmas a szervezet teljes helyrehozására.

Az amerikai főiskolásoknak csupán 5 százaléka atletizál

Az amerikai „Sport Illustrated" érdekes statisztikát közöl az amerikai egyetemek és kollégiumok sportéletéről. Az Egyesült Államok 395 főiskoláján 850 000 fiú és 450 000 leány tanul.

Ebből a 395 főiskolából 388-nak van kosárlabda-pályája, összesen 1141; 356-nak teniszpályája, összesen 3096; 350-nek baseball pályája, összesen 517; 348-nak tornaterme; 345-nek röplabda-pályája; 338-nak amerikai futball-pályája, ebből 304 nézők befogadására is alkalmas; 309-nek van atlétikai pályája; 244-nek ökölvívó- és birkózóterme; 218-nak labdarúgó-pályája; 218-nak fedett uszodája; de csak 71-nek van nyílt uszodája.

Egyéb érdekes számok: A 395 főiskolából 394-nek van kosárlabdacsapata, összesen 12 232 játékossal. A mérkőzéseken részt nem vevő, tehát kizárólag saját szórakozásra játszó kosárlabdázók száma 129 005, vagyis a főiskolai ifjúság 16%-a.

A második legnépszerűbb sportág az amerikai futball (átmenet az angol futball és rugbi között), ezt 324 főiskolában űzik. A különböző főiskolai válogatottakban 23 520 diák játszik, de ezeken kívül még 109 996 hódol ennek a sportnak. A röplabdát 106 000-en játsszák. Baseball mérkőzéseket 365 főiskola rendez, a mérkőző játékosok száma 13 884, csak kedvtelésből viszont ennek csupán a fele játszik.

339 főiskolának van saját atlétikai csapata, ennek ellenére mindössze 14 000 (2%) vesz részt az egyetemközi versenyeken, további 33 000 pedig saját passziójára atletizál. Ennek a két számnak az összegéből adódik, hogy a diákoknak csupán 5%-a atletizál.

Tágabb értelemben tehát a főiskolai ifjúság 50%-a sportol, de versenyszerűen csak 30%-a.

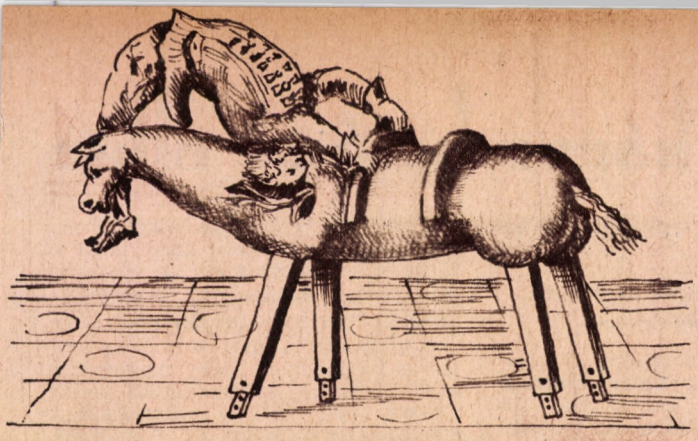
Elektrónos mikroszkóppal pontosan megállapítható az izomszakadás milyensége, írja R. Marconi a Medicina Sportiva idei 6. számában.

Az idegrendszer gyilkosa

I. Sztrelcsuk professzor a Szportyivnaja Zsizni Rosszii idei 5. számában cikket írt az alkoholtartalmú italok fogyasztásának káros hatásáról. Ismerteti egy vágtázó esetét, aki a verseny előtti napon egy pohár konyakot ivott meg. Másnap feltűnően gyengén futott. Ezzel kapcsolatban megjegyzi a professzor, hogy bár átmenetileg az ember úgy érzi az alkohol hatására, hogy elmúlt a fáradtsága, emelkedett a kedélyállapota, és nagy teljesítményre képes, utána azonban nagy a depresszió idegileg is, fizikailag is. Megemlíti, hogy **Pavlov** az alkoholt az idegrendszer „gyilkosának" nevezte, mert először gyengíti a gátló folyamatokat, aztán fokozza az ingerlékenységet, zavarja a központi idegrendszer felső régióinak működését, s csökkenti a munkaképességet.

Az alkohol tehát nemcsak az egyes ember, hanem a társadalom ellenségévé is válhat.

700 év után —
se füle, se farka



Ekkor még volt füle-farka... (Doyle 1720-ban megjelent könyvéből)

A tornaszerek közül legrégibb a ló. Vannak, akik a trójai falótól számítják e tornaszer életkorát, azaz mintegy 3000 évesre becsülik. Ám ez némi túlzásnak látszik, mert a Trója cseles bevételére használt falovon nem tornáztak, inkább betornászták magukat az ostromlók a várba.

A lóról, mint tornaszerről, először Flavius Vegetius ír, valamivel több mint 700 évvel ezelőtt, olvashatjuk a Szportyivnaja Zsizny Rosszii idei 5. számában. Beszámol róla, hogy a római katonák fából készült lovon gyakorolják a különféle lovasmutatványokat.

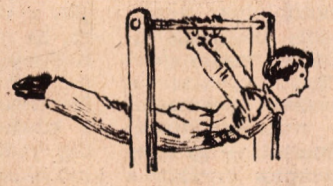
Utána hosszú évszázadokon át nem említik a fából készült gyakorló-lovat. Csak 1657-ben hallunk róla újból: az amszterdami Pasen ír arról, hogyan használják a falovat, valamint az asztalt a műlovaglás iskolázására. Ekkor még mindig volt feje, füle és farka is a lónak.



Már csak farka maradt... (Vieth 1794-ben megjelent Enciklopädie der Leibesübungen c. könyvéből)

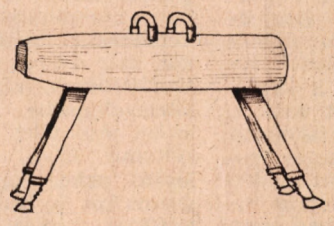
A XVIII. század végén kialakuló német testnevelési rendszer megalkotói — Vieth, Guts—Muths, Jahn — széleskörűen alkalmazták a lovat. De ekkor már elhagyták a fejét, mert zavarta a hosszanti átugrásokat. Mintegy száz évvel ezelőtt aztán kezdték elhagyni a farkát is, mint szükségtelen alkatrészt. A szer mai formája a múlt század végén alakult ki.

A lovon folyó képzést segítette — mint már említettük — a bőrrel bevont asztal is. Csak az utóbbi száz évben lett belőle önálló tornaszer, s használják különféle látványos ugrások bemutatására.



Az első nyújtók egyike. (Eiselen 1845-ben megjelent könyvéből

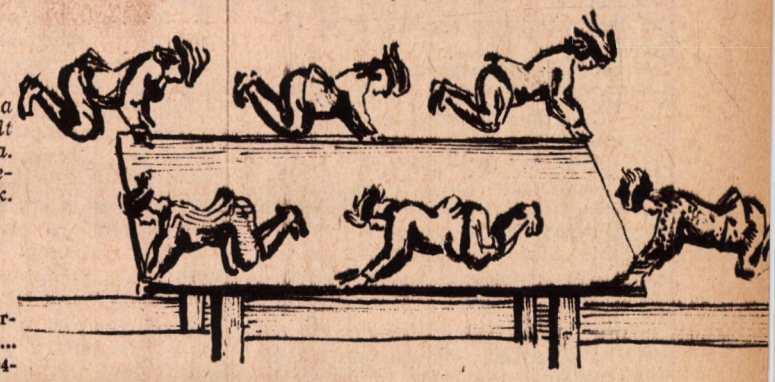
A korlát első formája is segédeszközként szolgált a lógyakorlatokhoz. Ennek felhasználásával fejlesztették a támasztóerőt (kézenjárással, támaszban láblendítésekkel stb.). A manapság általában használatos formája a múlt század első felében alakult ki. Mint érdekességet, megemlíthetjük a német Spiess száz év előtti 12 m hosszú korlátját, amelyen egyszerre többen is tornászhattak.



A tornaló mai formája

Aki manapság elnézi a nyújtó csillogó fémrúdját, aligha tudja elképzelni, hogy ennek az őse egyszerű faág volt. François Rabelais kora társadalmának gyilkos szatírájában, a Gargantua és Pantagruel története c. művében ír a fából készült nyújtóról, amelyen különféle gyakorlatokat mutattak be a hollandok népünnepélyeik alkalmával. A fém nyújtót csak mintegy száz évvel ezelőtt kezdték alkalmazni.

A gyűrű ősét cirkuszi artisták alkalmazták először évszázadokkal ezelőtt, írja a fent említett szovjet lapban V. Loginov. Ez a „gyűrű" — fém háromszög volt, csak később lett belőle fakarika.

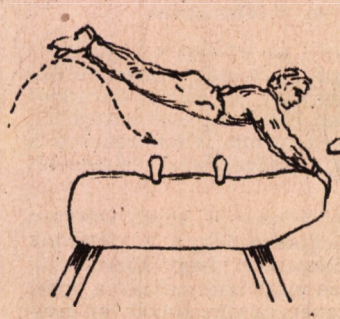


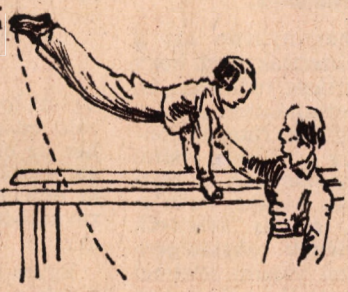
Amikor az ugróasztalt még csak a műlovaglás gyakorlására használták (1720, Doyle könyvéből)

A bakot E. Eiselen (1792—1846) alakította ki. Arra szolgált, hogy a nehezebb ugrások előgyakorlatait rajta végezték a tornászok.

Az akadályokon keresztüli támaszugrásokat már a régi görögök is ismerték, s játékos formákban alkalmazták. A fennmaradt rajzok szerint elsősorban cölöpökön ugráltak át. Az ókori görög akrobaták használtak már ugródeszkát is. Ezt a segédeszközt is Eiselen vitte be a tornaterembe.

1895-ben már se füle, se farka... (Lion könyvéből: Turnübungen des gemischten Sprunges)





Az első korlátok egyike (Eiselen 1845-ben megjelent könyvéből)

Szöveg felesleges



(Rafle rajza a varsói Sportowiec-ben)

Küzdelem a rajtláz káros hatásai ellen

Előző közleményünkben (Sport és Tudomány 7. szám) kimutattuk a rajtláz létrejöttének, keletkezésének mechanizmusait, útjait stb. Természetszerűen merülhet fel ezek után az a kérdés is: el lehet-e oszlatni, *le lehet-e küzdeni a teljesítményt akadályozó rajtlázat*, fel tudjuk-e venni ellene a tudomány eszközeivel a harcot, vagy tudomásul kell vennünk csupán, mint egy pszichológiai tényt, amellyel szemben tehetetlenek vagyunk? Nemritkán találkozunk azzal a felfogással, hogy a rajtláz valamilyen személyi sajátosság, amelynek oka a sportoló egyéniségében, természetében rejlik, és mindennemű harc hiábavalónak bizonyul ellene. Valójában azonban az állandósult és makacs rajtláz aránylag ritka, tapasztalatok szerint is az ellene folytatott komoly küzdelem nem hatástalan.

Mint közleményünkben rávilágítottunk, a rajtláz fellépésében a legkülönbözőbb tényezők játszhatnak közre. A mozgás-szerveződés sajátosságai, a figyelemtevékenység felfokozódása, az érzelmi folyamatok zavara külön-külön és együttesen egyaránt szerepelhet a rajtláz előidézésében. Aszerint, hogy a felsorolt mozzanatok melyikének van döntőbb szerepe a rajtláz bekövetkezésében, kifejlődésében, természetszerűen más és más elveket, módszereket kell alkalmaznunk ellene. Minden eljárásnak — amelyet a rajtláz káros hatásainak megszüntetésére, csökkentésére igénybeveszünk — számolnia kell továbbá a *sportoló személyiségével is.* Ugyanazt az elvet másképpen kell alkalmaznunk a kezdő, s másképpen a már sikert aratott, „tekintélyes" sportolónál, másképpen a hirtelen, lobbanékony, ideges természetűeknél, — megint más módon a fegyelmezettebb, határozottabb típusba tartozóknál. Nem szabad szem elől téveszteni azt a tényt sem, hogy a rajtláz lefolyásmódja, megnyilvánulási formája, foka, hatása is nagy egyéni eltéréseket mutat. Egyes sportolók már napokkal a küzdelem, a szereplés előtt idegesek, szorongással, félelemmel küzdenek, amely néha rohamosan fokozódik és a verseny előtt éri el tetőpontját, máskor pedig éppen a verseny megkezdésének pillanatában szűnik meg. A rajt percében, egyszerre hirtelen fegyelmezett nyugalom szállja meg a sportolót, hidegvérrel képes számot vetni teendőivel. A rajtláznak ez a formája sem olyan ártalmatlan azonban, mint ahogy feltételezzük: *az előzetes izgalom annyira igénybe veheti a sportolót, annyira felőrölheti idegeit, hogy már a felkészülés feladatai kimerítik erejét.* Ezzel szemben ismeretes, hogy egyeseknél a rajtláz közvetlenül a szereplést megelőző pillanatokban, vagy esetleg csak azután lép fel.

Mindezek alapján nyilvánvaló tehát, hogy szinte

lehetetlen egységes módszert, eljárást, kidolgozni

a káros rajtláz leküzdésére. A pszichológia a rajtláz keletkezésének, mechanizmusának ismeretében is csupán a helyes eljárások, módszerek általános irányelveit, elméleti alapvetését körvonalazhatja. Mindennek figyelembevételével a sportolónak, az edzőnek, a sportvezetőnek, a testnevelőknek kell kellő körültekintéssel, tapintattal a sportoló személyiségének, típusának legmegfelelőbb gyakorlati eljárást kialakítaniok.

A rajtlázat a sportoló mint különleges állapotot, a zavar, az ideges feszültség, a félelem, az elerőtlenedés érzését éli át. Mindez objektíven a teljesítményben nyilvánul meg: fellépésére vagy hirtelen javul, emelkedik az eredmény, a sportoló váratlanul felülmúlja önmagát, vagy messze alatta marad az átlagos színvonalnak.

Legáltalánosabb forrása a rajtláznak kétségkívül az, hogy a sportversenyeken, mérkőzéseken *a sportoló nagy figyelmet fordít tevékenységének olyan mozzanataira, amelyek automatizálódtak, amelyeket már szinte gépiesen is képes végrehajtani.* Egy immár fölösleges pszichikus vezérlést kapcsol tehát be a magától gördülő, automatizálódott mozgásösszetevő végrehajtásában, — ami a szokatlanság, az újszerűség következtében zavarhoz vezethet. Sokan már a legegyszerűbb mozgások, ténykérdések, írás, étkezés, számolás lebonyolításába is belezavarodnak, — ha nézik őket. A különben mechanikusan folyó mozdulatok vezérlésébe ekkor ugyanis bevonják figyelmüket is. Különösen kezdő sportolóknál tapasztalható gyakran a rajtláznak ez a formája. Legmegfelelőbb ellenszere — mint ezt tapasztalatilag már felismerték — gyakorlás, az ismételt szereplés. Amikor a sportvezetők, edzők rámutatnak arra, hogy

a sportolónak hozzá kell szoknia a szerepléshez,

a tömött lelátókhoz, nyilván azt a követelményt fogalmazzák meg, hogy a mozgás végrehajtását tudatosan is, a figyelem összpontosításával is végre kell tudni hajtaniok. *Nagyon fontos azonban, hogy a kezdő, fiatal sportoló előtt megvilágítsuk a rajtláznak ezt az okát, esetleg tapintatosan, előzetesen, elő is készítsük őket bekövetkezésének eshetőségére* (anélkül, hogy ezzel valami félelmet ültetnénk el benne). Ugyanis éppen a kezdő sportolókat keseríti el, töri le legjobban a rajtláz, aminek okát saját természetükben, egyéniségükben keresik. Felvilágosítással megóvhatjuk a sportolókat attól, hogy a rajtláznak e formájában valami gyógyíthatatlan betegséget, megváltozhatatlan tulajdonságot lássanak, hogy „az idegeikben" gyanítsák az okát. Így a rajtláz nem fogja megingatni saját magukba, képességeikbe vetett hitüket, nem töri le önbizalmukat stb. Ha megvilágítjuk az ilyen jellegű rajtláz okait, gyakoriságát, ha szinte természetes „gyermekbetegségnek" nyilvánítjuk, maguk a sportolók is sokkal sikeresebben tudják felvenni ellene a harcot, s lassan valósággal „kinövik", saját maguk is leküzdik.

Ellenkező esetben az ilyen kezdőknél fellépő, voltaképpen ártalmatlan rajtláz később igen *zavaróvá, sőt leküzdhetetlenné is válhat.* Elültethet a sportolóban egy sajátos félelmet: hovatovább már nem a küzdelemtől, a váratlan nehézségektől, hanem magától a rajtláztól. A későbbiekben nem is a helytállás, a feladat, a mérkőzés „izgatja", foglalkoztatja, hanem az, lesz-e rajtláza, és tud-e ellene tenni. Nem a vereségtől fél tehát, hanem a saját természetétől, a rajtláz bekövetkezésétől. Ez a félelem annyira begyökerezhet, hogy — mindennapi tapasztalatok szerint — az első szerepléseket szinte természetszerűen kísérő rajtláz rögződik, állandósul. Már nem is a szereplés hívja elő, hanem a sportoló félelme. Mindezt — ismételjük — megelőzhetjük, ha a rajtláz okát nem háríjuk a sportoló természetére, hanem megvilágítjuk annak pszichológiai alapját.

További forrása lehet a rajtláznak *az előzetes elképzelés, tervezgetés* is. Helyes, ha a sportolót előkészítjük a verseny lehetséges fordulataira, ha megbeszéljük a különböző eshetőségeket stb. A bekövetkező események túlzott kiszínezése fölösleges. Ne fantáziáljon túl sokat a sportoló a küzdelemről. A valóságban mindig vannak váratlan, kiszámíthatatlan alakulások, amelyek azután megzavarhatják a sportolót, s természetszerűleg leronthatják teljesítményét.

Tevékenységünkben — mint ez a modern lélektani kutatások során nyilvánvalóvá vált —

különleges jelentőségük van az érzelmeknek.

Voltaképpen az érzelmek szabályozzák, adagolják minden cselekvésükhez az energiát. A rajtláz fakadhat az érzelemvilág egyenetlenségéből, az érzelmek túlzott felfokozódásából, zavarából, ütközéséből, félelemből stb.

Egyes sportvezetők, edzők szívesen élnek a lelkesítésnek, a buzdításnak olyan módszerével, hogy közvetlenül a szereplés előtt tudatosítják a sportolóban tevékenysége súlyát, az eset-

leges vereség következményeit. Ez gyakran egészségtelenül felfokozza a sportoló érzelemvilágát, félelmet ültet el benne, ami azután megzavarja az energia-adagolás egyenetlenségét. Felelősségtudatot természetesen lehetetlen csak alkalomadtán csepegtetni a sportolóba; ha nem neveltük ki benne előzetesen, ha nem alakítjuk folyamatosan, állandóan, akkor az ilyen buzdítástól már nem sokat várhatunk.

Néha éppen azzal szabadíthatjuk fel a sportoló küzdésvágyát, játékkedvét, ha a játék, a küzdelem technikai színvonalára hívjuk fel figyelmét, ha azt tudatosítjuk benne, hogy a vereség a sport területén sohasem lehet szégyen: elsősorban a sportszerű küzdelem, a magas színvonalú tudás bebizonyítása az, amit elvárunk tőle.

Különben *a félelem* talán minden más pszichikus tényezőnél gyakrabban vezet a rajtlázhoz, a teljesítmény csökkentéséhez, zavarhoz, Makacs esetekben a

meg-megújuló, állandósuló rajtláz

esetében gondosan kutatnunk kell, nem küzd-e (esetleg titokban, önmagának is alig bevallottan) valami félelemmel a sportoló. Ilyen félelem származhat pl. a sportszerű életmód hiányából, a meg nem felelő, nem elég lelkiismeretes felkészülés tudatából, általában abból, *ha a sportoló nem érzi, hogy minden tőle telhetőt megtett a sikeres szereplés érdekében.* Hasonlóan bizonytalanságot, félelmet idézhet elő, ha sportoló nem bízik eléggé edzője szakavatottságában, utasításai, tanácsai helyességében. Efféle kételyek is a bizonytalanság, a félelem érzését ébreszthetik fel a sportolóban, ez azután visszahúzódáshoz, a tetterő hanyatlásához, passzivitásához vezet.

Látnunk kell tehát, hogy a rajtláz eredete messze visszanyúlik a sportoló „előéletébe", fejlődésébe, általános magatartásába, edzőjéhez, egyesületéhez való viszonyába. Voltaképpen tehát nem a mérkőzéssel, a versennyel, hanem jóval előbb elkezdődik.

Különleges jelentősége van a félelemnek a küzdősportok és a sportjátékok egyes ágaiban. Egy-egy ellenfél vagy csapat tekintélye, híre olyan félelmet ébreszt néha a sportolóban, hogy képtelen ellene megfelelően felvenni a küzdelmet. Pályájuk csúcsán levő tekintélyes sportolókkal a fiatalok néha kiállni is alig mernek, egy pillanatra sem tudnak szabadulni az ellenfél személyiségéből eredő hatásoktól. Ismerünk számos oly esetet, hogy a fiatal, tehetséges sportoló képessége, technikai tudása, állóképessége szinte alig marad el a tekintélyes, neves ellenfél mögött, még sem képes ellene megfelelően küzdeni. *Sok fiatal sportolónak van olyan ellenfele, akivel szemben szinte harcképtelen.* Ilyen esetekben gyakran megpróbálják előttük az ellenfelet „lejáratni", gyenge oldalait hangsúlyozni, esetleg emberi hibáit, hiányosságait kiemelni, gúnynyal illetni stb.

Ezek a „módszerek" azonban ritkán vezetnek célhoz, hiszen elvileg is hibásak. Nem lerombolni kell a tiszteletet a nagy versenyző iránt, hanem éppen megfelelőleg fokozni és alkalmasan kihasználni. Helyes eljárás

a sportoló önbizalmának fokozása,

annak hangsúlyozása és bizonyítása, hogy a tekintélyes versenyzővel szemben a megfelelő sportszerű helytállás a tisztelet kifejezése, nem pedig a passzív meghátrálás és a félelem. A tekintélyt tehát nem félelemkeltésre, hanem a tisztelet felébresztésére kell fordítani. *Nem mindenáron legyőzni kell a mestereket, hanem sportszerűen, technikai szakavatottsággal küzdeni ellenük.* Így a tekintély jobb felkészülésre, odaadóbb tevékenységre serkenthet.

Rá kell mutatnunk még egyszer: a rajtláz általában nem csupán aktuális, időponthoz kötött megnyilvánulás, nem akkor keletkezik, amikor észrevesszük, hanem összefügg a sportoló egész fejlődésmenetével, a sporthoz, saját tevékenységéhez való viszonyával, meggyőződéseivel, célkitűzéseivel stb. Az állandósult és makacs, az ún. „káros" rajtláz, sokszor a helytelen beállítottság, a sporttevékenységhez való egészségtelen viszony, az öncélú sikerhajhászás és a feltűnésvágy következménye. Az ellene való küzdelemnek tehát nem csupán magának a tünetnek, a zavarnak a kiküszöbölésére kell irányulnia. *A sportoló megfelelő nevelésével, a helyes beállítottság kialakításával, az odaadó sportszeretet nevelésével lehet legeredményesebben küzdeni ellene.* Ha pedig ennek ellenére is fellép a káros hatás, úgy érezzük, a cikkben vázolt irányelvek szemmeltartásával az edző, a sportvezető nagyban hozzásegítheti a sportoló ahhoz: hogyan szüntesse meg, vagy legalábbis csökkentse.

Büchler Róbert dr.,
a TF adjunktusa,
a pszichológia tanára

Országúti kerékpárosversenyek idején



Ha nincs idő a rajtláz romboló hatására . .

Ha a versenyizgalom, a rajtláz túl korán eléri a sportolót, gyakran annyira károsan hat idegrendszerére, hogy megszokott teljesítményénél jóval gyengébbet tud csak nyújtani. Vannak, akik egy-egy nagy verseny előtt már napokkal izgulnak, s ez a „láz", mennél inkább közeledik a verseny időpontja, annál inkább nő. Ilyen sportoló például Bundzsák Dezső, *a Bp. Vasas sokszoros válogatott labdarúgója is. Ha nem sikerül legyűrnie „lázát", általában gyengébb teljesítményt nyújt, még ha kiemelkedő formában van is. Három évvel ezelőtt, a moszkvai szovjet—magyar válogatott viadalon azonban kiválóan játszott.*

Az oka részben az volt, hogy Bundzsák csak a tartalékok között szerepelt és viszonylag nyugodtan üldögélt a játéktér szélén, a kispadon. Nem sokkal a kezdés után azonban egy összecsapás során Berendi megsérült és Bundzsáknak kellett beugrania. Csak egy-két perce volt az izgulásra, s az érzett rajtláz legfeljebb a bemelegedést segíthette. Így aztán Bundzsák élete egyik legjobb teljesítményét nyújtotta. Ez a mérkőzés hozta az első magyar győzelmet a szovjet válogatott ellen.

Nem tudjuk, hogy a fiatal Tőrös Károly, *az egriek tehetséges úszója mennyire hajlamos a rajtlázra, azt azonban tudjuk, hogy sok ideje neki sem volt „belázasodnia" a Magyarország—NSZK-viadal 200 m-es mellúszó száma előtt. Feljött Pestre, hogy megnézi a mezőgazdasági vásárt és természetesen — az országok közötti úszóviadalt is.*

Kint az uszodában elcsípték, mondván: „Fábián beteg, nincs második mellúszó! Indulj el, szükség van a pontra! Mindegy, ki lesz a negyedik, csak legyen ott valaki!"

Nem kellett félnie tehát a fiatal egri úszónak a kudarctól, hiszen nem vártak tőle semmit, csak azt, hogy végigússza a távot. Ő azonban úgy gondolta, hogy azért megpróbál becsülettel helytállni. Nem akart rossz negyedik lenni . . .

Hajszál híján megnyerte a versenyt!

Többé nem lesz annyi szerencsétlenség a lesiklóversenyeken: a nemzetközi síszövetség határozata értelmében minden lesiklópályát úgy kell kijelölni, hogy 70 km-nél nagyobb sebességet ne lehessen elérni rajta.

Boulogne egyik labdarúgópályájának bejárata mellett nagyméretű homokzsák függ ezzel a felírással: „Szurkolók! — Hagyjátok békében a játékvezetőt és a játékosokat. Ha mérgesek vagytok — üssetek engem!"



I. MOSZKVÁBAN

A Szovjetunió népeinek II. Spartakiádja ünnep volt a szó szoros értelmében. A testnevelés ünnepe és mérföldkő a Szovjetunió sportjában. Másodízben rendezték meg ezt a „kis olimpiát", a végzett munka fokmérőjét. Olimpiai főpróba volt ez a javából méreteiben, a sporttalálkozók eredményeiben és rendezésében is.

A spartakiád sporteredményeiről a napi sajtóból már értesültünk. Itt a megnyitó ünnepélyről, illetve az ott látott dísztornáról szeretnék röviden beszámolni.

A Lenin-stadionban 100 000 néző és kb. 19 000 sportoló várta feszült figyelemmel a megnyitó pillanatát. A 400 tagú katonazenekar hívó jelére Viktor Csukarin sportmester többszörös olimpiai és világbajnok adott jelentést a szervező bizottság elnökének, aki megnyitotta a spartakiádot. Olimpiai és világbajnokok vitték a spartakiád zászlaját, a himnusz hangjaira felvonták a főárbocra és kilenc napon keresztül hirdette a szovjet sport erejét és színvonalát.

A közönség éljenzése között vonultak fel a részvevők a díszpáholy előtt, ahol az állami és pártvezetők között helyet foglaltak Kozlov és Mikoján elvtársak is. A felvonulók között a szovjet sportolók színe-javát ismertük fel, és sokan voltak rajtuk kívül, akiknek nevét csak a versenyeken tanultuk meg, még többen, akikről még sokat fogunk hallani.

Sajnos, a 20 napos száraz időjárás éppen augusztus 8-án bosszulta meg magát. Röviddel az ünnepély megkezdése után eleredt az eső és késő estig egyfolytában zuhogott.

De az eső sem befolyásolta a megnyitó ünnepély programját.

Hatalmas műanyag szőnyeggel terítették le a Lenin stadion zöld gyepét és a bejáratokban feltűntek a Lenin-renddel kitüntetett Szpárták sportegyesület sportolói. 1200 vidám, fiatal leány futva özönlötte el a játékteret és Karaján zeneszerző szép melódiáira kendővel kezdték gyakorlatukat. A kendőket először virágcsokrok, utána kis zászlók váltották fel, majd szernélküli szabadgyakorlatok következtek. Közben látványos alakzatokat formáltak, amelyek befejező képe a Szpárták sportegyesület emblémájának kialakítása volt. A stadion négy bevonulási kapuja felől mértani pontossággal közeledett a pálya közepe felé négy csapat, mindegyik élén fúvószenekarral. A Lenin-rendes Dinamó sportegyesület sportolóinak fegyelmezett, 1200 fős csoportja vette birtokába a zöld szőnyeget és a közönség figyelmét. A négy zenekar a pálya közepén egyesült. A sportolók gyakorlataikban egyesítették a rendgyakorlatokat a gimnasztikával és ezeket helyben és menetközben hajtották végre. A sok vonulásos és ellenvonulásos megoldás után oszlopba egyesülve dallal, zenekar kísérete mellett vonultak ki a stadionból.

Az ovációt kürt hívó hangja szakította meg.

A zászlókról felismertük, hogy a Munkaerőtartalékok egyesület sportolóinak szereplése következik. 3200 munkaruhás fiú és leány két oszlopban vonult be a stadionba. A hatalmas szőnyegen „üzemi céh" alakult. A jövő ifjúmunkásai gyakorlatokat végeztek, amelyek a termelési munkafolyamatot idézik fel. A leányok a szövés elemeit, a fiúk a vas-szakma jellegzetes mozdulatait végezték.

Csengő hangjára abbahagyják a „munkát" és elkezdődik a testnevelési „szünet". Az előbb még szorgalmas munkások most speciális gimnasztikai gyakorlatokat hajtanak végre, amellyel a szakmák egyoldalú megterhelését ellensúlyozzák. A felüdült, erőteljes ifjúság visszatér a munkapadokhoz és folytatja „munkáját".

Műsoruk második része is lenyűgözött. Az ipari tanulók egy napját bemutató műsorszámot ismét csak óriási tapsvihar köszönti.

Közben a bejáratokban feltűntek a Szovjet Hadsereg sportolói. Gyakorlatuk első részének mondanivalója: a Szovjetunió haderői a béke és a szovjet haza védelmében. A szovjet harcosok napja reggeli tornával kezdődik. Ezután tömeges szabadgyakorlatok következtek, átcsoportosításokkal párosítva. Bemutatták a szárazföldi hadsereg, a légihaderő és a flotta személyi állományának erejét, edzettségét, rendgyakorlatait. Bepillantást nyertünk a szovjet harcosok pihenőjébe is. Tömeges akrobatikai gyakorlatok következtek, míg más csoportok vidám katonatáncot roptak. Hogy a testnevelés és sport elválaszthatatlan része a hadsereg kiképzésének, arról főleg műsorszámuk második részében győződhettünk meg.

A műsorszámokat óriási élőképpel zárták. Az élőkép pillanatok alatt katonai akadálypályákká változott át. Katonai váltóversenyeken bemutatták a szovjet harcosok erejét, ügyességét, cselekvési gyorsaságát és gyakorlottságát. A váltóversenyek végén a sportolók átcsoportosulással rakéta alakzatot vettek fel és zenekísérettel vonultak ki a pályáról.

Ezek után már semmi sem számított meglepetésnek. Úgy éreztem, a bemutató a csúcspontjához érkezett.

Különös érdeklődéssel vártam a Lenin-renddel kitüntetett Sztálin Központi Testnevelési Főiskola (Moszkva) és a Lenin- és Vörös Zászló-renddel kitüntetett Leszgaft Testnevelési Főiskola (Leningrád) hallgatóinak együttes szereplését. A gyakorlat a fiúk reggeli tornájával kezdődött. Ezután futásban felsorakoztak a leányok. A fiúkkal együtt bonyolult páros gyakorlatokat mutattak be, amelyek a balett határát súrolták.

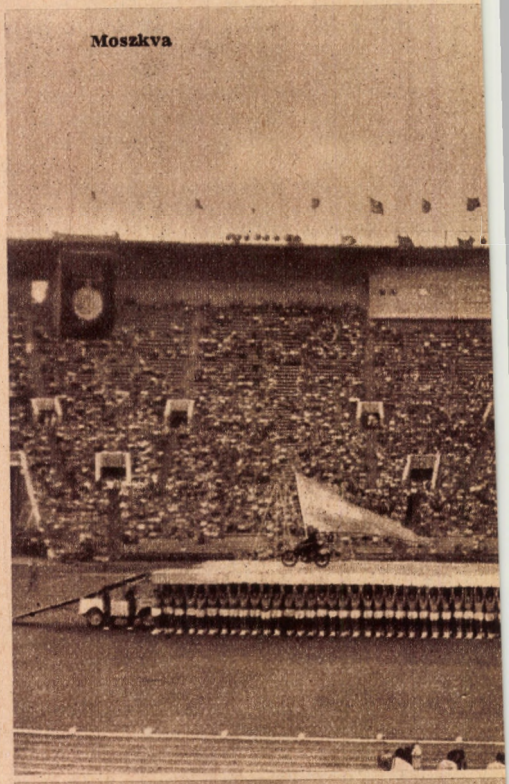
A főiskolások után az Önkéntes Sport Egyesületek sportolóinak szereplése volt műsoron. Női és férfi szabadgyakorlatok váltogatták egymást, átcsoportosításokkal, majd a munka emblémájának jelképes ábrázolása következett. A szőnyegen mozgó fogaskerekeket és működő hatalmas villamos erőművet alakítottak ki.

A második részben bemutatták a testnevelést, mint a a dolgozók egészségvédelmi eszközét. A sport-egészségügyi táborban, amely egy tó partján fekszik, ünnepség zajlik le. A műsorban felléptek az ifjú pionírok stadionjának sportolói is. Őket a férfiak váltották fel, akik a GTO rendszer tornagyakorlatait mutatták be. Utánuk a leányok következtek. Végül a

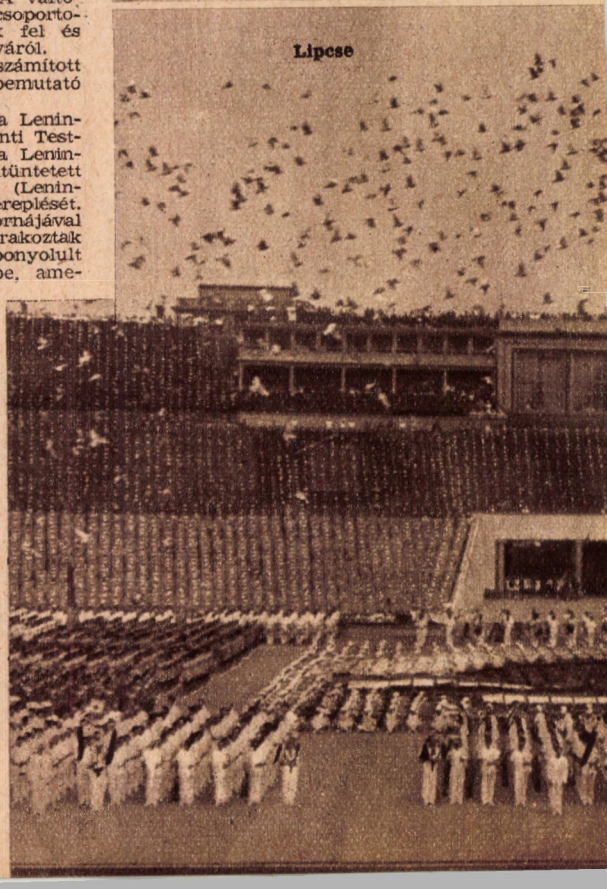
A TÖM KORSZAKO

2500 fős bemutató csoport ötágú csillagzatot alakított ki a pálya közepén.

Ezután következett a tornaünnepély zárórésze. Csajkovszkij indulója ütemére bevonult a pályára a sportparádé összes részvevője. Szorosan egymás m
ték a játé
gyakorlato
re. A ler
növelte a
színű trik
virág szín
A részve



Moszkva



Lipcse

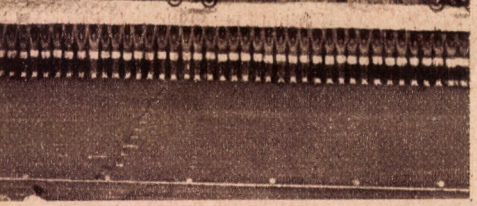
SPORT ÜNNEPSÉGE

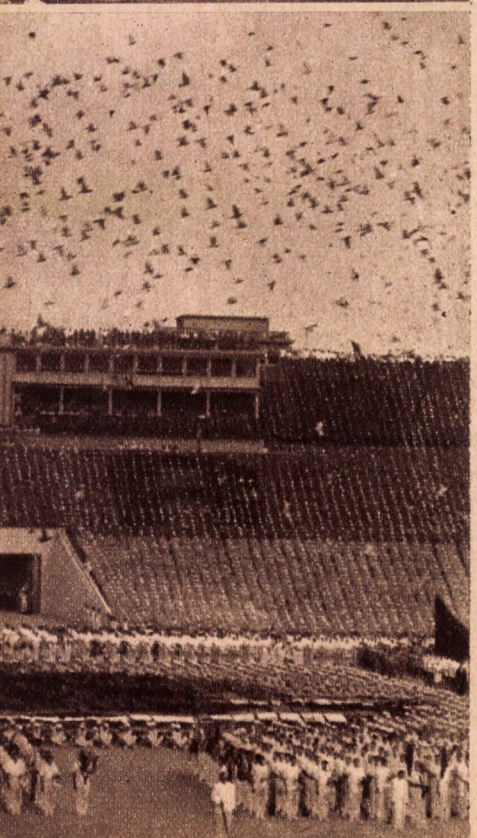
betöltött szabadttak végtást még rányozott ők búzaböző szí-

nű kis zászlók felhasználásával a Szovjetunió hétéves népgazdasági tervének hatalmas számadatait alakították ki. Fúvószenekar indulójának ütemére hagyta el a stadiont a 13 000 részvevő . . .

Mezőfi András









II. LIPCSÉBEN

A Német Demokratikus Köztársaság tizéves fennállását ünnepli s a jubileumi ünnepélyek keretében rendezte meg a Német Torna- és Sportszövetség a III. Torna- és Sportünnepélyt Lipcsében.

Lipcse nemcsak a vásároknak, de a munkássportnak is ősi központja. A város munkásai 1861-ben alapították az első tornaszakosztályukat, amely rohamos fejlődés után 1893-ban ezer szervezett munkás tornásszal központjává vált a német munkássportnak. Az akkor megalakuló Német Munkás Tornaszövetség első elnöke is lipcsei munkás volt. Lipcse a kialakuló munkás-sporttalálkozók megrendezésében is egyre nagyobb szerepet kapott, s Gera és Kassel után 1897-ben itt rendezték meg a II. Német Munkás Szövetségi Tornanapot. E tornaünnepélyek felelevenítésében az ősi város mindaddig vezetőszerepet játszott, míg 1933-ban a fasizmus az összes munkásszervezetet, s a munkássportot is be nem tiltotta.

A fasizmus leverése után a demokratikus sportmozgalom kirobbanó erővel tört fel a Német Demokratikus Köztársaságban. A harcos Lipcse is — hagyományaihoz híven — újra központja lett a demokratikus sportmozgalomnak, az NDK testnevelési és sportmozgalmának. 1954-ben itt rendezték meg a német munkás- és parasztállam első ilyen jellegű megmozdulását, az I. Torna- és Sporttalálkozót.

Ezt 1956-ban a II. és 1959. nyarán a III. ünnepély követte, amely mindenben méltónak bizonyult a munkássport évszázados hagyományaihoz, a béke országát építő Német Demokratikus Köztársasághoz.

A III. Torna- és Sportünnepélyt augusztus 13—16. között rendezte meg a Német Torna- és Sportszövetség, de a különféle sportágak elődöntői Lipcsében már augusztus 9-től óriási érdeklődés közepette és kiváló eredményekkel folytak.

A sportesemények ünnepi megnyitójára augusztus 13-án este került sor a „Népek Csatája" gigászi emlékműnél. — Színei, fényei, zenei műsorai felejthetetlenek voltak!

Walter Ulbricht, a Német Szocialista Egység Párt első titkára megnyitó beszédében joggal mondhatta, hogy az ünnepélyek méltóképpen képviselik a Demokratikus Németország békés építőmunkáját és fejlett testkultúráját.

A III. Torna- és Sportünnepély magas színvonalú, nagyszerű küzdelmeket és kitűnő eredményeket hozó sportrendezvénye, versenye és bajnoksága közül kiemelkedett a százezres stadionban megrendezett tornaünnepély.

Már a kezdet meglepő, újszerű volt: a megnyitás pillanatában a résztvevők sok ezres színpompás csoportja bent állt a stadion közepén a labdarúgó-pálya egész területét átfogó, élénkzöld színű óriási perlonszőnyegen, hogy a harsonák és a himnusz elhangzása után időveszteség nélkül vonulhasson el a lelátók előtt. A sok színű ruhában és lebegő zászlók alatt elvonuló sportolók pompás színhatását még tovább fokozta az az eleven és oly sok meglepetést adó háttér, melyet a főlelátóval átellenes lelátón, mintegy 100 méter hosszúságban helyet foglaló 12 ezer fehérruhás sportoló alakított ki.

Az ünnepség megnyitását a harangtoronyból elhangzott három ágyúlövés jelezte. Kétezer zenész a himnuszt játszotta, mialatt az élő háttér a német nemzeti zászlót, s benne a DDR felírást alakította ki. A felemelő ünnepélyes pillanatokban 25 ezer galamb szállt az ég felé hogy a köztársaság minden tájára hírül vigye a csodálatos ünnepség kezdetét.

Már az első szám megkapott, lenyűgözött. Apró, bájos gyermekek virágkosárral végzett kedves gyakorlatai, az NDK ifjúságának vidám, boldog, békevágyó életét fejezték ki. A gyakorlatot gyönyörűen kiemelte a zöld alapon virító nagy, színes virágszőnyeg, amelyet a gyakorlat alatt az élő háttér varázsolt elő. A gyermekek a gyakorlat végén kis virágkosaruk tetejét kinyitva, a galambok százait bocsátották az ég felé.

A területi alapon megrendezett ünnepély az egyes körzetek nemes vetélkedését s a szocializmus építéséhez való kapcsolatot mutatta. Karl-Marx-Stadt, Drezda, Cottbus fiatalsága a bordásfalnak, mint szét is szedhető s botként használható kéziszernek újszerű bemutatásán túl — a „Munkára és a haza védelmére kész" eszme kifejezésére is törekedett.

Schwerin, Rostock és Új-Brandenburg vidéke a munkások és parasztok összefogását hirdette. Jelszavuk volt: „A falu szocialista átalakításáért — város és falu — kéz a kézben."

Az ünnepség során gyakorlat gyakorlatot váltott. Kiemelkedett Halle és Magdeburg körzete, amelynek szertorna és sokféle ugrógyakorlata a munka és a sport kapcsolatát, az erőt, a bátorságot s az ügyességet elevenítette meg. Jelszavuk: **„Tedd a tornát az egész nép kincsévé! Neveljétek az embereket merészségre, bátorságra és ügyességre!"** S az élő háttér hatalmas füstölgő gyárkéménnyel vegyi kombinátot rajzolt, alatta a felírás: „Kenyér — jólét — szépség."

A Lipcsei Főiskola a DHFK szalaggal, újszerű kézben tartott színes ugróasztallappal és hatalmas piros zászlókkal végzett igen látványos és nagy sikert aratott gyakorlata minta volt az NDK sportolóinak. Egyben bepillantást adott a Főiskola igen magas színvonalú munkájába. A Dinamo egyesület fémlétrákkal és fémkarikákkal és a hadsereg 12 kg-os fatörzsekkel végzett férfias erőt és bátorságot sugárzó színes és igen változatos gyakorlata hívén tükrözte a jelmondatot: „Barátja és segítője a népnek."

A négyórás ünnepély egyes gyakorlataiban, de teljes egészében is szoros összefüggést mutatott az NDK társadalmi életével, s bepillantást engedett a szocialista testkultúra fejlődésének mai állásába.

Az egész ünnepi hét — különösen a díszünnepély — értékes eszköze volt a közösségi nevelésnek, a népek közötti béke és együttműködés gondolatának. Nagy segítséget jelentett és jelent a szocialista gondolkodású és cselekedetű emberek kialakításában. Hatása a 35 000 résztvevőn s a több mint 100 000 nézőn keresztül szétsugárzik a Német Demokratikus Köztársaság minden falujába, de a Lipcsében járt nyugati munkásküldöttségeken keresztül az egész német népbe.

Lipcse ezúttal is hű maradt önmagához, hű a munkásmozgalom évszázados dicső hagyományaihoz.

Antal József

Biztató intervall-kísérlet kézilabdában

A kézilabdázás nálunk alig több harminc évesnél, de e viszonylag rövid idő alatt is szép sikereket hozott sportunknak. A felszabadulás után jelentősen megszaporodott a sportág űzőinek száma. A mennyiségi növekedés azonban, sajnos, nem járt minőségi fejlődéssel. Az utóbbi években általában gyenge eredményeket értünk el a nemzetközi találkozókon. Különösen szembetűnő volt játékosaink lassúsága. Véleményem szerint egyhelyben topogásunk legfőbb oka az, hogy **lemaradtunk a tudományos eredmények alkalmazása terén. Elsősorban az edzésmódszerek felfrissítésében.** Manapság már a legtöbb sportágban alkalmazzák az intervall-edzésmódszert és ennek változatait (iramjáték vagy fartlek-módszer stb.), s feltűnő javulást érnek el vele. Elsősorban atlétikában és úszásban, de kerékpározásban és evezésben, valamint más sportágakban, sőt — sportjátékokban is. Minden sportember ismeri **Zátopek, Kuc, Elliott,** a két **Konrads, Yamanaka, Valentin, Rózsavölgyi, Iharos** és más kiválóságok eredményeit. Nem is olyan régen kezdték el kajakosaink az intervall-módszerrel folyó előkészületeket. A Duisburgban elért hét Európa-bajnokság arra mutat, hogy nem ártott meg nekik az új módszerre való áttérés.

Jelmagyarázat az ábrákhoz:

A játékos útja labda nélkül: ——————→

A játékos útja labdavezetéssel: ——∿——→

A labda útja: ——→

Kapuralövés: ——→

A játékos labdával: ○

Játékos: ○ *vagy:* ×

Akadály: ▯

Meg kell próbálni a mi sportjátékunkban is.

Edzésgyakorlataink zöme alkalmas arra, hogy ezzel a módszerrel végeztessük, s vele nagyobb gyorsaságot, erőt és állóképességet, valamint fokozott gyorsasági állóképességet fejlesszenek ki játékosaink. Tudom, ösztönösen már alkalmazták edzőink ezt a módszert, tudatosan azonban még csak elvétve. (Külföldön valószínűleg előbbre vannak már.) Jómagam **ez év eleje óta kísérletezem** az iramjáték-edzésmódszer alkalmazásával. A kísérletezés eredménye biztató. Úgy gondolom, segítek kedvelt sportjátékunk fejlődésének is, edzőtársaimnak is, ha elmondom, milyen módon igyekeztem átültetni a szakaszos, vagy iramjáték-edzésmódszert a kézilabdasportba.

A kézilabdajáték sajátosságait figyelembe véve arra a következtetésre jutottam, hogy az iram-játék edzésmódszer a legalkalmasabb a kézilabdázók számára is. Persze a kézilabdázó nem közép- és nem hosszútávfutó. Az intervall-edzésből tehát nem a résztávokat, hanem az elveket kell átvenni. Gondolni kell arra is, hogy a kézilabdázás csapatjáték, amely a játékosok pontos együttműködését követeli meg. Az intervall- vagy az iramjáték-módszert tehát hozzá kell alakítani a kézilabdázás követelményeihez, hogy segítségével az eddiginél nagyobb fejlettséget érhessünk el, nemcsak gyorsaságban és gyorsasági állóképességben, hanem alkalmazott technikában és taktikában, valamint erőben is. De ha csak gyorsaságban és gyorsasági állóképességben érünk is el egyelőre fejlődést, már az is nagy lépés lesz előre.

Nem vitás, hogy a kézilabdajáték maga is szakaszos igénybevételt jelent, lökésszerű igénybevételt az egyes játékosokra, a csapatrészekre és az egész csapatra egyaránt. Ehhez kell alkalmazkodnia az előkészületnek, az edzésnek is, azaz ennek is szakaszosan, a mérkőzés megkövetelte módon kell folynia.

Az erőnlét, a technika és a taktika szoros egységet alkot, ha most külön tárgyalom is őket, a gyakorlatban óhatatlanul összefonódnak, különválasztásukat csak az indokolja, hogy az egyes gyakorlatokban más és más rész a hangsúlyozottabb.

INTERVALL - LEHETŐSÉGEK AZ ERŐNLÉTI EDZÉSBEN

A téli alapozó edzések során könnyű a módszer alkalmazása. A tornatermi munkánál a sorozatban végzett egy-két perces erőteljes gyakorlatokat (amelyeket fölösleges lenne itt részleteznem), egyperces lazító mozgások kövessék. Persze, ügyelni kell arra, hogy az igénybevétel erőteljes legyen, a játékosok lelkiismeretesen végezzék a gyakorlatokat.

Külön felhívom edzőtársaim figyelmét a lökésszerű terheléssel megvalósítható erőgyakorlatokra. Nem véletlen, hogy a világ élvonalbeli sportolói, legyenek azok akár magasugrók, úszók, vagy bármely más sportág űzői, hetenként több alkalommal tervszerű erőfejlesztő gyakorlatozást végeznek. Az erő a kézilabdában az elrugaszkodáshoz — futásban és ugrásban egyaránt — a dobáshoz és nem utolsó sorban az áttöréshez, az egyre jobban kifejlődő testtel való játékhoz kell. Az erő fejlesztésére az 5 és 10 kg-os súlyzókkal végzett különféle hasés hátizom, valamint rugalmassági gyakorlatok a legalkalmasabbak, intervall-szerű végrehajtásban. A mászás, a függeszkedés, a medicin-labda dobások, a kötelezés, a különféle páros gyakorlatok (húzások, tolások) mind-mind végeztethetők intervall-szerűen. Persze, ne feledkezzünk meg az üdítő, szórakoztató játékos gyakorlatok közbeiktatásáról sem.

Az alapozó edzéseknél a mezei futások távjait női OB I. csapatomnál az intervall-módszernek és a kézilabdasportban előforduló futások jellegének megfelelően az idén rövidebbre, szakaszosabbra adagoltam. Az egyes szakaszok közötti aktív pihenők változtatásával (illetve gyalogolással, dzsoggolással, lassú futással való kitöltésével) emeltem vagy csökkentettem a terhelést. Játékosaim január hó 28—március hó 6-ig 12 mezei futóedzésen vettek részt az alábbi terheléssel:

1. 800 m gyaloglás — 500 m lassú futás — 10 perc gimnasztika — 500 m lassú futás — 500 m gyaloglás — fürdő (minden alkalommal a Széchenyi gőzfürdőben).
2. 600 m gyaloglás — 500 m lassú futás — 10 perc gimnasztika, 2×400 m futás — 500 m gyaloglás — fürdő.
3. 400 m gyaloglás — 500 m lassú futás — 10 perc gimnasztika — 3×400 m futás — 500 m gyaloglás — fürdő.

A továbbiakban már csak a résztávokat sorolom fel, a többi változatlan maradt:

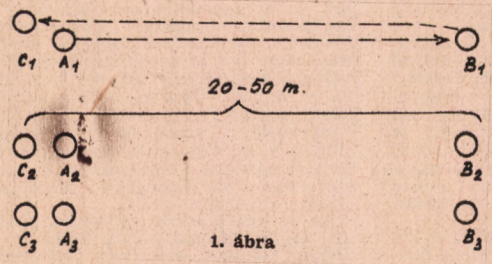
4. 4×400 m — 5. 6×300 m — 6. 7×300 m — 7. 10×200 m — 8. 8×200 m és 2×100 m — 9. 6×200 m és 6×100 m — 10. 10×150 m (2×75 m fordulóval) — 11. 10×150 m (2×75 m fordulóval) — 12. 20×60 m.

A szakaszos megterhelést úgy adagoltam ebben az időszakban, hogy pl. 2×100 m után — amelyet összesen 55—60 mp alatt teljesítettek a lányok — 1 perc aktív pihenőt tartottam. Az első négy 100 m jól ment, a többinél a 2×100 m-hez már 70—85 mp kellett. A későbbiek folyamán javult a teljesítmény. A 150 és 100 m-es távokat később fordulásokat beiktatva, 2×75, 2×50 m-es részletekben végeztettem. Néha (az időjárástól függően) labdavezetéssel teljesítették a távokat. Ez változatosságot jelentett a labdára éhes játékosok számára. Ilyen terhelések mellett **az edzések a múlthoz képest** (1953. óta végzünk rendszeres alapozó munkát) **rövidebb ideig tartottak,** noha a terhelés most magasabb fokú volt.

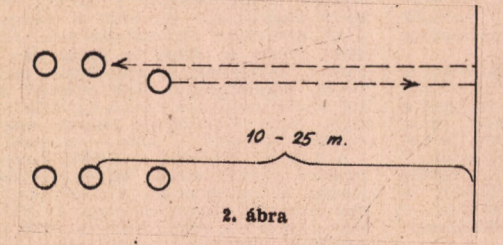
A formábahozó és formábantartó időszakban is beiktattam az edzésekbe erőnléti gyakorlatokat, gyógylabdázást, súlyemelést, illetve súlyzókkal végzett gimnasztikát, valamint futásokat, legtöbbször stafétaszerűen, versennyel összekapcsolva.

Nézzük meg, miképpen lehet az intervall-elvet alkalmazni ezekben.

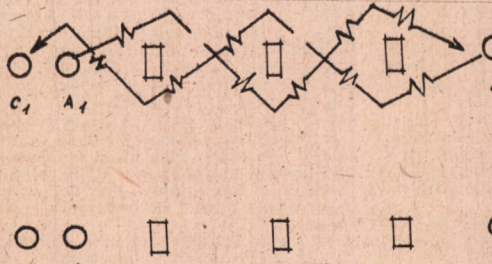
A játékosok számától függően több hármas csapatot állítok össze a **1. ábra** szerint. Az „A" játékosok egy jelre — amely nem mindig sípszó,



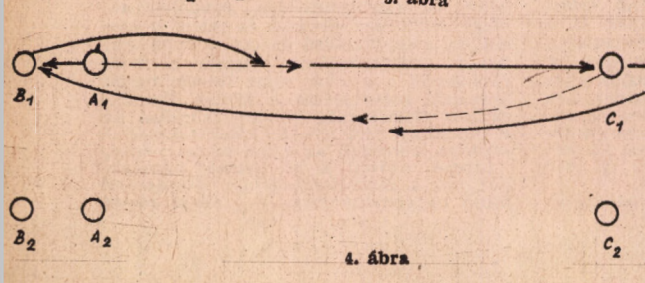
1. ábra



2. ábra



3. ábra



4. ábra

labdaleejtés, vagy egyéb vizuális jel — elindulnak és „B" játékosokhoz érve, kézrátüléssel, váltóbot (vagy labda) átadással indítják őket. „B" játékosok visszafutnak a kiindulási ponthoz, s ugyanígy indítják a „C"-ket. A versenynek akkor van vége, ha minden játékos ötször (négyszer, háromszor, a távolságtól és a játékosok erőállapotától függően, illetve a kitűzött célnak megfelelően) teljesítette a távot.

A kézilabdajáték jellegének igen megfelelő, ha a távot kettéosztjuk és fordulással kötjük egybe a futásokat. **(2. ábra.)** Tapasztalatom szerint nem jó, ha forduláskor valamilyen tárgyat kerülnek meg a játékosok, jobb, ha csak a földre húzott vonalat érintve indulnak visszafelé.

Ezeket a gyakorlatokat természetesen változtatjuk, hogy az egyhangúság veszélyét elkerüljük. A mozgáskészség fejlesztése céljából közbeiktathatunk bukfenceket, fordulásokat, a saját tengely körül, akadályok kerülését stb. Rövidebb távon végeztethetünk szökdelést is fél- és páros lábon. Futhatnak a játékosok hátrafelé is, vagy oldalt szökkelésekkel. A váltó versenyekben a játékosok ülő, fekvő helyzetből is rajtolhatnak, vagy háttal a menetiránynak várják a bot (labda) átadását (azaz fordulásos rajttal indulnak). De vihetnek bot vagy könnyű labda helyett három nagy medicin labdát is. Lehet, hogy ezeket a gyakorlatokat mindenki ismeri, de nem valószínű, hogy intervall-szerűen alkalmazta is. A váltók mindig egy-két percig tartsanak, utánuk szünetek következzenek. A szünetekben a játékosok nem ülnek le, hanem könnyű mozgást végeznek.

Az erőnléti munkához számítjuk a technika és a taktika különböző gyakorlatait is: a labdavezetést különféle feladatokkal, a futtából kapuralövést, az emberfogás, a helycserék gyakorlását és a szórakoztató kisjátékokat. Ide tartozik maga a kétkapus játék is, hisz a játékidő jó része helyezkedéssel és gyorsabb futással, járással telik el. Ez tehát gyorsasági-állóképességi edzést is jelent. (Természetesen a legtöbb erőnléti gyakorlat végeztethető labdával is.)

LEHETŐSÉGEK A TECHNIKAI GYAKORLATOK VÉGZÉSÉBEN

A technika gyakorlásában az intervall-módszer alkalmazása egyúttal erőnléti munkát is jelent. A legtöbb gyakorlatot mozgás közben végzik a játékosok, hiszen az a felfogás, hogy a gyakorlat élethű legyen, olyan, amilyen mérkőzés közben előfordul.

Kézilabdában csak kevés gyakorlatot végez a játékos egyedül, de ezeket is végezheti intervall-módszerrel. Ilyen pl. a labdavezetés gyakorlása (ezt is célszerűbb versenyszerűen, esetleg váltóversennyel egybekötve csináltatni) vagy a dobófalnál végzett célbadobási gyakorlatok, melyeket rövid vágtákkal lehet egybekötni.

Sokkal célszerűbbek azonban a csoportos gyakorlatok, különösen, ha ellenfélivel szemben csináltatjuk őket. A párokban végrehajtott adogatások, összjátékból kapuralövések, a különböző technikai gyakorlatok mind végeztethetők intervall-szerűen. Itt is előnyös az egyes csoportokkal versenyszerűen végeztetni a gyakorlatot. Például: labdavezetés akadályok között. **(3. ábra.)**

A hátulról érkező labda elfogásának és továbbításának gyakorlására négyes csapatokat állíthatunk össze. **(4. ábra.)** „A" játékosok hátrajátsszák a labdát „B" játékosoknak és megindulnak „C" játékosok felé. Futás közben kapják a „B" játékosoktól előreívelt labdát és továbbítják a „C" játékosoknak. „C" játékosok hátrajátsszák a labdát „D" játékosoknak és az előbbihez hasonló módon folytatódik a gyakorlat. A labdát leadó játékosok mindig a sor végére állnak be. A távolságtól függően szabjuk meg a futások számát, úgyhogy a verseny 60—80 másodpercig tartson, s ezt kövesse az aktív pihenő (esetleg helyben labdakezelés), majd egy újabb technikai gyakorlat hasonló módszerrel, versenyszerűleg.

Páros adogatásokat is lehet hasonló elvek szerint gyakoroltatni. **(5. ábra.)** Itt is a távolság szabja meg a futások számát.

Az egyszerű páros adogatások kapuralövéssel befejezve, szintén végeztethetők intervall-módszerrel, ha ügyelünk arra, hogy megfelelő távolságról induljanak a párok és a lövés leadása után lassú futással menjenek vissza a kiindulási helyre. Három játékosból álló csoportok az alábbi módszer szerint is gyakorolhatják a kapuralövést. **(6. ábra.)**

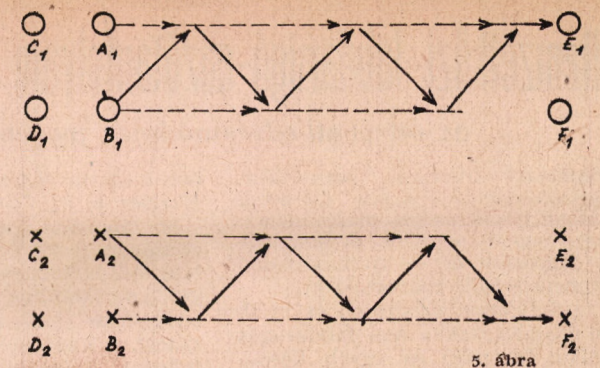
„A" játékos leadja a labdát „B"-nek és teljes lendülettel fut a kapu felé. „B" a labdát azonnal visszaadja „A"-nak, az továbbítja „C"-nek és töretlen lendülettel fut a kapu felé s a „C" játékostól visszakapott labdát futtából lövi kapura. Minden dobás után forgás következzék, lassú futással, azaz: „A" megy „C" helyére, „B" megy „A" helyére stb.

Hasonlóan végeztethetünk lövőgyakorlatot félpályáról induló három játékossal is. **(7. ábra.)**

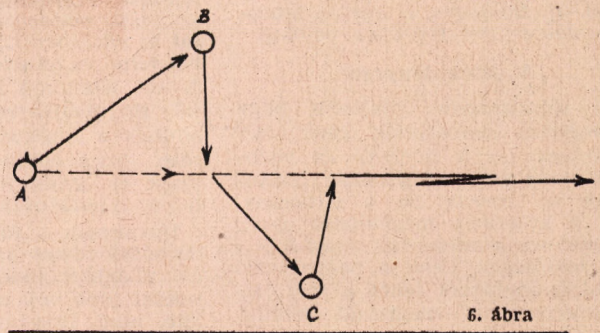
Nagyobb létszám esetén a pálya négy különböző helyén négy csoport más-más munkát végezhet. Például az egyik csoport medicin labda-gyakorlatokkal, súlyemeléssel foglalkozik, a második csoport valamilyen labda-technikai gyakorlatot végez, a harmadik csoport kapuralövést, a negyedik emberfogást gyakorol. Természetesen minden csoportban intervall-módszer szerint folyik a munka. Meghatározott idő eltelte után a helyet, illetve feladatot felcserélik a csoportok.

Lehetségesek olyan terhelésű gyakorlatok is, amelyeknél erős igénybevétel után valami technikai megoldást kell alkalmazni. Például három erős vágta után (esetleg labdavezetéssel) kell meghatározott helyre kapura lőni, vagy büntetődobást végrehajtani.

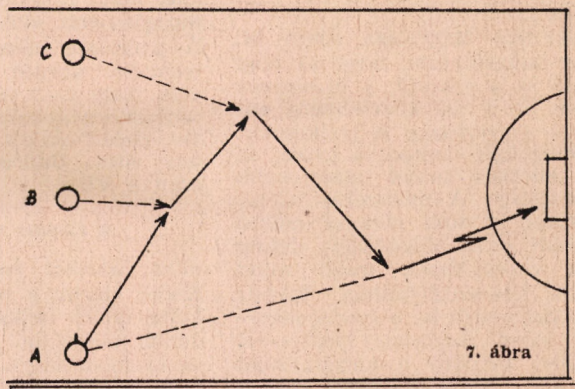
A kapusiskolázásban is kiválóan lehet alkalmazni az intervall-módszert. Kellő bemelegítés után az edző sok labdával egymás után dob kapura, úgy, hogy a kapusnak csak éppen felpattannia legyen ideje és máris dobnia kell magát a másik irányba. 60—80 másodperces munkát ugyanannyi pihenő kövessen. Az ismétlések számát az edzések előrerehaladottsága, illetve a játékos erőnléte szabja meg. Ez a módszer kiválóan alkalmas a kapus állóképességének a növelésére, az akaratierkölcsi tulajdonságok fejlesztésére, de egyúttal a technika gyakorlását is szolgálja.



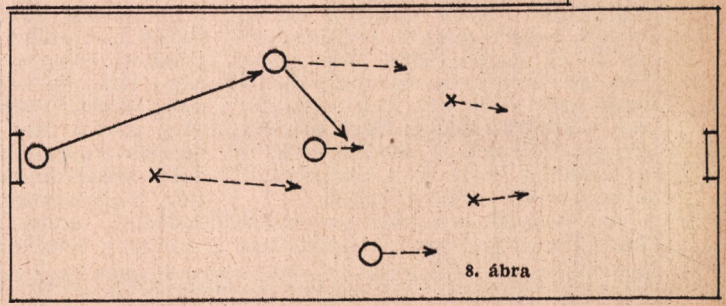
5. ábra



6. ábra



7. ábra


8. ábra

Egy másik gyakorlat a kapusok számára: megfelelő távolságra a kaputól 6—8 játékost állítunk, minden egyiket labdával a kezében; név szerinti szólításra a játékosok kapura lőnek. A kapusnak a védésén kívül állandóan helyezkednie is kell a megfelelő szögekre. Ügyeljünk arra, hogy változatos helyekről dobassunk. Ezt is intervall-szerűen, megfelelő pihenők közbeiktatásával végeztessük.

LEHETŐSÉGEK A TAKTIKA GYAKORLÁSÁBAN

A taktikai elemek és megoldások összetett hatású gyakorlatokat jelentenek, hiszen ezekben erőnléti és technikai részletek is vannak. Éppen ezért előfeltétel, hogy kellő technikai képzettség és megfelelő erőnlét legyen, mert ezek nélkül a taktikai feladatokat nem lehet jól végrehajtani.

Mindegy, hogy a megoldásokat könnyített formában (lassabban végrehajtva, beállított ellenfél nélkül), vagy élethű, mérkőzésszerű formában gyakoroltatjuk, mindkét forma alkalmas intervall-szerű végrehajtásra. Természetesen lehet alkalmazni megkötöttséget is (meghatározott terület, megszabott időtartam, megszabott megoldás stb.) ilyen egy-egy edzőmérkőzés olyanfajta megoldása, amikor különböző erősségű ellenfelek ellen, különböző taktikai feladatok végrehajtását kapják feladatul a játékosok. Együttal a taktikai fegyelem betartásának a gyakorlását is jelenti.

A különféle játékrészlet-megoldásoknál az egyes csapatrészek munkájának gyakorlásakor (helycserék, lerohanásos támadások, figurális megoldások, az emberfölény kihasználásának gyakorlatai-

Nemzetközi labdarúgó-edzőtanfolyam Párizsban

az intervall-edzésmódszer jegyében

Júliusban ötnapos nemzetközi labdarúgó-edzőtanfolyamot tartottak Párizsban angol, belga, olasz, német, svájci, magyar, spanyol, német, lengyel, jugoszláv és — természetesen — francia edzők részvételével.

A tanfolyamon előadások és viták során foglalkoztak a mai labdarúgás technikai, erőnléti és egyéb kérdéseivel. *M. Boulogne*, a francia labdarúgó-edzőtestület főtitkára például

„A játék lényege"

című előadásában kifejtette, hogy eredményes csapatjáték csak úgy lehetséges, ha a támadó- és védőjáték részleteit kielemezve gyakorolják és idegzik be a játékosok, mert a különféle megoldások gyors és értelmes alkalmazása másképpen nem lehetséges. Csak a begyakorolt megoldás-téglákból lehet a mai követelményeknek megfelelő játékot kialakítani.

A technika tárgyalása során *M. Mercier* hangsúlyozta, hogy az alap továbbra is a sokrétű, a klasszikus technika, de a mai követelmény ebben is — a gyorsaság. A játékosokat tehát meg kell tanítani a gyors, de ennek ellenére minél hibátlanabb labdakezelésre. A módszeres felépítés: először mindig ellenfél nélkül gyakorolni, aztán ellenféllel; eleinte lassúbb megoldással, majd mind gyorsabb keresztülvitelben. Tartott néhány bemutatót is: *a labdagyakorlatokat mind szakaszos módszerrel végeztette.* Például a kapuralövést úgy, hogy a csatár a szélről ívelten kapott vagy begurított labdákra rá-futott és kapura lőtte. Tíz labdát lőtt így kapura egymásután, köztük csak annyi szünettel, hogy visszafutott a kiinduló-helyre. Hasonló módszerrel végezték a labdavezetés, a a fejelés, a cselezés, a labdaátvétel, a beadás stb. gyakorlatait is.

Az összjáték, valamint az erőnlét különféle gyakorlatait hasonló módon hajtatta végre a játékosokkal M. *Mercier és M. Jassefron.*

M. Boulogne ezután egy másik előadásában arról beszélt, hogy vegyíteni kell a kapásból folyó és az adogatásos (kombinációs) játékot. Az adogatásos játék szolgálja az előkészítést, a kapásból folyó pedig a befejezést. Figyelmeztetett arra, hogy az edzők *váltogassák a játék ritmusát az edzésben is, szintúgy a kapásból folyó és az adogatásos játékot is.* A két játékmód legjobb alkalmazását az ellentámadásos játék adja, aminek a lényege: a labda megszerzése, gyors előrevágása, adogatásos játék és gyors (meredek labdákkal folyó, lyukrafutásos) befejezés.

Ugyancsak a főtitkár tett érdekes összehasonlítást az 1954. és az 1958. évi világbajnokság között. 1958-ban sokkal jobb volt az élcsapatok erőnléte, mint 1954-ben, s így gyorsabb, mozgásosabb játékot lehetett látni. A gyorsaság ellenére sem esett a technika szintje. Sőt... Jellemző volt, hogy 2—3 rövid adogatás után rendszerint szárnyváltás következett. Ezt azelőtt csak a magyaroktól lehetett látni. Üdonságként jelent meg ezen a VB-n

a ritmus váltogatása

mint taktikai fegyver. M. Firoud Kader szerint a végjátékban, azaz a kapu előtti befejezésben különösen döntő jelentőségű a ritmus változásával folyó játék. A csapatok edzésein mindig gyakoroltatni kell az utolsó harmadban lehetséges megoldásokat, főleg a kirobbanó gyorsaságú lyukrafutásokat, kapuralövéseket. Egyéni játékban is, két vagy több játékos összjátékában is a meglepetés erejével kell hatniok a lassúbb labdavezetésnek, labdakezelésnek, labdatartásnak, valamint a kirobbanó erejű megindulásoknak! Például a brazilok rendszerint lazán, könnyed testtartással vezetik a labdát, aztán hirtelen, robbanásszerűen indulnak meg. Be is mutatta az előadó az elmondottakat gyakorlatban: kettes, hármas, négyes, ötös, hatos csoportok végeztek összjátékot, amelyben az volt a különleges, hogy a helyezkedők mindig hirtelen, robbanásszerűen indultak meg. Hangsúlyozta Kader, hogy ezt csak a pálya kapu előtti harmadában gyakorolják, és mindig kapuralövéssel. Az ilyen edzések alkalmával bemelegítés után csak ezt végzik, rendszerint egy órán át.

M. Riou *a rövid és a hosszú labdákkal* változatosan folyó összjáték eredményességét taglalta. Figyelmeztetett arra, hogy az ellenfél védelmét sikeresen csak a súlypont-áthelyezésekkel lehet tömörülő helyzetéből kimozdítani.

A súlypont-áthelyezése,

a mozgásélénkség és a ritmusváltogatás a korszerű támadójáték jellemzője. Szó esett még a csapatszervezésről, a játék tervszerű kialakításáról, a taktikáról és a stílusról.

M. Domergue ismertette az intervall- és a fartlek-edzésmódszerrel folyó kísérleteket. Leszögezte, hogy az egyénekre szabott szakaszos edzésmódszer a francia labdarúgásban határozottan bevált. A külföldi edzők hozzászólásai, valamint *Volentik Béla* magyar küldöttnek a tanfolyam részvevőivel folytatott beszélgetései azt mutatták, hogy a korszerű edzésmódszereket manapság már ladarúgásban is mindenfelé alkalmazzák.

Jóhatású lehet az ökölvívás nevelési és általános testfejlesztési szempontból egyaránt, írja L. Roeder (Sportarzt), de testi-idegrendszeri veszélyességét meg kell szüntetni. Ehhez szükséges a rendszeres edzés, a kesztyűk súlyának emelése, a szorítók padozatának javítása és megfelelő fejvédő bevezetése.

---

nál) is alkalmazható az intervall-módszer. Például: kapusindítás két támadóval és egy zavaróval (vagy három támadó és két védővel szemben). Variálhatjuk ezt úgy, hogy a harmadik védő az ellenfél kapuja elől csak akkor indul vissza, ha a támadók már elérték a felező vonalat. A feladat: a támadóknak be kell fejezniök a támadást, mielőtt a harmadik védő visszatér a védelem vonalába. **(8. ábra.)**

Ez a gyakorlat igen alkalmas arra, hogy bebizonyítsa a védőknek: nem szabad leállni, nincs elveszett labda, a támadóknak pedig azt, hogy egy felesleges lefutás, egy-egy labdakezelési hiba milyen végzetes késedelemmel jár. Természetesen ezeket a gyakorlatokat is (az eredeti helyre történő lassú visszafutás után) többször ismételni kell.

Fokozott igénybevételt jelent a játékosok számára — és egyúttal nagyobb taktikai figyelmet kíván az a kétkapus játék, melyben egy vagy két játékossal kevesebb játszik egy teljes csapat ellen. Ez különösen nagypályán érvényesül igazán, ahol tudvalevően 6—6 védő, illetve támadójátékos tartózkodhat a kapuelőtér harmadában. A kevesebb játékossal kiálló csapat természetesen igyekszik a támadásban is, a védekezésben is 6 emberrel részt venni és ez az egyes játékosok számára sokkal nagyobb megterhelést jelent.

Valószínű, hogy felsorolt gyakorlatokat edzőink zöme ismeri. Nem is az volt a célom, hogy újfajta gyakorlatokat mutassak be edzőtársaimnak, hanem ezek új módszerrel történő végeztetését.

Bár csapatomnál ez év januárja óta alkalmazom az intervall-módszert, még korai lenne végleges következtetéseket levonni. Tény, hogy a játékosok szívesen csinálják a gyakorlatokat, mert ha nagyobb is a megterhelés, rövidebb ideig tart és az edzésműsor igen változatos. Talán csak annyit alátámasztásul: a bajnokságban részvevő csapatok között talán vannak olyanok, amelyek egyéni játékerő szempontjából a Postás felett állanak, mégis a tavaszi forduló befejezése után veretlenül 3 ponttal vezettek a lányaim a bajnokságban. Nem állítom, hogy ennek kizárólag az intervall-edzésmódszer alkalmazása az oka, de, hogy része van benne, az bizonyos.

Befejezésül felhívom edzőtársaim figyelmét arra, hogy:

1. **Az edzésmegterhelés mindig jelentős** legyen, mert a könnyű mozgás nem szolgálja sem a szervezeti erő, sem az izomerő fejlődését.

2. **A szüneteket úgy állapítsuk meg, hogy azok gyümölcsözők legyenek.** A pihenés mértékét az érverésből, vagy a lélegzésből kell megállapítani. Persze igen üdvös lenne az időnkénti, edzés közbeni orvosi ellenőrzés a pályán.

3. **Serdülő és ifi játékosok edzésében csak igen elővigyázatosan** alkalmazható az intervall-módszer.

Felhívom edzőtársaim figyelmét arra is, hogy a legtöbb helyen alkalmazott heti két vagy három edzéssel előbbrejutni nem lehet. Jó példa erre az FTC kispályás férfi együttese, amelyik heti négy edzéssel készült a nyár folyamán, minden kispályás tornát megnyert, s döntő erőnléti és gyorsasági fölényével különösen a mérkőzések második félidejében mutatkozott meg.

Bizonyos vagyok abban, hogy az intervall-edzésmódszer alkalmazása észrevehető fejlődést hoz a kézilabda sportban. Abban pedig, azt hiszem, mindnyájan egyetértünk, hogy erre a fejlődésre nagy szükség van.

Mérai Ferenc

Testnevelés és sport a magyar nyelvű hírlapirodalom első évtizedeiben (1780-1830)

A magyar testnevelés- és sporttörténelem térképén még akadnak fehér foltok. Az eddig kevéssé átkutatott területek közé tartozik a magyar nyelvű hírlapirodalom első évtizedeinek (főleg a Széchenyi István fellépését megelőző korszaknak) anyaga is.

A magyar hírlapok első sporttárgyú írásai természetesen nem hazai vonatkozásúak, hiszen sportéletünk kialakulása erőteljesen csak a XIX. század második felében indult meg. Nem érdektelenek azonban a külföldi testkultúráról beszámoló közlemények sem. Céljuk általában a sport ismertetése és a hazai közönség érdeklődésének felkeltése volt. Ezzel akarva-akaratlanul előkészítő szerepet vállaltak a modern sportélet hazai megteremtésében.

A „Sport és Tudomány" hasábjain ezúttal a modern sportágak legősibbjével, az angol ökölvívással összefüggő első magyar nyelvű sajtóközleményekről lesz szó.

Az első külföldi vonatkozású sportközlemények — mint említettük — hozzájárultak a modern sportélet hazai kialakításának munkájához.

Akadt azonban kivétel is. Az angol boxolást, egykori nevén: „angoly öklözés-"t ismertető első magyar nyelvű hírlapi közlemények nemhogy népszerűsíteni igyekeztek volna ezt a férfias sportágat, hanem inkább elrettentő esetek felsorolásával emlékeztek meg róla. Az öklözéssel szembeni ellenszenv a magyar sajtóból csak a XIX. század utolsó negyedében kezdett eltünedezni.

A *HERKULES* „testgyakorlati közlöny" 1890. dec. 25. számában a következő cikk olvasható: *„Az első hírlapi közlemény Magyarországon a boxolásról. Közli: Burian Gyula. — Ma, midőn a boxolás már meglehetősen terjed és a vidéken is úzik már e szép testedző mulatságot, érdekes lesz az a közlemény, mely nálunk először ad hírt az angol boxról. E czikk a Róthkrepf Gábor által Pesten szerkesztett Regélő czimü szépirodalmi hetilap 1833-as 37. számában jelent meg."*

A továbbiakban közli a Regélőben megjelent cikket, amely az ír Byrne Simon és az angol Burke (ez utóbbi süket volt!) viharos mérkőzéséről számolt be. A két nagynevű profi küzdelme 3 óra és 6 percig tartott és 99-szer csaptak össze az ellenfelek. Végül Burke győzött. Byrne-t azonban annyira megviselte a küzdelem, hogy néhány nap múlva sebeibe — belehalt.[1] Bár a vizsgáló orvos azt a véleményét fejezte ki, hogy Byrne halálát nem annyira a súlyos sebek, mint inkább a vereség miatti lelki megaláztatás (!) és az agyvérzés okozta, Burke-t perbe fogták és „agyonütés" vétkében bűnösnek mondván ki — halálra ítélték! (Később megkegyelmeztek neki. V. ö. Regélő 1833. évi 47. számának 384. old.)

A HERKULES szó szerint közölte ezt a cikket, majd az ökölvívás védelmében akkor helytálló megjegyzéseket fűzött hozzá.

A dicséretes írásban csak egy a hiba: a Regélő cikke az öklözésről nem az első magyar nyelvű hírlapi közlemény. Dr. Siklóssy a „Hasznos Mulatságok" 1825. évfolyamában közel egy évtizeddel korábbi közleményt talált. (Ezt a lapot a „Hazai és Külföldi Tudósítások" mellékleteként adta ki a tulajdonos-szerkesztő Kultsár István.)

Íme a cikk néhány részlete:

„Tsak különös állat az ember, s különösek annak szokásai. — Náunk, ha tsak oldalba löki is az utszán eggyik a másikat, mindjárt ott toppan a bátorságra ügyelő[2], hogy a czivakodókat elválassza; s ha ezek a szép szónak — még talán a mogyorófa súlyának sem akarnának engedni, karikába foglalja őket a patrol,[3] s oda dugja ahol az öklözésnek helye nintsen.[4] Melly más képpen van ez Angliában. Itt nem tsak szabad az embereknek egymást megöklözni, hanem ezen öklözés még a közönséges mulatságoknak bizonyos neme. A hol ketten öszve verekednek, karikába fogják őket a nézők, férfiak, asszonyok, ifjak, vének, s a küszködőket lelkesítik biztatásaikkal, és a győzedelmest ditséretekkel s ajándékokkal tetézik.

A ki magát öklének súlyosságával megtudja külömbböztetni, az tsak hamar kedveltjévé lesz a közönségnek. Annak a képét ezer meg ezer féleképpen festik, mettszik, rézbe étetik; neve pedig minden Újság levelekben hirdettetik. Egy egy nevezetesebb öklözés talán még soha sem történt Angliában mint volt Spring és Longan között." A továbbiakban részletesen elmondja a beszámoló, hogyan győzte le Chichester közelében az ország minden részéből összegyűlt 30 000 néző (!!) előtt az angol bajnok Spring (akivel Wesselényi Miklós, Széchenyi István barátja, angliai tartózkodása alatt edzésben öklözött!) az ír Longant. A küzdelem rendkívül heves és hosszadalmas volt és csak a 75-ik összecsapás után dőlt el végérvényesen Spring javára.

A cikk befejező része így hangzik:

„Spring, mint Albionnak hősse, győzödelmi pompával vitetett Chichesterbe: a leveretett Longant pedig az ő baráti némán vitték el a küzdő helyről, mások pedig a szomorú hírrel Dublin felé indultak. Akármelly

---

[1] Az angol ökölvívás a XVIII. században puszta ököllel folyt. A később hatósági utasításra alkalmazott kesztyűk is olyan vékonyan voltak bélelve, hogy az ütések erejét alig tompították, szinte csak a kézfejet védték a horzsolásoktól.

[2] Csendbiztos, aki rendőri feladatot teljesített.

[3] Járőr.

[4] Ti. fogdába.

Még egyszer a Testnevelési Főiskola legújabb tankönyvéről

A címben szereplő tankönyvről legutóbbi számunkban már közöltünk **Halász László dr.** tollából tagialó ismertetést, amelynek egy része azonban akkor technikai okokból kimaradt. Mivel a megjelent anyag a kimaradt részek nélkül esetleg félreértésekre, helytelen értelmezésekre adhatna okot, most pótlólag közöljük az akkor kimaradt részeket.

Büchler Róbert **Pszichológia** tankönyve hazánkban az első olyan átfogó általános lélektani munka, amely kifejezetten a testnevelésben és a sporttevékenységben érdekeltek számára készült. Jelentős érdeklődésre tarthat számot a különféle sportszakemberek, edzők, szurkolók s nem utolsósorban az aktív sportolók körében is. Ily módon túlzás nélkül állítható, hogy a sporttevékenység lélektani megalapozásában **hazai viszonylatban úttörő szerepet tölt be.** Nagyban fokozza jelentőségét, hogy a felszabadulás óta ez az első lélektani tankönyv, amelyik felsőoktatási intézmény számára íródott. Mindaddig, amíg az egyetemi lélektani tankönyv el nem készül, jelen munka hivatott leginkább arra, hogy ennek hiányát pótolja.

A tankönyv egységes szemléletmódját a pszichológiai kutatások által feltárt eredmények következetes dialektikus materialista világnézeti feldolgozása és értékelése biztosítja. Gondosan elkerüli a vulgarizálás hibáit s nagy súlyt helyez lelki életünk cselekvést vezérlő szerepének, többoldalú meghatározottságának, szövevényességének, bonyolult dinamikájának minél plasztikusabb ábrázolására. E funkcionális szemlélet határozza meg a könyv újszerű felépítését is; a szerző e téren is bátran szakított a szokványos rendszerezési elvekkel. Tankönyve a modern pszichológiai kutatások eredményeit foglalja összse. Külön dicséretére válik világos, pontos, magyaros, sok helyütt irodalmian szemléletes fogalmazása, a szerző esszéisztikus előadásmódja, amit a példák és az ábrák találóan egészítenek ki. Bizvást mondható, hogy a könyvből tanultak feltétlenül kihatnak a hallgatók leendő munkájára, szemléletüket tudományosan megalapozottabbá s ezáltal munkájukat eredményesebbé teszik.

Már utaltunk e tankönyv hézagpótló, úttörő jellegére. Azonban ne kívánjuk az e téren található összes hézagot ezzel a munkával betömni. Nevezetesen, **ne kívánjuk a szükséges sportpszichológiai tankönyv hiányát általános lélektani tankönyvvel pótolni.** Félreértés ne essék: elsőként erre volt szükség. Ez alapmunka s annak pedig igényes, mélyenszántó, színvonalas. Mindössze arra gondolunk, **jó lenne, ha a szerző által könyvében nagyon helyesen vázolt szempontok alapján, tolla alól mihamarabb egy sportpszichológiai tankönyv is kikerülne.**

ütközetnek elvesztésén sem bánkódhatna jobban a nép, mint ezen veszteségen bánkódtak az Irlandiak. — Spring ez nap Angliában győzödelmi pálmát (Championship)[5] és 1000 Ginét érdemlett magának izmos öklével..." (Lásd „Hasznos Mulatságok" 1825. I félév (44.) szám 349—351. old.)

De ez a Siklóssy idézett művében legrégibbnek vélt magyar nyelvű box-cikk sem az első! A „Hasznos Mulatságok"-nak hat évvel korábbi, 1819-es évfolyamában is van az öklözésről egy rövid, de a lényeget pontosan kifejező közlemény. Ezt — mint újonnan feltártat — szó szerint közlöm:

„Öklöző viadal"

Szembetűnő ellenkezés (Contrast)[6] vagyon még mai napig is keletben[7] Angliában, az Európai többi tsinos[8] nemzetek szokásaikkal; mert az öklöző viadalt, mellyben két ember, amennyire ereje győzi, egymást halálra veri, még most is örömmel nézik Angliában. Nem rég L[illegible]ban 20 000 ember jelent meg Randal és Turner két öklözőnek (Boxer) bajvívásán,[9] kik egymást két óráig és 22 minutumig öklözték, méglen Randal az ő bajtársát vérben fagyban hagyván győzedelmeskedett volna. Az illy viadalok alkalmatosságával[10] sok fogadások történnek az eránt, ki lészen nyertes. Az Austriai szelid Országló-szék még az állatok viadalját is (Hetz) mint kegyetlenségre ingerlőt eltiltotta." (Lásd „Hasznos Mulatságok" 1819. I. félév (3.) szám 23. old.)

Sikerült azonban találnom a magyar nyelvű hírlapirodalomban egy még régebbi híradást is az angol ökölvívásról. Valószínűleg a *legrégibb keletű híradást!*

Az első magyar nyelvű újságot 1780 január 1-én „*MAGYAR HÍRMONDÓ*" címmel Rát Mátyás győri származású evangélikus pap (1749—1810) indította meg „Po'sonn"-ban (Pozsonyban).[11] E lap első évfolyamának „27-dik levelé"-ben

„baj-vívások"-ról

szóló írásban a következők olvashatók:

„...De az ánglusoknál azonn kivül még más baj-vivással szoktak a nagy urak-is bosszut állani. Edj ingre vetkeznek s edj-mást mind addig döfik ökleikkel, mig valamellyik fél vagy el-esik, vagy pedig magát meg-győzöttnek vallja. Ezen viadalt box vagy öklözésnek nevezik..." (Lásd ‚Magyar Hírmondó", Pozsony, 1780. évfolyam 214. old.) Ennek időpontja közel félszázaddal — 45 évvel — előzi meg az eddig legrégibbnek tartott ilyen tárgyú sajtóközleményt.

Antal Zoltán

---

[5] Bajnoki címet kapott.
[6] Ellentmondás.
[7] Szokásban.
[8] A „tsinos" szó itt alighanem a „művelt" kifejezést helyettesíti.
[9] Mérkőzésén, viadalán.
[10] Alkalmával.
[11] V. ö. Dezsényi Béla—Nemes György: A magyar sajtó 250 éve. I. kötet (Budapest, 1954.) 22—23. old.

Mivel foglalkoznak A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1956. 6. sz. (Moszkva)

A Sz. Tregubenko: Az iskolai természetjárás. **A. C. Punyi:** A tornagyakorlatok kivitelezésének értékelése, önértékelése. **V. L. Fedorov:** Az izomlazítás készsége a mozgástevékenység oktatásában. **I. A. Gajsz:** A rendes járásból a sportgyaloglásba. **Ju. G. Travin, V. M. Koreckij:** Különleges gyakorlatok a fiatal futó oktatása és edzése során. **T. I. Oszokina:** Kezdő úszásoktatás az úttörőtáborban. **L. E. Gordon:** Az úttörőtáborban rendezett sportakiádok tapasztalatai. **V. V. Agafonov:** Az iskolán kívüli munka tapasztalataiból. **M. Ja. Iszajev:** Labdarúgó-pálya építése és felszerelése. **I. N. Preobrazsennszkij:** Újdonság a kosárlabdában. **A. V. Szirotkin:** A testnevelés és sport Románia iskoláiban.

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 7. sz. (Moszkva)

Filin, P.: Minősített sportolók edzésének távlati terve. **Szkorohodova, A.:** A férfi nyolcevezősök technikájának analízise. **Selesnev, L. M.:** Országúti kerékpárversenyzők előkészítése az egynapos versenyre. **Donszkoj, D. D.:** Oktatás és edzés filmvetítés felhasználásával. **Szubotin, A. D.:** A funkcionális próba alkalmazása birkózóknál. **Korobkov, A. V.:** A sportedzés fiziológiai alapjai. **Rojtbak, Tavartkiladze, Gocirizde és Dedabrisvili:** A futók lélegzésének vizsgálata a holtpont idején. **Majzselicz, M. R.:** A sportolók idegrendszerének funkcionális állapota és az éjjeli alvás közti összefüggés. **Purkina, I. E.:** Hogyan befolyásolják az edzések és versenyek a sportoló éjjeli alvását? **Hazanovics, M. V.:** A torna Ukrajna üzemeiben. **Belokovszkij, V. V., Poznyakov, E. A.:** Az ausztrál kalló-technika. **Ogurenkov, E. I.:** A gyorsaság fejlődése kezdő ökölvívóknál. **Mihajlov, V. V., Fedorov, V. L.:** A szívműködés szaporaságának regisztrálása izomműködés közben. **Sidlover, M. Sz.:** A háromperces funkcionális próba grafikai kiértékelésének módszere.

Die Leibeserziehung, 1959. 8. sz. (Scharndorf)

Dr. G. W. Parade: Belgyógyászat és testgyakorlás. **dr. A. Obholzer:** Együttgyakorlás. **K. A. Schräder:** Az atlétikának az ifjúság „ügyességi korában" való különleges metodikájához. **dr. E. Mehl:** Forrásgyűjtemény a hellén versenyzés történetéhez. **R. Körbs:** A Német Olimpiai Társaság V. görögországi tanulmányútjáról. **E. Schlee:** Kiegészítések a testnevelés és sportegészségügy bibliográfiája nemzetközi munkaértekezletéről szóló beszámolóhoz. **dr. I. Heuser:** Játék az ifjúsági táborokban. „Korfball" — holland nemzeti játék.

Teorie a praxe telesné vychovy, 1959. 7. sz. (Prága)

A. Cuba: A szakszervezetek elő fogják segíteni a testnevelés állandó fejlődését. **M. Rihosek:** A sportedzés felépítésének tényezői. **M. Tosnar:** A 110 méteres gátfutás technikájának alapjai.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 8. sz. (Lipcse)

Dr. H. Hasenkrüger: Guts Muths hozzájárulása a tornaoktatás módszerei kifejlődéséhez. **E. Blum:** „Hol „fajzott el" a német tornamozgalom? **dr. G. Thiess:** Guts Muths néhány tanítása. **G. Marhold:** A tollaslabda (badminton) játék ütéseinek terminológiájához és technikájához. **K. Kroll:** Javaslat a filmnek edzésben való alkalmazására. **E. Liedtke:** A jó utánpótlási munka jelentősége az NDK jégkorongsportjában. **S. Urzynicok:** Teljesítménygimnasztika — tömegvagy teljesítménysport?

Kultura Fizyczna, 1959. 6. sz. (Varsó)

K. Hadezelek: A lengyel testnevelő tanárképzés története. **J. Januszevszki:** A rugalmasság fejlődése fiúknál. **B. Ryba, I. M. Tuliszka:** Számszerű értékelési normák alkalmazása az úszóeredményekkel kapcsolatosan. **T. Szubra:** A felugró készség és a háló magassága röplabdázásban. **I. Wegner:** Testnevelés és sport Izraelben. **T. Giesztor:** Az első testnevelés kongresszus Jugoszláviában. **H. Laskievicz:** A testnevelés néhány problémája a modern Egyiptomban. **Sz. Eluszkievicz:** A dohányzás és annak a szervezetre gyakorolt hatása.

Körpererziehung, 1957. 7. sz. (Berlin)

F. Trogsch: Mivel járulhat hozzá a testnevelés és a tervszerű sporttevékenység a szocialista munkára való neveléshez? **H. Vierkant:** A teljesség elvének alkalmazása a testnevelésben. **W. Wagner:** Sokoldalú futóiskola. **W. Dalitz:** Teljesen kikapcsolandó-e a lendülettel történő súlylökés? **C. Schlossig:** Két élénk kis játék. **W. Dietrich:** Tudományosan — tudományosabban — a legtudományosabban.

Der Sportartz, 1959. 7. sz. (Köln)

S. Nida, M. Pöschl és E. Kanz: Sport és tetanusz. **Z. Czipott:** Egy ritka sportsérülés. **G. Welsch:** Sportsérülések és károsodások röplabdázásban. **Z. Czipott:** Tapasztalatok hydrocortisonnal krónikus sportsérülések kezelésénél. **G. Köhler:** Rövidhullámkezelés örvényáramú-elektródával a sportgyógyászatban. **E. Mathé:** Az izvápa törései.

Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 5. sz. (Szófia)

Dr. D. Mateev: Az oktatási rendszer gyökeres forradalmi átalakítása a szocializmus és a kommunizmus tudományos elvei alapján. **N. G. Ozolin:** A sportbeli edzés szovjet rendszerének további fejlesztése érdekében. **F. Skvara:** Az úszás és a sízés oktatása a csehszlovák iskolákban. **M. Todorov:** A leugrás tornában. **D. Bacsvarov:** A kezdeti sebesség fokozása a síkfutók rajtolásánál. **dr. H. Nanne:** A testgyakorlatok és a megpihenés közbeni gázcsere életkorbeli sajátosságai. **B. Parvanov:** Dinamikus változások a sportoló gyermekek magasabb idegtevékenységében. **dr. A. Gidikov, dr. G. Gancsev, dr. B. Bozskov.** A jelzőmozgások és a mozgási reakciók. **dr. A. I. Anfreev:** Vegetatív idegzavarok a hosszú ideig tartó fizikai pihenés következtében.

Leibesübungen-Leibeserziehung, 1959. 6. sz. (Bécs)

B. Wischmann: Az atlétika felépítése az ifjúság igényeinek megfelelően. **F. Tscherne:** Az „elemi" és a testnevelés. **R. Hirsch:** Az ugrás játékos formái. **R. Hirsch:** A távolugrás. **K. H. Trapp:** Az elmendorfi négyosztályos általános iskola „tornakert"-je.

Leibesübungen, 1959. 8. sz. (Frankfurt am Main)

U. Poplow: Guts Muths a nevelő, a kutató, az ember. **dr. E. Rumpf:** Az iskolai reformmozgalom és a testnevelés. **dr. F. Tscherne:** Az osztrák iskolai torna. **E. Leveringhaus:** A testnevelés elemi alapjairól. **W. Mielke:** Mikor tanítsuk az iskolában az úszást.

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A testnevelés helye és szerepe az iskola munkájában

Abban a nagy átalakulásban és változásban, amely ma társadalmunkban végbemegy, *szükségszerűen átalakul és változik az iskola is. A társadalom* a szocializmus építésének ezernyi feladatain munkálkodva *azt várja az iskolától,* hogy *törekvéseinek hű szolgálója legyen,* hogy készítse elő az ifjúságot a rá váró nagyszerű feladatok minél jobb teljesítésére. Mit jelent ez részleteiben?

a) *Alakítson ki az iskola* növendékeiben *szilárd tárgyi ismereteket,* készítse elő őket feladataik önálló megoldására, ébressze fel bennük az iskola utáni önművelés vágyát.

b) *Szüntesse meg az elmélet és gyakorlat kettősségét,* nevelje fiatalságunkat a fizikai munka szeretetére, megbecsülésére és végzésére, ébresszen benne vágyat, kedvet az ismereteknek a gyakorlatban való alkalmazására.

c) Az elméleti ismeretek és a gyakorlatra való készség birtokában olyan ifjúságot képezzen, amely meg van győződve *a szocialista társadalom magasabbrendűségéről* a kapitalista társadalommal szemben, képes érte küzdeni, mert tudja, hogy harmonikus fejlődése és boldogulása csakis ebben a társadalomban lehetséges.

Ezeket figyelembe véve, véleményünk szerint el kell vetni az iskolai színvonal hagyományos értelmezését, amely *kizárólag* bizonyos *ismeretek* számonkérésén alapult, s helyébe a *szilárd ismeretekkel párosult neveltség, magatartás* mércéjét kell állítanunk. Ennek megfelelően az iskolai művelődési anyag meghatározója nem lehet az egyes tudományágak önmagukért való rendszere, hanem azok a világnézeti, pedagógiai célkitűzések, amelyeket három pontban fentebb vázoltam.

A készülő iskolareformról hallva, az egyes szaktudományok egymás után jelentkeznek igényeikkel, s többnyire az iskola egészét, tanulók képzésének célját szem elől tévesztve, saját igényeik maximális kielégítésére törekszenek. Így vetődik fel az iskolai testnevelés és sport ügye is: hallani olyan elképzeléseket, hogy a tanulóknak szükségük van napi egy testnevelési órára, — de jelentkezett már a másik véglet is, amely a fizikai munka testedző hatására hivatkozva a testnevelési órák eltörlését javasolja. Hol van tehát az igazság? Nem egyszerűen és mechanikusan az arany középúton.

A jövőnek tervezve, figyelembe kell vennünk, hogy a komolyabb fizikai megterhelést jelentő foglalkozások fokozatosan eltűnnek, az ember izommunkáját gépek, gépsorok és automaták fogják helyettesíteni. Mindnyájan tapasztaltuk azonban, orvosi szakkönyvek is írják, hogy izmaink elernyedését, ruganyosságunk elvesztését *szellemi képességeink csökkenése követi.* Tehát abban az arányban, ahogy a fizikai igénybevétel a munka végzésében csökken, *gondoskodni kell testünk mozgásigényének testneveléssel, sporttal való kielégítéséről.* Az iskolai sport és testnevelés sem öncél, ahogy nem lehet öncél az irodalom vagy a matematika tanítása sem, hanem szerves része az ember képességei mindenoldalú kifejlesztésére való törekvésünknek. Abban az állásfoglalásban, amely pártunk művelődéspolitikájának a testnevelésben és sportmozgalomban való értelmezését adja, a következőket olvassuk: *„A testnevelési és sportmozgalom csak akkor fejt ki a társadalom számára hasznos tevékenységet, ha mindenekelőtt a szocializmus építését és védelmét segíti elő, ha a testnevelésben és a sportban szerzett készségek érvényre jutnak a termelésben, a honvédelemben."*

Mindnyájan jól emlékszünk diákéveinkből egy-egy kiválóan sportoló, de gyengén tanuló, illetve szorgalmas, de testnevelési órákon ügyetlen társunkra. Így is voltak ők elkönyvelve a tanári testületekben: a sportbajnok, aki magyar vagy matematikai osztályzata elbírálásakor némi jóindulatra szorul, illetve a mintadiák, aki csak a lelátóról ha ismeri a sportpályát. A többnyire tréfásan, néha arisztokratikus gőggel „bukfencmesternek" titulált testnevelő tanár a múltban is nehezen birkózott, sajnos gyakran még ma is keservesen küszködik, hogy ezt a két merev kategóriát felszámolja. Harcában több szövetségesre lenne szüksége, *hiszen igazgatóink, tanáraink nagy részének a testneveléssel, a sporttal kapcsolatos állásfoglalását nem valami elvi, pedagógiai megfontolás határozza meg, hanem az egykori diákévek élményei vagy valamely sportág iránti egyéni érdeklődés.* Testületeink elsőrendű feladata ebben a vonatkozásban éppen a hiányzó elvi állásfoglalás kialakítása.

A Művelődésügyi Minisztérium és az országos sportszervek feladata pedig, hogy az adott reális lehetőségekkel számolva *az eddiginél több megbecsülést és nagyobb szerepet biztosítanak az iskolai testnevelésnek.* A megbecsültetést van hivatva szolgálni az új tanterv, amely egységes minden egészséges tanuló számára, s az osztályközösséggel való foglalkozást előtérbe állítva a tömegsport alapját igyekszik megvetni. A sportmozgalom kiterjesztésére a *Kommunista Ifjúsági Szövetséggel* együttműködve a meglevő sportkörökön kívül az idei tanévtől kezdve testnevelő tanáraink vezetésével *sportdélutánokat rendszeresítünk* mind az általános, mind a középiskolákban. A sportdélutánok megszervezése, jó tartalommal való megtöltése új és nem könnyű feladat, részt kell benne vállalnia az *igazgatóknak* és a *tanári testület tagjainak,* támaszkodhatunk továbbá az Országos Ifjúsági Sportbizottság tavalyi és idei nyári tanfolyamán kiképzett *diák sportvezetőkre* is. Az eleven iskolai sportélet — néhány tucat kiemelkedő versenyzőtől eltekintve — kiépítheti egész tanulóifjúságunknak a sport iránti egyre fokozódó érdeklődését. Ezzel leszerelhetjük sok tanulónknak azt a törekvését is, amely a sportmozgalomban való szereplést jogtalan, zülleszto anyagi előnyök megszerzésével akarja összekötni.

A testnevelési órák, sportkörök és sportdélutánok sem kizárólag testnevelő tanáraink magánügye, még kevésbé az a természetjáró körökkel való foglalkozás, a nyári táborozás és országjárás előkészítése és vezetése. Mindezekben olyan gazdag lehetőségek rejlenek, amelyek tudatos és célszerű felhasználással a testnevelést az őt megillető helyre fogják állítani iskoláink életében.

Bencédy József dr.
Művelődésügyi Min.
főosztályvez.

Iskolai tanulók kirándulása a budai hegyekbe



Iskolai testnevelés és termelőmunka

Akkor, amikor az iskolai és általában minden irányú nevelés reformjára szükség van — véleményem szerint — nem lehet megelégedni azzal, hogy a testnevelés messzire kiható kérdését egyszerű órarendi és tantervi kérdésnek tekintsék, hanem azt magasabb elvi síkon, új szempontok figyelembevételével kell rendezni. Legfőképpen azért, mert ha már tanügyi reformot csinálnak, annak keretében feltétlenül érvényesülnie kell a biológiai gondolkodásnak, s alkalmazni kell a munkaélettani alapelveket, melyek egyedül biztosíthatják azt, hogy a reform korszerű legyen.

Ezért nézzük meg először: *miben különbözik a testnevelés a versenysporttól?* A versenysport célja az, hogy az emberi szervezetet céltudatos működési ingerek sorozatos alkalmazásával egyre magasabb sportteljesítményekhez szoktatva eljuttassa a „csúcsteljesítményekig". A versenysportra vonatkozó sportorvosi kutatás feladata az, hogy edzés hatására mutatkozó fejlődési folyamatnak minden fázisát figyelemmel kísérje, keresse az összefüggéseket a fokozódó teljesítmény és a versenysportoló szervezetének mindenirányú működése között. Ezen az alapon sokirányú hatásokat ismer meg kölcsönhatások alakjában, melyekre támaszkodva új elveket, tudományos szakismereteket kell bevenni egyik-másik nem egészen jó edzésrendszerbe.

A versenysport *egyéni, szakmai és sohasem szolgál kollektív, közösség-egészségügyi célokat.* Ez lényegének természetében rejlik. Jelentősége a közösség szempontjából abban van, hogy kihasználva az ifjúság egyes sportágak iránti rajongását és az emberi vetélkedési vágyat, psychés úton serkentően hat különböző mozgásféleségek intenzív gyakorlására.

A testnevelés célja más. *Testnevelésen itt én az oktatási és nevelési intézmények, társadalmi szervezetek keretében rendszeresen és tervszerűen folytatott mozgási és más testnevelési feladatok összességét értem,* mely elsősorban a növekvő fiatalok fejlődését van hivatva egészségügyi ellenőrzés alatt a lehető legjobban biztosítani. Korlátokra azért van szükség, hogy a fejlődő fiatal megkapja a kellő intenzitású „funkciós ingert", viszont ne érhesse túlterhelés, mely károsíthatja az egészséget, veszélyeztetheti a harmónikus fejlődését, s ezzel közeli és távoli kihatásaiban akadályozhatja a fejlődő szervezet gyarapodó munkateljesítő képességét.

A gyermek a nevelőintézetekbe kerülve jórészt elveszíti addigi szabad és bámulatosan intenzív mozgási tevékenységét, azt, ami addig valóságos éltető eleme volt. *Ezt szakszerűen és céltudatosan alkalmazott mozgási ingerekkel, mozgásféleségek tényleges végrehajtásával a nevelőintézményeknek kell pótolniok.* Tudományosan megalapozva és tömörítve azt kell tehát nyújtania a testnevelésnek, amit addig az egész napi játék keretében, szabad mozgás formájában művelt a gyermek.

Az ember munkateljesítő képességének alapjait egész életére szóló a testi munkára éppúgy, mint az értelmire az iskoláskorban szerzi meg. Ezért van ekkor szüksége olyan fejlesztőhatású mozgásféleségekre, melyek teljesítő képességét tartósan fokozzák. Ezek olyan ingereket jelentenek, amelyek hiányából eredő károsodások, kiesések a későbbi években nehezen, sőt többnyire egyáltalán nem pótolhatók. Az iskoláskori fejlődés elengedhetetlen ahhoz, hogy az ember elérhesse későbbi egyéni maximális teljesítő képességét. (Az ilyen értelemben felfogott teljesítő képességet, annak fejlődését egyénileg kell elbírálni.)

Az ember teljesítő képessége egészséges viszonyok közepette ifjúkortól a teljes érettség koráig többé-kevésbé meredek ívben, töretlenül emelkedik az egyéni maximális határig. A teljesítménynek sok komponense van. Ezek az élet folyamán nem egyszerre tetőznek. A sok komponens eredője az egyéni maximális teljesítő képesség. *A gyermek biológiai fejlődésével nagyjából és általánosságban párhuzamos ívben halad a növekvő teljesítmény (munkateljesítő képesség) görbéje.* Mindkét görbe 12—15 éves életkortól kezdve meredek ívben emelkedik és kedvező körülmények esetében a teljes kifejlődés után a teljesítmény-görbe nem rövid, pár éves csúcsot ér el, hanem több évtizeden át magas szinten marad, és csak lassan hanyatlik. (1. és 2. ábra.) Természetesen váratlan események a teljesítmény töretlen ívét csipkézhetik, mint azt betegségek esetében is láthatjuk.

Azok a mozgásféleségek, melyek a legkedvezőbb előfeltételeket nyújtják, sajnos, ma még nem elég pontosan meghatározottak. Nem látszik valószínűnek, hogy egy valamely mozgásféleség, vagy elemi mozgásféleségek egy valamely szokásos kombinációja, mint fejlesztő inger, teljesen megfelelő lenne. Ezek hatása olyanforma, mint a gyógyászatban a roborálószereké. Annál kedvezőbbnek látszik az eredmény, minél változatosabb és könnyedebb az egyidejűleg ható mozgásfeladat komplexum.

Az ember munkája az idők folyamán összetevői szempontjából erősen megváltozott. Ma a régebben fizikainak nevezett munka is egyre több elméleti szakismeretet, tudást, hozzáértést igényel. Ezt az új életforma hozta magával. Nem elégedhetünk meg tehát azzal, ha a kérdést csupán a fizikai teljesítmény alapján vizsgáljuk. Ma az átlagos munka is jelentékeny részben értelmi feladatok megoldásában áll.

Éppen azért a kutatómunkában is, amikor a mozgási ingerekkel, mint biológiai hatótényezőkkel foglalkozunk, *nem elégedhetünk meg azzal, hogy a terhelés hatásának elbírálásánál figyeljük a szervezet alkalmazkodását az átmeneti, továbbá fokozatában a maradandó szervi változásokat, valamint azok összefüggéseit egymással és a gyakorlás folytán kialakuló teljesítményszinttel.* Ezeket az értékes kutatási szempontokat *tovább kell fejleszteni.* Egyben azonban *ki kell őket egészíteni élettani alapon bizonyos, az előbbiekkel összefüggő alapvető értelmi feladatok tárgyilagos vizsgálatával.* Így tekintetbe kell venni többek között a napi biológiai ritmus-ingadozásokat, sőt a távolabbi jelentőséggel bíró környezetváltozásokat is. Az értelmi műveletek vizsgálatában legalább a reproduktív és kombinatív-intelligenciát kell tanulmányozni, valamint az egyén leleményességét, ötletességét több szinten, mert a nevelés eredménye — a biológiai fejlődés mérhető értékei mellett — ezekben fog kísérletileg kimutatható módon megnyilvánulni.

A fejlődés korában és végig az egész munkaképes életkor alatt, sőt a hanyatlás során is a biológiailag jól meghatározható életműködések, valamint a kevésbé könnyen meghatározható értelmi műveletek rétegeződnek és kiegészítik egymást. (Lásd az 1. sz. ábrát.) A helyesen vezetett testnevelés nemcsak a fizikai értelemben vett teljesítményt emeli, hanem lehetővé teszi valamennyi értelmi művelet tökéletesebb, eredményesebb elvégzését is. Itt gondolnunk kell az iskolai testnevelési óra és az iskolai értelmi nevelés kölcsönhatásaira.

Életünk első szakasza az *energiapazarlás* jegyében folyik le. Ez alatt az idő alatt a szervezetnek különösen fizikai erőkifejtésekre vonatkozó hatalmas akommodáló és adaptálódó képessége van előtérben és a teljesítményszint ilyen komponensei jutnak elsősorban érvényesüléshez. E fejlődés korszaka alatt szerzi meg az ember azokat az értelmi vonatkozású általános ismereteket (elsősorban szakismereteket), melyek később egy életen át biztosítják a jó munkateljesítményt. Tehát a fizikai teljesítő képesség mellett fokozatosan — és azzal bizonyos arányban — a fejlődés évei alatt bontakozik ki a szellemi teljesítő képesség is. A szellemi teljesítő képesség itt, még az iskolában, általában ismeretek megszerzésében és azok reprodukálásában nyilvánul meg. De a magasabbrendű szellemi műveletek alapelemeinek kifejlesztésére már itt is gondolni kell. A biológiai folyamatok fejlesztése végeredményben fokozatos teljesítmény növekedésben

nyilvánul meg. Ez az állapot évről évre változik, a teljesítményben mind nagyobb és nagyobb szerepet játszanak az értelmi műveletek. A fizikai teljesítő képesség növekedtével, valamint a szakmai értelmi ismeretek növekedése folytán lesz az életnek egy olyan szakasza, amikor a kettő aránya megközelítőleg fele-fele. Az élet későbbi szakaszában, amikor a testi teljesítő képesség — részben egészségkárosító tényezők hatására, részben pedig egyszerűen az öregedés folytán — csökkenni kezd, az azelőtti teljesítményszintet egy ideig az értelem, a tapasztaltság és a szakmai elmélyülés pótolhatja.

Az élet végső szakaszában a testi erő hanyatlása idején — hacsak valamely betegség nem jön közbe — a szellemi teljesítő képesség sokáig érintetlen maradhat.

Amikor az ember teljesítő képessége csökkenni kezd, a szervezet automatikusan jut el az energiatakarékosság stádiumába.

A fejlődés korában, az „energiapazarlás" idején oly tartalékerők birtokába juthat a szervezet, melyeket az élet természetszerű hanyatló szakaszában — amikor a szakmai értelmi műveletek kerülnek felszínre — felhasználhat, és azok a teljesítményszint számára még huzamosabb ideig biztos alapot adnak. (Lásd 3. sz. ábrát.)

A fejlődés szakában szerzett fizikai teljesítő képesség növelése által (melyet a testnevelés keretében lehet megszerezni), az utolsó fázis teljesítő képességének csökkenését lassítani lehet.

Ha az ember *teljesítő képessége* nem csúcsot, hanem hosszú ideig magas szintet alkot, az a helyesen irányított egészségügyi és nevelési politika dicsérete.

A munkateljesítményszint fenntartásában nagy szerepet játszik a tömegsporton belül az ún. üzemi testnevelés is, mely a napi biológiai munkaritmus helyes beállításával, a fáradás hatásainak ellensúlyozásával lehetővé teszi a teljesítményszint huzamos fenntartását. A kérdésnek ez a része üzempolitikai és egészségpolitikai jellegű.

Valamely egyénnek az életében *nemzetgazdasági szempontból három szakaszt lehet megkülönböztetni.* Az élet első szakaszában a gyermek csak fogyasztóként jöhet számításba. Ez az állapot az iskolai tanulmányok befejezése után fokozatosan megy át a „termelő szakaszba". Minél hosszabb és tevékenyebb valaki termelési szakasza, annál nagyobb az egyén népgazdasági értéke. (Lásd a 3. sz. ábrát.)

A termelőképesség hanyatlásával az ember ismét „fogyasztó szakaszba" kerül, vagyis lassan már az életfenntartásához szükséges javakat sem tudja termelőmunkával megszerezni.

Ha valaki például 16 éves korában kerül a termelési szakaszba, és azt 32 éven át kellő szinten tartja, s ezt követőleg ismét jön nála 16 éves fogyasztói szakasz, akkor termelői-fogyasztói értéke úgy viszonylik egymáshoz, mint 32 : 32.

Ha valakinek az élete folyamán a munkateljesítő görbéje rövid csúcsot alkot, akkor nem biztos, hogy életmunkája népgazdaságilag pozitív jellegű. (Lásd az 1. sz. ábrát.)

Ugyanolyan termelői szakasz alatt, ha a teljesítményszint sokáig magas fokon marad, a helyzet már sokkal jobb. Még jobb, ha a két fogyasztói szakasz összege (példánkban a 32) magasabb évszámhoz viszonylik. (Lásd a 3. és 4. ábrát.)

A munkateljesítmény emelésére a biológiailag helyes alapot a nevelés, elsősorban az iskolai testnevelés adja meg.

Éppen emiatt *az iskolai testnevelés jelentősége sokkal nagyobb, mintsem, hogy azt csak egy tantárgyként lehessen kezelni és elbírálni az iskolai nevelés keretében.*

Az iskolai testnevelés nem csak nevelési, hanem épp olyan mértékben *egészségpolitikai, népgazdasági* kérdés is. Ezt a kérdést tehát munkaegészségtani és munkaélettani szempontok figyelmen kívül hagyásával rendezni nem szabad. (Lásd erről még „Az iskolaorvos zsebkönyve" c. munka idevágó fejezeteit is. Medicina, 1959. Karossa—Melly.)

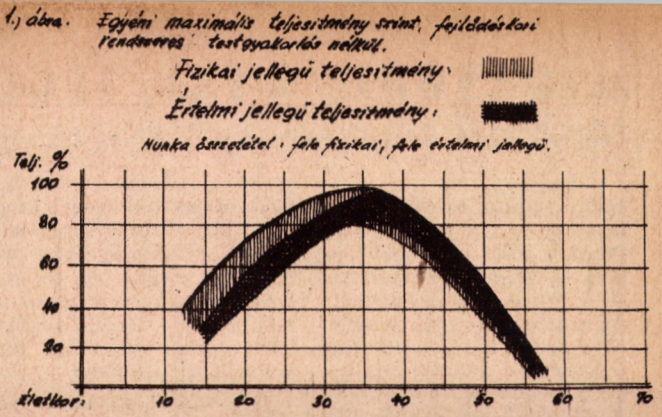
Az iskolai testnevelést egész életre szóló hatásában kiegészíti a tömegsport minden fajtája, köztük az üzemi sport is, mert mindez a fizikai teljesítő képesség egyébként törvényszerűen bekövetkező, természetes hanyatlását késlelteti, a testi erők fokozatos csökkenése idején pedig — az idegrendszeri kondíció fenntartása révén — az átlagteljesítményt, különösen a rutinmunkák területén, még hosszú ideig biztosíthatja. (Lásd a 4. ábrát.)

Jól tudom, hogy ezeknek az elveknek a gyakorlati megvalósítása máról-holnapra nem lehetséges. Ám ezek irányt mutatnak és alapokat adnak, amelyekre építeni lehet és kell.

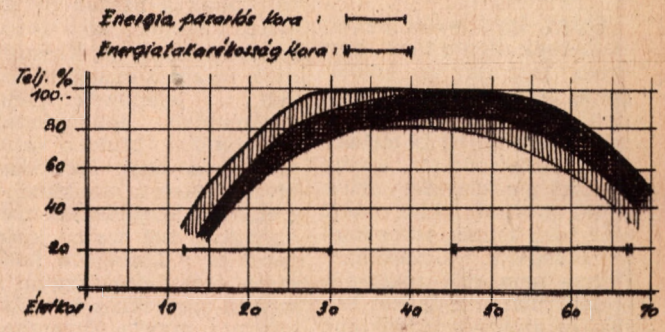
Az elkövetkező évek testnevelési kutatómunkáját is ezeknek az elveknek megfelelően kell megszervezni és végezni.

Csinády Jenő dr.
tud. kutató, az MTST isk. testnev. bizottságának tagja

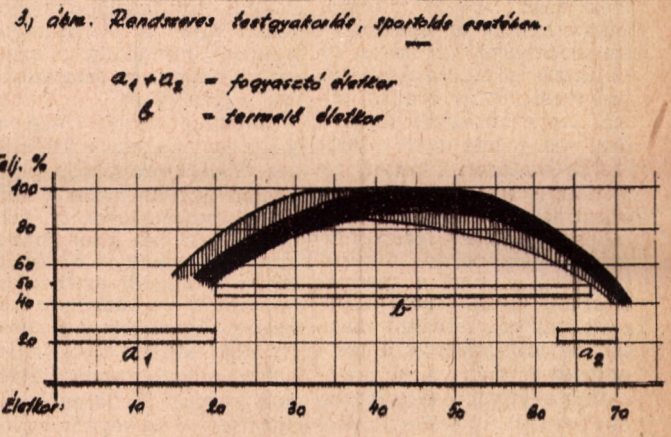
1. ábra. Egyéni maximális teljesítmény szint, fejlődéskori rendszeres testgyakorlás nélkül.



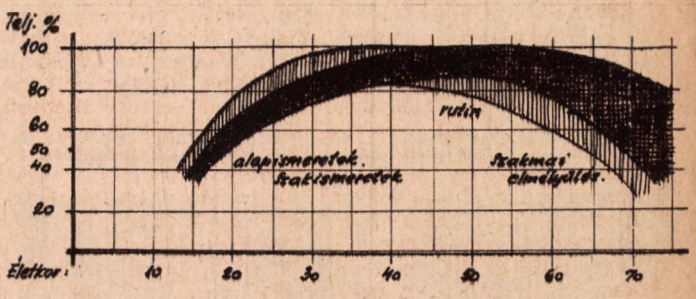
2. ábra. Ugyanaz, fejlődéskori rendszeres sportolással, testgyakorlással.



3. ábra. Rendszeres testgyakorlás, sportolás esetében.



4. ábra. Ugyanaz, túlnyomórészt szellemi munkával.



MAGASODIK A FAL, TÉGLÁT KÖT A HABARCS...

TÁRSADALMI MUNKÁVAL ÚJ TORNATEREM ÉPÜL SZEGEDEN

Gyönyörű, új emeletes épület, tiszta és tágas tantermek, — ez a szegedi I. sz. Petőfitelep-i általános iskola. A Horthy-rendszerben elhanyagolt munkástelepülés volt ez a vidék, kövezetlen utcák, apró házacskák jellemezték a tájat, ma pedig Szeged külterületének megbecsült kulturális központja.

Az iskolaigazgató határoz...

Sokat, igen sokat kellett pótolnunk ezen a téren, nem csoda hát, ha az iskolaépítés terén itt-ott szűkebbre kellett szabni a mértéket, mint ahogyan itt is történt. Az ellenforradalom elvitte a pénzt, s a közvetlen előtte épülő modern iskola mellé már nem tudták elkészíteni az elképzelt tornatermet. Persze nem volt zúgolódás emiatt, hisz a tényeket látták, és azokat mindenkinek tudomásul kellett venni. Várni kellett az építkezéssel. A tanárok így ősszel és tavasszal az iskola előtti téren tartották az órákat, télen pedig az egyik tantermet használták erre a célra. Szükségmegoldásnak ez jó volt. S dacára a mostani körülményeknek, az iskola tanulói így is igen szép eredményeket értek el mind a városi, mind a megyei atlétikai versenyeken. Amit csak lehetett, mindent megtett az iskolavezetés a testnevelés terén is a jó eredmények elérése érdekében, de ennek ellenére mind többször és többször hangzott el a szó, hogy de más lenne itt minden, ha tornatermünk volna. Vágyakoztak és várakoztak. De egyszer az iskola vezetője, *Toldy István* Kossuth-díjas igazgató elúnta a várakozást és így szólt tantestületéhez: „Megcsináljuk a tornatermet magunk!" A tanárok kissé csodálkozva néztek rá, de miután őt határozott, s az iskola ügyével törődő emberként tiszteli mindenki, bíztak a kijelentésében...

Megmozdul az egész városrész...

A gondolatokat tett követte. Egy hét múlva már ott voltak a Szeged Petőfitelepi szülők az iskolai megbeszélésen. A Kossuth-díjas igazgató elmondta terveit, a jelenlevők pedig egyöntetűen felajánlották segítségüket. Minden szülő megígérte, hogy derekasan kiveszi részét a munkából, s ezenkívül felajánlottak még egyénileg 100 forint készpénzt is a közbejövő költségek fedezésére. Azután a szegedi üzemekhez és vállalatokhoz, majd a Tanácshoz fordult az igazgató. Ahol csak járt a tornaterem ügyében, mindenütt jó szívvel fogadták és felajánlották segítségüket.

Röviddel ezután meg is kezdődött a munka, különösen *Soós Imre* igazgató és *Dorgai Mihály* mérnök elvtársak segítségével. A szülőktől pár hét alatt összegyűlt tizenhatezer forint. S ekkor a szegedi üzemek és vállalatok — akárcsak három évvel azelőtt a szegedi Radnóti Miklós gimnázium politechnikai tanműhelyeinek építése és berendezése ügyében — a segítőkészség legszebb példáit mutatták. Ki fuvarral segített, ki anyaggal. Ott volt a szegedi Tanácstól kezdve a Szegedi Vízügyi Igazgatóság, a Szegedi Kender, a Szegedi Építőipari Vállalat, a Közti sztasági Vállalat és sokan mások. Még a Szegedi Műszaki Laktanya KISZ-szervezete is kivette részét a munkából, midőn több alkalommal a szombat és vasárnapi napokon kőműveseket és kiszeseket küldött az iskolaépítés segítségére.



Toldy István Kossuth-díjas igazgató együtt dolgozik volt tanítványaival

Na, de jöttek maguk a petőfitelepiek is! Szülők, ismerősök, végzett diákok és mostani tanulók egyaránt. *Császár István* elvtárs, a Szegedi Építőipari Vállalat dolgozója egy heti szabadságát áldozta fel a munkára. *Kendrusz Ferenc* a Szegedi Szalámigyár — és *Bozóki József*, a Jutagyár karbantartó részlegének dolgozói ugyancsak mindennapos munkatársak. S megbecsülendő *Molnár Ferenc* elvtárs buzgalma is, aki 30 kilométeres kerékpárút után este hazaérkezvén, még átmegy dolgozni az építkezéshez. No, meg a tanulókat is visszahozza a szívük, hogyha segíteni kell, ha szeretik az iskolát. *Keszeg Feri*, bár most már hatodik osztályos építőipari technikumi tanuló, mégis itt dolgozik. Hasonlóan *Huszka Sanyi* is, a Textilipari Technikum tanulója, és sokan mások. Az iskolabeli gyerekeknek pedig se szeri, se száma. Az eddigi társadalmi munka értéke elérte már a 120 000 forintot, de mire elkészül a tornaterem, melyhez az anyagot már a Szegedi Tanács biztosítja, meghaladja a 200 000 forint értéket.

A jövő tanévre kész lesz a tornaterem...

Minden nap a munka napja itt. Ott van a munkások között maga *Toldy István* Kossuth-díjas igazgató is. De ott dolgozik *Rakonczai László* testnevelő tanár is. Már magasodik a fal, és egyre feljebb köti meg a malter a pirosodó téglát, s ha minden jól megy, a jövő tanévben már tornateremben végzi gyakorlatait a háromszáz petőfitelepi tanuló. A tornaterem valóban modern és korszerű lesz, bár *Nagyfalusi Antal* és *Márta József* a terveket társadalmi munkában készítették, de mégsem sajnálták tőle az alapos munkát. A tornaterem hossza 26 m lesz, szélessége 9 méter, magassága pedig közel a 7 méterhez, fürdővel, öltözővel, szertárral és a szokásos mellékhelyiségekkel. S ahogy nézem a kiásott földet, bizony nem volt egyszerű munka ebben a nehéz talajban dolgozni, 160 centiméter mélyre lemenni ásóval, s kézi erővel lerakni a betont. De a nehezén már túl vannak, s midőn készen lesz a tornaterem, a Szegedi Tanács ígéretéhez híven szépen berendezi, s a tanulók meg a tornaterem mellé egy szép teniszpályát is építenek. Így azután minden lehetőség meglesz ahhoz, hogy még szebb eredményt érjenek el.

Bánfalvi József dr.



Munkában a legifjabbak... Mucsi Jenő, Vidács György és társai, mint az iskola tanulói, segítenek a homokrakásban
(Bánfalvi J. felv.)



ISKOLAI TESTNEVELÉS LENGYELORSZÁGBAN



Síugróállvány a wisłai iskola udvarán. Az állványról a homokba ugranak a tanulók

A közelmúltban alkalmunk nyílt arra, hogy a lengyel iskolai testnevelést a minisztérium, az oktatási osztályok és iskolák munkáján keresztül közvetlenül tanulmányozhassuk. Természetesen egy néhány hetes tanulmányút tényleges munkára felhasználható ideje nem elegendő az egyes témakörök legrészletesebb és azok összefüggéseinek mélyrehatóan megismerésére. A részletek és összefüggések teljes ismerete nélkül is megállapítható, hogy a megbeszélések és látogatások minisztériumi, tanácsi és iskolai vonalon egyaránt számtalan kérdésre világítottak rá. Ezeknek ismerete hazai vonatkozásban részint új feladatok megoldásának a szükségességét veti fel, részint megerősíti az eddigi elgondolások helyességét, szükségességét.

Az iskolai testnevelés és sport irányítása

Lengyelországban az iskolai testnevelés és sport felső és közvetlen irányító szerve az oktatásügyi minisztérium. Tevékenységében harmonikus együttműködésben támaszkodik a Testnevelési és Sporthivatalra.

Az iskolai testnevelés és sport sokrétű feladatait a minisztérium *testnevelési főosztálya* látja el. A főosztály az egyes nagyobb munkaterületeknek megfelelően több egységre (osztály, csoport) tagozódik. Ezek az alábbiak:

a) Testnevelési és módszertani osztály. Az osztály feladatát képezi az iskolai tantervek elvi irányító munkája. A tanárképző pedagógiai főiskolák irányítása, ellenőrzése. A tanárellátottság biztosítása, a szakfelügyelet irányítása, s a továbbképzés szervezése, támogatása. Ide tartozik az iskolai sportcsoport is, melyet a közeljövőben létszámilag megerősítenek és nagyobb hatáskörrel ruháznak fel.

b) Katonai előkészítő csoport. Feladata a 8—11 osztályos tanulók katonai előkészítő foglalkozásainak szervezése, a tartalmi munka tervezetének összeállítása.

c) Üdülési és nyaralási csoport. Feladata az iskolai tanulók szervezett nyári üdülésének előkészítése, lebonyolítása.

d) Turisztikai csoport. Feladata a tanévben és a nyári tanítási szünetben a tervszerű országjárás szervezése és irányítása.

e) Iskolaegészségügyi és felügyeleti csoport. Feladata az iskolai tanulók egészségügyi ellenőrzésének megszervezése és irányítása.

Az egyes csoportok létszáma 2—3 fő.

Az egyes kuratóriumokban (megfelel a volt tankerületi főigazgatóságoknak) önálló osztály látja el az iskolai testnevelés és sport irányítását. Az egyes munkaterületeket előadók fogják össze. Idetartozik a továbbképzés is, melyet külön előadó képvisel. Az osztályok létszáma a terület nagyságától függően 5—10 fő.

A kisebb területi egységekben felügyelőségek vannak (megfelel általános iskolai vonatkozásban a mi járási felügyelőinknek). A testnevelési szakfelügyelők függetlenített beosztásban csak a testnevelés irányításával és ellenőrzésével foglalkoznak.

Az ifjúsági szervek (Szocialista Ifjúsági Szövetség) az iskolai testnevelés tartalmi és szervezési kérdésével nem foglalkoznak. Az iskolai versenysport programjának összeállításában azonban hatékonyan közreműködnek.

Tantervek

Az iskolai testnevelés jelenleg érvényben levő tantervei az 1950/51-es években készültek. A cél és feladat meghatározásaiban ezekben a tantervekben jelentkezett először határozott szocialista tartalomra való törekvés. A tantervek egymásra épülten, de külön készültek az 1—4., 5—7. és 8—11. osztályokra. Szerkezeti felépítésükben mozgásfajtákra csoportosítva közlik az anyagot. Bizonyos értelemben úgynevezett keret-tantervek, melyek az elvégezhetőnél több anyagot tartalmaznak azzal az indokkal, hogy az iskolák feltételek (elsősorban tárgyi és dologi) vonatkozásában nagyon differenciáltak. Egy-egy osztály anyaga terjedelmében nagy. Meghaladja az anyag megismerésére és begyakorlására szükséges és rendelkezésre álló évi órakeret lehetőségét. A testnevelésre fordított heti óraszám:

I—II.	osztályban heti	4 alkalommal 20—20 perc,
III—IV.	osztályban heti	2 óra
V—VIII.	osztályban heti	3 óra
VIII—XI.	osztályban heti	2 óra + heti 1 óra katonai előkészítő foglalkozás.

Az alsó tagozaton (I—IV. osztály) kísérletképpen bevezették az órák közötti 1 perces tornát, váltakozó sikerrel és eredménnyel. A tantervben szerepel az úszás oktatása is, egy évben 16 órát kell úszás oktatással foglalkozni.

A középiskolákban folyó testnevelési munka

A testnevelési órák szerkezeti felépítése három részes. Eltérően a magyar testnevelési óra felépítésétől, az előkészítő részt nem tekintik önálló órarésznek. Ennek ellensúlyozására a bevezető részben alkalmaznak bővebb gimnasztikát, illetve szabadgyakorlat-sorozatokat.

A tanulók egységes ruházattal rendelkeznek, sok iskolában tornacipő nélkül vesznek részt az órán. Az iskolák többségében megfelelő tisztálkodási lehetőségek állnak a tanulók rendelkezésére (a legtöbb iskolában meleg víz is). A tornatermek felszerelése jó. Fontosabb felszerelési tárgyak rendelkezésre állnak.

Az órákat jelentés-beadás vezeti be, amit nagyon pontosan hajtanak végre. A jelentés-beadás után a testnevelő tanár röviden vázolja az óra anyagát, majd a bevezető mozgásanyaggal megkezdődik az óra. Az óra bevezető részében legtöbbször szinte sablonosan különböző iramú és irányú futások és — úgy tűnik — kicsit megszokott 4—6 ütemű szabadgyakorlatok szerepelnek. A bevezető résznek szerves része a főrész előkészítése, mely annak jellegétől függően néhány speciális célgimnasztikai gyakorlatból áll. A foglalkoztatási formák között legáltalánosabb a csapatfoglalkozás, melyet csapatvezetők önállóan irányítanak.

Az osztályátlagok igen jók.

Testnevelési óra a wisłai gimnázium X. osztályában (Nyíri János felv.)



Megállapítható, hogy az alapképességek elsajátítására nagy gondot fordítanak.

A labdajátékok osztálykeretben történő tanítása különösen példaszerű volt. Itt különösen megállapítható volt az osztályátlagok magas színvonala. A technikai elemek oktatása mindig osztályfoglalkozás keretében történt, — de igen változatos és az oktatási anyagnak legjobban megfelelő rávezető gyakorlatok alkalmazásával.

A nevelői eljárásokban nagy teret engednek a tanulók öntevékenységének. Ezzel azonban a tanulók többsége helyesen él. Ezért a tanár számára bőségesen jut idő a javításra.

Az óra befejező részére igen nagy súlyt helyeznek. 5—8 perces időt fordítanak és pszichológiailag is áthangolják a tanulókat a következő órákra. Az óra befejező részében röviden értékelik az óra anyagát és a tanulók munkáját.

Feltűnő volt a látogatott osztályok alacsony létszáma. Általában 20—22 tanuló vett részt egy-egy órán. A felmentett tanulók száma általában 2—3 fő.

A koedukált osztályok testnevelési óráit nemenként külön tartják. A párhuzamos osztályok tanulóit összevonják. Ha kevés az egynembeli tanuló (2—3 fő), akkor magasabb osztályok tanulóival vonják össze (ez azonban ritka eset). 8—10 tanuló részére is külön tartanak órákat.

Kísérleti testnevelés

1955/56-ban a lengyel iskolai nevelés akkori helyzete, fejlődésének iránya sürgetővé tette az iskolai testnevelés gyökeres felülvizsgálását és új, tudományos alapokra helyezését. A korábbi években az iskolai testnevelés majdnem kizárólagos feladatának a sporteredmények növelését tekintette. Az iskolák, illetve a testnevelő tanárok munkájának értékelését az egyes tanulók által elért teljesítmények alapján ítélték meg. A hibás, helytelen szemlélet felszámolását, megváltoztatását maguk a testnevelő tanárok kezdeményezték. 1955—56-ban a minisztérium ezért szükségesnek látta az iskolai testnevelés gyökeres felülvizsgálatát.

Az iskolai testnevelés új alapokra való helyezését gátolta az a körülmény, hogy nem állt rendelkezésre semmiféle tulományos kutatással igazolt adat-megállapítás, melyek alapját jelenthették volna a testnevelés reformálásának.

Az oktatásügyi minisztérium az akkori helyzet alapján két területen folytatott nagyobb vizsgálatot. Először megvizsgálták az ifjúsági szervekben foglalkoztatott tanulók nyári foglalkozását. Ebben rendkívül sok a szabadban végzett mozgás. Kérdés, hogy hat a tanulók szervezetére, fizikai és fiziológiai fejlődésére. A másik vizsgálat a téli sportokban aktívan résztvevőkre terjedt ki. Azt vizsgálták, hogy a rendszeres sportfoglalkozás milyen hatást gyakorol a fejlődő szervezetre.

A vizsgálatok egyik célja volt annak a megállapítása, hogy a testnevelés esetleg milyen káros hatásokat válthat ki a fejlődő szervezetben.

A vizsgálat eredményei alapján a minisztérium a Testnevelési Kutató Intézet számára az alábbi témákkal való foglalkozást javasolta:

a) Heti hány testnevelési óra szükséges az egyes életkorokban a tanulók optimális egészséges fejlődéséhez?

b) Meg kell vizsgálni és el kell dönteni, hogy az adott testnevelési óra fő része milyen jellegű mozgásokat tartalmazzon, másszóval az iskolai testnevelési óra gerince a torna, az atlétika vagy a labdajátékok közül melyik legyen és milyen arányban.

c) Tudományos megalapozottság alapján állást kell foglalni a rendszeres testnevelésnek a szellemi tevékenységre gyakorolt hatásáról.

A kutatóintézet az 1956—57-es évben 49 iskolában kezdte meg kísérleti tantervek alapján a kutatómunkát. A kutatómunkára általában a kisebb városokban levő iskolákat vonták be, mert ezek felelnek meg legjobban az átlag-iskolák követelményeinek.

A vizsgálatnak egyik igen fontos kérdése, hogy a rendszeres testnevelés milyen hatást gyakorol az alapvető testi tulajdonságokra (erő, ügyesség, gyorsaság, állóképesség).

A kísérleti iskolákban a kísérletekbe bekapcsolt osztályok mellett a normál osztályok eredményét is vizsgálják (kontroll).

A kísérleti iskolákban tett látogatás tapasztalatai meggyőzően bizonyítják már most is a rendszeres testnevelés igen kedvező hatását nemcsak a tanulók fizikai fejlettségében, hanem egyéb, az iskolai oktató-nevelőmunka eredményessége tekintetében is. A kísérleti iskolák igazgatói kivétel nélkül igen elismerően nyilatkoznak az eddigi tapasztalatokról.

Nyíri János

HÍREK KÖZLEMÉNYEK

Magyar testnevelők a Guineai Köztársaságban. A francia elnyomás alól felszabadult afrikai Guineai Köztársaság több magyar testnevelési és sport szakemberrel szeretné az országa testnevelését és sportját megteremteni. Az államközi megegyezés alapján másfél évre Guineába utazik Kincses Ferenc, Csopaki István, László István, Komáromi Ede, Csanádi Ferenc testnevelő tanár, valamint Szépföldi József labdarúgó edző.

*

A pedagógiai főiskolákon is megindul a levelező oktatás. A művelődésügyi miniszter 48/1959. (M. K. 17.) M. M. számú utasítása a pedagógiai főiskolákon folyó levelező oktatásról szól. A pedagógiai főiskolákon 1959/60-as tanévtől kezdődően testnevelés—biológia kétszakos, illetve csak testnevelésből kiegészítő szakos képzés indul meg. A kétszakos képzés tanulmányi ideje 4 év, a kiegészítő szakos képzésé 2 év. A testnevelési kiegészítő szakra jelentkezhetnek azok, akik magyar, orosz nyelv, nemzetiségi nyelv, történelem, biológia, földrajz és matematikaszakosok. A jelentkezőknek a főiskolán adnak felvilágosítást.

A levelező oktatás elindítása bizonyára hozzájárul majd az általános iskolai testnevelés színvonalának további emeléséhez.

*

A fiatal sportolók mindenoldalú fejlődésének jelentőségére hívja fel a figyelmet a szovjet NAGORNIJ, aki azt bizonyítja be adatgyűjtése alapján, hogy az egyes sportágakban a későbbi évek folyamán csak azok tudnak kiváló eredményeket elérni, akik kora gyermekkorukban csupán általános testi felkészüléssel foglalkoztak, s csak a serdülőkor befejeztével szakosodtak. A szakosodás általában 14—20 év között történik a legtöbb esetben. A szakosított edzések időszakát megelőzi a sportággal való megismerkedés időszaka, ami jó alkalmat nyújt a technika elsajátítására. A szakosítás távolról sem jelenti azt, hogy az általános fizikai felkészülést abba kellene hagyni. Fontos, hogy a csúcseredmények eléréséhez szükséges maximális terheléseket csak akkor engedjük meg, amikor a sportoló szervezete már teljesen kifejlett. Ezért nem helyeselhető a gyermekek és a serdülőkorúak túlzott szerepeltetése és versenyszerű sportolása.

Az iskolareform kérdéséhez

Az UNESCO hamburgi pedagógiai intézetében nemrégiben neves **nyugati (európai és amerikai) szakemberek** részvételével értekezletet tartottak, hogy az **iskolareform** nemzetközi méretekben jelentkező problémáját megvitassák. Annak az anyagnak a fordítása, amely ennek az értekezletnek a summázását adja, most jelent meg **a mi Pedagógiai Tudományos Intézetünk egyik kiadványában.** (Az iskolareform és a nevelés problémái a kapitalista országokban.)

Ebben többek között szó van arról is, hogy **milyen legyen a kialakítandó embertípus,** mert — mint az anyag mondja — „az oktatómunkának elő kell segítenie mindazoknak a törekvéseknek, képességeknek, viselkedési módoknak a kialakulását, amelyek a legjobban előkészítik az embert a mai társadalomban való életre és amennyire csak lehetséges, az eljövendő évek által teremtendő élekörülményekre". Ennek során felvet olyan szempontokat, amelyek bennünket nagyon érdekelnek és amelyek rávilágítanak a **testnevelés és sport megnövekedett jelentőségére.** Így pl. **gazdasági** szempontból szükségesnek tartja az anyag, hogy az új embertípus birtokolja a „tökéletes testi és idegállapotbeli egyensúlyt (az egészségtan tanítása, a játékok és a sportok révén)".

Humánus szempontból szükséges továbbá, hogy szerény erőihez mérten maga is kifejtsen bizonyos művészeti tevékenységet, illetve legyen valamilyen kedvenc időtöltése, úgy, hogy szabad idejét kikapcsolódásra, szórakozásra és személyisége gazdagítására jól fel tudja használni.

Összefoglalásul a következőket mondja: „Ki kell alakítanunk az erős fizikumú, jól kiegyensúlyozott idegzetű embert, aki a lét által felvetett problémákhoz ésszerű módon viszonyul, szükség esetén képes azokra az erőfeszítésekre, amelyekkel alkalmazkodhatik az újfajta létfeltételekhez, és végig megőrzi érdeklődését a tanulás és a tökéletesedés iránt". — Következetlenséget kell azonban látnunk abban, hogy a tantervek módosításával kapcsolatban a „közös törzsanyagba" nem sorolja be a testnevelést és a sportot.

B. E.

TOVÁBBKÉPZŐ TANFOLYAMOK

a nyári szünetben

A szakfelügyelők részére rendezett központi tanfolyamok hatása már megmutatkozott, mert több megyében rendeztek helyi tanfolyamokat, és így a továbbképzés a nyári szünetben sem szünetelt.

Miután a rendszeres, központilag irányított továbbképzés csak az iskolaév második felében kezdődött, a költségvetések elkészítése alkalmával még nem tudták beiktatni a helyi tanfolyamok költségeit, így sok helyen, anyagiak hiányában nem lehetett a tanfolyamokat megrendezni.

Most nézzük, mi történt ezen a téren nyáron?

A *KPTI* alsótagozatos tanszéke 2 hetes tanfolyamot rendezett az osztatlan iskolák nevelői számára Debrecenben, ahol *40 tanyasi tanító egy héten keresztül csak testneveléssel foglalkozott.* A tanfolyam vezetője és előadói Hajdú-Bihar megye testnevelési előadója és szakfelügyelői voltak, hallgatói az ország egész területéről jöttek. Ez a tanfolyam, komoly előrehaladást eredményez majd az osztatlan iskolák testnevelésében.

A megyék által rendezett helyi tanfolyamok közül ki kell emelni *Bács megye* áldozatkészségét, és jól szervezett, értékes tanfolyamait. Baján egyhetes tanfolyamot rendeztek a megye összes középiskolai testnevelő tanárai részére. A tanfolyam igen sikeres volt — állapították meg a résztvevők a záró munkaértekezleten, sok újat tanultak, nemcsak a tantervi anyag testgyakorlati ágainak újabb technikájával és módszerével ismerkedtek meg, hanem sokat segített az új, helyes szemlélet kialakításában. A résztvevők száma 20 volt. Ugyancsak Baján evvel egyidőben rendezték meg a testnevelést tanító *nem szakos nevelők 10 napos tanfolyamát* 30 résztvevővel. A résztvevők jól kiválasztott, hivatásszerető pedagógusok voltak, akik lelkesedéssel és örömmel vettek részt a tanfolyamon és az előadóknak olyan mértékben sikerült megszerettetni a testnevelést, hogy néhány elméleti szakos tanár kijelentette, hogy a jövőben csak testnevelést akar tanítani. Ezenkívül Bács megye még 3 napos tanácskozást is rendezett augusztus végén járásonként, alsótagozatos nevelők részére.

Ügyes megoldást talált *Győr megye,* hogy tanfolyamot tudjon létrehozni, összekötötte társadalmi edzőképzéssel. Így sikerült *100 résztvevővel 2 hetes tanfolyamot* rendezni Sopronban. A résztvevők falusi nevelők voltak. A gyakorlati foglalkozások testgyakorlási áganként 20-as csoportokban történtek. Sor került a tantervi anyag megismerésére, oktatásának, módszerének ismertetésére, valamint a testneveléssel kapcsolatos nevelési problémák megbeszélésére. Ez a tanfolyam a falu iskolai testnevelését és sportját fogja előbbre vinni.

Nem szakos felsőtagozatban működő nevelők részére rendeztek még tanfolyamot *Fejér* és *Vas* megyékben is. Mindkét tanfolyam 1 hetes volt, 20—30 résztvevővel.

Nagy tömegeket mozdított meg *Borsod megye,* ahol az alsótagozatos nevelők részére mind a 11 járásban járásonként szerveztek egyhetes tanfolyamokat, átlagban 25—50 fő részvételével.

Baranyában 3 napos tanácskozást rendeztek együttesen valamennyi középiskolai és általános iskolai szakos testnevelő tanár részvételével.

Ezeken kívül *Békés megyében* rendeztek 2 napos továbbképzést a középiskolai testnevelőknek és *Szabolcs megyében* 4 naposat közösen a középiskolai és az általános iskolai szakos nevelőknek. E két tanfolyamon csak kizárólag gyakorlati foglalkozások voltak.

Összegezve: a nyár folyamán kb. *660—700 nevelő* foglalkozott a testnevelés tanítás problémáival. Ez még ugyan nem kielégítő, de kezdetnek igen biztató. A tanfolyamok előkészítése, rendezése és vezetése, a rendező megyék *testnevelési szakfelügyelőinek hivatásszeretetét, ügyességét, igen dicséretreméltó és követendő jó munkájuknak eredményét tükrözi.* Nagy elismerést érdemelnek azért is, hogy a tanfolyamok jó hangulatának, valamit a munkafegyelem megteremtésével, a megfelelő előadók kiválasztásával biztosították a tanfolyamok sikerét.

Ezek a tanfolyamok az elkövetkező tanév folyamán biztosan éreztetik majd jó hatásukat és azok a megyék, ahol erre áldoztak, komoly előrelépést tesznek majd testnevelés terén.

Reméljük, hogy a következő nyáron sokkal tervszerűbben és rendszeresebben, minden megyében idejében előkészítve, a most megmozgatott nevelők többszörösé fog részt venni továbbképzésben és a nyári tanfolyamok hagyománnyá válnak, ha a szakfelügyelők továbbra is ilyen lelkesek és hivatásszeretők lesznek és ha a tanácsok is megadják a szükséges támogatást.

Kovács Ilona

OLVASÁS KÖZBEN...

Az utóbbi időben elharapódzott sportéletünkben az idegen szavak használata. Olvashatunk, hallhatunk ilyen szavakat nap mint nap: boksz, sprint, tréning, staféta, revans, rekord, plans stb., stb. E szavak magyarítása már több évtizeddel ezelőtt megkezdődött s némelyikre találó magyar szó már az általános közhasználatba is átment.

Kétségtelen, hogy egynémely idegen szó már meggyökeresedett szóhasználatunkban, de meggyökeresedett az idegen szavak helyett használt magyar szó is (pl. mez, középcsatár, váltó stb.).

Az élő nyelv állandóan alakul, új szavakat olvaszt be, és régieket vet ki magából. Nyelvünkben is találunk erre példákat. A Magyar helyesírás szabályaiban az idegen jövevény szavakkal kapcsolatban ezt olvashatjuk: „Nyelvünkben nagy számmal vannak olyan általánosan elterjedt idegen eredetű szavak, amelyeket újabban vettünk át más nyelvekből. Bizonyos mértékig még érezzük ugyan idegen voltukat, de gyakori használatuk, széles körben való elterjedtségük miatt már beletartoznak nyelvünk szókincsébe. Ezek a közkeletű idegen szavak."

A Magyar helyesírás szabályaiban a Szótár-részben elég sok idegen szót találunk, amelyek közkeletűekké váltak. Ezek: atlétika, boksz (és nem box, ahogyan a falragaszokon olvashatjuk), diszkosz, gimnasztika, futball, masszőr, olimpikon, rekord, revans, sport, stadion, staféta, tréner, tréning, tribün, zsüri.

Azt mondhatják tehát erre azok, akik a fenti idegen szavakat használják, hogy íme — ezek használata megengedett, hisz a hivatalos szókincsünkben is benne vannak.

Mi mégis úgy gondoljuk, hogy amely szavakat lehet jó magyar kifejezéssel helyettesíteni — használjuk inkább a magyar szavakat. Tudjuk, hogy a sport, az atlétika, a diszkosz, a gimnasztika és még egynéhány szót eddig nem sikerült megfelelő magyar szóval helyettesíteni. De a boksz, a masszőr, az olimpikon (ez egyébként is helytelen szóképzés görögül is — Mező Ferenc dr. szerint) revans, rekord, staféta, tréner, tréning, sprint, plans (ez utóbbi kettő nem szerepel a Szótárban) szavak helyett már megszoktuk ezek magyar szavait.

Nem tartjuk tehát helyesnek, ha a magyar szavak helyett indokolatlanul idegen szavakat használnak.

A heti háromórás iskolai testnevelési foglalkoztatás kedvező hatásairól számol be DONCSENKO és NYEMENOV a szovjet iskolai szaklapban. Az 500 iskolában kísérletképpen bevezetett háromórás testnevelési foglalkozások kedvező hatása már lemérhető az életkornak megfelelő, a testi felkészültséget mutató számok emelkedésén (érverés, mellkastérfogat, kézi izomerő stb.). Sok függ attól, hogy az órákat helyesen vezessék le. A jelenlegi tanterven még több módosítás szükséges.

1200 ipari tanuló sátortáborozása

A nyári sátortáborozás ma már világmozgalom: az ifjúság kedvelt üdülő pihenési módszere, természet utáni vágyának egészségességre törekvésének kifejezője. A sátortáborozás általában nyárra esik, amikor a napsugarak hatása legerősebb az emberi szervezetre.

Sátortábor az aktív pihenés megtestesülése, ahol az önnevelés és a közösség formáló hatása igen jól érvényesül. A tábor, a jó levegő, a víz, a kiadós táplálkozás erőt, egészséget ad, a nevelők pedig a fiatalokat helyes irányban vezetik.

A kisipari szövetkezetek kölcsönös biztosító intézete (KSZKBI) és a Spartacus sportközpont vezetősége ezért táboroztatott mintegy 1200 ipari tanulót és általános iskolást. A tanulók az egész év fáradságát kipihenték, erőt gyűjtöttek az új tanévre, vidám közösségükbe szocialista vonásaik is gyarapodtak s közelebb kerültek a szövetkezeti mozgalomhoz.





A napi foglalkozásokat a Spartacusz sportközpont dolgoztatta ki és adta át a táborparancsnokoknak. A napi foglalkozás reggeli tornából, 1 órás műszaki munkából, 3 órás sportfoglalkozásból, szabadidőből és fürdésből állt. A sportfoglalkozásokon raj- és szakaszbajnokságok kerültek lebonyolításra. Sor került labdarúgó, röplabda, asztalitenisz bajnokságokra, továbbá VIT jelvényszerző versenyekre. A műszaki munka során a fiatalok sátrak díszítésével, tábor csinosításával foglalkoztak. A szakaszok a sportversenyeken kívül fegyelmi versenyben is álltak egymással. Ezt a tábor vezetői pontozták és táborozás végén értékelték. Sportáganként a legjobb csapatot és a legtöbb pontot szerző szakaszt díjazták.

Csoportonként négy előadást hallottak a fiatalok: *„Az 1959. évi Fesztivál”*, *„A KISZ szervezeti felépítése”*, *„A Balaton és környéke”*, *„A fizikai dolgozók testnevelése és sportja”*.

A csoportok tanulmányi kirándulásokon Keszthely—Hévíz—Badacsony nevezetességeit ismerték meg. A keszthelyi vízirendőrség lehetővé tette, hogy a táborozók a helyszínen vízijártassági vizsgát tegyenek. Vizsga után az igazolványt rögtön meg is kapták.

Milyen tanulságokat adott az idei táborozás a jövő évihez?

A tábor több szakaszra tagozódott.

Egy-egy szakaszba 20 fiatalt osztottak. A szakaszokat pedagógusok, szakképzett vezetők irányították. Szakaszparancsnok-helyettest és sátorparancsnokot a fiatalok maguk közül választottak. Ezek általában a KISZ-esekből kerültek ki.

A parancsnokok és segédnevelők foglalkozásokon és egyéni beszélgetéseken baráti közösség megteremtésére igyekeztek. Azon voltak, hogy a két hét táborozás alatt a fiatalok ne csak a jó ebédet kedveljék meg, hanem közelebb kerüljenek egymáshoz, a szövetkezeti mozgalomhoz és nem utolsó sorban a baráti kommunista közösséghez. Sajnos akadtak, akik nem tudtak kellően beilleszkedni ebbe a közösségbe. Éppen ezért a vezetők jövőre a táborba küldendő személyek kijelölését a KISZ-szervezetekkel karöltve végezzék el. Jobban érezze a fiatal: *a táborozás jutalom!* Jó pár fiatal — rossz tájékoztató szerint — abban a tudatban jött le a táborba, hogy itt korlátlan kimenő és kötetlen szórakozási lehetőség van, mintha beutalt lenne egy üdülőben.

A nevelői munkát próbára tette a fiatalok közötti jelentős korkülönbség. A beutalást jövőre úgy csoportosítsák, hogy a 15 éves és a 20—21 éves ifjak külön-külön csoportba kerüljenek.

A táborozás a hibák ellenére is elérte célját. A két hét kezdő és befejező napján végzett teljesítménypróbák (atlétika, torna) azt bizonyították, hogy a fiatalok teljesítőképessége a rendszeres sportolás következtében igen sokat javult. Sokan két-három kilónyit gyarapodtak. A beérkezett levelek, a kitöltött kérdőívek is bizonyítják: *a fiatalok jól érezték magukat.* Pihenten, a két hét szép emlékével kezdhettek az új tanévhez, a munkához.

Végül pedig, tapasztalataik szerint, elengedhetetlenül szükséges, hogy az 1960. évi táborszervező hivatalok, üzemek és egyesületek kérjenek tanácsot, segítséget a tábor szervezése és a nevelők gondos megválasztása céljából a KISZ-től, az ISB-ktől.

Varga Gyula,
a TTKI munkatársa

A TF vidéki gyakorlóiskolai tanárai. A TF-en a tanárjelöltek eddig budapesti iskolákban készültek fel tanári pályájukra. Ezzel a gyakorlattal a TF most szakított és a felkészítési munkába több vidéki iskolát, illetve nevelőt is bekapcsolt. Ezzel lehetőséget biztosít arra, hogy a hallgatók megismerjék a vidéki iskolákat és így meg is szeressék azokat. Vidéki gyakorlóiskolai tanárok lettek: Kertész István, Merő Béláné (Kaposvár), Kolnai István (Siófok), Bölcs Istvánné, Madár Imre (Kecskemét), Veréb Józsefné, Kürti Béla (Cegléd), Somkuti János (Székesfehérvár), Stéger László, Gaál Lajosné, dr. Zobay Andrásné (Győr), Akucs Attila, Hammerl Ferenc (Sztálinváros).

Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (II.)

V. osztály

13. óra október ...-én 4/4—1 óra.

(Az óravázlatot lásd a Sport és Tudomány 1957. októberi számában)

Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú párosgyakorlatok — tekintettel a távolugrás és hátsó guggoló támaszból a kézállás előkészítésére.

1. *Lábgyakorlat.* Féllábonállás, karkulcsolással a mell előtt, egymással szemben arcpárban, „kakasviadal". Egymás tolása, lökése karral. Ki tudja ellökni a másikat?

2. *Hát-hasgyakorlat.* Párokban háttal 1 m-re terpeszállás, magastartás;
   1—2 ütem: törzshajlítás előre, taps egymás tenyerébe a két láb között kétszer;
   3—4 ütem: törzsnyújtás és törzshajlítás hátra, taps egymás tenyerébe a fej felett kétszer.

3. *Oldalgyakorlat* (nyújtó). Párokban háttal 30—40 cm-re terpeszállás, oldalsó középtartás.
   1—2 ütem: törzshajlítás egyfelé (pl. felém) kétszer;
   3—4 ütem: ellenkezőleg.

4. *Oldalgyakorlat* (fordító). Párokban egymással szemben keresztkézfogás nyújtott karral, „fűrészelés". (Lassan és gyorsabban váltakozva.)

5. *Kargyakorlat.* Párokban egymás mögött, „sántaróka" lábfogással. „A" négykézlábjárás egyik láb felemelésével (levegőbe tartással, minél magasabbra), „B" állásban társa lábát fogja, mint a talicskázásnál. Szerepcsere.

6. *Lábgyakorlat.* Párokban egymással szemben kézfogás. Szökdelés közben jelre különböző feladatok elvégzése, így pl. leguggolás, láblendítés oldalt, térdfelhúzás stb.

VII. osztály

8. óra. október ...-n 3/4—1 óra.

(Az óravázlatot lásd a Sport és Tudomány 1957. októberi számában)

Játékos szabadgyakorlatok, valamint az ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott, határozott formájú szabadgyakorlatok — tekintettel a távolugrás és a kislabdahajítás előkészítésére.

1. *Lábgyakorlat.* Alapállás. Szökdelés helyben, jelre négyszög-háromszög alakzatban és magas térdemeléssel.

2. *Kargyakorlat.* Terpeszállás, kézfogás. Karkörzés kézfogással a test előtt balra, majd jelre jobbra kezdve. Újabb utasításra a test oldalán is nyolcasban lefelé és hátrafelé kezdve.

3. *Has-hátgyakorlat.* Terpeszállás, kézfogás, hátsó rézsútos mélytartásban ujjfűzés.
   1—4 ütem: törzshajlítás előre négyszer;
   5—8 ütem: törzshajlítás hátra négyszer.

4. *Oldalgyakorlat.* Páros egymás mellett, magastartásban kézfogás.
   1—3 ütem: külső lábbal kifelé terpeszállásba lépéssel törzshajlítás 3 × befelé;
   4 ütem: lépés kiinduló helyzetbe;
   5—8 ütem: mint 1—4. ü, ellenkezőleg.

4/a. Szögállás, magastartás, kézfogás a fej felett.
   1. ütem: ballábbal lépés balra terpeszállásba;
   2. ütem: lépés balra a jobblábbal a bal előtt keresztbe, és törzshajlítás jobbra;
   3. ütem: mint 1. ütem;
   4. ütem: kiindulóhelyzet. Ellenkezőleg.

5. *Lábgyakorlat.* Guggolóállás, csípőre. Két szökdelés balra, kettő jobbra.

6. *Oldal-kar-hasgyakorlat.* Mellsőfekvőtámasz.
   1—3. ütem: bal karlendítéssel balra törzsfordítás háromszor balra (új gyakorlatelem);
   4. ütem: kiindulóhelyzet.
   5—6. ütem: 1—4. ütem ellenkezőleg.

7. *Lábgyakorlat.* „Indiánszökdelés". Szökkenés váltogatott térdfelhúzással és erőteljes karlendítéssel, tetszésszerinti irányban, szerte-széjjel haladva.

Lévay Pálné,
Szijj Zoltán



TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Д. Тот. Научно-исследовательская работа и её задачи по физической культуре в освещении просветительной политики МСМП (П) (Венгерская Социалистическая Рабочая Партия) 3
Д-р Хепп. Роль второй сигнальной системы в усовершенствовании спортивных движений 5
Л. Балог. Способ для установления силы с помощью фильма (I) 7
Д-р Немешури. Спринтером-ли рождается или же становится им? 11
Е. Кольтаи. Сила мышц и достижения (I) 12
Методические сообщения 14
Д-р Р. Бюхлер. Борьба с вредными эффектами при райтовой лихорадке 16
Д-р Д. Сиксаи. Спортивные медали Неро 17
Празднества знаменующие эпоху массового спорта ... I. Москва (Андраш Мезефи) II. Лейпциг (Йожеф Антал) 18
Ф. Мераи. Удачные интервальные пробы в игре в ручной мяч 20
Международный курс в Париже для тренеров по футболу 22
З. Антал. Физическое воспитание и спорт в первые десятилетия журналов, печатанных на венгерском языке ... 23
Школьное физическое воспитание
Д-р Й. Бенцеди. Место и роль физического воспитания в школьной работе 25
Д-р Е. Чинади. Школьное физическое воспитание и производственная работа 26
Л. Пальне, З. Сий. Методика в иллюстрациях. — Упражнения подготовительной части в начальных школах (II) 33
По пути к Олимпиаде 35
Картинка на обложке. Момент сцены финала сельской спартакиады, проводившейся 19—20 августа.
Акробатические упражнения женской команды области Солнок.

CONTENTS

D. TÓTH: The scientific research work and its objectives in the field of education at the light of the cultural policy of the Hungarian Socialist Workers Party (II.) 3
F. HEPP: The role of the second signal system in the perfection of sport-movements 5
L. BALOGH: Method to establish the display of strength, through films 7
M. NEMESSURI: Would a sprinter born or made? 11
J. KOLTAI: Muscular strength and achievement 12
R. BÜCHLER: Struggle against the harmful effects of the start-fever 16
D. SZIKSZAY: Nero's sport medals 17
Epoch-making festivals of the mass sports — I. Moscow (A. MEZŐFI) — II. Leipzig (J. ANTAL) 18
F. MÉRAY: Encouraging experiments of interval-coaching in hand-ball 20
International meeting for football coaches in Paris 22
Z. ANTAL: Physical education and sports in the first decades of the hungarian journalism 23
J. BENCÉDY: Place and role of the physical education in the school-work 25
J. CSINÁDY: School physical education and the productive work 26
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Illusztrated methodology: Exercices of the preparative-part of the lesson in primary schools .. 33
OLYMPIC GAMES 35

INHALTSVERZEICHNIS

D. TÓTH: Die wissenschaftliche Forschungsarbeit der Körpererziehung und ihre Aufgaben beleuchtet durch der Kulturpolitik die Ungarischen Sozialistischen Arbeiterpartei (II.) 3
F. HEPP: Die Rolle des zweiten Signalsystem bezüglich der Verbesserung der Sportbewegungen 5
L. BALOGH: Verfahren der Bestimmung der Kraftentfaltungen von Filmaufnahmen 7
M. NEMESSURI: Wird jemanden zum Kurzstreckler geboren, oder er wird es werden? 11
J. KOLTAI: Muskelkraft und Leistung 12
R. BÜCHLER: Kampf gegen der schädlichen Wirkungen des Startfiebers 16
D. SZIKSZAY: Sportmedaillen des Neros 17
Feiern des Massensportes. — I. Moskau (A. MEZŐFI) — II. Leipzig (J. Antal) 18
F. MÉRAY: Vielversprechende Versuche im Intervalltraining der Handballer 20
Internationaler Fussball Trainerlehrgang in Paris 22
Z. ANTAL: Körpererziehung und Sport in dem ersten Jahrzehnten der ungarischen Journalistik 23
J. BENCÉDY: Stelle und Rolle der Leibesübungen in der Schularbeit 25
J. CSINÁDY: Schulkörpererziehung und die produktive Arbeit 26
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Illustrierte Methodologie: Die Übungen der vorbereitenden Teil der Stunde in der Grundschule (II.) 33
OLYMPIADE 35

TABLE DES MATIÈRES

D. TÓTH: Le travail de recherche scientifique sportif et ses devoirs dans la lumière de la politique culturelle du Parti Socialiste Ouvrier Hongrois (II.) 3
F. HEPP: Le role du deuxième systeme de signalisation dans le perfectionnement des mouvements sportifs 5
L. BALOGH: Procédure pour enregistrer des deploiments de forces avec les prises de vue cinématographiques 7
M. NEMESSURI: Est ce qu'on apport en naissant ou obtient la qualité de sprinter? 11
J. KOLTAI: Force musculaire et performance 12
R. BÜCHLER: Lutte contre la malfaisance de la fièvre de start 16
D. SZIKSZAY: Les médailles sportives du Néron 17
Les fêtes sensationnelles du sport de masse. — I. Moscou (A. MEZŐFI) — II. Leipzig (J. ANTAL) 18
F. MÉRAI: Experiences encourageants concernant l'entrainement du systeme d'intervalle dans le hand-ball 20
Cours d'enseignement international des entraineurs de football à Paris 22
Z. ANTAL: La culture physique et le sport dans les premieres décades du journalisme hongrois 23
J. BENCÉDY: La place et le role de l'éducation physique dans l'ouvrage de l'école 25
J. CSINÁDY: Education physique scolaire et le travail producteur 26
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Méthodologie illustrée: Les exercices de la partie préparatoire dans les écoles primaires (II.) 33
VERS L'OLYMPIADE 35

Sportkönyvekről

A magyar sport évkönyve 1959. Foglalkozik a sportvezetés, a tömegsport időszerű kérdéseivel, a különböző sportágak 1958. évi fejlődésével, legfontosabb eredményeivel, s tartalmazza a múlt év testnevelésre és sportra vonatkozó legfontosabb rendeleteit, utasításait, az MTST elnökségének határozatait, nemzetközi versenyek, világ- és Európa-bajnokságok eredményeit stb. Terjedelme több mint 200 oldal. Ára: 30 forint.

Két szabálykönyv is megjelent: az **Atlétika** és az **Úttusa, téli úttusa, téli biathlon, háromtusa.** Az elsőnek 5,50, a másodiknak 7,50 az ára.

Barcza Gedeon és Tóth László dr. **Tanulj sakkozni** című könyvének immár a 4. kiadása jelent meg. 86 oldal, zsebkönyv formátumú. Ára 3 forint.

Készül a Hétnyelvű Sportszótár

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet az 1952-ben megjelent Ötnyelvű Sportszótár után 1958-ban Hétnyelvű Sportszótár (angol, francia, magyar, német, olasz, orosz, spanyol) elkészítését kezdte meg. A múlttól eltérően a szótár először sportáganként külön-külön kötetben jelenik meg majd az Akadémiai Kiadó gondozásában, 1964-ben pedig egy kötetben összesítve valamennyi olimpiai sportág szótára. A római olimpiára nyolc kötetet készít el a szerkesztőség, mégpedig az atlétika, a torna, az úszás, a vízilabda, a labdarúgás, a birkózás, a kosárlabda és a vívás kötetét. A többi sportág szótára az olimpia után folyamatosan kerül kiadásra. Az 1960-ban megjelenő kötetek szóanyagát már összegyűjtötték a magyar szakemberek, a most következő hónapokban folyik majd a szógyűjtemény ellenőrzése a különféle országok szakszövetségei, illetőleg az általuk kijelölt szakemberek által.







A Magyar Honvédelmi Sport Szövetség és a Hazafias Népfront alkotmánynapi sportünnepségei, köztük a légiparádék felejthetetlen élményt nyújtottak a közel félmilliónyi nézőnek. Kicsinyek és nagyok hosszú-hosszú sorokban vonultak a Duna mindkét partjára és a budaörsi repülőtérre, hogy a legkiválóbb vendég- és hazai repülősök és ejtőernyősök mutatványaiban gyönyörködhessenek. Nem csalódtak!

Éppen 50 éve emelkedtek magasba — saját erejükből, bizalmatlanságtól és megnemértéstől kísérve — a magyar repülés úttörői. A jubileumi napon a még élő bátor veteránok könnyes szemmel nézték nyomdokaikon haladó fiaink, leányaink óramű pontossággal pergő, merész műsorszámait.

Repülő ifjúságunk hálás dolgozó népünknek és államunknak, hogy nagy anyagi és erkölcsi támogatással segíti álmai valóraváltását!

OLIMPIA FELÉ

Hazai és külföldi olimpiai hírek

Egy évvel a XVII. Nyári Olimpiai Játékok megrendezése előtt Róma az „olimpiai zarándokok" központjává vált. Eddig szinte valamennyi ország küldöttsége — amely a játékokon részt kíván venni — elküldte küldöttségét Rómába, helyszíni tapasztalatok gyűjtése végett. A statisztika szerint eddig 63 ország képviselői jártak Rómában, köztük a Magyar Olimpiai Bizottság küldöttsége is.

A legnagyobb érdeklődést, érthetően a japánok mutatják. Őket háromszorosan érdekli minden, ami olimpiai vonatkozású: már a római olimpián is szeretnének jól szerepelni; minden jó tapasztalatot értékesíteni akarnak az 1964-es olimpiai játékok megrendezésében; Tokióban pedig — ha nem is mondják — szereplésükkel meglepetést kívánnak okozni nemcsak a rendezéssel, hanem versenyzőik szereplésével is. E célok elérése érdekében hatalmas szellemi és anyagi erőket fektetnek be. Ez év nyarán megrendezett minden számbajöhető világ- vagy kontinentális bajnokságon találkozhattunk a jellegzetes japán megfigyelőkkel. Jegyzettömbök, fényképezőgépek, filmfelvevők alkották felszerelésüket. Mindent lefilmeztek, kezdve attól, hogy a versenyzők hogyan étkeznek — a győzelem megünnepléséig. Nem mulasztották el tanulmányozni a versenyrendezést sem s feljegyeztek mindent, ami egy-egy nagy versennyel összefügg. Nem kérdeztek, csak figyeltek. Látszik, hogy az Ázsiában először megrendezésre kerülő olimpiát igazán minden tekintetben mintaszerűen kívánják megrendezni.

Az 1960-as „olimpiai év" elején, február 18—28 között rendezik meg az USA-beli Squaw Valley-ben a téli olimpiai játékokat. Már csak 5 hónap választ el a megnyitó napjától, s érthető, hogy nálunk is és más országokban is erőteljesen készülnek. A nagy távolság bizonyára érezteti majd hatását a részvevők számában. Ezen úgy kíván segíteni a Szervező Bizottság, hogy Európából és más kontinensekről is külön bérelt repülőgépekkel szállítja a verseny színhelyére egy-egy kontinens versenyzőit. Európai versenyzők Zürichből és Bécsből indulnak. A magyar téli olimpiai csapat előreláthatólag 3—5 főből fog állni.

Az 1959. év „olimpiai próba év", érthető, hogy a külföldi sajtó már kezdi behatóan elemezni az olimpiai esélyeket, várható eredményeket. Egyöntetű az a megállapítás, hogy a Szovjetunió és az Egyesült Államok versenyzői szerzik majd a legtöbb aranyérmet. A második kategóriába sorolják Magyarországot, az egyesített német olimpiai csapatot, az angolokat, s mint feltörő, meglepetésekre képes csapatokat: a lengyelek, az olaszok és a japánok olimpiai küldöttségét.

A jóslatok elég valószínűnek látszanak.

Nagy munka folyik a magyar olimpiai keretek körül. Szeptemberben a legtöbb sportágban lezárul a felkészülés első szakasza. Értékelik az idei tapasztalatokat — ezeket közvetlenül utána nyilvánosságra is hozzák —, s indul a „hajrá". Az idei „kemény" edzésmunkával eltelt évet még szervezettebb, céltudatosabb időszak követi majd. Valószínűnek látszik, hogy keret csökkentésekre kerül sor, hogy az olimpián számbajöhető, esélyes versenyzők még kedvezőbb körülmények között készülhessenek fel. Ami a kiutazási esélyeket illeti, az előzetes hírek szerint az egyéni sportágakban az első hat helyezett, csapatjátékokban az első három helyezett közé való bekerülési esély adja meg a jogot ahhoz, hogy versenyzőink az olimpiai csapat tagjai lehessenek Rómában.

Az év első felében 14 vidéki városunkban rendeztek olimpiai napot. Ezek nemcsak az olimpia szellemét árasztották magukból, hanem egyúttal lelkes híveket is szereztek a sportnak. Sportolóink sikere a legtöbb helyen nem a rendezvény estéjén született meg, hanem már előző nap vagy aznap, amikor is legjobbjaink ellátogattak üzemekbe, bányákba, termelőszövetkezetekbe és személyes kapcsolatot is teremtettek a bemutatók későbbi nézőivel. Sok ezer új hívet szereztek így olimpiásaink a testnevelésnek, a sportnak, s szereznek nyilván a jövőben is, mert a MOB-hoz egymásután futnak be a különböző városok kérelmei: náluk is tartsanak olimpiai napot.



Az olasz tengerészet iskolahajója, az Amerigo Vespucci szállítja át az olimpiai lángot Görögországból Siracusába, ahonnan futók sora viszi majd Rómába, az olimpiai stadionba

Nagy létszámú japán küldöttség tanulmányozza a római olimpia szervező bizottságának munkáját, valamint az olimpiai létesítményeket. Képünk a küldöttség vezetőinek a szervező bizottságnál tett látogatása alkalmából készült. Onesti, az olasz olimpiai bizottság elnöke fogadta a japán vendégeket





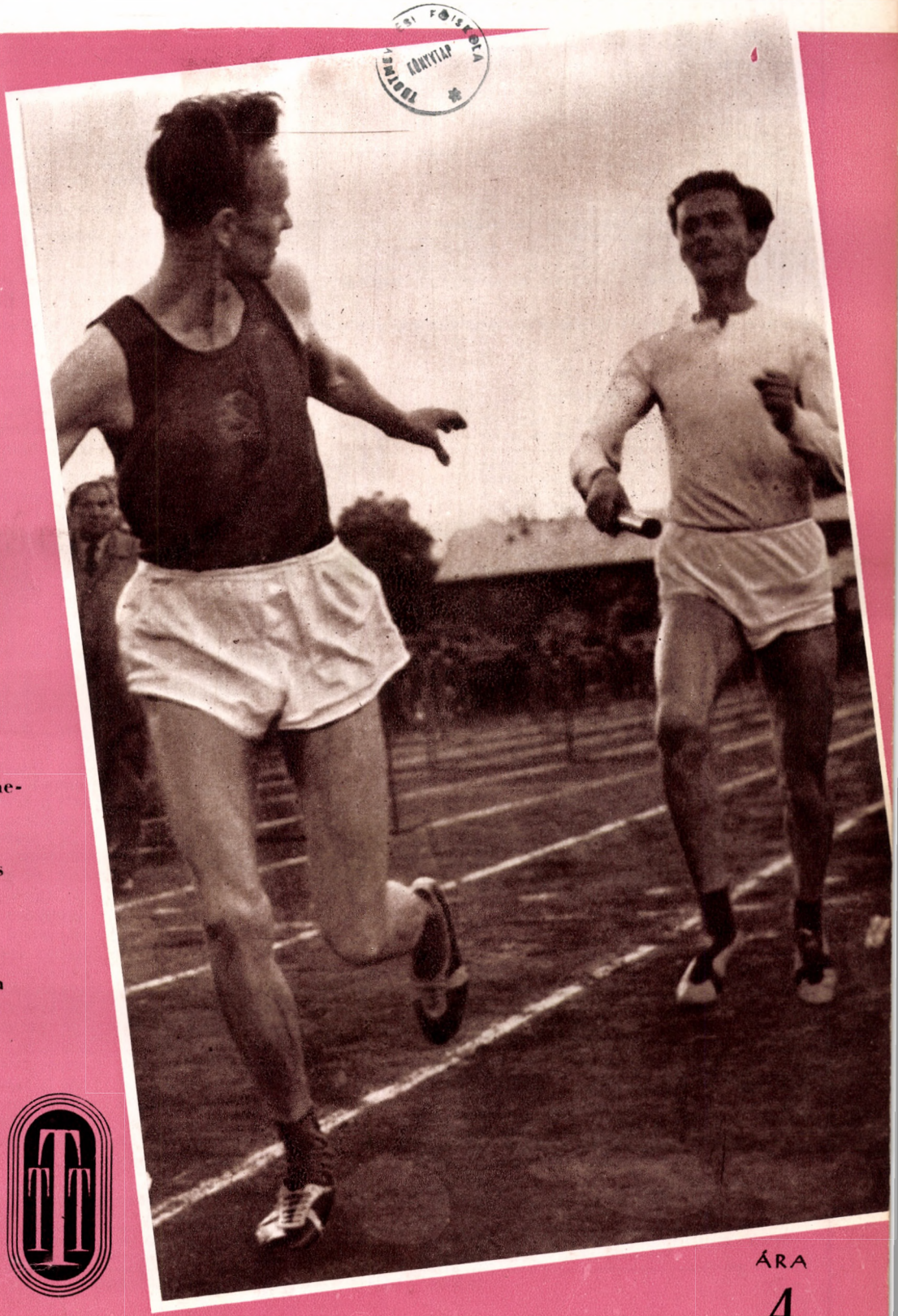
A magyar kajak- és kenu-sport páratlan sikert aratott a Duisburg melletti Bertha-See-n megtartott ez évi Európa-bajnoki viadalon. Még az emlékezetes, 1954. évi maconi sikereket is felülmúlva 7 Európa-bajnokságot nyertünk a kiírt 15 közül, miközben 6 második és 4 harmadik helyezést elértünk. Így végeredményben a nemzetek közötti pontversenyben is mi végeztünk az első helyen.

— Felső képünk a verseny célját mutatja a kajak egyes 500 méteres befutója alkalmából. (Itt a lengyel Kaplaniak győz a svéd Gerber és a magyar Mészáros György — balról látható — előtt.) — Alsó képünk a kajak-kettes 500 méteres futamának eredményhirdetéséről készült. Középen Szenthe András és Mészáros György, a győztes pár, jobboldalt a második helyen végzett Nagy László (előrehajol) és Kovács László, balra a lengyel Zielinski-fivérek.



SPORT ÉS TUDOMÁNY

TORNÁSZ FŐISKOLA KÖNYVTÁR



A mozgás-ügyesség új fogalma

▲

Az izomerőfejlesztés elvei és eljárásai

▲

A munkaszüneti testnevelés

▲

A torna lélektani sajátosságai

▲

A kajak-kenu sikerek „titka"

▲

Részidős edzésmegterhelés ökölvívásban

▲

Fiatal sportolók helyes táplálkozása

▲

A testnevelés szerepe a közösségi nevelésben

III ÉVFOLYAM

11

SZÁM

1959

NOVEMBER

HÓ

ÁRA

4

FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 NOVEMBER ★ 11. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

Tóth Dezső: A testnevelési tudományos kutatómunka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében 3
Hepp Ferenc dr.: Az általános mozgásügyesség új fogalma 5
Erdős Jenő: A társadalom alkotó ereje és a sport 7
Balogh Lajos: Eljárás az erőkifejtések megalapítására filmfelvételekből (II.) 8
B I.: A magyar sport derűs történeteiből 11
Mező Ferenc dr.: A Guts-Muths-jubileum 11
F. Stückelberger: A csúcsformát nem lehet kierőszakolni .. 12
Tóth Péter dr.: Világbajnoki „lefelkvések" 12
Ugrás Kína sportjában 13
Koltai Jenő: Izomerő és teljesítmény (II.) 14
Kovács Géza: A munkaszüneti testnevelés 16
P. A. Rudik: A torna pszichológiai sajátosságai 17
J. Cornu: Ajaj, izomrostszakadás! 18
Granek István: A magyar kajak-kenu sikerek „titka" 18
Énekes Árpád: A részidős edzésmegterhelés ökölvívásban .. 20
L. M. Selesnyev: Hogyan készítsük fel az országúti kerékpárosokat 22
Áldor Tibor dr.: Fiatal sportolók helyes táplálkozásáról .. 23
A tudomány szerepe az ausztrál sportsikerekben 24
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? 25
Iskolai testnevelés
Kovács Ilona: A testnevelés szerepe a közösségi nevelésben 26
Lévay Pálné—Szijj Zoltán: Képes módszertan. Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában 28
S. I.: Szakfelügyelői jelentésekből 30
A Diák Sport Központ munkájáról 31
Vargáné Péczeli Stefánia: Tudatos mozgásra való törekvés 32
E. O.: A körmendi gimnazisták testi fejlődése és sportteljesítményei 32
Zsingor László: A tanuló ifjúság nyári úszásoktatása Budapesten 33
Hírek, közlemények, rendeletek, apró érdekességek
Olimpia felé 35
Sport a művészetben 36

Címképünk: Világcsúcsot futott a magyar válogatott 4×1 mrf-es futóváltó. Iharos váltja Rózsavölgyit.

Cikkszemle a sportszövetségek lapjaiból

A **Magyar Torna** 8. számában közli az olimpiai előírt gyakorlatokat, Budai Anna beszámolóját a francia—román—német női viadalról, számokat a szovjet tornasport fejlődéséről, s két külföldi szerző anyagát (Kalinyicsenko: Mester edzi a mestereket, Fütterer: Ne féljünk a magas kanyarulattól).

*

A **Labdarúgás** című lap 9. számában ismét több érdekes szakanyag kapott helyet (Baróti Lajos: Válogatott mérkőzések előtt, Sós Károly: Feljövőben a magyar labdarúgás, Zalka András: Jó szélsőjáték — eredményesebb támadójáték, B. Cirik: Vak az, aki csak a labdát látja), de tanulságosak, nevelőhatásúak az egyéb cikkek is.

Az Ökölvívás,

a Magyar Ökölvívó Szövetség hivatalos lapja idei 5—6. számában megjelent jelentősebb cikkek: Beszámoló a luzerni Európa Bajnokságról (Szenes Dezső), Fejlődött-e az európai ökölvívás (Dobránszky István), Az ifjúsági ökölvívók képzéséről (Takács Béla), Elavult, nem elavult? (Technika, taktika, edzésrendszer, edzésmódszer, Pásztory Tibor), Edzők iskolája: az ellenfél megállítása, Bírák iskolája: az előnyszabály alkalmazása.

A salgótarjáni és tatabányai sportkiállítás érmeit nagy érdeklődéssel nézegették a fiatalok, akik közül bizonyára többen is kedvet kapnak a sportérmészethez. — Telcs Edének, az 1948-ban elhúnyt jeles éremszobrásznak két nagyszerű sportérmét a bajai Türr István-múzeum őrzi.

*

Dr. Gelenczei Emil: Így sakkoztok ti . . .
Akönyv a híres sakkozók nagy tévedéseit gyűjti egybe és ismerteti színesen, tanulságosan. Foglalkozik a „sakkvakság" különös tüneményével és rámutat okaira. A hibákat csoportosítva tárgyalja és megmutatja, hogy kerülhetők el azok. A szórakoztatva tanító, a nagy tömegekhez szóló, 96 oldalas könyvet a Sportkiadó adta közre. Ára: 14 forint.



Az Eötvös Loránd Tudományegyetem tanévnyitó ünepélyén „gyémánt"-, illetőleg „arany"-diplomával tüntették ki azokat, akik 60, illetőleg 50 évvel ezelőtt végeztek. Az aranydiplomával kitüntetettek közt volt Mező Ferenc dr., a Nemzetközi Olimpiai Bizottság magyar tagja is.

A SPORT A MŰVÉSZETBEN

Művészeink minden korban — hol erőteljesebben, hol kevésbé — érdeklődéssel és szívesen fordultak a sportolók, a sportmozdulatok ábrázolása felé. A klasszikus kor sporttárgyú szobrai, az ókori falfestmények, domborművek tömege után a középkorban hanyatlás állt be a sportábrázolás terén, hogy azután az újkorban ismét és felszabadultan ábrázolhassák művészeink az emberi test mozgását sportversengések, sportolás közben. Ebből adunk ízelítőt lapunk utolsó oldalán, szovjet, olasz, román és magyar művészek alkotásait, szobrait és festményeit bemutatva.

A TTT TATABÁNYAI SPORTKIÁLLÍTÁSA

A tatabányai bányászok „A Magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" emlékkiállításon a Népház Bartók-termében nagy érdeklődéssel nézegették a tanulságos dokumentumokat.

A 133 nap terveinek, alkotásainak és cselekedeteinek szemlélése nyomán felelevenedtek azok a harcok is, amelyeket az Eszterházy-uradalom földjeinek felosztása, a bányatelepek népi kezelésbe vétele érdekében fejtett ki az első magyar proletárdiktatúra.

A testkultúra területén is ekkor születtek meg azok a tervek, amelyek megvalósítása a felszabadulással vált lehetségessé. Büszkék is a tatabányaiak mai, napról napra korszerűsödő sporttelepükre, uszodájukra, tekepályáikra. Arról sem feledkeznek meg, hogy a düledező bányászviskókat modern, nyugodt életet biztosító otthonok váltották fel.

A tanácsköztársasági sportkiállítás nemcsak sportéletünk fejlődésére irányítja a figyelmet, ennél szélesebben is **tanít, oktat, figyelmeztet.** Ezért került sor erre a kiállításra Salgótarján után most a dunántúli bányászvárosban is.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59.9556 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959 ★ 11

A testnevelési tudományos kutatómunka és feladatai az MSZMP művelődéspolitikájának fényében

Írta: TÓTH DEZSŐ
a TTT főtitkára

III. Elemeznünk kell az edzéstatás folyamatát és fel kell tárnunk fiziológiai, pszichológiai mozzanatait, valamint azokat a szempontokat, törvényszerűségeket, melyek az alkalmazott eljárásokat a legeredményesebbé teszik.

A nemzetközi vizsgálódásokat viszonyainknak megfelelően kell átértékelni, hogy fel tudjuk váltani a nyugati burzsoá koncepciókat a korszerű dialektikus materialista tudományelmélet alkalmazásával, hogy azután saját koncepcióinkra támaszkodva szolgálhassuk a fejlődés ügyét. Elengedhetetlenül szükséges a testnevelés elméletének továbbfejlesztése, illetve a burzsoá szemlélet maradványainak felszámolása a testneveléselméletben. Az eddigieknél fokozottabban kell törekednünk a sportlélektan megteremtésére, majd a sportlélektan törvényszerűségeinek közkinccsé tételére. Elemezni a mozgástanulás, érzékelés, figyelem megosztás, edzés és gyakorlás formáinak, arányainak folyamatát, elemezni szerkezetét és kidolgozni a legalkalmasabb, legmegfelelőbb eljárásokat.

Az elméleti és operatív kutatómunka eredményeinek megfelelő publikálásáért bővíteni és többoldalúvá kell tennünk a tudományos eredmények közlési és terjesztési lehetőségeit. Halaszthatatlanul sürgős a magyar testnevelési és sportszakirodalom helyzetének felmérése és feladatainak megszabása: csak így nyújthatunk konkrét segítséget a magyar testnevelési és sportszakkönyv-kiadás távlati tervezéséhez. Törekedjünk lapunk, a „Sport és Tudomány" színvonalának állandó emelésére és növeljük tovább a szépen ívelő példányszámot.

Terjessze a lap a dialektikus materializmus tudományos világnézetét, mint módszert és gondolkodási módot, mivel a dialektikus materializmus világnézetének terjesztése és alkalmazása a testnevelési tudományos kutatómunka területén is elengedhetetlen. Testnevelési és sportéletünk gyakorlatát népszerű nyelvezetű havi folyóiratunkon, a „Sport és Tudomány"-on kívül évente két alkalommal kiadandó lapmellékletel, valamint az évenként kiadásra kerülő „Cikkek és tanulmányok a testneveléstudomány köréből" című gyűjteményes kiadással kell segítenünk.

A havi folyóirat továbbra is a tudományos kutatásoknak és vizsgálatoknak a gyakorlatban közvetlenül felhasználható eredményeit, a melléklet pedig a kisebb terjedelmű hazai és külföldi, a gyűjteményes kiadás pedig a nagyobb terjedelmű, magasabb szintű tudományos munkákat, cikkeket tartalmazza.

Mivel évek óta nagy gondot jelent a megjelent sportszakirodalmi művek értékelése, a megjelent kiadványok színvonala, visszhangja és annak megítélése, hogy mi volt a jellemző a megjelent munkákra a szakmai irányvonal s a gyakorlat és elmélet szempontjából — ki kell dolgoznunk a megjelent sportszakirodalom és a jövőben megjelenő testnevelési tudományos munkák értékelésének elvi és gyakorlati módszerét.

A testnevelési tudományos könyvkiadás tervének szorosan a tudományos tervekhez kell kapcsolódnia. Feladata, hogy azokon a területeken, ahol lemaradás van, a lemaradás megszüntetését elősegítse és dokumentálja a testnevelési tudományos munka fejlődést.

Ahol a lemaradás mértéke olyan, hogy csak hosszabb lejáratú megbízások útján biztosíthatók a megfelelő színvonalú munkák, elsősorban szovjet és népi demokratikus munkák fordításával pótoljuk a lemaradást.

A fent elmondottakból kiindulva és a gyakorlati szükségletet figyelembe véve, éves bontásban, a Testnevelési Tudományos Tanács égisze alatt, az alábbi szakkiadványok megjelentetésre való előkészítése indokolt.

1960-ban: A serdülő és ifjúsági versenyzők felkészítésének szempontjai.

Az erő, az állóképesség, a gyorsaság és a mozgásügyesség fejlesztésének módszere.

1961-ben: Az osztályozott sportolók felkészítésének módszere.

A magyar sportszakkönyv és folyóirat szakbibliográfia I—II. kötete.

A falusi sport kézikönyve.

Az iskolai játékdélutánok kézikönyve.

1962-ben: Az üzemi testnevelés.

Gyógytestnevelési kézikönyv.

A magyar sportszakkönyv és folyóirat szakbibliográfia III. kötete.

Testnevelési szünet az iskolában.

Sportlexikon (I. kötet).

Az erőnlét megállapításának objektív módszerei.

1963-ban: Tudományos elvek és módszerek alkalmazása a sport gyakorlatában.

Sportlélektan.

A technika oktatásának módszerei.

Sportlexikon (II. kötet).

1964-ben: Testnevelés télen a terem nélküli iskolákban.

A nők edzésmunkájának elvi és módszertani kérdései.

Olimpiai bibliográfia.

Sportlexikon (III. kötet).

A bemelegítésről, a korszerű bemelegítés tartalma.

Sürgető feladat a testneveléstörténetben a magyar munkássport és az egyes testgyakorlati ágak történetének kidolgozása — egyelőre atlétikában, asztaliteniszben, birkózásban, kerékpározásban, evezésben, ökölvívásban, teniszben, tornában, úszásban, vízilabdában és vívásban.

A gyakorlati nevelőmunka szükségleteit figyelembe véve, tovább kell fejlesztenünk a Testnevelési és Sportmúzeumot. A múzeum gyűjteményének továbbfejlesztése céljából szükséges a KISZ és az Úttörők közreműködésével folyó széleskörű gyűjtő munka megindítása. Mérjük fel a muzeális értékek lelőhelyeit s vegyük jegyzékbe a számításba jöhető anyagokat (anyagi és muzeális) értékük megjelölésével, valamint megszerezhetőségük módját (pld. megvásárolható, kiállításra kölcsönözhető, elcserélhető, múzeumi letétként átvehető stb.) is.

Segítsük a tervszerű gyűjtést és a kallódó, vagy elvesztésre ítélt értékek megmentését, szakszerű számbavételét és raktározását. Hazánk felszabadulásának 15. évfordulója és az olimpia alkalmából a múzeum keretében és vidéken is meg kell rendeznünk a „Sport a művészetben és a történelemben" című kiállítást. Fon-

tos a nemzetközi sportszakkönyv és sportplakát kiállítása, s nem utolsósorban az egyes testgyakorlati ágak fejlődését bemutató több kiállítás.

A sportéremtan területén az anyaggyűjtő munkán kívül a tanulóifjúság helytelen irányba terelődött gyűjtőszenvedélyének átformálása, esztétikai és művészeti érzékének fejlesztése céljából a KISZ és az Úttörők további közreműködésével elő kell segítenünk a sportérmek és jelvények gyűjtését. Fogjuk össze és lássuk el útmutatással az eddig megalakult budapesti és vidéki sportéremtani felnőtt és iskolai körök munkáját. Kezdeményezzük újabb körök megalakulását. Elő kell készítenünk és pályázatok kiírásával biztosítanunk, hogy a jövőben a mostani erősen kifogásolható érmek helyett a szocialista realizmust tükröző művészi érmek és plakettok kerüljenek forgalomba. Ezzel is növeljük a bajnoki érmek és díjak erkölcsi értékét.

Előadásokon is népszerűsítsük a testnevelés és sport nevelési és népegészségügyi jelentőségét. Ankétokon, felolvasó üléseken, szakértői és egyéb értekezleteken ismertetnünk, bírálnunk és népszerűsítenünk kell a kutatómunka eredményeit.

Többek között (hogy csak a jelentősebbeket említsük) a következőket:

1) A testnevelés és a sport célja és feladata a szocializmus építésének szempontjából.

2) A testnevelés és a sport jelentősége a dolgozók egészségének védelmében s a munka termelékenysége szempontjából.

3) A falusi sport leghatásosabb szervezési formának, módszereinek és tartalmának kérdései.

4) Az üzemi torna, a munka előtt és közben folyó testnevelés elvi kérdései.

5) Az iskola és a testnevelés.

6) A testnevelés tartalmának jelentősége a fiatalok szemléletének formálása és munkára nevelése céljából.

7) Az egyes edzésrendszerek, módszerek elvi kérdései.

8) Az edzéstervezés szempontjai.

9) A korai specializálódás problémái.

10) Az erőnlét megállapításának objektív módszerei.

11) A testnevelés terminológiai problémái stb.

Ezekben a témakörökben előadások, ankétok és egyéb értekezletek tartása indokolt.

E legfontosabb kérdéseken kívül a TTT szakbizottságai szakterületük legfontosabb elvi kérdéseiben tartsanak további számos szakértői és egyéb értekezletet, üléseket. Szakbizottsági tagjaik rendszeresen ellenőrizzenek külső munkatársaik — levelező és meghívott tagjaik — munkabeszámoltatásával, pártfogók kijelölésével és beszámolójuk meghallgatásával.

Meg kell teremtenünk a szocialista országok közötti szoros és szervezett nemzetközi testnevelési tudományos együttműködést, mind a tudományos kutatások tervezésében, mind a problémák eredményes megoldására irányuló kooperáció, illetve a munkamegosztás és tapasztalatcserék, személyes látogatások, szakirodalmi művek cseréjének formájában. Szükségessé teszi ezt az, hogy a testnevelés és a sport gyakorlatának sokrétűsége miatt átfogóbb eredményt az igen kiterjedt területen csak teljes testnevelési tudományos apparátus felépítése révén lehetne elérni; már pedig ilyen teljesen tudományos apparátus kiépítésére egyelőre nem igen gondolhatunk, azt sem anyagi erővel, sem kutatói kapacitással nem győznénk.

Az eddigiekben ismertetett és megoldásra váró feladatok rendkívül nagyok. Maradéktalan megvalósításuk — szellemi és anyagi erőink korlátozottsága miatt — a gyakorlat számára elsősorban fontos kutatási feladatokra irányuló összpontosítást követel.

Emellett azonban — abból kiindulva, hogy a tudomány a társadalom önkéntes alkotó kezdeményezése révén halad előre, és ezt a folyamatot tervszerűen a párt, illetve az állam irányítja — éppen a mentől számosabb területen megkívánt kutatási eredmények sikere érdekében kell tovább bővítenünk az anyagi és szervezeti feltételeket. Lehetővé kell tennünk, hogy intézményeink vezetői — a meglevő kereteken belül — belátásuk szerint, bürokratikus formaságok nélkül csoportosíthassák át anyagi eszközeiket, a kutatómunka évközben változó szükségleteinek megfelelően. A tudományos kutatómunka — mint az új keresése — jellegéből amúgyis következik, hogy anyagi szükségletei és határidői nem tervezhetők meg pontosan.

Szélesítsük a TTT társadalmi alapját, segítsük elő vidéki helyi csoportok megalakulását. A TTT bizottságainak tagjait állítsuk a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet osztályai mellé.

Ezzel együtt segítenünk kell a testnevelési és sportmozgalom szakvezetőinek, oktatóinak, testnevelő tanárainak tudományos fejlődését, hogy minél magasabb színvonalú ismeretekre tegyenek szert.

Az elkövetkező időben országszerte alkalmat kívánunk adni arra is, hogy ki-ki már meglevő tudása, érdeklődési köre szerint szerezzen megalapozott újabb ismereteket. Önálló kutatásaival, vagy felkérésre folytatott kutatói tevékenységével segítse a testneveléstudomány, a a testnevelés és a sport további szélesítését, fejlődését.

Éppen a fejlődés érdekében fontos feladat a marxizmus—leninizmus térhódításának elősegítése, a testneveléstudomány és a határtudományok területén az ideológiai harc és világnézeti nevelőmunka fokozása. Az emberek tudásának szocialista átformálása nem spontán megy végbe, hanem osztályharc közepette. „Az életen és politikán kívül álló iskola hazugság és képmutatás" — tanítja Lenin. Ez áll a tudományra is. Elkövetkező munkánkban a kommunista és a marxizmust magáévá tevő erőkre támaszkodva, éppen a terület sajátos helyzetéből adódóan, együtt kell működnünk a világnézeti kérdésekben még ingadozó, nem marxista erőkkel, ha azok népi demokratikus rendszerünk iránt lojálisak. Ennek az együttműködésnek alapja a szocializmus építésében közös munka és az az erő, amellyel a marxizmus—leninizmus az ingadozók tudatát is mielőbb átformálja.

Mert a szervezeti feltételek nemcsak az anyagi tényezőket jelentik, s a társadalmi alap ellenére is fennáll a személyi feltételek korlátozottsága, ezért a tudományos utánpótlás kérdése ugyancsak lényegbevágó eleme a testnevelési tudományos kutatások fejlesztésének.

Ezért van szükség arra is, hogy a TF a speciális kollégiumokkal, tudományos diákkörökkel segítse elő a testnevelési tudományos kutatómunkát hivatásként választó tanárok nevelését. A kádernevelés feladatainak helyes megoldása ugyanis éppúgy előfeltétele bármilyen jó távlati terv megvalósításának, akárcsak az az anyagi-szervezeti feltételek. A testnevelés szakterületét, a testnevelési tudományos kutatómunka eredményeinek és módszereinek ismeretét be kell építeni a tudományos aspiránsképzés rendszerébe.

A testneveléstudományi kutatómunkában a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet mellett jelentős szerepet szánunk a Testnevelési Főiskola tanszékeinek. A tanszékek kellő színvonalú oktatómunkája megvalósíthatatlan intenzív kutatómunka nélkül. Különben is: a fiatal kutatógárda nevelését nagymértékben elősegíti a magasszínvonalú oktatómunkában való részvétel.

Fontos, hogy modern műszerek beszerzésére megfelelő anyagiak álljanak rendelkezésre. Ez a befektetés belátható időn belül gyümölcsözik.

Ami a tesnevelési tudományos kutatómunka koordinálását illeti, azt a mi viszonyaink között a TTT elnöksége által alkotott bizottságnak, illetve a TTT illetékes iskolai, tömegsport, edzésmódszertani, testneveléstörténeti és szakirodalmi, sportéremtani bizottságainak kell végezniök — a TTKI hasonló osztályait segítve — minden olyan probléma esetében, mely komplex jellegű és így több határterületi tudományág együttműködését kívánja meg. De a sikeres koordinálásnak további lépése lehet az is, hogy egyes problémák megoldása érdekében folyó kutatások felelőseként a TF egy-egy tanszékét, vagy a TTKI egyes osztályait bízzuk meg az együttműködés folyamatos szervezésével. Ezek a megbízások természetesen nem jelenthetik az egyes tanszékek vagy osztályok bárminő adminisztratív jogkört biztosító felruházását. Az eredményes koordinálás nem adminisztratív intézkedések, hanem a problémák érdemi megvitatása és kutatási eredmények egyeztetésének

a kérdése. Vitás esetekben természetesen a TTT hivatott a vita eldöntésére. Elképzelhető olyan eset is, amikor nem jön létre megnyugtató döntés. Ilyenkor a főhatóság, az MTST elnöksége illetékes a döntésre.

Ami a társszervek tudományos tematikáinak, kutatási terveinek a TTT, illetve az MTST elnöksége által történő jóváhagyását illeti: az esetleges bürokratikus formalitások kiküszöbölése céljából szükséges lenne, hogy a társszervek tematikai tervei az intézmény vezetőjének jóváhagyásával formailag azonnal életbe lépjenek. Ha a TTT, illetve az MTST a jóváhagyásra felterjesztett tervet módosítaná, azok utólagos tervváltoztatásként kerülnének megvalósításra.

Céljaink megvalósítása érdekében végzendő munka eredményessége messzemenő szervezettséget, a TTT kollektív vezetését követeli meg. A jobb munka érdekében kívánatos, hogy a TTT elnökségének tagjai az elkövetkezőkben majd segítő felügyeletet gyakoroljanak a szakbizottságok és társintézményeink tanszékeinek és osztályainak testnevelési tudományos munkája felett.

A TTT eddigi aránylag rövid fennállása alatt bebizonyította, hogy — mint az MTST-nek a testnevelési tudományos kutatómunkában közvetlen tanácsadója, s e terület elvi irányító és koordináló szerve — a testnevelési tudományos kutatómunka előmozdításában fontos hivatást tölt be. Égisze alatt nagyon jó és termékeny együttműködés alakult ki, elsősorban a TF, a TTKI és az OTSI, de számos más intézmény között is.

Meggyőződésünk, hogy a testnevelési tudományos kutatómunka fejlődéséért felelős szervek gyümölcsöző együttműködése és kölcsönös építő bírálata a TTT keretében biztosíték arra, hogy a testnevelési tudományos kutatómunka fejlődése révén sikerül a magyar testnevelési sportmozgalom olyan fejlődését megvalósítani, ami megfelel a béke megőrzése és a szocializmus építésének sikere szempontjából dolgozó népünk érdekeinek.

A mozgásügyesség pavlovi elmélete

Az általános mozgásügyesség új fogalma

A mindennapi nyelvhasználatban az ügyesség fogalma igen tág körű. Ügyes embernek tartják azt, aki valahol — pl. az üzleti életben, a szakmájában stb. — sikereket ér el. Itt azonban ügyességen nem ezt, hanem a mozgásokkal kapcsolatos képességet értjük. Mindkettőnek közös vonása az, hogy *az ügyes ember a kínálkozó lehetőségeket az objektív körülményekhez képest a lehető legjobban tudja kihasználni, váratlanul adódó új helyzetekben is gyorsan megtalálja a célnak legjobban megfelelő megoldásokat.* Most az ügyesség fogalmát a mozgásos válasz-válaszcselekvésre korlátozzuk és ezért nem általában ügyességről, hanem leszűkítve a fogalmat — *mozgásügyességről* beszélünk.

Az ügyességet testi képességként kategorizálja *Czirják József*[1] is, noha meghatározásában — ha nem is mondja ki — idegrendszeri képességként értelmezi. A következőket mondja: *„Ügyességnek nevezzük azokat az egyéni sajátosságokat, amelyek a cselekvések célszerű megválasztásának és a cselekvések célszerű végrehajtásának a lehetőségeit biztosítják...”* „Az ügyesség főbb összetevőit tehát az értelmi tulajdonságokban és a cselekvésekkel kapcsolatban kialakult feltételes reflexek rendszerében jelölhetjük meg.”

A MOZGÁSÜGYESSÉG MEGHATÁROZÁSA...

Ez a meghatározás túlságosan általános. Nem szögezi le, hogy itt kimondottan „mozgásügyességről” van szó. A pavlovi tanok s elméleti ismereteink alapján, valamint gyakorlati tapasztalataink figyelembevételével az általános mozgásügyesség fogalmát a következőképpen határozhatjuk meg:

A mozgásügyesség az embernek az az idegrendszerbeli képessége, mely által gyorsan és könnyen tanul meg új mozgásokat, tudatosan uralkodik mozgásain és mozgáskészségein, a mozgás-válaszcselekvéseket igénylő helyzetekben feltalálja magát, s mindig megtalálja a célnak legjobban megfelelő legeredményesebb megoldásokat.

A mozgásügyesség, amint a meghatározásból is látjuk, döntően idegrendszerbeli és nem a gyorsasággal, erővel és állóképességgel egy kategóriájú fizikai képesség. Ez, természetesen, nem zárja ki az idegrendszer működésének szerepét a gyorsaság, az erő és az állóképesség kifejtésében. (Újabban igen sokat hallunk „idegi állóképességről” beszélni.) A lényegbeli különbséget az adja, hogy *a mozgásügyesség döntően az első és második jelzőrendszer összműködésének eredménye,* az ott kialakult feltételes idegkapcsolatok révén. A gyorsaság, az erő és az állóképesség ezzel szemben döntően az izomsejtek, illetve az izomrostok, a vérkeringés, a légzőapparátus biokémiai állapotának és fiziológiai működésnek függvénye. Jogos és helyes tehát az, ha a mozgásügyességet idegrendszerbeli, míg a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet fizikai képességként kategorizáljuk. Ez az elnevezés —, illetőleg ez az osztályozásbeli különbség egyben tükrözi a közöttük fennálló lényegbeli eltéréseket is. A fizikai képességeket az jellemzi, hogy konkrét megnyilvánulásuk abszolút fizikai mértékegységekkel — sebesség, súly, távolság, idő — regisztrálhatók. A mozgásügyességnél ez általában nem áll fenn. Az értékelés itt főleg szubjektív és relatív jellegű formában és módon történhet. Nehezen lehet pl. objektív módon mérni azt, hogy az egyik labdarúgó jobban cselez, mint a másik, vagy hogy egy ökölvívó adott küzdelmi helyzetekben a legcélszerűbb védekezési és támadási formákat alkalmaz-e, vagy sem, és milyen mértékben.

A fizikai képességek inkább homogének, a mozgásügyesség ezeknél viszonylag komplexebb jellegű, bonyolultabb összetételű képesség. Eddigi gyakorlati tapasztalataink azt mutatják, hogy a mozgásügyesség több különféle elemből tevődik össze. Aki például ügyesnek mondható tornában vagy vívásban, nem szükségképpen ügyes a sportjátékokban, vagy fordítva. Arra vonatkozólag, hogy melyek ezek az elemek, s milyen ezek kapcsolata egymással, konkrét kutatási eredmények hiányában nincsenek pontos ismereteink, csak a gyakorlati tapasztalatok nyújtotta következtetésekre vagyunk utalva.

A MOZGÁSÜGYESSÉG ÖSSZETEVŐI

Úgy fest a dolog, hogy *az általános mozgásügyesség három fő összetevőre osztható: lokomotorikus, manipulációs és kombattáns mozgásügyességre.* Ezt támasztják alá a mozgásügyesség sportbeli gyakorlati megnyilvánulásai is. A tornában, az atlétikában megnyilvánuló helyzetváltoztatás (lokomotorikus ügyesség) más, mint a labdasportokban oly nagy szerepet játszó labdakezelés (manipulációs ügyesség). A kettőtől is különbözik az ún. küzdősportokban (birkózás, ökölvívás, vívás) megnyilvánuló ügyesség, mely az ellenfél mozdulataira történő helyes, célszerű mozgási reagálásban nyilvánul meg. Ez utóbbit kombattáns ügyességnek nevezhetnénk. Az általános mozgásügyességnek ez a három főeleme igen fontos szerepet játszott az emberi faj filogenetikus fejlődése során a külső környezethez való aktív alkalmazkodásban és a létfenntartásban.

Az általános mozgásügyesség eme ősi három fő összetevője keretében bizonyos ősi mozgáskészségi formák fejlődtek ki, mint a járás, futás, ug-

[1] Czirják József: „Alapvető testi képességek meghatározása.” Sport és Tudomány, III. évf. 4. sz. 27. old.

rás, fogás, ütés. Ezek az ősi mozgáskészségek határozott jelleggel megmutatkoztak s jól megfigyelhetők az ember mindennapi életében használatos mozgásos cselekvésekben, továbbá a munka- és a sportmozgásokban. Az ősi mozgásügyességek és mozgáskészségek a történelmi fejlődés során állandó átalakuláson mentek és mennek át. A kezdetleges atavisztikus lokomotorikus mozgásformát, a kúszást és mászást felváltotta a járás és a futás. A két felső végtag felszabadult a lokomotorikus feladat alól. Megteremtődött a manipuláció és vele a munka és a harc szervi alapfeltétele, mely által az ember megindult az állati élőlények sorából való kiemelkedés útján. Az ősi mozgásformák eme átalakulásának iránya a durvább, a nagyobb fizikai erőt igénylő, koordinálatlanabb mozgásoktól a finomabb, kevesebb erőt, de mind nagyobb idegi koordinációt igénylő mozgások felé halad. *„Minél összetettebb, minél finomabb, koordináltabb és differenciáltabb egy mozdulat, annál inkább válik az idegrendszer felsőbb régiójának tevékenységévé."*[2] A modern testnevelés és sport, bár alapjában az ősi mozgásformák szerepelnek benne, mégis az általános mozgásügyesség fejlesztésével, a tudatos mozgásuralom színvonalának, a mozdulatok pontosságának tökéletesítésével alapvetően járul hozzá az emberi mozgások fejlődéséhez és tökéletesítéséhez. A kiemelkedő sporteredményekhez nemcsak nagy gyorsaság, erő és állóképesség, hanem a legkisebb részletekig kicsiszolt, pontos mozgások is szükségesek. E mozgások kialakításában és tökéletesítésében az alapvető szerepet az általános mozgásügyesség játssza. Az általános mozgásügyesség több, a gyakorlatban különféle formában megnyilvánuló összetevőre bontható.

A LABDAÉRZÉK

A mozgásügyesség ilyen összetevője például *a labdaérzék*. Ismert tapasztalati tény az, hogy ha valaki valamely labdajátékban kiválik, ügyes a többi labdajátékban is. A „labdaérzék" tehát oly mozgásügyességi összetevő, amely érvényesül az összes labdajátékban. Az általános mozgásügyesség, illetve ennek egyes alapformái nem téveszthetők össze a mozgáskészségekkel, melyek nem mások, mint meghatározott, automatikusan pergő mozgás-sorozatok, dinamikus sztereotípiák. A mozgáskészség tehát meghatározott, betanult mozgásfolyamatokra korlátozódik, míg az általános mozgásügyesség ezek fölött álló, általános jellegű „ismeretünk", tudásunk, egyben a dinamikus sztereotípiák feletti tudatos uralom is. *A valóban gazdaságos mozgásoktatás tehát az lenne, ha ezt az általános mozgásügyességet minél jobban ki tudnánk fejleszteni már kisgyermek korban.*

Sokhelyütt tartja még magát az az idealista szemléletű nézet, hogy az ügyesség — különösen a labdaérzék —, akár a gyorsaság, az ember veleszületett képessége, s neveléssel, gyakorlással nem fejleszthető. Pedig ez nem így van! Kétségtelenül vannak az emberrel született diszpozíciók, az ügyesség azonban — s ennek keretében a labdaérzék is, mint minden más képesség és tulajdonság — *megfelelő környezeti ráhatással igenis fejleszthető.* A nehézség abban rejlik, hogy még nem ismerjük jól a megfelelően hatásos módszereket. A labdaérzék kérdésével foglalkozik *Szabó János*[3] és annak következő meghatározását adja:

„A labdaérzék nem velünk született, hanem szerzett képesség, amelyet az évek során szerzett tapasztalatok alapján kiválogatott mozdulatok, mozgáselemek beidegzése, automatizálása, a helyzet mérlegelésének a tudat kikapcsolásával történő egyszerűsítése jelent. Mindez képessé teszi az embert arra, hogy a labdát akaratától függően mozgassa, azaz „kezelje". Ez a meghatározás meglehetősen homályos. Hogyan kell értékelni, hogy a helyzet mérlegelése a tudat kikapcsolásával egyszerűsítést jelent? Lehet-e mérlegelni a tudat kikapcsolásával? Jól tudjuk Pavlov nyomán azt, hogy éppen a gyakorlással automatizált mozgások a legtudatosabbak. El kell fogadnunk azt a megállapítást, hogy az ún. alkalmassági tényezők között az egyik legfontosabb „az idegrendszerbeli érzékenység a labda és mozgása iránt". Nem lehet viszont elfogadni azt, hogy a „kialakult labdaérzék az idők folyamán más „érzékekkel" is gazdagodik. Ilyen kapcsolódó érzékek Szabó szerint a tempó-, a távolság- és iránybecslési érzék, a helyzetfelismerés, a helyezkedési és a taktikai érzék. A tempó-, távolság- és iránybecslési képesség nem idővel kapcsolódó, hanem állandó szerves részei az ún. labdaérzéknek. A helyzetfelismerés, a helyezkedés és a taktikai érzék független a szorosanvett labdaérzéktől, amit később maga is így értelmez. Az utóbbiak ugyanis más sportágakban is — különösen küzdősportokban — fontos szerepet töltenek be.

A MOZGÁSÜGYESSÉG KIALAKÍTÁSA

Az általános mozgásügyességet alkotó egyes mozgáselemek és mozgáskészségek *megtanulása függ az egyén életkorától, mozgástapasztalatától, továbbá a szóbanforgó mozgáselem, illetve készség nehézségi fokától.* A kisgyerekek járni-tanulásával kapcsolatos megfigyelések azt mutatták, hogy a járás korábbi külön oktatása sem nem javította, sem nem gyorsította meg a járástanulást. Az alapvető mozgáselemek és mozgáskészségek megtanulásának bizonyos életkori fokozatai vannak. *Az alapvető mozgáselemek tanulásának „aranykora" a 8—12 éves életkor.* (Kivéve azokat a mozgásokat, melyeknek végrehajtása elsősorban erőn és állóképességen alapszik.)

A sport-mozgáskészségek tökéletesítésében legfontosabb a pubertás utáni ifjúkor. Ebben a korban már megfelelő gyorsasággal, erővel és állóképességgel rendelkezik az egyén ahhoz, hogy az e képességeket igénylő mozgáskészségeket eredményesen elsajátítsa, illetve tökéletesítse.

ELŐSZÖR LASSABBAN, AZTÁN GYORSABBAN?

Az ügyességi mozgáskészségek oktatásában hagyományos szempont az, hogy először a pontosságra, majd a gyorsaságra kell törekedni. Egyes kutatók szerint: ha minden más tényezőt egyenlőnek veszünk, akkor a pontosság növelését célzó gyakorlás egyúttal növeli a mozgások sebességét is. Az olyan gyakorlás azonban, amely túlzottan a sebesség növelésére irányul, nem mindig jár együtt a pontosság megfelelő növekedésével. *Ragsdale* szerint viszont az a felfogás, hogy a gyors mozgás neuro-fiziológiai szempontból nem azonos a lassú mozgással — ugyanazon mozgásforma esetében sem —, kétessé teszi annak az elvnek helyességét, amely szerint a mozgások tanulásakor minden esetben előbb a pontosságra kell törekedni és csak azután a gyorsaságra. Véleményünk szerint itt nincs ellentmondás, mert a kérdést az dönti el, hogy milyen a szóbanforgó mozgás: gyorsasági vagy ügyességi jellegű-e. A kimondottan gyorsasági jellegű vágtafutás mozgását például nem lehet lassan végrehajtani. A kimondottan ügyességi jellegű célbadobásoknál viszont semmi akadálya sincs annak, hogy először azokat lassabban végrehajtva, a mozgások pontosságára törekedjünk. Ugyanez az elv vonatkozik a pontosságnak az erővel és az állóképességgel való összefüggéseire is. 100 kg-os súlyt például nehéz kis erővel, de pontosabb mozgással felemelni.

A végső következtetés az lehet: *minden mozgást jellegének megfelelő optimális sebességgel, illetve erőkifejtéssel végezzünk a tanulás tartama alatt.* (Optimális sebességen, illetve erőkifejtésen azt értjük, amelynél a legjobb hatásfokkal érzékeljük a mozgás pontosságát, s egyben megfelelően irányítani is tudjuk a mozgást.)

*

A fenti rövid ismertetésből is láthatjuk azt, hogy a mozgásügyesség új fogalmával kapcsolatban számos gyakorlati vonatkozású didaktikai kérdés merül fel. Itt a legfőbb ideje annak, hogy a pavlovi tanok alapján a legalaposabban átvizsgáljuk mozgásoktatási eljárásainkat és elvégezzük a szükséges módosításokat.

Hepp Ferenc dr.

(Részlet a szerző kandidátusi értekezéséből.)

[2] Kardos Lajos: „A lélektan alapproblémái és a pavlovi kutatások." Akadémiai Kiadó, Budapest, 1957. 298. old.

[3] Szabó János: „A labdaérzék". Sport és Tudomány, III. évf. 4. sz. 12. old.

A társadalom alkotó ereje és a sport

A Nagy Októberi Szocialista Forradalom a világtörténelemben egyedülálló fordulat nyitánya volt.

Az azóta eltelt negyvenkét évnek újabb és újabb diadalai voltak. A szocializmus világrendszer lett. A nemzetközi erőviszonyok is annyira megváltoztak, hogy a XX. és a XXI. kongresszus óta a régi és az új harcának, mérkőzéseinek mérlegelésében már nincs semmi exkluzivitás. Hruscsovot Kelettől Nyugatig, Pekingtől New Yorkig százezrek és milliók fogadják s a nagy államfő személyében megtestesedő eszme előtt milliók hajolnak meg. De a tömegeket messze megelőzték a szellemi emberek, tudósok, kutatók, akik a legalaposabb tudományos vitákon voltak kénytelenek leszűrni a megfellebbezhetetlen tanulságot: a Szovjetunió nem véletlenül nőtt a világ erejévé! Politikai, társadalmi, gazdasági eszméi valóraváltásához nemcsak természettudományi eredményei, nemcsak a műszaki haladottsága, hanem a közgazdaságtan, a filozófia, a társadalomtudományok minden ágának fejlődése is hozzájárult! S nem másból, hanem csakis e konkrét eredmények elismeréséből következik, hogy az egyiptomi, nyugat-európai, az Egyesült Államokbeli iskolákban egyaránt bevezették az orosz nyelv oktatását, hogy közvetlenül jussanak hozzá az addig csak közvetve elérhető szellemi kincsekhez. Van is mit megtanulni a szovjet emberektől: a mezőgazdaság gyökeres átalakítása mellett iparuk már odáig ért fel, hogy az atommeghajtású jégtörő épp úgy elindult diadalútján, mint a holdrakéták. A szovjet hétéves terv legelső teendői közé tartozik: a nehéz fizikai munka megszüntetése, a termelés komplex gépesítésének befejezése, a termelés olyan fokú automatizálása, ahol az ember szerepe már csak irányítás, a szellemi és fizikai munka ellentétének megszüntetése, végül pedig teljes felszámolása.

A szovjet sport és tesnevelés azért tudott egyre több és szebb eredménnyel a világ elé állni, mert itt is tudományos megalapozottsággal folyik a munka, forradalmi ívelése a tudományok idevonatkozó eredményeinek pilléreire támaszkodik.

A TTT lapjaként nekünk most a nemzetközi erőviszonyok új mérlegelésénél, a hruscsovi tételek szerint szélesebb távlatokban kell megvizsgálnunk feladatainkat és erőinket. Hruscsov a világ békepolitikájában negyvenkét év gazdag tapasztalatait és erejét váltja a béke aranyira. Még a XXI. kongresszuson fejtette ki Hruscsov, hogy a lakosság kulturális ellátásában hamarosan egyáltalán nem kötelező az állami szervek közbelépése, a feladatokkal a társadalom maga birkózik meg. Mindezideig a sportmozgalmat is állami szerv irányította. Nincs messze az idő, s a sportmozgalom igazi dinamizmusát teljesen a társadalom adja meg.

Hogy értelmezhető ez nálunk?

Az 1954-ben életrehívott TTT a marxizmus—leninizmus eszméjét, a dialektikus materialista világnézetet hivatott érvényesíteni a testnevelés-tudomány területén. Kutatóinak erről az egyetlen és biztos szemléleti alapról elindulva kötelessége széles látókörű sportembereket nevelni, akiknek a termelési folyamat egészét kell látniok s abban a maguk alkotó és öntevékeny szerepét is egyre határozottabban fel kell ismerniök. Amikor a dolgozók egyre inkább bíznak a pártban, szélesedik a munkaverseny, s a kongresszus előtt egyre jobban kibontakozik a munkások, parasztok, értelmiségiek alkotó tevékenysége — a TTT munkáját is még erőteljesebben össze kell kapcsolni a szocialista építő munkával. Akik a sport és testnevelés tudományos megalapozásában új erőket kapcsolnak be, azoknak tisztában kell lenniök azzal, hogy a vezetés elsősorban azok — a kommunisták és az azokkal termékenyen együtthaladó útitársak — kezében lehet, akik a szocialista sportmunkában s annak végrehajtásában a párt és a dolgozó nép bizalmára méltók. A félszimpatizánsokból pedig a biztos szemléleti alapon állók képesek harcos vitákon át — teljes odaadású gondolkodókat nevelni.

Hruscsov világtörténemi jelentőségű társadalmi munkát végzett azzal, hogy a szocialista tábor egymilliárd emberének gondolkodási magasabbrendűségéről elgondolkoztatta az amerikai dolgozó népet.

Azt a beláthatatlan erjedést, amely a kikötői dokkmunkások, az üzemi dolgozók, a farmerek gondolkodásában megindult — most még nem lehet lemérni. Annyi tanulságot azonban már levonhatunk a magyar testneveléstudomány megalapozói számára, hogy a maguk méreteiben nekik is tovább kell szélesíteniök társadalmi munkájukat. Edzőink, versenyzőink, sportoló fiataljaink a TTT eddigi vidéki kiállításain nemegyszer maguktól is megmozdultak. Ha a Szovjetunió sikerei, világcsúcsai jelzik társadalmi rendszerük életrevalóságát — nálunk is lelkes társadalmi megmozdulás szegélyezhetné a TTT munkáját! Elmélet és gyakorlat egysége a sport és testnevelés területén is döntően fontos. A TTT látóhatárának ki kell tehát szélesednie. Az íróasztal és a kutatólaboratórium mellől el kell érni, egyre termékenyebb módon, a versenypályákig, a tornatermekig, az uszodákig, az élsport és a tömegsport megnyilatkozási területeiig; így talál rá az élet valóságos problémáira s kutatásait ahhoz szabva viheti a holnap magaslata felé. Kiállításai eddig gyökereket eresztettek a főváros és vidék sportéletébe, ankétjei gyümölcsözők. A sportot már elméleti oldaláról is figyelik és vizsgálgatják fiatalok és idősebbek. A TTT tatabányai kiállítása és azon tartott sportelméleti előadás temérdek fiatalt vonzott. Nagy a tudásvágy, csak az útját-módját kell még jobban megtalálni az érdeklődés felkeltésének.

Itt is beláthatatlan *erjedés* várható. Ezt kell segíteni és irányítani. Ebből a társadalmi készségből a testneveléstudomány gyümölcsözhet: jó ideig ez lehet munkájának motorja. Ebből is nyer társadalmunk. És ez szintén békemunka — a javából...

Erdős Jenő

Labdarúgó-gondolatok

Ha beszedted a gólt, ne fogd a fejed, mert közben — másikat kaphatsz.

*

Nagy baj az, ha a mérkőzésvezetőnek olyan jó a szeme, hogy ott is szabálytalanságot lát, ahol nincs.

*

Hiába ajánlunk szemüveget a bírónak, megfelelőt sem az orvos nem tud adni, sem az optikus.

*

A büntetővonal nem jelenti azt, hogy ott feltétlenül szabálytalankodni kell. De azt sem, hogy a büntetőterületen belül történt szabálytalanságokért innen kell rúgni a szabadrúgást...

*

A középcsatár gyakran változtatta a helyét — főleg egyik csapatból a másikba.

(A Szovjetszkij Szportból)

„A gazdag társadalom"

(The affluent society) a címe H. Mifflin nemrég megjelent könyvének, amelyben enyhe gúnnyal bírálja az amerikai társadalmat. Ennek gazdagabb és módosabb tagjai szívesen áldoznak fényűzésre és különleges szórakozásra, de ha arról van szó, hogy a közösség számára kellene valami, akkor mindjárt ilyeneket kérdeznek: Nem túl drága ez?... Minek ez?... Így van például a felüdülési mozgalommal is. Most minden szükségest meg kellene ennek érdekében tenni, nem volna szabad sajnálni az áldozatot, mert az amerikai nép satnyul, de gátol a közöny, s a kérdések: Nem túl drága ez?... (Recreation, 1959. 4.)

ELJÁRÁS
AZ ERŐKIFEJTÉSEK MEGÁLLAPÍTÁSÁRA
FILMFELVÉTELEKBŐL*

(II.)

(Lapunk legutóbbi számában Balogh Lajos megkezdte annak az eljárásnak ismertetését, amely filmfelvételek elemző vizsgálata révén lehetővé teszi a sportoló erőkifejtésének, illetve az erőkifejtés folyamatának meghatározását.

Az eljárás közvetlenül olyan sportmozgásokra alkalmazható, amelyek síkmozgásnak tekinthetők. (Futás, kerékpározás, súlylökés stb.) A szerző ismertette az eljárás gondolatmenetét, majd az eljárás alkalmazását O'Brien — 1958. augusztusi, budapesti 18 m 41 cm-es — súlylökéséről készült filmfelvétel elemzésével mutatta be.

A szerző az eljárás segítségével — a súlylökés pályagörbéjéből — megállapította a mozgásfolyamat mechanikai jellemzőit, az elmozdulási-, a sebességi-, és a gyorsulási folyamatok alakulását ábrázoló görbéket. A görbékből leolvasható konkrét értékek alapján tisztázta a súlylökés kritikus testhelyzeteit és vonta le a súlylökő mozgás technikai kivitelére vonatkozó megállapításait. (Az alábbiakban a terhelési görbe vizsgálatával folytatja tanulmányát.)

g) A súlylökés terhelési görbéje

Kitűzött célunk — a golyót támadó erőkifejtés alakulásának megállapítása — a fentiek után most már egyszerűen megy. A dinamika ismeretes alaptörvénye ugyanis kimondja a „P=m . a" nevezetes összefüggést, ami azt jelenti, hogy valamely „m" tömegre ható „P" erő arányos az általa létesített „a" gyorsulással. Más szóval azonos tömeg esetében az erőket az általuk létesített gyorsulás értéke jellemzi. Nagyobb erőhöz arányosan nagyobb gyorsulás tartozik. A gyorsulásgörbe alakulása tehát a dobó erőkifejtésének a tükre is, mert arányos a dobó erőkifejtésének az alakulásával.

A 3. ábrán látható legfelső görbe vonal (l. a „d" görbét) **a súlylökésnek** — a gyorsulásgörbéből a dinamika alaptörvénye szerint meghatározott — **terhelési görbéje.** Ez a görbe a golyót támadó erőkifejtés — kilogrammokban kifejezett — alakulását ábrázolja az idő függvényében. A vízszintes időtengely itt is 1/64 mp beosztású. **A dobó — kg-okban kifejezett — erőkifejtését a mozgás bármely pillanatában az időtengelytől a görbéig húzott függőlegesekkel állapíthatjuk meg.**

Magától értetődik, hogy a terhelési görbe menete hasonló a gyorsulásgörbe menetéhez, hiszen attól csak egy lineáris értékben — a súlygolyó változatlan „m" tömegének arányában — különbözik. Természetes az is — a gyorsulásgörbéhez hasonlóan —, hogy **ez a görbe is csak a golyót támadó pályamenti, tehát a mindenkori érintő irányba eső gyorsulásokra vonatkozik és az ún. káros terheléseket ellensúlyozó erőkifejtéseket nem tartalmazza.**

Ez a görbe tulajdonképpen már nem mond újat, csak a mozgás folyamán bekövetkező és a kritikus helyzetekben módosuló gyorsulás-értékek helyett hasonló érzékenységgel az erőkifejtés kg-okban kifejezett változásait tünteti fel. Mégis, mivel az erőkifejtés terhelési értékei, a kg-ok jobban érzékelhetők, mint az általa létesített m/sec²-ben mért gyorsulások, érdemes — a terhelési görbe alapján — röviden áttekinteni a golyót támadó pályamenti (hasznos) erőkifejtés alakulását is.

Az egyik érdekes tény az, hogy a kettős talajfogást (140) megelőzően a görbe nem mutat magasabb terhelési értékeket. De érdekes az is, hogy a kettős talajfogásig a görbe két ízben is negatív értékűre vált át; nevezetesen az eltőszakasz kezdete után (75) és a talajtól való elszakadásnál (127). E két negatív szakaszban a görbe —2 és —7,5 kg negatív maximumot ér el. Ez utóbbi éppen a levegős szakasz utolsó mozzanatában a jobb láb talajfogásának pillanatában következik be. **A terhelés negatív értéke azt jelenti, hogy itt a golyó mozgása lassul, sebessége csökken, mert e szakaszokban a dobó** — negatív kg-okban jelzett — **erőkifejtése a golyó mozgását fékező, akadályozó irányú volt.**

Itt meg kell jegyezni, hogy a dobónak ez a fékező erőkifejtése csak mechanikai szempontból tűnik károsnak (mivel itt a golyó sebessége csökken), de nem jelenti azt, hogy a dobás technikai kivitele tekintetében tényleg káros. A kihajlás után a mozgás ejtőszakaszában ugyanis a golyó minimális lassulása elkerülhetetlen. A becsúszás levegős (repülési) szakaszában bekövetkező és — 7,5 kg-ig emelkedő negatív terhelés pedig azt jelenti, hogy a dobó e szakaszban igyekezett a kedvező kidobóhelyzetet előkészíteni. Tette ezt akképpen, hogy a talajtól való elszakadás után — miközben alsó testével a dobókör felén villámgyorsan átsuhan — felső testét a golyónak szinte nekitámasztva, visszatartotta, hogy az (viszonylagosan) hátramaradjon és ezáltal a kritikus erőkifejtés számára a kilökés hosszú útját biztosítsa.

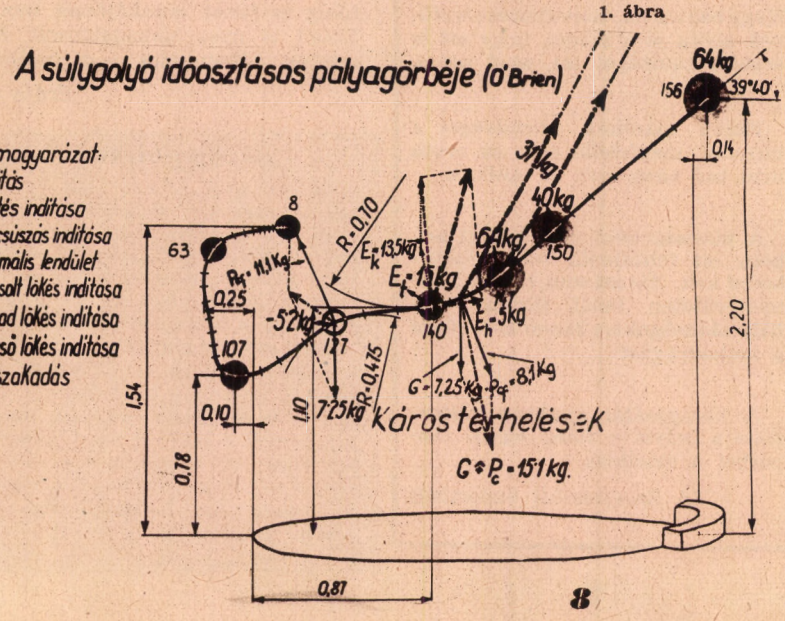
Tovább kísérve a görbe menetét, látjuk, hogy a jobb láb talajfogásától (135) — vagy ami ugyanaz, a terhelés negatív maximumától — kiindulva, a görbe hirtelen emelkedésbe fordul (a golyó lassulása csökken), majd alig egy pillanat 2,5/64 mp elteltével már ismét pozitív értékre vált át (tehát a golyó gyorsulni kezd). A terhelésnek e rövid idő alatt bekövetkező átváltása — negatív értékről pozitívra — a dobó kitűnő technikai felkészültségére utal. U. i. **a görbének a talajfogás pillanatában bekövetkező fordulása és meredeksége azt mutatja, hogy a dobó** — a súlylökés egyik legnehezebb technikai követelményét — **a lendületszerzés és a kritikus erőkifejtés összehangolását jól végezte.** A kilökő erőkifejtés indítása a megelőző becsúszó mozdulatba csak alig érzékelhető és elkerülhetetlen késedelemmel (2,5/64 mp) kapcsolódik be. Holtpontról szó sincs. A golyó nem állt meg előzőleg, sőt sebessége alig csökkent 2,7 mp/sec-ról csak 2,2 mp/sec-ra; (l. a sebességgörbén ezt a pillanatot 137), és az aktív kilökés máris megkezdődött. Ezt követően a görbén már nem lépnek fel negatív terhelések, nincsenek lassulások, ami azt jelenti, hogy a dobó hasznos erőkifejtése a kilökés végéig egy pillanatra sem szünetel.

Most következik a dobó kritikus erőkifejtésének, a kilökésnek első fázisa, a kapcsolt lökés szakasza. A görbén tovahaladva látjuk, hogy a kettős talajfogás (140) után — e szakasz elején — a rohamosan emelkedő görbe egy pillanatra visszaesik. Ennek oka a bal láb már említett bizonytalansága a talajfogásnál. De a biztos talajfogás után (142) a terhelés 5/64 mp alatt 10 kg-ról 57 kg-ra emelkedik (147). Ez azt mutatja, hogy **a kapcsolt lökés e kis — cca 35 cm-es — útszakaszában** (l. a kritikus testhelyzetek ábráján a 140—147-es helyzetek között a golyó elmozdulását) és rövid ideje alatt **a dobó a felhalmozott energiák bevetése mellett igen nagy, szinte robbanásszerű erőkifejtést végzett.**

A dobónak e rendkívüli erőkifejtését a hirtelen 57 kg-ra emelkedő terhelés (a golyót gyorsító hasznos nyomás) jól jellemzi, de teljes egészében nem tartalmazza. A dobó tényleges erőkifejtése e szakaszban ennél — a káros terhelések miatt — jóval több. (Erről a következő fejezetben lesz szó.)

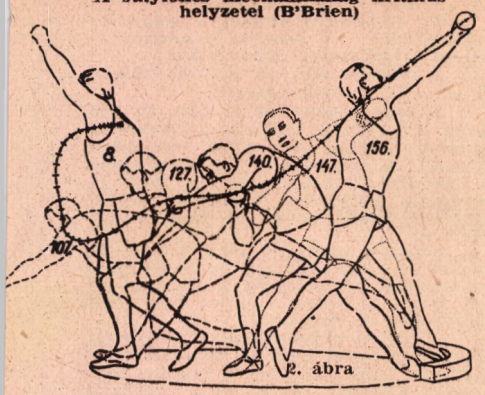
A dobó e nagy erőkifejtését követően, a most megindúló szabad lökés kezdetén (147—149) — a gyorsulásgörbéhez hasonlóan — 2/64 mp-ig a terhelési görbe is jelentékeny süllyedést mutat. A golyót taszító kéz hasznos nyomása 57 kg-ról 35 kg-ra csökken, ami a gyorsító erőkifejtés 22 kg-os visszaesését jelenti. Ez jelentékeny, közel 40%-os veszteség, amit a dobókar — már említett — kedvezőtlen helyzete magyaráz. **Valószínű, hogy a szabad lökés indításának e kedvezőtlen folyamatát a vállöv és a felső kar**

1. ábra



* Minden jog fenntartva.

A súlylökés mechanikailag kritikus helyzetei (B'Brien)



2. ábra

zártabb és feszesebb indító szögtartása javítaná.

E rövid ideig tartó visszaesés után következik a dobó munkájának leghatásosabb része, **a végső lökés** (150—156) Ebben — amint látjuk — a golyót gyorsító erőkifejtés rohamosan emelkedik a kilökés befejezéséig (156), ahol a görbe közel 60 kg hasznos terhelési értéket ér el.

A görbe végső alakulása azt mutatja, hogy mintaszerűen kitűnő volt a dobó végső erőkifejtése. Látjuk, hogy a golyó az erőkifejtés elől nem tudott megszaladni, mert ez esetben a görbe visszaesést mutatna. **A dobó dinamikus ereje hatásosan működött e szakaszban és a golyót a kilökés végső pillanatáig egyre fokozódó erővel űzte, hajtotta, gyorsította.**

h) Az erőkifejtés alakulásának szemléltetése

A dobó erőkifejtésére vonatkozó néhány érdekes tényt az első ábrán (1) külön szemléltetünk. A golyó pályagörbéjébe fekete köröket rajzoltunk. Ezek a súlygolyót ábrázolják — a golyó valóságos nagyságának megfelelő méretarányban — az erőkifejtés kritikus testhelyzeteiben. A golyó köré rajzolt szürke körgyűrűkkel a dobó erőkifejtését szemléltetjük, a terhelésnek — más szóval a golyó növekedő ellenállásának, vagy egy kis pongyolasággal azt is mondhatjuk, hogy a golyó megnövekedett súlyának — a méretarányában.

A golyó egymásra következő helyzeteit a megfelelő filmkockák sorszámával jelöltük meg a rajzon és a körgyűrűk mellé beírtuk az odatartozó terhelési értékeket is. A rajzon feltüntetett értékek általában azért magasabbak a terhelési görbén leolvasható értékeknél, mert itt a golyó ellenállásába a golyó súlyát (a szabad lökésben a golyó súlyának pályairányú összetevőjét) a pályagörbületekben pedig a golyó centripetális terhelését is beszámítottuk.

A KÁROS TERHELÉSEKRŐL

Említettem, hogy a súlylökés ismertetett terhelési görbéje csak a dobó ún. hasznos (pályamenti) erőkifejtésére vonatkozik, de a járulékosan fellépő ún. káros terheléseket nem tartalmazza. Ezek a terhelések azért károsak, mert a dobó erőkifejtésének egy részét haszon nélkül felemésztik. **A káros terheléseket a pálya irányváltozásai, a golyó súlya, a dobó testének tömege és súlya okozzák.**

Ennek figyelembevételével az 1. ábrán feltüntettük még, a becsúszás és a kapcsolt lökés közben a pálya R-rel jelölt görbületi sugarait és e helyeken az irányelterelés következtében fellépő centripetális terheléseket. A becsúszás közben pl. a 127. filmkockánál a golyó gyorsulása zérus, tehát zérus a hasznos terhelés is. Viszont e helyen a dobót mégis terheli a golyó 7,26 kg súlya, ez lefelé mutat (l. a 1. ábrán), valamint a golyó sebességéből (v = 2.7 m/sec) és a pálya görbületéből kiszámítható 11,1 kg nagyságú centripetális erő. (Ez balra felfelé mutat.) A két erő eredőjét az ábrán látható geometriai összegezéssel kaptuk meg. Iránya enyhén balra felfelé, a dobó testétől kifelé mutató, tehát a golyó tehetetlensége itt negatív, a dobót nem terheli. Azt is mondhatjuk, hogy itt a golyónak negatív súlya van. Nagysága — 5,2 kg, amit e helyen a golyó fekete kontúrján belül látható fehér körrel — a negatív súly méretarányában — tüntettünk fel.

Említettük, hogy a kapcsolt lökésben a dobó rendkívüli erőkifejtését a hirtelen 57 kg-ig emelkedő hasznos terhelés jól jellemzi, de annak csak egy részét tartalmazza. A dobó tényleges erőkifejtése e szakaszban ennél jóval több, mert itt az előbb említett káros terhelések halmozódnak.

Károsan terheli a dobót a pálya görbülete. Lásd a 140—147 helyzetek között a golyó elmozdulását. Ez a görbület felülről nézve homorú, míg az előző domború volt. Így most a centripetális erő — az előzőhöz képest — ellentétesen jelentkezik, a dobó teste felé irányul, tehát pozitív, vagyis a dobót terheli. E görbült pályán téríti a dobó a golyót a kilökés irányába és emiatt — a görbület változó mértékének és a golyó növekedő sebességének megfelelően — e szakaszban kb. 20 kg-ig emelkedő centripetális terhelés lép fel. **Járulékosan terheli még a dobót a golyó 7,26 kg-ot kitevő súlya is, ami természetesen szintén káros.**

Világos tehát, hogy a kapcsolt lökés szakaszában, e három terhelés — a hasznos, a centripetális és a gravitációs — együttes összege (geometriai összege) adja meg a dobó kezére nehezedő tényleges nyomást, vagy ami ugyanaz, a golyóra ható tényleges erőkifejtés nagyságát.

*

A káros terhelések hatásának természetes következménye az az érdekes tény is, hogy a dobó tényleges erőkifejtésének nemcsak a nagysága, de — az iránya sem egyezik általában a hasznos erőkifejtés irányával. Ez az irányeltérés — a pályagörbe mentén — a golyó mozgása közben jelentkező káros terheléseknek megfelelően következik be **és különösen a kapcsolt lökés szakaszában szembetűnő.** A tényleges erőkifejtésnek ez a hasznostól eltérő nagysága és iránya szükséges és ez teszi lehetővé, hogy a dobó a golyót a káros terhelésekkel szemben a pálya mentén tartsa.

A kérdés szemléltetése céljából a kapcsolt lökés egy mozzanatában (143) az 1. ábrán berajzoltuk az itt jelentkező káros terhelést, mint a súly és a centripetális erők geometriai összegét (ez jobbra lefelé mutat). Természetes, hogy a dobónak e helyen e káros terheléssel szemben — a hasznos erőkifejtésen felül — ugyanilyen nagyságú, de ellenkező irányú járulékos, többlet-erőkifejtést is kell végeznie.

A 140. filmkockánál pl. ennek megfelelően kaptuk meg — a hasznos E_h és a káros, helyesebben többlet E_k erőkifejtések nagyság és irány szerinti összegezésével — a dobó tényleges erőkifejtésének vektorát. Ezt vastagabb eredményvonallal jeleztük. Nagysága 15 kg, iránya meredeken jobbra felfelé mutató. (A vektor mechanikai fogalom és iránymennyiséget jelent; itt olyan egyenes, amelynek nagysága az erő nagyságát, iránya az erő irányát adja meg.) Látjuk, hogy a tényleges és a hasznos erőkifejtés irányeltérése itt meglepően nagy, 79°. A tényleges erőkifejtésnek a 143. és a 147. filmkockánál hasonlóan megrajzolt vektorai azt mutatják, hogy ez az irányeltérés mindinkább csökken, de a kapcsolt lökés végén (147) még mindig jelentékeny: 20°.

A most következő **szabad lökés kezdetén a tényleges erőkifejtés iránya hirtelen és átmenet nélkül beugrik a hasznos erőkifejtés irányába.** A centripetális terhelés ui. e pillanatban megszűnt. A golyó elvált a dobó nyakától — a kényszerpályáról letért — és szabadon fut. A dobó a golyót már nem tartja, csak hajtja. E pillanattól kezdve a dobót a golyó súlyának csak a szabad lökés irányába eső összetevője (4,63 kg) terheli. Ennek iránya pedig egyezik a hasznos erőkifejtés irányával.

Érdekes még megvizsgálni a dobó alkarjának a — pályagörbéhez viszonyított — szögtartását a kapcsolt lökés szakaszában. A 2. ábra 140. mozzanatában a dobó karjának e szögtartására, pl. bárki azt mondhatná, hogy az nem a legjobb, mert az alkar szögállása meredek és nem mutat a kilökés irányába. Ez azonban tévedés. A dobókar meredek szögállása szükséges. Ezzel a dobó az itt jelentkező káros terheléseket ellensúlyozza; egyébként a golyót kiejtené.

A kapcsolt lökésben tehát a dobókar szögállása nem a hasznos, hanem a tényleges erőkifejtés irányának megfelelően alakul. Nyilvánvalóan bizonyítja ezt pl. a dobó alkarjának a kapcsolt lökés végén megfigyelhető szögállása (2. ábra 147.), amely, mint látjuk, az idetartozó erőkifejtés irányával (l. ábra 147.) majdnem tökéletesen egyezik. E helyen — amint azt már előbb megállapítottuk — a tényleges erőkifejtés 20°-kal tér el a hasznostól (a pályagörbe érintőjének az irányától).

*

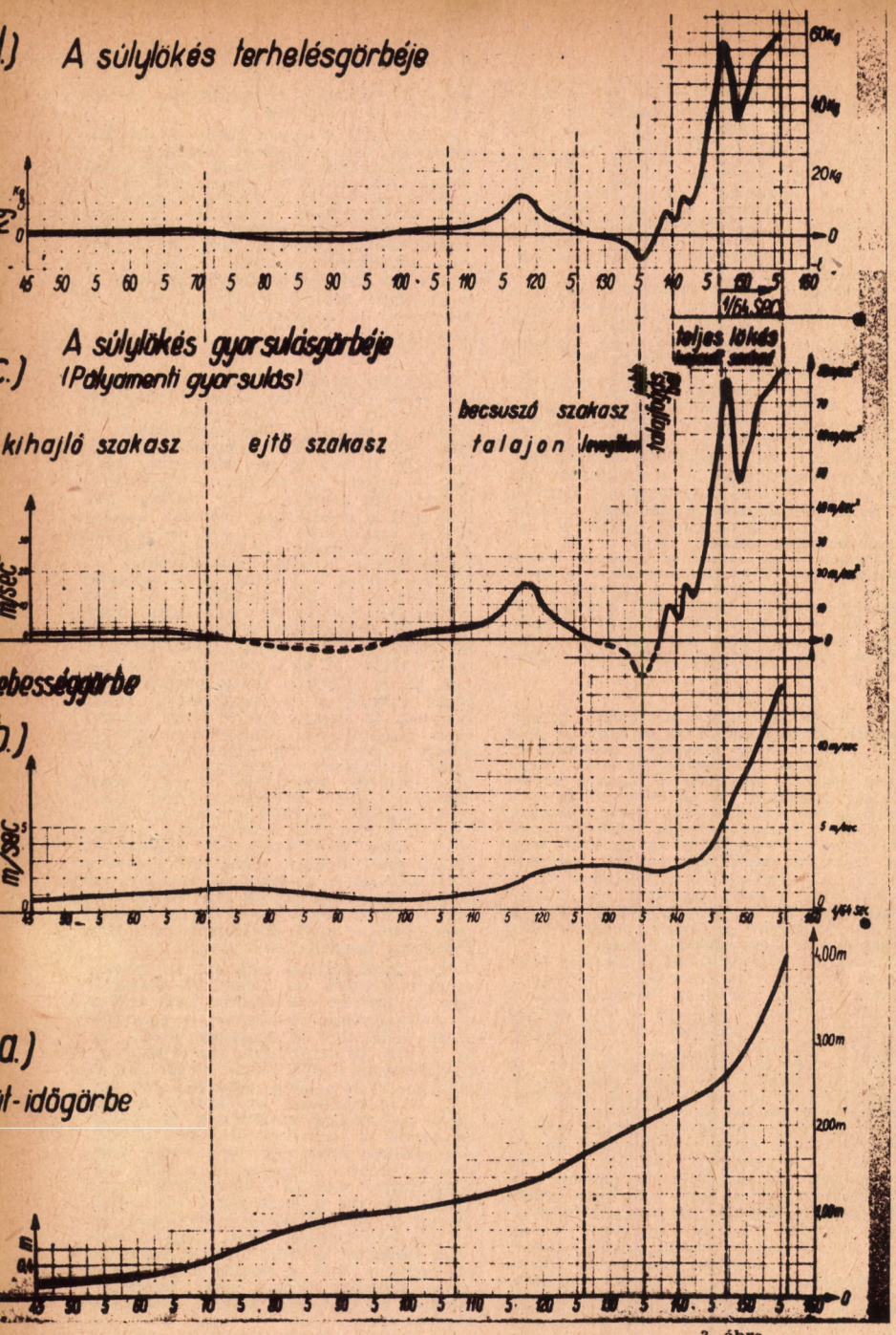
Eddig két káros terhelés (a centripetális és a gravitációs) hatását vizsgáltuk meg és azt láttuk, hogy ezek — különösen a kapcsolt lökés szakaszában — igen jelentékeny többlet-erőkifejtést igényelnek. E két káros terheléshez még egy — szintén jelentékeny — harmadik is járul. Ez pedig az, hogy **károsan terheli még a dobót saját testének mozgatása és emelése is.** Ez a művelet a kapcsolt lökés szakaszában a leggyorsabb és szükségszerű. **A golyó gyorsításához** ui. **a felső testnek a golyónál jóval nagyobb tömegeit is fel kell gyorsítani.** Jellemző e járulékos erőkifejtés nagyságára, hogy e rövid útszakaszon a golyót gyorsító erőkifejtést — amelynek maximuma a már említett 57 kg — egyetlen testrésznek, pl. a fejnek a mozgatásához szükséges erőkifejtés is meghaladja, tehát nagyobb 57 kg-nál. Ezt a tényt egyszerűen bizonyítja a kritikus testhelyzetek ábrája, amelyen közvetlenül látható, hogy a kapcsolt lökésben (140—147.) a dobó fejének (amelynek tömege közel egyenlő a golyó tömegével) elmozdulása jóval nagyobb a golyó elmozdulásánál.

A fentiekből nyilvánvaló, hogy a kapcsolt lökés erőkifejtésének tetőpontján (147) a dobó fejének súlya, más szóval a dobó fejének a gyorsítással szemben kifejtett ellenállása 60 kg fölé emelkedik, ami — eltekintve a nyakizomzat billentő terhelésétől — a fej érhálózatának is erős fiziológiai igénybevételét jelenti.

Ezzel kapcsolatban megemlítem, hogy a modern repülés és űrhajózás élettanában az emberi szervezetre ható erőket a gyorsulásokkal jellemzik, a gyorsulásokat pedig „g" egységekben mérik. 2g, 3g, 5g stb. gyorsulásokon azt értik, hogy a szervezetre 2-szer, 3-szor, 5-ször akkora erő hat, mint a földi nehézségi erő. Ennek elviselhetőségét az emberi szervezetre kísérletileg megmérték és megállapították a szervezet ún. „g" tűrését. Azt találták, hogy „8g" az a határ, amelyet az emberi szervezet — néhány másodpercig — még károsodás nélkül el tud viselni, de ezt is csak fekvő állapotban. (8g-nél pl. egy 75 kg-os emberi test súlya 600 kg.) Érdekes tehát, hogy a kapcsolt lökésben, a dobó fejének érhálózatát igénybe vevő gyorsulás a 8g értéket is meghaladja. Persze, nem veszélyes, mert ez az erős igénybevétel csak pillanatokig tart.

Ezek után megállapíthatjuk, hogy **a kapcsolt lökésben emelkedik tetőpontra a dobó tényleges erőkifejtése, mert a vizsgált hasznos, káros és járulékos terhelések együttes értéke itt a legnagyobb.** A szabad lökés végén ugyan a hasznos erőkifejtés — amint láttuk — valamivel magasabb értéket ér el, mint itt, de ezzel szemben a szabad lökésben a káros terhelések lényegesen csökkennek. A pályának nincs terhelő görbülete, a dobót a golyó súlyának csak a lökés irányába eső összetevője 4,63 kg terheli és végül a dobó teste, bár még halad és emelkedik, de a test mozgása — ellentétben a golyó mozgásával — fokozatosan lassul. **Nem kétséges tehát, hogy a kapcsolt lökés a dobó erőkifejtésének az igazán kritikus része.** Az e szakaszban halmozódó rendkívüli terheléseket a dobónak ki kell bírnia úgy, hogy ezt követően — a szabad lökésben — a hasznos erőkifejtést még fokozni tudja.

Láttuk, hogy a káros terhelések a dobó erőkifejtésének tetemes részét haszon nélkül felemésztik és, hogy ezek főként a kapcsolt lökésben veszélyesek. Igaz ez még olyan kitűnően végzett mozgás esetében is, mint a vizsgált teljesítmény, amelyen látszik, hogy a dobó a felesle-



3. ábra

ges erőkifejtést tudatosan kerülte. **Természetesen hibás mozgás közben e káros terhelések méginkább halmozódnak olyannyira, hogy a dobót szinte összenyomják. A súlylökés egyik döntő technikai követelménye tehát — különösen e szakaszban — a káros terhelések csökkentésére irányuló törekvés.**

E tekintetben a mozgástechnika javításának négy elvi lehetősége mutatkozik.

1. **A mozgás becsúszó szakaszát úgy alakítani** (és ebben a golyót úgy vezetni), **hogy azt követően a golyónak a kilökés irányába való terelése minél enyhébb görbületű kapcsolt lökésben menjen végbe.** A centripetális terhelés ugyanis a görbület enyhülésével — a görbület sugarának növekedésével — arányosan csökken.

2. A becsúszó szakaszt követően, **a golyó irányba terelésének élesebb görbületét a kapcsolt lökés ívének olyan szakaszán kialakítani, ahol a golyó sebessége még alacsony szinten mozog,** vagyis a kapcsolt lökés elején; tehát „előbb emelni és azután fordítani". A centripetális terhelés ui. a golyó sebességének négyzetével növekedik arányosan. Ez az idézett és a múltban sokszor vitatott régi elv helyességének konkrét bizonyítása.

3. **A test tömegét a kritikus erőkifejtésben csak addig gyorsítani, míg ez szükséges, tehát csak a kapcsolt lökésben.** Ez nyilvánvaló, mert a test jelentékeny tömegeinek minden további gyorsítása csakis a hasznos erőkifejtés rovására végezhető.

4. **A szabad lökésben kiegyensúlyozott, heves lendületű erőkifejtésre és villámgyors befejezésre törekedni.** Ez igen fontos követelmény, mert a szabad lökésben érvényesül a leghatásosabban a dobó erőkifejtése. Itt a legjobb az erőkifejtés ún. hatásfoka. Itt ui. a káros terhelés minimális, a dobót csak a golyó súlyának a szabad lökés irányába eső összetevője (4,63 kg) terheli.

A PÁLYAGÖRBE VIZSGÁLATA

Említettem, hogy a súlylökés pályagörbéje (1. ábra) — amely vizsgálataink alapjául szolgált — már önmagában is érdekes, mert a súlylökés technikai kiviteléről sok mindent elárul. A görbéből közvetlenül az alábbi jellemző és konkrét adatokat tudjuk kiolvasni.

1. Az erőkifejtés közben a golyó középpontjának — a talajhoz viszonyított — jellemző magassági elmozdulásai:

a) **a felállás után** az indulás pillanatában: 1,54 m (8-ik helyzet);

b) **az ejtés végén: 0,78 m** (107). Itt kezdődik a becsúszás indítása, a helyzet dinamikus (a dobó és a golyó mozgásban vannak) és majdnem hihetetlenül mély. A dobó szinte összezsugorodik. Csak kivételesen kidolgozott izomzatú és jó egyensúlyérzékű atléta tud innen akciót kezdeni;

c) **a kettős talajfogás pillanatában: 1,10 m** (107). A golyó helyzete mélyebb, mint gondolnánk. Itt kezdődik a kapcsolt lökés indítása. Eddig a golyó függőleges emelkedése 32 cm volt;

d) **a kilökés befejezésekor: 2,20 m** (156). Ez az érték jelenti az ún. kihajlási magasságot. Ebből következik, hogy a dobó a teljes lökésben 110 cm-rel, a becsúszás indításától pedig 142 cm-rel emelte a golyót a kilökésig.

2. Az erőkifejtés közben a golyó középpontjának — a dobókör peremével viszonyított — vízszintes elmozdulásai:

a) **a kihajlás maximumán (63): 25 cm-rel** kerül a golyó a dobókör pereme mögé. A dobó célja ezzel — csakúgy, mint az ejtéssel — a súlylökés munkavégző útjának meghosszabbítása;

b) **a kettős talajfogáskor (140): 87 cm-re** van a golyó a dobókör hátsó peremétől, tehát — amint már említettük, a becsúszás szakaszában a dobó a golyót visszatartotta és — **a teljes lökéshez még a dobókör terének közel 60%-a kihasználható.**

c) **a kilökés befejezésekor (156): 14 cm-rel** van csak a golyó a dobókör elülső peremén — a bástya hátsó élén — túl. Ez az érték kevésnek tűnik és azt tételezhetnénk fel, hogy a dobó itt hibát követett el; nem űzte eléggé utána nyúlva a golyót. Ez azonban tévedés. **A dobó a kettős talajfogás után mindvégig a két láb kettős támaszának szimmetrikus helyzetéből kell, hogy végezze a kilökés kritikus erőkifejtését.** Ha a dobó a golyót a kör peremén kívül tovább követné, ezt csak a szimmetrikus erőhelyzet kárára tehetné meg (jobb lába idő előtt felszakadna), ami az eredményt károsan befolyásolná. (Lásd a 2. ábra 156. testhelyzetét.)

Mivel a golyó 14 cm-rel a bástya peremén túl kezdte meg röppályáját, megemlítjük, hogy a dobás tényleges — fizikai értelemben vett — hossza csak 18,27 m, vagyis 14 cm-rel kisebb a dobás mért hosszánál: 18,41.

Érdemes még a golyó elmozdulásait külön is ismertetni a pályagörbe mentén az erőkifejtés egyes szakaszaiban. Az erőkifejtés teljes hossza 3,96 m. (Ez az érték meglepően nagy, a dobókör 213 cm átmérőjének majdnem kétszerese. Az új technika tehát a dobókör terét a végsőkig kihasználja.) Ebből a kihajlásra és ejtésre 1,1375 m, a becsúszásra 0,885 m, a talajfogásra 0,185 m, a teljes lökésre pedig 1,7525 m esik. Ezek az értékek egyébként az útidő görbéből is leolvashatók.

Az 1. ábrán feltüntettük, hogy a kilökés befejezésekor **a hajítás induló szöge 39°40'.** Megjegyezzük, hogy a szabad lökés kezdetén a pálya irányszöge ennél az értéknél valamivel (3°) nagyobb, tehát 42°40'. Ennek az az oka, hogy a szabad lökésben a golyó szabadon esik is. Itt a föld vonzóereje már érvényesül és **a golyó — a szabad lökés ideje alatt — 9,4 cm-t esik.** Ez az esés okozza a szabad lökés pályájának a rajzon is megfigyelhető enyhe görbületét.

A DOBÓ MUNKATELJESÍTMÉNYÉRŐL

Az erőkifejtés folyamatának intenzitására nézve érdekes tájékoztatást kapunk, ha megvizsgáljuk a dobó ún. hasznos munkateljesítményének alakulását. Ezek az értékek a golyó bármely mozgáshelyzetében közvetlenül számíthatók, ha a terhelési és a segesség-görbe megfelelő adatait leolvassuk és ezeket összeszorozzuk.

A teljesítmény kérdése a kihajló és ejtő, valamint a becsúszó szakaszokban nem érdekes. E szakaszokban ui. a dobó erőkifejtése és a golyó sebessége még alacsony szinten mozog. A teljesítmény további alakulására vonatkozólag azon-

A magyar sport derűs történeteiből

Sinyó bácsi „győztes" ötlete

Harminc évvel ezelőtt történt.

A magyar úszószövetség év elején könnyedén belement abba, hogy az osztrák—magyaron ne legyen 1500, amely nekünk kedvezett volna, ellenben legyen vegyesváltó, amelyben az osztrákok álltak akkoriban jobban.

Őszig az osztrákok nagyon feljavultak, és úgy festett a helyzet, hogy a bécsi viadal pontversenyét el is veszthetjük. Versenyzőink azonban mindent beleadva, szívvel-lélekkel küzdöttek. Az utolsó szám, a vegyesváltó előtt az volt a helyzet, hogy akkor is megnyerjük a pontversenyt, ha csapatunk éppen csak végigússza a számot.

Nagyon izgalmas volt a váltóverseny. Úszóink derekasan küzdöttek és — meglepetésre — egy karcsapással megelőzték az osztrákokat. Nagy volt az öröm. Ám hamarosan jött a hideg zuhany: az osztrák fordulóbíró bejelentette, hogy a magyar csapat hátúszó tagja szabálytalanul fordult.

Már ki akarták hirdetni a magyar vegyesváltó eredményének megsemmisítését, s egyben az osztrák győzelmet, amikor az egyik magyar kísérőnek, Stampfer Sándornak, a népszerű Sinyó bácsinak mentő ötlete támadt: megkérte a versenybíróság elnökét, mutattassa meg a fordulóbíróval, milyen is volt a magyar hátúszó fordulója.

A versenybíróság elnöke eleget tett a kérésnek. A fordulóbíró izgatottan, szuszogva mutatta be hátúszónk fordulóját — egy teljesen szabályos fordulót!

Mit tehetett volna az osztrák versenybíróság: elismerte a forduló helyességét s a magyar váltó győzelmét. Így azután megnyertük a pontversenyt is. Sinyó bácsi ötlete valóban „győztes" ötlet volt.

Azóta sem derült ki, hogy hátúszónk valóban szabálytalanul fordult-e, vagy pedig az osztrák fordulóbíró izgalmában mutatott-e be szabályos fordulót.

A GUTS-MUTHS JUBILEUM

(Schnepfenthal, Thüringia, 1959 aug. 8-9.)



A testnevelés, a testművelés klaszszikus úttörője, a nagy testnevelőknek, Vieth-nek és Jahn-nak az előfutára volt. Haladó szelleme elsőnek érezte s hirdette is meg, hogy a német nép minden rétegének egyformán kell részesülnie a testgyakorlás és a szellemi művelődés áldásaiban. Ő mutatott rá legelőbb, hogy a gyermek nevelésében mennyire értékes a játék, a természetjárás. Szüntelen szorgalmazta, hogy az ifjúság kivétel nélkül tanulja meg az úszást is. A napóleoni háborúk során kiderült, hogy a hadviselő országokban mindenütt nagy veszteségek voltak, mert a katonák nem tudtak úszni és vízbefulladtak. Az úszás megkedveltetésére adta ki már 1798-ban a Kleines Lehrbuch der Schwimmkunst c. munkáját.

Quedlinburgban született 1759. aug. 9-én. A világhíres hallei egyetemen a mennyiségtant, fizikát és a teológiát választotta szaktárgyául. 1785-ben Salzman nagytekintélyű intézetébe, Schnepfenthalba került. 1839-ben elkövetkezett haláláig ott tanította az ifjúságot földrajzra, gimnasztikára és kézügyességekre.

Híre, neve bejárta Európát. A gimnasztika tanítói, a nevelők egyremásra felkeresték, hogy nála ismerkedjenek meg az iskolai testnevelés értékeivel.

Hazánkból is többen ellátogattak hozzá. Az 1793-ban megjelent Gymnastik für die Jugend c. művében közzétett „Megrendelők jegyzéke" is bizonyítja, hogy magyar földön is érdeklődtek korszakalkotó munkássága iránt.

Guts-Muths születésének kétszázadik fordulóján rendezett ünnepségek között kimagaslott a Német Demokratikus Köztársaságnak a Testnevelés és Sport Állami Bizottsága mellett működő Tudományos Tanácsának aug. 8—9-én tartott jubiláris



Guts-Muts és Schnepfenthal-i iskolája és itthon . . .

díszünnepélye. Dr. Günter Erbach, a lipcsei Testnevelési Főiskola igazgatója a nagy német pedagógus érdeméről így beszélt:

— Neve és munkássága nemcsak hogy nem ment feledésbe — mondta a többi között —, hanem éppen most kapja meg a Német Demokratikus Köztársaságban az őt méltán megillető elismerést a néptől: humanista eszméi az egész nép testnevelésének élő része.

Erhard Hühne, a berlini Német Pedagógiai Központi Intézetnek tudományos munkatársa a kiváló pedagógusról írt pályanyertes munkáját olvasta fel.

Utána meghívottként magam is méltattam Guts-Muths munkásságát.

Dr. Mező Ferenc

---

ban **a kilökés munkafolyamata** meglepő értékeket mutat.

A kapcsolt lökés indításakor (140) a teljesítmény: N = 5 kg . 2,6 m/sec. = 13 mkg/sec = 0,17 Lóerő; ez még eléggé alacsony érték.

A kapcsolt lökés végén (147): N = 57 . 5,6 = 320 mkg/sec = 4,26 LE, ami már igen tekintélyes teljesítmény.

A szabadlökés befejezésének pillanatában (156) jut a dobó teljesítménye tetőpontra. Itt N = 59 . 12,6 = 743 mkg/sec = 9,9 LE, vagyis **kereken 10 Lóerő.**

A dobó teljesítményének ez a szinte hihetetlenül magas értéke egy pillanatra kétkedést ébreszthet, de a valóságban — a kilökés végén — tényleg bekövetkezett. Könnyen megérthető, ha meggondoljuk, hogy **ez a 10 lóerő nem jelent folyamatos (huzamos) teljesítő képességet, mint pl. a munkagépeknél, hanem csak egy pillanatra vonatkozik.** A 10 lóerő itt azt jelenti, hogy a dobó munkateljesítménye 0,17 lóerőről a teljes lökés szakaszában 0,25 mp (vagyis a teljes lökés ideje) alatt a kilökés végső pillanatában 10 lóerőre emelkedett.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az elmondottakat röviden az alábbiakban összegezhetjük.

A testnevelési, de különösen a sportmozgások vizsgálatának egyik legfontosabb feladata a mozgást kiváltó erőkifejtések megállapítása. **Az ismertetett eljárással a sportoló erőkifejtésének alakulása filmfelvételekből konkrétan és nagy érzékenységgel meghatározható.** Az eljárást alkalmazni lehet olyan esetekben is, amelyek a közvetlen mérőmódszerek területén kívül esnek.

Az eljárást egy egyszerűbb — de a közvetlen mérőmódszerekkel nem vizsgálható — a súlylökő erőkifejtésének, a súlylökés belső ballisztikájának vizsgálatával ismertettük. A súlygolyó szabályos időközökben bekövetkező elmozdulásaiból rendre meghatároztuk a mozgás jellemző tényezőit — a golyóra vonatkozó — sebesség- és gyorsulásváltozásokat. Megállapítottuk a hasznos, a káros és a járulékos terheléseket és ennek megfelelően a dobó erőkifejtésének változó folyamatát.

Az eljárás alkalmas arra, hogy a dobó erőkifejtésének mechanikai szempontból jellegzetes szakaszait (kihajlás, ejtés, becsúszás, kapcsolt lökés, végső lökés) elkülönítsük. Alkalmas arra, hogy e szakaszokban a mozgáshelyzet alakulásának és idejének függvényében megállapítsuk a jelentkező tényeket. És végül az eljárás lehetővé teszi, hogy e tények (mozgáspálya, sebességek, gyorsulások, hasznos és káros terhelések, erőkifejtések, teljesítmények alakulása) ismeretében egyértelmű és konkrét elvi megállapításokat tegyünk a mozgás technikai kérdéseire vonatkozólag. Ilyen kérdések voltak pl.: az erőkifejtés pályájának növelése, a kettős talajfogás időtartama, a vállöv rögzítése, a hasznos erőkifejtés fokozásának és a káros terhelések csökkentésének lehetőségei stb.

E tanulmányban a súlylökés technikai kérdéseire vonatkozó elvi megállapítások **kizárólag a súlygolyó mozgásának vizsgálata alapján** leszűrt következtetések. A technikai kérdések elemzését úgy egyszerűsítettük, hogy a golyó mozgását, a sebességi, gyorsulási és terhelési viszonyok jellegzetes momentumait a dobóhelyzetek alakulásával egyeztettük. Célunk volt bemutatni, hogy az erőkifejtés így korlátozott vizsgálata is igen sok kétes technikai kérdésre ad egyértelmű, konkrét felvilágosítást. A dobó testének, mint mechanikai szerkezetnek hasonló mozgásvizsgálatát — ami további kérdés — éppen ezért szándékosan mellőztük.

Balogh Lajos

A CSÚCSFORMÁT NEM LEHET KIERŐSZAKOLNI!

Felix Stückelberger a svájci Leichtathletik idei 2. számában érdekes megállapításokat tartalmazó cikket írt.

A gyakorlás és az edzés nem egészen ugyanaz, írja. Egy „egészségügyi" sportoló azért gyakorol, mert örömet okoz neki a mozgás. Gyakorolja, edzi testét, de nem akar különleges teljesítményt elérni. Más az edzés: ez bizonyos célratörést jelent, az egyénileg lehető legjobb sportbeli teljesítmény elérését. A sportoló igyekszik tervszerűen felépíteni az edzését, különféle gyakorlatokat végez, s időnként versenyben méri összes erejét másokkal. Azaz:

edzésben iskolázzuk a különféle mozgásokat, megfelelő terheléssel fejlesztjük, erősebbé, állóképesebbé tesszük izomzatunkat, s közben adagolt terheléssel — amelyet szünetek, pihenők szakítanak meg — a teljesítőképesség magas fokára fejlesztjük vérkeringési rendszerünket.

Az edzés manapság, ha erőssége változik is — egész éven át szakadatlanul tart. A „motor" állandóan gőz alatt van, anélkül, hogy túlerőltetnénk. Így alakul ki a teljesítmény alapja, amelyről elindulva időről időre csúcseredményeket lehet elérni.

Nem könnyű ide eljutni, nem is megy máról holnapra, és nagyon meg kell dolgozni érte. Az ide vezető utat izzadságfolyam szegélyezi. És az a forma nem is tartós...

A csúcsformát nem lehet kierőszakolni, csak lassan alakul ki. Érezzük, amikor itt van, mert akkor valahogy minden olyan „csodálatosan könnyen" megy, megérkezését azonban nem tudjuk előre, legalábbis nem tudjuk biztosan. Tapasztalt sportemberek, akik jól ismerik magukat, talán tudnak számítani rá. De ők sem hosszú idővel előtte. És azután náluk éppúgy, akár másoknál, a legkisebb testi vagy lelki zavar hatására visszaesés következik be.

A csúcsforma felé való haladásban nemcsak a test, hanem az idegrendszer, a lélek is nagy szerepet játszik. *Akaraterő nélkül* például az ember képtelen magasszintű teljesítményre. Az edzést szorgalmasan, odaadóan kell végeznie az embernek, hogy eredményt érhessen el. A test ehhez kevés, kell az akaraterő, kellenek a pozitív érzelmek is. És kellenek a nyugodt készülődés lehetőségei is. Gondoktól, zavaró körülményektől menten lehet csak a csúcsteljesítményt megközelíteni és elérni.

Nem minden versenyző egyforma. Az érzékenyebb lelkűek, az érzékenyebb idegrendszerűek formájában hamarabb állhat be hullámzás, mint a lelkileg erősebbekében.

A magas szintű teljesítmény előfeltételei még: komoly életfelfogás, kilengések nélküli életmód (amely szabályozott hivatásbeli tevékenységet és sportbeli felkészülést egyaránt magában foglal).

Még így is zavart okozhat például utazás, szokatlan éghajlat, idegen környezet, megváltozott étkezés — általában az életritmus változása.

A sportoló az idők folyamán olyan érzéket fejleszt ki magában, amely „megmondja" neki, mi a jó és mi a rossz, mégsem tudja mindig elkerülni a számára hátrányos körülményeket. A sportolókat ki kell tenni nehéz körülményeknek is, önállóságra kell nevelni őket, különben nehéz helyzetben, egyedül küzdve csődöt mondanak, még ha egyébként jó formában vannak is.

Összefoglalva: a csúcsformát nem könnyű elérni, s ha elértük, nem könnyű megtartani; edzőnek és sportolónak egyaránt sokoldalúan képzettnek, fejlettnek, műveltnek kell lennie, hogy a csúcsformát kisebb-nagyobb ingadozásokkal hosszú időn át meg lehessen tartani.

EGYETLEN FUTÓ SEM MOZDULATLAN A RAJTNÁL

—írja a Legkaja Atletyika idei 8. számában. A mozdulatlanság csak látszat. Miért? Azért, mert a Föld felszínével együtt a futó is halad a földtengely körül, s ez a haladás Moszkvában 935 km óránként, az egyenlítőn pedig 1670 km. Azonkívül: az ember a Földdel együtt több mint 100 000 km-es sebességgel rohan a Nap körüli pályán. Azonkívül: az egész Nap-rendszer másodpercenként mintegy 250 km-es sebességgel forog a Tejút központja körül...

VILÁGBAJNOKI „LEFEKVÉSEK"

Igen érdekes beszámolót olvastam a francia Libération című lapban a budapesti vívó-világbajnokságról. A lap három érdekességet emelt ki:

1. a szovjet vívók nagy előretörését;

2. francia Netter kiemelkedő formáját és

3. a „lefekvést", ami miatt Netter elvesztette a férfi tőrvívó-világbajnokságot.

Az elődöntőben az olasz Bergaminek már négy győzelme volt, amikor összekerült Netterrel. Mivel Bergamini már a négy győzelemmel is csoportelső volt, Netternek pedig ettől a mérkőzéstől függött a továbbjutása — az olasz „lefeküdt" francia ellenfelének (vagy úgy is mondhatjuk, hogy jólelkűen hagyta győzni Nettert). A döntőben Netter visszaadta a „kölcsönt", írja a francia lap, győzni hagyta Bergaminit. Ez még az elején volt, amikor Netter nem tudta, hogy ezen múlik majd a világbajnoksága. Csak később derült ki: ha győz Bergamini ellen, akkor 6 győzelemmel Netter került volna az első helyre...

Fájdalmas dolog az ilyesmi, dehát nem kellett volna megkezdeni már az elődöntőben, s akkor nem került volna sor ilyen helyzetre a döntőben...

A lefekvéseket — összejátszásoknak nevezve azokat — a vívószabályok természetesen tiltják. Kizárják azt a versenyzőt, akire rábizonyosodik ilyesmi. De hiába a szigorú versenyszabályok, az ilyen eseteket megakadályozni nem lehet. Nem lehet, mert nehéz a bizonyítás...

Ma már szinte természetes, hogy az egy nemzetbeliek „lefeküsznek" honfitársuknak, ha annak nagyobb esélye van a győzelemre, vagy jó helyezésre. Legfeljebb tévednek. Ilyesmi is előfordult már. És nyilván a jövőben is előfordul majd.

Hadd említsek meg egy-két régi és annakidején nagy port felvert esetet. A párizsi olimpián például az olasz vívók olyan feltűnően lelazsálták Pulitti elleni mérkőzéseiket, hogy a versenybíróság kizárta Pulittit. Mészáros Ervinnek, a század első két évtizedében versenyzett kiváló vívónak két ízben is nagy keserűséget szerzett a lefekvés. Az első 1909-ben, a magyar kardbajnokságon történt. A bajnokság sorsa a Krencsey—Pajzs csörtétől függött. Ha Pajzs győzött volna, Mészáros lett volna a bajnok. Pajzs lefeküdt ellenfelének...

Mészáros második keserűségét jómagam okoztam. A stockholmi — 1912. évi — olimpián hét magyar és egy olasz került a karddöntőbe. Nekem már volt egy vereségem az olasz Nedo Naditól, amikor Fuchs Jenővel kerültem szembe. Nagy Béla, csapatunk vezetője lelkemre kötötte:

— Nem szabad Fuchsot megverned, mert félő, hogy akkor az olasz nyeri meg az olimpiai bajnokságot!

Magyar érdekről volt szó, így hát engedelmeskedtem az utasításnak. Nem volt könnyű, mert nagyon jól ismertem Fuchs vívását... Azután Mészárossal kerültem szembe, akit legyőztem. Mészáros soha nem tudta nekem megbocsátani, hogy hagytam magamat legyőzni Fuchstól. Ha ugyanis megvertem volna, jobb találatarránnyal Mészáros nyerte volna az olimpiai bajnokságot...

Szegény Ervin temetésén én mondtam a búcsúbeszédet. Beszédem alatt, mint később megtudtam, Santelli Italo mester ezt súgta oda Duronellynek:

— Szegény Ervin, ki ha tud, hogy Péter fog parentál, inkább meg se hal!

Tóth Péter dr.

UGRÁS KÍNA SPORTJÁBAN

— Kína új csapata világklasszis! A kínai pingpongozókról írta ezt a nyugatnémet Deutscher Tisch-Tennis című lap.

Most az asztaliteniszezők lepték meg a sportvilágot tudásukkal, előtte a súlyemelők, a maratoni futók, az úszók, holnap a többiek... A Kínai Népköztársaság legjobb súlyemelői — Csen Csing-kai és Huang Csiang-hui — ott vannak a világcsúcstartók között; nem is olyan rég még Cseng Feng-jung magasugrónő is ott volt. A kínaiak világcsúcsot értek el férfi és női ejtőernyős-ugrásban, sportlövészetben is. Az angol úszó-szaklap, a Swimming Times, nagy elismeréssel írt a kínai úszókról. Mu Suan-su, a 24 éves pekingi testnevelési főiskolai hallgató a mellúszásban elért 1 : 11,1 idejével a mellúszás koronázatlan királya, de még távolról sem érte el képességeinek legfelső határát. Magyar szakemberek véleménye szerint a kínai labdarúgók rendkívül tehetségesek. Emil Zátopek nemrégiben beszélt a kínai közép- és hosszútávfutók nagy jövőjéről. Azóta a kínai maratonfutók egész sora ért el világszerte feltűnést keltő eredményt.

Csoda? Nem, egyáltalán nem az.

Ezrek és ezrek futnak maratoni távot. Csak Kunming tartományban 30 000-re becsülik a maratonfutók számát. Egy legutóbbi hírverő versenyen 1500-an indultak el. Csaknem mind befutott, 264-en a megállapított szinten belül.

Alig néhány év alatt addig jutott a kínai sport, hogy már világszerte beszélnek róla. Fejlődése olyan ugrásszerű, akár a kínai társadalomé, az iparé, a mezőgazdaságé, a kultúráé. Kínában csodásan gazdag természeti adottságok vannak s a legkedvezőbb feltételeket nyújtják a különböző sportágak fejlesztésére. Ez önmagában nem elég: a testnevelés és sport szorosan összefügg az ország politikai, társadalmi fejlődésével.

Sportjuk „első ugrásának" eredményei:

13 millió rendszeresen sportoló,
10 millió próbázó,
közel 100 000 tehetséges fiatal a sportiskolákban,
540 mestersportoló, 9 világcsúcs, testnevelési főiskolák és technikumok sora, sportlétesítmények ezrei; a tízéves évfordulóra készült pekingi stadion valóságos sportparadicsom. Az egész országban több mint 4000 stadion, pálya, sportcsarnok, uszoda stb. épült.

A gyárakban 1952 óta munkaidő előtt és után rádióra tornáznak s a hivatalokban is bevezették a tízperces tornát, ami ma már mindennapi szükséglet; az emberek óriási tömege folytat rendszeres testedzést. A hatvan éven túljutott Mao Ce-tung még mindig rendszeresen úszik, s napjainkban már a parasztok is sportolnak, tornáznak. Kínában ma már minden sportágat űznek.

A Kínai Kommunista Párt most készíti elő a „második ugrást". Központi bizottságának határozata nyomán tízéves sportfejlesztési tervet dolgoztak ki. Ebben épp úgy helyet kapott a tömegek, a népi kommunákba belépett 500 milliónyi paraszt sportolása, mint a minősített sportolók színvonalának emelése, a minél több világcsúcs elérésére törekvés.

Igazán nem csoda, hogy az ember nap mint nap arról olvas a nyugati szaklapokban is: *„Az új Kína hamarosan a sportban is nagyhatalom lesz!"*



Sportszereket is visznek magukkal a mezei munkára induló leányok, asszonyok



Vidám kötélhúzás a szántóföld mellett, a munka szünetében

A jövő nagy úszónője lehet a jelenleg 15 éves Jan Andrews, írja a Sydneyben megjelenő Sport Magazine. Eddigi legjobb ideje 100 m-es pillangóban 1 : 15. Szigorúan szabályozott életet él: reggel negyed 6-kor kel, edzésre, majd iskolába megy, tanul, ismét edzésen vesz részt, majd este fél 9-kor lefekszik. Hát... nem irigylésre méltó élet.

Brazil mintára Ausztráliában is bevezették a tengerparti labdarúgást. Egyelőre csak rögbi-futballt játszanak a parti homokban. Az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy a sérülések száma egyharmadára csökkent.

*

Az ausztrál tenisz-szövetség kemény döntése... Don Candy azt kérte a szövetségtől, hogy engedélyezze világkörüli portyája során különféle üzleti ügyek lebonyolítását is. Nem, ezt nem — hangzott a szövetség válasza —, csak azt engedélyezzük, hogy üzleti körútja során teniszmérkőzéseket is játszhasson!

*

Túl sok a válogató és elvész köztük a csapat — állapítja meg az angol labdarúgás helyzetét tárgyaló cikkében Willy Meisl. — Legyen csak háromtagú válogató bizottság és ez alakítson ki nagyjából állandó válogatott keretet. A fő baj azonban az angol labdarúgásban nem ez, hanem a régi hiba, amit a magyarok bemutatói sem tudtak megszüntetni annakidején: az, hogy az angol labdarúgók **küzdenek a pályán, nem pedig játszanak.** Ezen úgy lehetne segíteni, ha külföldi edzőket és játékosokat hívnának meg Angliába, s ezektől tanulnának az angolok. Ha majd ismét sok technikás, könnyedén játszani tudó játékos szerepel az angol labdarúgásban, akkor kerülhet vissza Anglia ismét az élvonalba. (World Sports, 1959. 9. szám.)

*

Elhatározta a svéd jégkorong-szövetség, hogy megszünteti a „hagyományos durvaságot". A svéd bajnokság mérkőzésein a jövőben nem percekre, hanem végleg kiállítják a durva játékost, akárcsak labdarúgásban.

IZOMERŐ ÉS TELJESÍTMÉNY

Az utóbbi években feltűnően nagy javulások következtek be különböző sportágak eredményeiben. Az eredményesség javulása két fő tényezőre vezethető vissza: új edzésmódszerek alkalmazására és az izomerő fejlesztésére. Előző számunkban megjelent hasonló című írásában Koltai Jenő, a Testnevelési Főiskola docense ismertette a magyar dobóatlétákkal kapcsolatban szerzett erőfejlesztési tapasztalatait. Most folytatja a tapasztalatok ismertetését, egyben azonban közzé teszi az ebben a tárgyban végzett külföldi kísérletek eredményeit és azokat az elveket és eljárásokat is, amelyeknek segítségével más sportágakban is sikeresen lehet alkalmazni az izomerő fejlesztésének módszerét.

A „Sport és Tudomány" előző számában foglalkoztam azzal a problémával, hogy sok sportágban még ma is tartózkodnak a súlyzós, terheléses erőfejlesztő gyakorlatok alkalmazásától, mert félnek az elmerevedéstől, a lelassulástól. Az atléták felkészítésében alkalmazott erősítő-gyakorlatok hasznos eredményeivel igyekeztem bizonyítani, hogy nem kell tartani a lelassulás veszélyétől, ha az erőgyakorlatokat szakszerűen, a sportág jellegének megfelelően válogatjuk össze. Mielőtt az erőgyakorlatok szakszerű végeztetésének másik két szempontjáról, nevezetesen az edzési időszaknak és a sportoló egyéniségének megfelelő megválasztásáról beszélnék, szükségesnek tartom néhány elméleti kutató, fiziológus véleményét leírni. Az általában kísérletek alapján leírt vélemények segítséget nyújtanak annak megítélésében:

milyen erőgyakorlatokat alkalmazzunk és hogyan végeztessük az erőgyakorlatokat?
(Ez utóbbi kérdésen belül:
milyen erővel, milyen időtartammal, és hányszori ismétléssel kell az edzést végezni, hogy az erőfejlesztés terén maximális eredményt kapjunk.)

AZ ERŐGYAKORLATOK HATÁSA A SZERVEZETRE

Először vizsgáljuk meg az erőgyakorlatokat a szervezetre gyakorolt hatásuk szempontjából. A testgyakorlatokat általában két nagy csoportra oszthatjuk: sztatikus és dinamikus gyakorlatokra. **Dr. Keresztv Alfonz** szerint: **sztatikus jellegű gyakorlatoknál** az izomtevékenység főképpen izometriás (tehát az izom nem, vagy alig rövidül meg), csak feszülése növekszik. Ilyen gyakorlatok: bizonyos terhelés, súly (a saját test vagy testrész) mozdulatlan tartása, illetve nagyon lassú mozgatása. Sztatikus gyakorlatoknál az izmok általában hosszabb ideig megfeszült állapotban vannak. Ez az állapot a környéki vérkeringést, az izmok oxigénellátását nehezíti. A megfeszült izmok ráadásul még a vékonyfalú, alacsonynyomású gyűjtőereket is összenyomják, és ezáltal a keringést lassítják. A lelassult perifériás keringés miatt az izom oxigénellátása nem kielégítő, s emiatt az izom hamar elfárad, azonkívül a tartós, pihenő nélküli izomtevékenység következtében a központi idegrendszerben is viszonylag hamar lép fel fáradás.

A dinamikus testgyakorlatok közé azokat a mozgásokat soroljuk, amelyeknél az izomtevékenység jellege izotóniás, azaz az izom megrövidül, de tónusa változatlan marad. A dinamikus erőgyakorlatoknál az izom gyorsan változó összehúzódása-elernyedése mintegy hajtóereje a perifériális vérkeringésnek, és különösen a gyűjtőeres keringést gyorsítja.

A szervezetre gyakorolt hatás szempontjából szólni kell még **az erőgyakorlatok közben fellépő erőlködésről, préselésről** is. Préseléskor a tüdőbeli nyomás fokozódik és ennek következtében elsősorban a tüdő vénái, hajszálerei nyomódnak össze. A melléküregben megnövekedett nyomás miatt a vér nem tud a gyűjtőerekben megfelelően a szív felé haladni, s az egész keringési folyamat lelassul, az egész szervezet, így az izomzat vérellátása is csökken. Bár a szervezet szabályozó mechanizmusai igyekeznek kiegyenlíteni a nagy vérnyomás-csökkenést, hosszabb préselés mégsem tartható fenn, mert a következmény szédülés, sőt eszméletvesztés is lehet. Préselés lép fel a dinamikus erőgyakorlatoknál is, de az csak rövid ideig tart. Hosszabb ideig tartó préseléssel elsősorban a sztatikus erőgyakorlatoknál találkozunk.

Az erőgyakorlatok általában sztatikus és dinamikus elemekből vegyesen tevődnek össze. Rajtunk, a gyakorlatok összeállítóin múlik, hogy azokat nagyobbrészt sztatikus, vagy dinamikus mozgásokból válogatjuk-e össze. Az imént elmondottakból világosan kitűnik, hogy **a szervezetre gyakorolt hatás szempontjából a dinamikus gyakorlatok végeztetése a helyesebb.** Ha figyelembe vesszük azt a tényt, hogy szinte valamennyi sportágban döntő a mozdulatok gyors végrehajtása, akkor nyugodtan mondhatjuk, hogy a sportágak jellege szempontjából is a nagyobb részben dinamikus erőgyakorlatok végeztetése a célszerűbb.

A gyakorlat számára tehát azt a következtetést vonhatjuk le, hogy **az erőfejlesztő edzésekben kerüljük a kimondottan sztatikus gyakorlatokat, inkább dinamikus mozgásokat végeztessünk.** Különösen kerüljük az olyan sztatikus mozgásokat, amelyeknél hosszantartó préselések lépnek fel. Fokozottan óvakodiunk ez utóbbi gyakorlatoktól a fiatalkorúak és a nők erőfejlesztő edzéseiben.

Mielőtt véglegeseen véleményt alkotnánk a sztatikus és dinamikus erőfejlesztés kérdésében, még egy — az élsport szempontjából döntően fontos tényezőt is meg kell vizsgálnunk. Nevezetesen azt, hogy

AZ IZOMERŐT MILYEN ERŐGYAKORLAT FEJLESZTI A LEGHATÁSOSABBAN

Az izomerő fejlesztésével kapcsolatban már a múlt század vége óta több kutató végzett pontosan mért kísérleteket. Ezeket a kísérleteket — a pontosabb mérési lehetőség, a könnyebb kezelhetőség miatt jobbára sztatikus gyakorlatokkal végezték. (Sztatikus gyakorlatoknál kevesebb szerep jut az ügyességnek, a technikának.) De maga **Hettinger** és **Müller** —, akik kísérleteiket sztatikus gyakorlatokkal végezték — hivatkoznak, és elfogadják Salter kísérleti eredményeit, mely szerint: Salter emberekkel végzett kísérletei során nem tudott az izometriás és az izotóniás izommunka fejlődése között mérhető különbséget kimutatni, amikor a megterhelések mindkét izommunkánál egyformák voltak és egyformán haladták meg a korábbi terheléseket.

A teljesség kedvéért viszont le kell írnom **Petov** és **Siebert** kísérleti eredményét is. Ők állatkísérleteik során azt tapasztalták, hogy izometriás munkánál jobban növekszik az izomtömeg, mint izotóniásnál.

Megítélésem szerint az említett két különböző kísérleti eredmény semmiképpen nem lehet perdöntő a sztatikus gyakorlatok javára. Különösen nem, ha figyelembe vesszük, hogy a sztatikus gyakorlatok végrehajtásához sem különösebb ügyesség, sem gyorsaság nem szükséges, tehát nem is fejlesztik sem az ügyességet, sem a gyorsaságot. Viszont **a dinamikus gyakorlatok az erő mellett még több-kevesebb ügyességet és gyorsaságot is igényelnek, tehát nemcsak az erő, hanem az ügyesség, és a gyorsaság fejlesztésére is felhasználhatók.**

Ezt az utóbbi gondolatot szükséges nyomatékosan hangsúlyozni, mert manapság erősen kísért az a szemlélet, amely szerint az eredmények javulása szinte kizárólag a nyers erő fejlesztésétől függ. Most, amikor az erőfejlesztés fokozott alkalmazása érdekében fogtam tollat, kötelességemnek érzem együttal az olyan szemlélet ellen is harcolni, amely az eredmény javulását az évi előkészületek során megemelt tonnák számától teszi függővé. Tudok olyan dobóatlétáról, aki a téli alapozó edzésében heti három alkalommal összesen huszonkét tonna mozgatását (súlyzóval guggolás, nyomás, szakítás, lökés formájában) tűzte ki célul, s egy ideig megpróbálta azt végre is hajtani. Természetes, hogy ilyen nagy igénybevétel mellett sem a technika csiszolására, sem egyéb képességek fejlesztésére, sőt a kérdéses dobómozgásban résztvevő más izomcsoportok gyarapítására nem maradt sem ideje, sem energiája. **Parry O'Brien** azt mondotta, hogy soha nem lehet elég erős az ember. Ez a mondás igaz, csak helyesen kell értelmezni. **Az erősítő munkának a sportág jellegéhez, feladataihoz kell idomulnia, s ki kell terjednie a kérdéses sportmozgás részmozdulataira is.** Ezért nem tartom sem valósnak, sem célszerűnek az olyan összehasonlító táblázatokat, kimutatásokat, amelyekben a dobó-at és eredményeiket úgy hozzák összefüggésbe, hogy ki milyen nehéz súllyal tud guggolni, mennyit tud nyomni, szakítani, kilökni. Az ilyen táblázatokból természetesen hiányzik például **Szécsényi,** mert bár az idén a legjobb átlagot érte el a világon, de súlyemelésben egy egész sor diszkoszvető mögött marad. Nem hasonlítják össze **Skoblát** és **Varjút** sem. Skobla súlyemelésben lényegesen jobb, mint Varjú, viszont Varjú súlylökő eredménye jobb Skobláénál, és ez évben mindig legyőzte nagynevű ellenfelét.

Nem kétséges, törekedni kell az erő fejlesztésére, de a feladatnak megfelelően egyensúlyba kell hozni azt a szükséges egyéb képességek és a technika fejlesztésével.

MIKOR, MENNYIT, HOGYAN?

Az erőfejlesztés terén mutatkozó szélsőséges elgondolások, túlzások ellen talán segítséget jelent **Hettingernek** „Az izomedzés élettana" c. tanulmánya. E. A. Müller és Hettinger közösen végeztek kísérleteket. A kísérletek eredménye arra ad választ, hogy optimális izomerőfejlesztés milyen erejű, mekkora időtartamú és milyen gyakori edzésmunkával érhető el.

A kísérlet kezdetekor, és azontúl minden hét kezdetén megmérték a kísérletben résztvevők maximális izomerejét. Különböző terhelések alkalmazásával a következő eredményeket kapták:

Ha a terhelés a maximális izomerő 0—20%-a volt, izomerőgyarapodás helyett izomerő-veszteséget tapasztaltak;

20—30%-nyi terhelésnél sem gyarapodás, sem csökkenés nem volt;

30—45%-nyi terhelés közel 4%-os szaporulatot eredményezett;

a 45% fölötti terhelés sem hozott jobb eredményt.

Leghelyesebb tehát a maximális izomerő 45%-át kitevő terheléssel dolgozni. De ügyelni kell arra, hogy mindig a **megnövekedett erő 45%-ával dolgozzunk!** (1. ábra.)

A kísérletek azt bizonyították, hogy a legkedvezőbb eredményt akkor kapták, amikor embereiket **a maximális időtartam 20—25%-ig** (azaz: ha a kísérleti személy 60 percig bírta volna, akkor 12—15 percig) dolgoztatták. Ezen felül végzett munka nem hozott eredmény-növekedést. (2. ábra.)

A heti hatszori edzés adta a legjobb eredményt. A kísérletek során felmentek egészen a heti tizennégyszeri edzésszámig, de ez sem adott kedvezőbb eredményt. (3. ábra)

Összegezve a kísérlet végeredményét:

a legkedvezőbb izomerőfejlesztés céljából naponta egyszer, a maximális erő 50%-ával, a maximális idő 25%-áig kell végezni a gyakorlatokat. Az edzések során elérhető átlagos erőszaporulat egy hét alatt 3,6%. **Egy heti teljes pihenő után az erőveszteség átlag 2,4% volt.** Télen a legkisebb, nyáron a legnagyobb a gyarapítás lehetősége. Ez az ultraibolya sugárzással van összefüggésben. A kapcsolatot azzal bizonyították, hogy télen ultraibolyasugárzással sikerült a szintet megközelíteni.

Müller és Hettinger tanulmányából szeretnék néhány gondolatot kiemelni:

1. Az izomerő aránylag könnyen és jelentős mértékben növelhető (ezt bizonyítja V. Zimkina kísérlete is).

2. A kikísérletezett optimális 50%-os terhelés lehetővé teszi a mozgások aránylag gyors végrehajtását.

3. A 25%-os időtartam bőven hagy időt és energiát egyéb edzési feladatok elvégzésére is.

4. Folyamatosan, naponta kell az izmot erőfejlesztő inger hatásának kitenni, és hétről hétre fokozatosan növekvő terheléssel a szervezetet mindig újabb — szokatlan — feladat elé állítani.

5. Már egyhetes kihagyás, vagy elégtelen értékű munka is izomerő csökkenést okoz. Ezért az izomerő fenntartásáról egész éven át gondoskodni kell.

SAJÁT TAPASZTALATOK

Ami Müller és Hettinger kísérleti eredményeit és a mi gyakorlati tapasztalatainkat illeti, a mindennapos edzés kérdésében egyezünk, de az 50%-os terhelés, és a 25%-os időtartam kérdésében nem. **A mi dobóatlétáink ennél többet dolgoznak.** A terhelés 0—50 százalékos (alapozó időszakban maximális terheléssel is dolgoznak), az időtartam terén 0—70 százalékos többlettel. Viszont az erő fenntartására, az egész éven át tartó, kihagyás nélküli munkát csak kevés dobónk csinálta végig. (Aminek visszaesések, gyengébb eredmények voltak a következményei.)

Tájékoztatásul vázlatosan ismertetem magyar dobóatléták erősítő munkájának változását az egyes edzési időszakokban.

Az átmeneti időszak első felében csak az erőállapot tartására törekedtünk, második felében azonban egyre fokoztuk az erősítő munkát úgy, hogy az alapozó időszak kezdetéig — ha kisebb mértékben is, de —, minden edzésen történjék erősítés.

Az alapozó időszakban minden edzésen végeztünk erősítő munkát. A dobóatléták ez évi alapozása során kéthetenként szakaszosan változtattuk a terhelést: kétheti erősebb munka után mindig kéthetes kismértékű könnyítés következett. Ez így ment végig az alapozó időszakban. Ez a hullámzás jól látható a 4. ábra „erőfejlesztés" görbéjén. Látható, hogy az erőfejlesztő munka a legnagyobb értékét az alapozó időszakban érte el.

A formábahozás alatt fokozatosan csökkentettük az erőfejlesztést, de a teherbíróképesség, az erőállapot tartására ügyeltünk. Három, majd a versenyidőszak kezdetére kettőre csökkent az erősítő edzések száma, mert egyre több időt és energiát kellett egyéb feladatok — technika, gyorsaság, ügyesség stb. — megoldására fordítani.

A versenyidőszakban kettőre, esetleg egyre csökkent a kifejezetten erősítő edzések száma. De az erőállapot ébrentartására — az edzések befejező részében — a formábahozó és a versenyidőszakban egyaránt mindig végeztettünk kismértékű erősítő munkát.

(Megjegyzem, hogy az ábrán látható erőgörbe az általános és a speciális erőfejlesztést összegezve mutatja. Azt szemlélteti, hogy mekkora feladatnak tekintettük az erőfejlesztést az egyes időszakokban.) Szeretném kiemelni, hogy **egész erősítőmunkánkra jellemző volt a sablonos, egysíkú, „betonerőre" törekvés helyett a feladatnak megfelelő robbanékony erő kifejlődésének az elősegítése** — sok különleges, egyes izomcsoportokat erősítő gyakorlatok alkalmazásával.

Tapasztalataim szerint az erőfejlesztő munkát az egyes sportágakban mindig össze kell hangolni az edzési időszakok sajátos feladataival, a gyakorlatokat a végső, valamint a rész-célok figyelembevételével kell végeztetni.

Az érdekesség kedvéért a 4. ábrán az erőfejlesztés görbéje mellett feltüntettem azt is, hogy az egyes időszakokban a **gyorsaság fejlesztését** milyen feladatnak tekintettük. Ez a vonal is „általában a gyorsaság fejlesztést" jelzi. Látható, hogy a gyorsaság fejlesztésére való törekvés is egész éven át tart. Legkisebb feladatot az alapozó időszakban, legnagyobbat a formábahozás második felében és a versenyidőszakban jelent.

Erőfejlesztő munkánkban, az eddig elmondottakon túl, még **a sportolók egyéniségét is figyelembe kell venni.** Az egészség és a töretlen fejlődés érdekében minden tanítványunk egyéniségét, adottságait, fejlettségi fokát szem előtt kell tartanunk az erőfejlesztés során. **Sablon alkalmazása e téren nemcsak helytelen, hanem veszélyes is lehet.** Ne sajnáljuk tehát a fáradtságot és elemezzük, kísérletezzük ki; hogy melyik tanítványunknak milyen terhelésű, milyen fokú erősítő munka a legmegfelelőbb.

A cikkem elején arról írtam, hogy bár a terheléses erőfejlesztés már az egész világon elterjedt, még bőven vannak olyanok, akik saját sportágukban nem merik alkalmazni, mert félnek a lelassulás veszélyétől. Ha az eddig elmondott példákat, valamint a kísérleti eredményeket sem tartják egyesek eléggé meggyőzőnek, hadd hozzak fel még néhány gyakorlati példát, bizonyítékot különböző sportágakból, a terheléses erősítés sikeres alkalmazásáról.

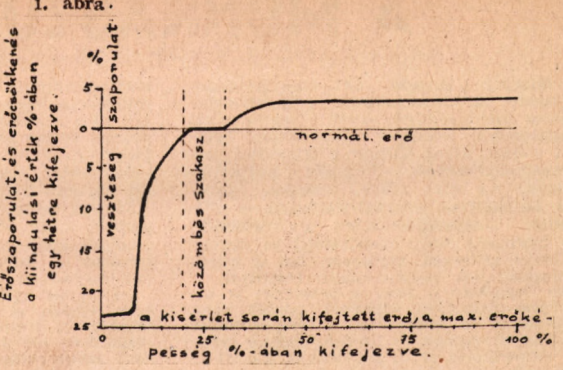
Csudinov „Az erő az atléta legfontosabb képessége" c. cikkében leírja, hogy 1958-ban 116 kiemelkedő képességű atlétával (45 vágtázó, 29 ugró, 42 dobó) végeztek helyből ugrásokban kísérleteket. Ennek során a következő átlageredményeket kapták:

helyből felugrás (súlypontemelkedés): futók 76 cm, ugrók 85 cm, dobók 89 cm; helyből távol: futók 296 cm, ugrók 313 cm, dobók 316 cm; helyből hármas: futók 875 cm, ugrók 927 cm, dobók 945 cm.

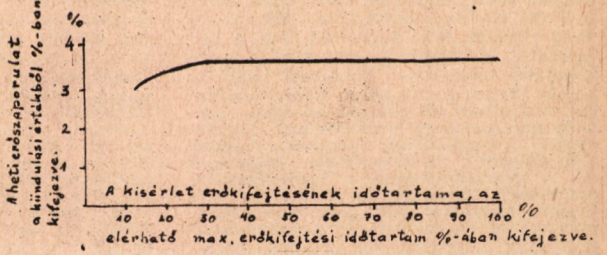
Amint láthatjuk, a dobók mindhárom ugrásban jobbak voltak még az ugróknál is. A dobók tulajdonképpen a dobások közben is terheléses gyakorlatot végeznek, s ez a **kis teherléssel, de nagy gyorsasággal végzett erőkifejtés jó hatással van az elrugaszkodási erő fejlesztésére.** Másrészről a dobók edzéseiben több a súlyzós terheléses munka is, mint a futókéban vagy az ugrókéban. Mindenesetre ez a kísérlet világosan bizonyítja, hogy a terheléses edzés igen hasznos lehet az elrugaszkodó-képesség fejlesztésében is.

De hozzunk példát olyan sportágból, ahol az ügyesség és a gyorsaság is döntő. Kolozs Ferenc és Varga Jenő elbeszélése szerint a Vorwärts, Berlin bajnok kézilabda-csapata edzéseiben rendszeresen

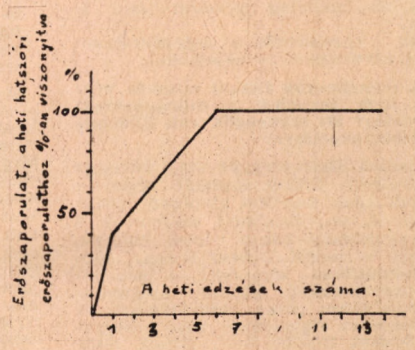
1. ábra.



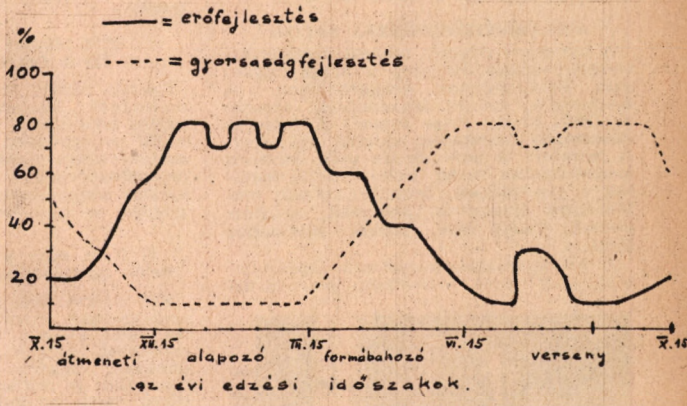
2. ábra



3. ábra



4. ábra



alkalmaz 10—12 kg-os kézisúlyzókat a törzs- és a kar-, vállizomzat erősítésére, és a kapuralövéseket rendszeresen gyakorolják másfél kg-os tömött labdával is.

Megemlíthetem az ausztrál teniszezők mellett az úszók példáját is, akik a súlyzós erősítés mellett még az úszómozdulatok nehezítésével is végeznek különleges erősítést.

De találunk jó példát a régebbi vívók között is, aki közül — **Szűcs** János elbeszélése szerint — többen rendszeresen szertornáztak még közvetlenül a vívóedzés előtt is.

A felsorolt példák, az ismertetett kísérletek bizonyítják; hogy **nem kell félni a terheléses erőfejlesztés alkalmazásától,** nem kell félni a lelassulás veszélyétől, ha ésszerűen használjuk fel az erőfejlesztő gyakorlatokat. De ha mások példája mégsem eléggé meggyőző, járjunk utána magunk a dolgoknak; lehet, hogy még az eddiginél is jobbat, hasznosabbat alkotunk.

Koltai Jenő

A MUNKASZÜNETI TESTNEVELÉS

A Magyar Híradó és Dokumentum Filmgyár 22. híradójának beszámolóját láthatta közönségünk arról a testnevelési mozgalomról, amelyet hazánkban elsőként a Ganz utcai Villamos Kismotorgyár szerszám-üzemének dolgozói kezdeményeztek. Az élet elkerülhetetlen egyoldalú hatásainak ellensúlyozására, a túlfáradás megszüntetésére a munkaidő első harmada után naponként 10 perces tevékeny pihenést tartanak. Ezt a kurta munkaszünetet testnevelésre fordítják.

1959. nyárelején már a televízió is tanulságos helyszíni riportot közölt róla. A fővárosi és vidéki sajtó elég sokszor adott tájékoztatást és több-kevesebb szakmai ismertetést erről a témáról. Ennyi is elég volt arra, hogy sok ipari munkás figyelmét megragadja a Villamos Kismotorgyár kezdeményezése. 1959. június 15-én a Győri Kötött Keszty ugyár, 1959. július 16-án a MOM, 1959. augusztus 17-én a Békéscsabai Ruhagyár kezdte meg a munkaszüneti testnevelést. Előzetesen küldöttségek jártak a Villamos Kismotorgyárban s alaposan megnézték az egyes üzemek munkaszüneti testnevelését. Beszélgettek munkásokkal, alkalmazottakkal, műszakiakkal, tisztviselőkkel. Kikérdezték a pártvezetőséget, a Szakszervezeti Bizottságot, beszélgettek nőkkel és férfiakkal, idősekkel és fiatalokkal, sportolókkal és olyanokkal is, akik sohasem sportoltak rendszeresen s korábban elítéltek mindenféle testnevelésre fordított időtöltést. A bizottságok mindenféle rendű és rangú tagjai ezerféle kérdést tettek fel és lehetőleg mindent látni is akartak.

Nézzük közelebbről a leggyakrabban felvetett kérdéseket és válaszokat.

1. A legnehezebb fizikai munkát végzőket nem terheli-e a munkaszüneti testnevelés? Mi szükségük van ilyenkor is a testgyakorlásra?

A Villamos Kismotorgyár TMK részlege a legnehezebb fizikai munkát végzi, a munkájuk egész testüket alaposan igénybe veszi. A munkaszüneti testnevelés 8 elemes gyakorlata ehhez képest könnyű. De mégis — amint Dobrai Ferenc, idősebb szakmunkás elmondja — igen jól esik, szervezetüket felüdíti, megnyugtatja, kedélyüket pedig megvidámítja. A körülményeket figyelembe vevő testgyakorlat sokkal inkább üdít, frissít, mint bármiféle tétlen pihenés. A munkaszüneti testnevelésbe lassanként mindenki bekapcsolódott. Színtér: a hátsó udvar.

A MAGNYITOGORSZKI PÉLDA

A nyugalmi pihenés hatását érdekes kísérlettel vizsgálták meg a Magnyitogorszki Fémkombinát hengerdéjében. (A testnevelési szünet tapasztalatai. Moszkva. 1957. Ford.: Friss József.) A fektetve pihentetett munkások azonnal elaludtak. A juttatott 10 perc eltelte után szívesen továbbaludtak volna. Céltalanul álldogáltak a gép mellett, összetört, fáradt embereknek látszottak: ásítoztak, nyújtózkodtak, sokáig nem tudtak munkához fogni.

A mi gyárainkban hasonló tapasztalatokat szereztünk. A tevékeny pihenés helyett üldögélő, eszegető, félrehúzódott munkások épp úgy 10 percig kapcsolódtak ki a munkából, mint a többiek. Ám a szünet végén 2—2,5 perc is eltelt, míg gépüket indítani tudták. Viszont a testnevelés aktív részesei 10 másodpercen belül kivétel nélkül munkához fogtak. Az elkényelmeskedők vagy nyomottan hallgattak, vagy türelmetlenek és a kisebb élcelődésekre is érzékenykedőknek bizonyultak, a „tevékenyek" füttyel, nótaszóval folytatták munkájukat.

Az egyik gyárban rövid reggeli szünet esik éppen a munkaidő első harmada végére. A munkaszüneti testnevelést a reggelizés elé állították be. A munkaszüneti testnevelés bevezetése előtt és után szembeszökő volt a munkások viselkedésének különbsége. A bevezetés előtt a reggelizés igen nyugtalan hangulatú volt. A tevékeny pihenés alkalmazása már az első esetben óriási változást hozott. S ez azóta is változatlan. A munkaszüneti testnevelés befejezése után „Mára befejeztük, kedves egészségükre!" üdvözléssel köszön el tőlük a munkás oktató. Az emberek előveszik reggelijüket, asztalkendőt terítenek maguk elé, kirakják ételüket és csendes nyugalommal, jóízűen falatoznak. Olyan a hatalmas műhely képe, mint a legkulturáltabb étteremé. A nehéz fizikai munkások személyes élményük után kellemesnek és hasznosnak tartják a munkaszüneti testnevelést.

2. A termelési terv teljesítéséhez igen jó időkihasználás kell. Személyenként 10 perces munkaidő kiesés naponta sok munkaórát jelent. 1000 munkásnál kevéssel több, mint 166 órát. Nem kockáztatja-e ez a terv teljesítését?

Minden esetben azt tapasztaltuk: ahol a munkások kívánságára a tevékeny pihenés módszerét alkalmaztuk, a 10 perces testnevelés mindenképpen kamatozik. Még a kezdet kezdetén sem okozott termelési veszteséget. A tevékeny pihentetéssel helyreállított munkaerő a hátralevő kb. 5 órán át lényegesen alig csökken. A fáradtság még az utolsó órában sem több általában, mint máskor az ötödik órában. Az így nyert erőkülönbség játszva pótolja a 10 perces időveszteséget. Az egyes órákra eső termelés menynyisége és minősége sokkal egyenletesebb, sokkal közelebb áll a legtermelékenyebb óra színtjéhez a tevékeny pihenők esetében, mint akik a nyolc órát megszakítás nélkül végig akarják dolgozni.

MIT MOND AZ IGAZGATÓ ÉS A CSOPORTVEZETŐ?

Laczkó József elvtárs, a Villamos Kismotorgyár igazgatója a művezetőkkel együtt tapasztalta, hogy gyárukban a második évnegyedben — amikor a munkaszüneti testnevelésben rész vevők száma megsokszorozódott — behozták az I. negyedév lemaradását. A kongresszusi felajánlást is teljesítették.

3. Nem ad-e a munkaszüneti testnevelés lazaságokra alkalmat?

Két percet kell számítani a leállásra, szellőztetésre, újraindításra. A testnevelés tiszta ideje 8 perc. Ez éppen annyi, amennyit minden embernek egészséges önzéssel, magára ügyelve, jól ki kell használni. A testnevelés általában barátságos, derűs hangulatú, megerősíti az önfegyelmet és a kollektív fegyelmet Vadászi József csoportvezető szerint is.

4. Többen kérdezték: kötelező legyen-e a munkaszüneti testnevelés?

A kondicionáló testnevelés egyik ágában sem szabad olyan rendszabályokat alkalmazni, mint a kötelező iskolai testnevelésben. Így a munkaszüneti testnevelésben sem. Egy üzemen belül általában mindkét nembeliek, a legkülönbözőbb korúak dolgoznak együtt. Lehet közöttük világhírű sportoló. Akadhatnak olyanok is, akik ugyan munkába járnak, de orvosilag tilos nekik minden testgyakorlás.

Aki a munkaszüneti testnevelésben részt vesz, elsősorban magának használ. Alapvető szabályunk: **mindenki szabad elhatározásából vegyen részt a munkaszüneti testnevelésben.**

Akinek egyéni panasza van, azzal a kondicionáló testnevelés szakfelügyelője (a Villamos Kismotorgyárban magam) személyesen megbeszéli a tennivalókat. Szükség esetén orvos is segít.

A munkaszüneti testnevelés alkalmat ad arra is, hogy hamarább felfigyeljünk az egészség bajaira, tehát sokszor egyenesen megelőzhetjük a nagyobb betegségek keletkezését.

Czakó Ferencné sajtoló, aki 18 éve dolgozik gépén, elmondta, hogy a fáradtság okozta nyak- és karmerevedést a munkaszüneti testnevelés teljesen elmulasztja. Véleménye szerint a gyengéknek és időseknek nagyon jót tesz.

5. Miért műszakonként és üzemenként alkalmazunk oktató párt, miért nem a központi hangszórón keresztül vezényeljük a testgyakorlatot?

Minden gyárban különböző munkakörökben dolgoznak az emberek. Mindegyiken másként jelentkezik a fáradtság. Kinek-kinek állapota határozza meg, hogy milyen testnevelésben részesüljön. Erre a magnetofon nem alkalmas. Összerűbb tehát üzemenként, esetleg műhelyenként élő bemutatással és személyes irányítással levezetni a munkaszüneti testnevelést. A pillanatnyi körülményeket mérlegelve adagoltan adhatjuk az egyes gyakorlatelemeket.

Az oktatók mindkét nembeliek és legkülönbözőbb korúak lehetnek. Az eddig jól működő oktatók legfiatalabbja 16, legidősebbje kb. 60 éves. Hozzávetőlegesen felesben nők. Van közöttük versenyző, kiöregedett sportoló, de legalább a fele vagy csak szórakozásból, vagy sose sportolt.

AZ ÉRTELMISÉGIEK FÁRADÁSA

6. A különböző fizikai és idegi igénybevétel ellenére is egyformán kedvező a munkaszüneti testnevelés?

Bárki bármilyen munkakörben is dolgozik — nehéz fizikai, könnyű fizikai, szellemi munkán —, ha teljes odaadással végzi, elfárad. A nap nap utáni 8 órás munkaidő még a puszta üléssel vagy állással eltöltve is fáradtságos. De ki az, aki csak 7—8 órát serényked ne? A családi és egyéb kötelezettségekből legalább még egyszer 8 órás elfoglaltság kerekedik ki naponta. A kb. 16 óra teljes kipihenése pedig a szokásos nyugalmi és szórakozó pihenéssel a megmaradó kb. 8 óra alatt lehetetlen. A közbeiktatott séta, az iskolák 10 perce, stb. valamelyest könnyítenek, de az elfáradás ellensúlyozására elégtelenek.

Minél inkább azonos, ismétlődően egyhangú az igénybevétel, annál gyorsabb a fáradtság, annál inkább felborulhat a szervezet működési egyensúlya.

A nagy testi megerőltetéssel járó munkában érzik legjobban és leggyorsabban az emberek a tevékeny pihenés jó hatását. Szeretik is a fizikai munkások s ha kipróbálták, ragaszkodnak hozzá. A szellemi munkások speciális idegi fáradtsága lappangó természetű és nem olyan erőszakos, mint az izomfáradtság. Viszont elhatalmasodása eléggé hirtelen. Az ember érzi, hogy cselekednie kell, de nincs hozzá lelki ereje. Sokszor még egy mozdulatra is fáradtnak érzi magát. Ez az oka, hogy az értelmiségiek a gyógy- és izgatószereket túlontúl alkalmazzák, a tünetek ellen küzdenek és nem a fáradtság igazi oka ellen.

Azok, akik bármilyen sportolásban részt vesznek (ha csak nem oktalanul), sokkal jobbban bírják az élet fáradalmait. Ezt figyelte meg a Villamos Kismotorgyár szakszervezeti bizottsági elnöke. Őket is messze maguk mögött hagyják, akik a munkaszüneti testnevelésben naponta, rendszeresen részt vesznek.

Kovács Géza



A torna pszichológiai sajátosságai

P. A. Rudik professzor **Pszichológia** címmel könyvet írt a szovjet testneveelési főiskolák hallgatói számára. A moszkvai **Fizkultura i szport** kiadóvállalat gondozásában megjelent 500 oldalas mű 20 fejezetre oszlik. Tizenöt fejezet az általános lélektani ismereteket tárgyalja; a lélektan tárgyával és módszereivel, a lelki jelenségek élettani alapjával, az ember lelki életének kialakulásával, majd az egyes lelki jelenségekkel és a személyiség lélektanával foglalkozik. A fennmaradó öt fejezetet a szerző a sportlélektannak szenteli. Behatóan elemzi a sportevékenység lélektani sajátosságait, az egyes sportágak — torna, atlétika, úszás, labdarúgás, tenisz stb. —, továbbá a sportoktatás és edzés, valamint a sportversenyek lélektanát, végül a sport nevelő, emberformáló szerepét.

Alább közöljük Rudik professzor könyvének a torna pszichológiai sajátosságaival foglalkozó fejezetét Halász László dr. pszichológus fordításában.

A TORNA

A torna jellemzője a mozgások sokfélesége, amelyet az emberi test legkülönbözőbb izomcsoportjainak fejlesztése segítségével lehet kialakítani. Ez határozza meg a torna jelentőségét az ember mindenoldalú testi fejlesztése feladatának megoldásában. E cél elérését a torna azzal segíti elő, hogy a mozgásváltozatok széles lehetőségét nyújtja mind jellegük, mind intenzitásuk, mind tartósságuk szempontjából, a pedagógiai feladatoknak, az életkori és a nemi sajátosságoknak megfelelően.

A tornagyakorlatok a mozgások nagy pontosságát és összehangolását követelik meg, ha a mozgások nem kapcsolatosak a környezet állandóan változó feltételeivel. Ezekben a gyakorlatokban a külső tényezők hatása nagyon csekély és az alkalmazkodás szinte csak a szerekre korlátozódik. A tornagyakorlatok fő jellemzője a mozgások magasfokú összehangolása és rendezettsége. Ez határozza meg a sportágakban az oktatás és az edzés módszerének sajátosságait is. A torna az ügyesség fejlesztésének egyik igen fontos eszköze, mivel megtanítja a vele foglalkozókat a mozgáselemek erősségének, gyorsaságának, irányának és egybehangolásának pontos felmérésére. A tornagyakorlatok dinamikus sztereotipjei a különálló elemek szigorú stabilitásával és nagyfokú rendezettségével tűnnek ki, mind sorrendjüket, mind az izomerő nagyságát és a végrehajtás ütemét illetően. Ezek a sztereotipek a gyakorlatok megtanulásának, többszöri ismétlésének folyamán alakulnak ki és szigorúan automatizált jelleget öltenek.

A reakciófolyamatok a tornában korlátozottak és a gyakorlatok kezdetén a végrehajtásra vonatkozó parancsok teljesítésével kapcsolatosak. A reakciófolyamat a gyakorlatot végzőtől nem követel meg különös gyorsaságot. Bonyolult gyakorlatok végrehajtása esetén optimális, de a többi sportok reakciófolyamataihoz hasonlóan, azoknál nem igényelnek nagyobb gyorsaságot. De nem követelnek túlzott intenzitást vagy bonyolultságot sem. A szergyakorlatok végrehajtása során a tornász erőfeszítését a gyakorlatok jellege határozza meg. Ezek statikusak és dinamikusak. Az elsőkről függésben, kézenállásban, támaszban, a másodikokról lendületi mozgások végrehajtása esetén van szó.

Az érzékelés folyamatát a tornában az izom mozgási, a proprioceptív érzékenység különös fejlettsége jellemzi, bár a mozgások optikai korrekciójának lehetősége továbbra is nagyjelentőségű marad. Ez a lehetőség azonban, mint a pszichológiai vizsgálatok mutatják, az izom-mozgási korrekciót nem téríti át szükségszerűen az optikai korrekció síkjára. A tornagyakorlatok alapját az izom-mozgási korrekció alkotja. A tornagyakorlatokban az optikai korrekció csak abban az esetben lehetséges, ha az feltételes reflexes úton nagyon pontos izom-mozgási érzékenységgel van kapcsolatban. Ez meghatározza az adott sportágban az oktatás és edzés módszerének sajátosságait: az edző fő feladata az izom-mozgási érzékenységet fejleszteni a tornásznál.

A tornagyakorlatok végrehajtása során nagyjelentőségű a vesztibuláris analizátor működése. Előre és hátralendülésnél, fellendüléskor, amikor a fej lefelé fordított helyzetben van. Eközben sokszor tudatosan le kell gyűrni bizonyos tónikus reflexeket, amelyek a fej és a nyak szokatlan helyzete következtében, valamint az egyik helyzetnek a tőle eltérő másik helyzettel való gyors felcserélése esetén lépnek fel.

A tornagyakorlatok jelentősége az erő fejlesztésében. Az önálló tornagyakorlatok a tornász izomerejének fejlesztését, főleg a vállöv és a kéz izmainak fejlesztését szolgálják. A torna nem a testi ellenállóképesség kialakítását szolgálja, mivel gyakorlatai — még a nagy izomerőt igénylők is —, viszonylag rövid ideig tartanak.

Az izom-mozgási képzetek. A gyakorlatok végrehajtása során különleges szerepet töltenek be az izom-mozgási képzetek, amelyek a tornászoknál nagyfokú pontosságukkal tűnnek ki. A tornásznak nagyon differenciált és helyes képzetekkel kell rendelkeznie a mozgások végrehajtásáról. E képzetek jelentősége különösen akkor nagy, amikor végrehajtásuk feltételei szerint a feladatot „parancsra" kell elvégezniök. A gyakorlatnak mind különálló elemenként, mind egészében világosan a sportoló előtt kell állnia. Csak abban az esetben tudja helyesen végrehajtani a gyakorlatot, ha pontosan előtte áll az egyes különálló elemek helye, szerepe az adott gyakorlat kombinációban, nemcsak külön-külön, hanem összevontan is.



Duca Anikó, tornasportunk egyik nagy ígérete. 17 éves, de már **többször volt tagja a női tornászválogatottnak (először 15 éves korában)**

A XVI. Olimpiai Játékok női abszolút tornászgyőztese, **Larissza Latynina** írja:

„Huszonnégy óra választott el bennünket a döntő napjától. Azon az éjjel majdnem semmit sem aludtam. Sorban megjelentek lelki szemeim előtt a tornaszerek. Gondolatban egyik szertől a másikhoz mentem és megismételtem minden egyes kombinációt elemről elemre.

Tudom, sokan megkérdik: lehetséges gondolatban szerekre felmenni? Igen, lehetséges; minden egyes láncszemre, minden egyes kombinációban emlékszem, sőt még arra is, mikor melyik nap gondoltam ki valami újat.

És amikor új elemet kapcsolsz be a kombinációba, akkor elkezded kidolgozni, kikristályosítani, azután megtanulni, utána lecsiszolni úgy, hogy a gyakorlás idejében a fej is, a lábak ujjhegyei is, az ujjak végei is aláhúzzák a kombináció összevontságát, befejezettségét . . .

Az egyensúly gyakorlat, amelyet az alig tíz centiméter széles gerendán kell elvégezni, a tornásztól nagyfokú figyelmet követel. Fordulatokat, ugrásokat, támaszokat, bukfenceket csinál, lélekzetét visszatartva, mintegy lábujjhegyen . . .

És éjjel az olimpiai játékokon, a döntő szám előtt arra törekedtem, hogy a lehetőség szerint a legpontosabban hajtsam végre kombinációmat a gerendán. Magamban megismételtem minden egyes mozdulatot . . ."

A tornász mozgási képzeteinek helyességében és pontosságában fontos szerepet játszik a második jelzőrendszer: ezek a képzetek pontosak és határozottak lesznek, amikor lényeges elemeik szó formájában tükröződnek.

Az erkölcsi-akarati tulajdonságok nevelése. A rendszeres tornafoglalkozások, amelyek során pontos, szigorúan meghatározott sorrendi végrehajtást gyakorolnak be a tornászok — fegyelemre is nevelik őket. Megtanulják saját testük tudatos irányítását és megtanulják meghatározott célnak alárendelni mozgásaikat és cselekvéseiket.

A külső akadályok, valamint a negatív érzelmek — félelem, habozás stb. — legyőzése bonyolult tornagyakorlatokat igényel. A tornafoglalkozással szorosan együtt megy végbe a bátorságra, határozottságra, akaraterőre történő nevelés. A különböző nehézségek tudatos, aktív legyőzése egyik legfontosabb eszköze az erkölcsi-akarati tulajdonságok nevelésének.



(Eulenspiegel, Berlin)

Ajaj, izomrostszakadás!...

Az izomrostszakadás a leggyakoribb atléta- vagy labdarúgó-sérülés, állapítja meg a France Football című hetilapban *J. Cornu*. Nem súlyos a sérülés, ha a sérült azonnal megfelelő kezelésben részesül és türelmesen kivárja a teljes gyógyulást, de ellenkező esetben kettétörheti a sportoló pályafutását. Így járt például Ben Barek, sokszoros válogatott labdarúgó, akinek pályafutását egy 1954-ben szenvedett izomrostszakadás törte ketté...



Leggyakrabban a combhajlító izmokban következik be ez a sérülés, mind labdarúgóknál, mind futóknál.

Vannak olyanok, akik igen hajlamosak az ilyen sérülésre. Hogy mennyire hajlamos valaki, megmutatja egy egyszerű gyakorlat: előrehajlás nyújtott térddel, a talaj kézzelérintésével. Aki a mérkőzés előtt legfeljebb az ujjai hegyével éri el a talajt és a térdét nem tudja kinyújtani, azt — 75 százalékban fenyegeti az izomrostszakadás veszélye. (1. ábra.) Aki jobban előre tud hajolni, de nem nyúlik teljesen a térde, annak veszélyeztetettsége 50 százalék. (2. ábra.) Aki teljesen nyújtott térddel előrehajolva tenyerével éri a talajt, csak 25 százalékban veszélyeztetett. (3. ábra.)



Izomrostszakadással nem szabad tovább játszani. A sérülést azonnal kezelésbe kell venni, különben a gyógyulás erősen „kötőszövetes" lesz; az izom veszít összehúzódó-képességéből, s a jövőben még sérülékenyebb lesz. A kezelés módját hozzáértő sportorvosnak kell meghatároznia. Általában fizikóterápiás kezelést kell igénybe venni, de a gyógyulást támogatni lehet C-vitamin (ascorbinsav) adagolással. A helyrehozás után megfelelő gyúrás, majd fokozatosan erősödő mozgatás hozza teljesen rendbe a sérült izomrostokat. A gyógyulás időtartamát nehéz előre meghatározni; függ a sérülés mértékétől, az egyéni sajátosságoktól, s a kezeléstől. Általában azonban — három hét után a sportoló újból megkezdheti az edzést.



A magyar kajak-kenu sikerek „titka"

1959. augusztus 29-én és 30-án a Duisburg melletti Berta tón hétszer magyar kajak, illetve kenu siklott át elsőnek a célvonalon. Versenyzőink túltettek a maconi világbajnokságon elért sikereken. Ott 6 világbajnokságot nyertünk, most Duisburgban 7 Európa-bajnokság mellett 6 második és 4 harmadik hely elérésével a nemzetek pontversenyére kitűzött díjat, Gent város díját is elhódította a csapat.

Ez az eredmény nem véletlen. A „titok" nyitja sok és kemény munka. Most nézzük meg kissé közelebbről: mi volt az a sok és kemény munka.

A tavalyi prágai világbajnokság után versenyzőink egy része, nagyon helytelenül, abbahagyta az edzést. Október—novemberben semmiféle edzést nem végeztek, izomzatuk visszafejlődött, felesleges kilókat szedtek magukra. A válogatott keret tagjainak többsége azonban szorgalmasan folytatta az edzéseket és az evezés mellett még kiegészítő sportágakat is űzött. 1958 végén kezdtük meg a felkészülést az EB-re és a római olimpiára.

Első feladatunk az volt, hogy kijelöltük a válogatott keretet, utána pedig az edzéseket többnyire együttesen végeztük. Decemberben azt a feladatot tűztük magunk elé, hogy a versenyzők edzettségi állapotát egy szintre emeljük. Ebben az időszakban a versenyzők egyáltalán nem eveztek, csak kiegészítő sportágakkal foglalkoztak. Az edzéseken főleg sport- és testnevelési játék, valamint atlétikai mozgások szerepeltek. A versenyzők elsajátították a súlylökés, diszkoszvetés, hármasugrás technikáját. A kar- és vállizomzat erősítésére a kötélen való függeszkedést alkalmaztuk. Ezek az új mozgások az edzéseket változatossá, hangulatossá tették. A versenyzők nagy kedvvel gyakorlatoztak.

December végén az egyik edzésen négy próbaversenyt rendeztünk. A számok a következők voltak: 400 m futás, függeszkedés ülésből (5 m-es kötélen), diszkoszvetés és súlylökés. A versenyzők között akkorra már kialakult a jó versenyszellem.

A decemberre kitűzött célunkat elértük, mert a januári alapozó időszak megkezdésekor versenyzőink közel egyforma edzettségi állapotban voltak.

A négyidőszakos edzésrendszer legnehezebb edzésmunkáját, az alapozást két részre bontottuk: január 1-től március 15-ig az ún. „szárazföldi" alapozást végeztük, március 15-től, az első vízreszállástól április 15-ig a vízialapozást hajtottuk végre.

A téli alapozást is a mindenoldalú igénybevétel jellemezte. Gimnasztika, szertorna, mezei futás, úszás és tanmedencében gyakorlás szerepelt az edzéseken. Ezeket labdarúgással és kosárlabdázással tettük szórakoztatóbbá! Ebben az időszakban célunk a versenyzők általános fizikai előkészítése, különösen az erő, az állóképesség és a gyorsasági állóképesség fokozása volt. A szárazföldi időszak előtt tízpróbaversenyt rendeztünk, ebben különböző képességeket kívánó versenyszámok szerepeltek (függeszkedés, súlyemelés és -nyomás, terepfutás, távolugrás, súlylökés, mezei futás stb.). Ezzel a versennyel lemértük, ellenőriztük versenyzőink testi erejét, állóképességét, gyorsaságát, ügyességét. A verseny után megállapítottuk, hogy versenyzőink ereje és állóképessége magasabb szinten áll, mint az előző év hasonló időszakában. Így tehát magasabb szintről kezdtük meg a víziedzéseket március közepén. Két hétig versenyzőink csak könnyű iramban eveztek napi két órát (15—20 km-t).

A 10 000 m-es kenu első három helyezettje: középen Parti János, a győztes, jobboldalon a szovjet Buharin, a második, baloldalon a csehszlovák Élias, a harmadik helyezett

(Dragos E. felvétele)



Erre azért volt szükség, hogy kialakítsák egyéni technikájukat, mondhatnánk — újból megtanuljanak evezni. (Tavasszal ugyanis újra meg kell szokni a kajakot, a kenut, röviden: újra meg kell tanulni evezni.)

Április 1-től a keret egy része áttért a résztávos edzésre, a többiek továbbra is hosszú, egyenletesen erős iramban eveztek. *Azok, akik már áprilisban elkezdték a résztávos módszert, jobb eredményeket értek el a versenyidényben.* A május elején megrendezett idénynyitó hosszútávú verseny után a többiek is rátértek a résztávos edzésre. Lényege, hogy a bemelegítés után 45—90 mp-es erős iramú evezést ugyanannyi ideig tartó közepes iramú követ. Egy-egy edzés alkalmával az erős iramú résztávok összideje 10—15 percet tett ki. Minden edzésen eveztek a versenyzők 500—1000 m-t is (vagy 2—5 percen át), pályaevezésszerűen, hogy kialakítsák a megfelelő iramot és érezzék a versenytávevezés ritmusát. A kajakosok edzésmennyisége 18—22, a kenusoké 14—18 km volt. Az augusztus végén sorra kerülő EB-ig Parti János például 2500 km-t, Mészáros György 3500 km-t evezett. Hetenként két alkalommal formaellenőrzést is tartottunk: a versenyzőket 500, 1000 és 2500 m-es távon időre eveztettük.

A hazai versenyek előtt rendszerint csak egy napot hagytak ki a versenyzők, de egyesek ezen a napon is evezgettek. Ez attól függött, hogy a versenyző fáradtnak érezte-e magát, vagy sem. A versenyek után legfeljebb a hétfői edzés maradt el. A nemzetközi versenyekre az utazást lehetőleg úgy szerveztük meg, hogy minél rövidebb legyen az utazás időtartama és hogy a verseny után legkésőbb kedden már ismét Budapesten legyen a csapat.

Lényegében tehát a versenyekre a keret általában nem kondicionált, nem „pihent rá". Kivétel csak akkor volt, amikor a verseny előtt két napon át csak könnyű edzést tartottak a keret tagjai a verseny színhelyén.

Az EB előtt hat héttel jelöltük ki, kit, milyen számban veszünk számításba Duisburgban. Az országos bajnokságot augusztus 7—8—9-én már három nap alatt rendeztük meg az EB-hez hasonló műsorral. Ez volt az EB főpróbája. Úgy képzeltük, hogy egy-egy duisburgi döntőbekerüléshez az elő- és a középfutamban is az első három között kell végeznie a versenyzőnek. Ez gyakorlatilag azt jelentette, hogy aki 3—4 számban indult az EB-n, annak 12-szer kellett rajthoz állani a három nap alatt. (Mészáros György például 12-szer, Kiss Lajos 11-szer, Szöllősi 7-szer állt rajthoz Duisburgban!) Ehhez a nagy fizikai és idegi megterheléshez hozzá kellett szoktatni versenyzőinket. Ezért az országos bajnokságon kívül még háromízben rendeztünk hasonló időbeosztású és megterhelésű pályaevezéseket. Ezzel elértük, hogy versenyzőink Duisburgban versenyről versenyre jó teljesítményt nyújtottak és a döntőkben felülmúlták önmagukat. Miltenberger, a németek edzője (egykori olimpiai és világbajnok) következőképpen nyilatkozott a magyar csapatról az EB után:

— *Amikor az elő- és középfutamokban a magyar versenyzők kitűnően szerepeltek, azt vártam, hogy fáradtan versenyeznek majd a döntőkben. Ennek az ellenkezője történt, mert teljesítményük a döntőkben is kiemelkedő volt. Így azután hétszer kerültek az első helyre. A magyar csapat előkészítése tökéletes, a magyar versenyzők erőnléte, teherbírása csodálatos volt.*

Ez tehát a duisburgi siker „titka". Ehhez tartozik az is, hogy sikerült új csapatokat kialakítani: például K 2-ben Bánfalvi—Egresi, Szente—Mészáros, Szöllősi—Petróczi, C 2-ben Hunits—Dömötör, Cselényi—Török pár. Ezek az új egységek ugrásszerű minőségi fejlődést hoztak: gyümölcsét az EB-n szüreteltük le. Ezek az új összeállítású csapathajók 4 Európa-bajnokságot és több értékes helyezést értek el.

Külön kell szólni a válogatottba került, de még ifjúsági korú versenyzőkről. Ezek a fiatalok lelkesedésükkel, győzniakarásukkal lendületet adta az egész válogatott keret munkájának, lendületük magával ragadta az „öregebb" versenyzőket is. A fiatalok közül Szöllősi Imre és Szente András két-két EB-t nyert. De Sági György, Kemecsei Imre és Ürögi László is (Egri Sámuel vezérevezős vezetésével) jelesre vizsgázott küzdőképességből, a K 4-ek 10 000 m-es versenyében.

Összefoglalva: a kajak-kenu válogatott idei sikereinek „titka" az egész évi rendszeres, sokoldalú, nagy edzésmegterhelésű munka volt.

Granek István



A 10 000 m-es kajakkettes győztese és helyezettjei. Középen a győztes Szöllősi—Petróczi-pár, balra tőlük a Schlüssel—Ackers NSZK-pár (a második), jobbra pedig a harmadik helyezést elért Urányi—Fábián-kettős

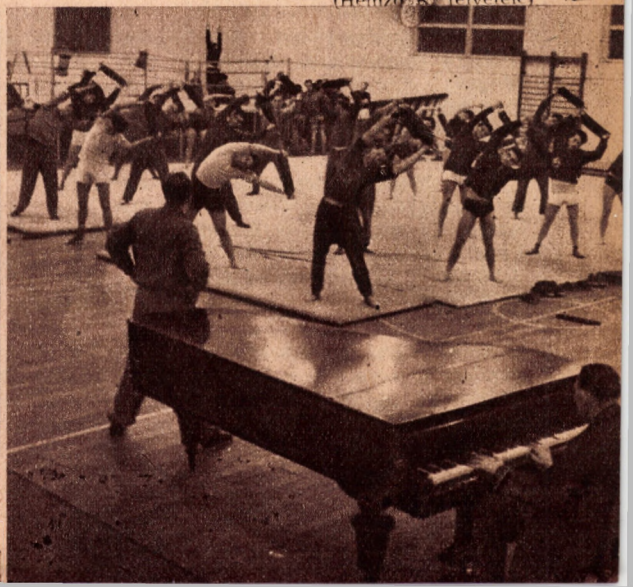
(Dragos E. felvétele)

ÉS ITTHON...



Mészáros György szekrényugrása

(Hemző K. felvétele)



Folyik a téli előkészület: szabadgyakorlatok homokzsákkal

(Hemző K. felvétele)

A részidős edzésmegterhelés ökölvívásban

A megnövekedett követelmények új utak-módok keresésére késztetik az edzőket. Ilyen új mód a résztávos edzésmódszer, amelyet atlétikában világszerte, kajak-kenuban főleg nálunk alkalmaznak. A módszer ökölvívásban is alkalmazható. Az ökölvívásban azonban a küzdelem nem távon, hanem időre történik, úgy vélem tehát, hogy ebben a sportágban helyesebb *résztávos helyett részidős* edzésmegterhelésről beszélni.

A részidős megterhelés azt jelenti, hogy a versenyzők nem egy teljes menetidőn (3 perc), hanem csak bizonyos részén át — fél percig, egy percig — végeznek mozgásokat. A részidős megterhelésből jóval többet adagolnak egy-egy edzésen; amíg a menetidős megterhelés általában 6—12 között mozog edzéseként, a részidős megterhelés számában elérheti a 35—40-et is. Lényeges különbség az is, hogy a részidőn belül a mozgás sokkal erőteljesebb, gyorsabb, mint a teljes menetnél alkalmazott. A rendszeresen alkalmazott

RÉSZIDŐS ÚN. „VÁGTA"-MOZGÁS

előnyös hatásai:

1. A részidős, gyors „vágta"-mozgást sokszor egymásután csak *laza izomzattal* lehet végezni, különben a versenyző hamarosan elmerevedik és gyors mozgásra képtelen. A rendszeres gyakorlás során kialakul a versenyzőben az a képesség, hogy *teljes felgyorsulás közepette is ura marad izomzatának*, s így a teljes erőbedobással is lazán, erőlködés nélkül mozog.

2. Az erőlködés nélküli, a laza mozgás — képzett versenyzőnél — az ütések és védekezések harmonikus együttlétét is jelenti; erre pedig ökölvívásban elengedhetetlenül szükség van; nem nevezhető ökölvívónak az, aki az ütések közepette nem védekezik. Ennek a *védőmunkának a leggyorsabb mozgás közepette is meg kell lennie*. A részidős módszer e fontos tulajdonság kialakulását is nagyban elősegíti.

3. A rendszeresen alkalmazott részidős megterhelés *növeli a versenyző gyorsasági állóképességét*, azaz képessé teszi az ökölvívót arra, hogy a menetek változó iramát fáradás nélkül állja.

4. A részidős megterheléssel végzett kesztyűzés nagymértékben *fejleszti a versenyző reflex-mozgását*. Éppen ezért a versenyzők felgyorsításának is kitűnő módja a „vágta"-kesztyűzés.

5. Az edzés végén — a teljes megterhelés után — beiktatott vágták (amikor a versenyző az előzetes munkától már fáradt) nagyban *fokozzák az ökölvívó akaraterejét is*. Ez pedig egy ökölvívónál elengedhetetlenül szükséges. Mérkőzést lehet megfordítani elsöprő lendületű hajrával. Ehhez viszont a jó erőnléten kívül többnyire fejlett akaraterő is szükséges.

A RÉSZIDŐS MEGTERHELÉS ALKALMAZÁSA

Előljáróban meg kell jegyeznem, hogy a részidős megterhelés módszerét csak technikailag kellően képzett versenyzőknél lehet sikeresen alkalmazni. Kezdő ökölvívóknál — akik a számukra szokatlan mozgásokat még nem idegezték kellően be — csak rontana a gyors mozgás, az ütésmozdulatok kapkodássá fajulnának.

A részidős megterhelést minden szakmai mozgásnál, így kesztyűzésben, zsák-munkában, árnyék-ökölvívásban és a kötelezéskor egyaránt alkalmazhatjuk: körtelabda-gyakorlatok végeztetésekor csak abban az esetben, ha a szer nehezebb fajsúlyú anyaggal (kukorica, bab) tömött. A könnyű körtelabda ugyanis — nagy mozgékonysága miatt — csak gyorsaságot fejlesztő eszközként jöhet számításba.

Kesztyűzéskor két megoldás lehetséges:

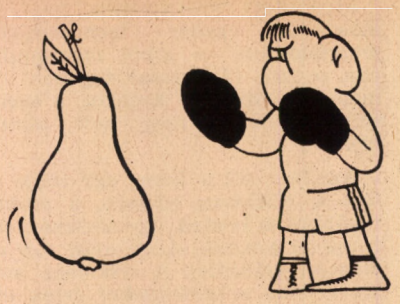
a) az első esetben azonos, vagy közeli súlycsoportbeliek kesztyűznek a szorítóban; az első párosításban 1-es a 2-essel, 3-as a 4-essel kesztyűzik; a következő részidőben az 1-es a 3-assal, a 2-es a 4-essel mozog, és így tovább;

b) a második megoldásban három versenyző dolgozik egyszerre: az 1-es számú versenyző a 2-essel kezd, közben a 3-as pihen, esetleg könnyed árnyékolást végez; fél perc után a 3-as lép az 1-es helyére (s ez megy árnyékolni) és így tovább; ebben a megoldásban a versenyzők minden egyperces kesztyűzés után fél percet pihennek.

Kesztyűzéskor ügyeljünk arra, hogy a lehető legnagyobb gyorsaság ellenére is valóban öklözés folyjék: a versenyzők *ütőtávban* és folyamatosan végezzék a mozgásokat, *ne kapkodjanak* stb. A gyorsasági kesztyűzés csak e feltételekkel válhat hasznossá a versenyzők számára.

A *zsáknál* (körtelabdánál) két versenyző dolgozik egyszerre, illetve felváltva. Amíg az egyik üti a szert, a másik mellette árnyékol (a szermunka gyors, az árnyékolás könnyed); fél percenként cserélnek.

A zsáknál végzett gyorsasági munkának is megvannak a feltételei. Az egyik: a gyorsasági mozgás nem mehet az ütőerő rovására; éppen ezért ügyeljünk versenyzőinkre, hogy ne csak éppen a zsákig üssenek, hanem azt kb. egy ökölle éppúgy „verjék át", mint ahogy azt egyébként is



(Sportowiecz)

szokták. Másik feltétel, hogy az ütőmozgás ne csak karból történjék, hanem abba — a lehetőségekhez képest — a test tömege is bekapcsolódjék.

Árnyék-ökölvívásnál a csoport két csapatra oszlik. Az első csapat gyorsan, a második lassan árnyékol, majd fél perc után váltják a mozgást.

Kötelezéskor a csoport mozoghat együtt és mozoghat két csoportra osztva is. Ha együtt mozognak, jelre mindenki egyszerre végzi a beleerősítést, ha két csoportban, akkor felváltva erősítenek bele.

A RÉSZIDŐS MEGTERHELÉS MÉRTÉKE

A részidős megterhelést két formában állíthatjuk edzéseink műsorába. Az elsőnél az egész edzés részidős megterhelésű, a másodiknál a részidős megterhelést a teljes menetidejű munkával keverjük.

A tisztán részidős megterhelésű munkát a szakosztályi edzéseken általában csak korlátozva alkalmazhatjuk. A heti 2—3 edzés kevés ahhoz, hogy ebből egyet is teljesen a részidős edzésre állítsunk be. De azért a szakosztályi munka keretén belül is adódnak alkalmak, amikor a teljes edzést részidős megterhelésűvé állíthatjuk. Ilyen eset például a mérkőzést megelőző, vagy a mérkőzést követő edzés. Ezeken az edzéseken a vágta gyakorlatok a hasznosabbak; gyors mozgást követelnek a versenyzőktől és így azokban az erőteljes mozgás élménye megmarad.

A tisztán részidős megterhelésű edzéseket oly esetekben vehetjük rendszeresen napirendre, amikor az edzések száma nem korlátozott: együttes felkészüléskor, táborozáskor. Ilyenkor a részidős edzés azért is ajánlatos, mert a már közölt jó tulajdonságain felül *változatosságot is jelent* a versenyzőnek. Ez pedig a sok edzés esetén nem elvetendő! A tisztán részidős edzéseknél a megterhelés a következő lehet: 12—15 × 1 perc kesztyűzés, 9—12 × félperces „vágta" zsákon, 6—9 × fél perc árnyékolás. Ajánlatos pihenőket iktatni közbe, de csak annyit, hogy a versenyzők kifújják magukat (20—30 mp). A szakosztályi, tisztán részidős edzésnek — amely a mérkőzést előzi

meg, vagy közvetlenül az után történik — lényegesen kisebb megterhelésűnek kell lennie, mint az előbbinek. A mérközés előttinél szerepelhet 6 × 1 perces kesztyűzés és 9 × fél perces zsák (körtelabda) a műsorban; a mérkőzés utáni edzésen pedig 6—9 × fél perc zsák, 6—9 × fél perc árnyékolás jelentheti az edzés magvát.

A szakosztályok edzésein célszerűbb a részidős megterhelést együtt alkalmazni a teljes menetidőre történő munkával. A „vágta" mozgást helyesebb az edzések végére beállítani, amikor a versenyzők már túl vannak a menetidős munkán. Nagyobb teljesítményt jelent ugyanis a versenyzőnek — fizikai és akarati szempontból egyaránt —, ha a gyors mozgást már kissé fáradt állapotban követeljük tőlük. A megterhelés mértéke az eddigi gyakorlat szerint az alábbi lehet (pl. egy 6 menetes edzési munka után):

6—9 × 1 perces kesztyűzés, 6—9 × fél perces „vágta" zsákon vagy körtelabdán, 6—9 × fél perces kötelezés.

FELADATOK

A részidős edzésrendszer megvalósítása ökölvívásban még csak most kezdődik. A most közölt alkalmazási formák és a megterhelés mértéke még csak kísérletezés. (Eddig csupán az idei EB-re való felkészülésnél alkalmaztuk rendszeresen a részidős megterhelést.)

A további feladatok közül a két legfontosabb tennivalót említem meg:

1. A részidős megterhelés gyakorlati alkalmazását ki kell terjeszteni a versenyidőszakon kívül az egyéb időszakokra (alapozó, formábahozó) is. Különösen fontos volna az alapozásnál alkalmazható részidős megterhelés gyakorlati kérdéseinek tisztázása, hiszen — jól tudjuk — ennek az időszaknak a munkájától függ elsősorban a versenyző egész évi szereplése. Az időszaki munka ilyen értelmű feltárása lehetne a részidős edzésmódszer kialakításának alapja.

2. A gyakorlati megfigyeléseknek ki kell terjedniök arra is, hogy a részidős módszeren belül a különböző korú és felépítésű versenyzőknek *a megterhelés milyen mértéke a legcélravezetőbb.* A megfigyeléseknek ki kellene terjedniök a tisztán részidős és a vegyes (a teljes menetidejű és a részidős megterhelésű) edzésekre egyaránt.

A részidős megterhelésről már több edzőtársammal beszélgettem, élénk az érdeklődés iránta. Gondolom, közülük többen gyakorlatban is foglalkoztak már a versenyzők ilyen edzésmegterhelésével. Ha ez megtörtént, akkor már másoknak is van bizonyos tapasztalata. Érdemes volna a megfigyelések eredményeit, a gyakorlat közben kialakult véleményeket a sportág érdekében papírra vetni.

Énekes Árpád
edző

Kép a magyar-szovjet labdarúgó-mérkőzésről



arról a mérkőzésről, amely világosan mutatta, hogy labdarúgóink erőnléte még mindig nem éri el a kellő szintet. Különösen a csatároké nem. Támadójátékosaink többnyire nem tudtak elszakadni szorosan fedező őrzőiktől, hiányzott belőlük a rajtgyorsaság, a robbanékony ritmusváltás képessége, de hiányosnak mutatkozott a gyorsasági állóképesség is. A szovjet A-válogatott 1:0-ra győzött ... A jövő szempontjából lehangoló, hogy a válogatott keret jó néhány tagja — értesülésünk szerint — nem szívesen végzi a szükséges különleges erőnléti munkát, mert fárasztó, mert izomlázat kapnak, mert szokatlan számukra ... (A képen Kuznyecov és Sándor küzd a labdáért. Hemző Károly felvétele.)

ÖSSZEMENT egy stadion az NSZK-ban is, jelenti a Der Fussballsport c. hetilap. A stuttgarti Neckar-stadion befogadóképessége 92 000-ről 75 000-re csökken, mert az ülőhelyek számát 14 000-ről 32 000-re emelik.

*

Új **sportkombinátot épít a Moszkvai Szpartak** a Szokolnyiki parkban. Lesz ebben egy sportcsarnok 50 m-es salakpályával, amely jégpályává is átalakítható, azonkívül egy 50 m-es fedett uszoda műugrótornyokkal, s különféle sportjáték-csarnokok, valamint egy hatalmas moziterem.

*

FEDETT LABDARÚGÓPÁLYÁVÁ alakítják át a nürnbergi kongresszusi csarnokot, írja a Der Fussball-Trainer című folyóirat. A hatalmas építmény kongresszusi csarnoknak épült, százezres befogadóképességgel, de a második világháború miatt félbemaradt. Befejezésére, illetőleg fedett labdarúgó-csarnokká való átalakítására a nürnbergi városi tanács 6 millió márkát szavazott meg.

Belépőjegy — utólag

Az északír labdarúgó-szövetségbe nemrég pénzesutalványt vitt a postás. Eddig rendben van, ilyesmi előfordul. Az azonban már nem mindennap, hogy „elbliccelt" belépőjegy árát küldje be valaki utólag.

Az utalvány hátlapján ez állt: *„A legutóbbi Északírország—Wales mérkőzésen a tömeg besodort a kapun, noha nem volt jegyem. Akartam jegyet váltani, de a tömeg ereje elvitt a pénztár elől, be a kapun, be a nézőtérre. Most utólag küldöm a jegy árát, 3 shilling 6 pencét."*

Ilyen eset valóban nem mindennap fordul elő. De az is bizonyos, hogy nem minden néző járt volna el hasonlóan. Talán még nem is minden második.

Hogyan készítsük fel az országúti kerékpárosokat

L. M. Selesnyev a Teorija i praktyika fizicseszkoj kultury című tudományos folyóiratban cikket írt a kerékpárosok „egynapos" országúti versenyekre történő előkészítéséről. Mivelhogy ebben a versenyágban a mieinkre is ráfér némi javulás, közöljük a cikket, mert úgy véljük: találnak benne szakvezetőink és versenyzőink olyat, amit fel tudnak használni előkészületi munkájukban.

Kerékpárosaink teljesítményei még nem elég magas színtűek, állapítja meg bevezetőben **Selesnyev,** fokozni kell tehát az előkészületi munkát, s az edzéseket a legkorszerűbb módszerekkel kell végezni, hogy a legjobb szovjet országúti kerékpárosok elérhessék a nemzetközi élvonalat.

Ahhoz, hogy ezt elérhessék — többéves tervszerű, lankadatlan munkára lesz szükség. A külföldi kiválóságok példája azt bizonyítja, hogy az ilyen felkészülés — ha helyesen vezetik — feltétlenül eredményt hoz. Az eredményekhez az alábbiak szükségesek:

1. mindenoldalú testi fejlettség,
2. magas fokra fejlesztett gyorsaság,
3. gyorsasági állóképesség,
4. az iramváltoztatás képessége.

Az éves edzés időszakainak beosztása a következő. lehet: alapozó és formábahozó időszak (január 1-től május 15-ig); formában tartó vagy versenyidőszak (május 16-tól szeptember 30-ig); átmeneti időszak október 1-től december 31-ig).

AZ ALAPOZÁS IDŐSZAKÁBAN

— január 1-től március 15-ig — **a mindenoldalú fizikai felkészítés, valamint az általános állóképesség fejlesztése a legfontosabb.** Erre szolgálnak a különféle gimnasztikai és erőt fejlesztő gyakorlatok, azonkívül a ruganyosságot növelő szökdelő- és ugró-gyakorlatok, valamint a futások, a síelés és a különböző sportjátékok (kosár-, kézi- és röplabda). Mindehhez jönnek a különleges állóképesség gyakorlatai (köztük a „téli" kerékpározás és a görgőzés is), azonkívül a kerékpározás technikáját fejlesztő gyakorlatok, s a légzőgyakorlatok.

Az alapozás során **legalább heti 3. edzés** ajánlatos; kettőn az általános fizikai fejlődést igyekszünk előmozdítani, a harmadikon pedig az általános állóképességet. Egy hónap után már négyre kell emelni a heti edzések számát, ebből kettő az általános testi képzést, egy az általános, egy pedig a különleges állóképesség fejlesztését szolgálja. Ez utóbbiak tartama már 3 óra lehet. Így a téli 76—80 órás foglalkozásból 40—42 óra csak az általános testfejlesztésre, 36—38 pedig az állóképesség fokozására.

A FORMÁBA HOZÁS

A téli időszakban **nem szabad erőltetni a gyorsaságot,** a tavaszi időszak (a formábahozás) elején is csak igen fokozatosan ajánlatos áttérni a gyorsasági munkára. A különleges állóképesség fejlesztését is fokozatosan kell végrehajtani; eleinte nem szabad a 3. mértékegységet túllépni, azaz az elérhető sebesség 65—70 százalékát. A távot eleinte egyenletes iramban kell lekerekezni, közbeiktatva pedál- és kormány-technikai munkát stb.

A következő lépés: az egyenletes, legfeljebb 3. fokozatú iramot a táv egy-egy — legfeljebb 10—15 km-es szakaszán — 4. fokúra emeljük, azaz **a versenyzők beleerősítésének** az elérhető legnagyobb sebesség 80—85 százalékáig. A későbbi edzéseken fokozatosan több ilyen szakaszt kell beépíteni. Az edzésidőszak „félidejétől" már olyan 4—5 km-t is be kell iktatni, amelyet 5-ös iramban, azaz a legnagyobb iramgyorsasággal tesznek meg. Mire ide eljutnak a versenyzők, a 900—1000 km-es össztávtól már 1800—2000-ig jutnak. (Nem szabad közben megfeledkezni az üléstechnika javításáról, csiszolásáról, a pedálozásról, az emelkedő-, a lejtő-, a kanyarstb. technika fejlesztéséről, s a légzésmunkáról sem!)

Az 5. fokú erőkifejtéssel történő kerékpározás tulajdonképpen a gyorsasági állóképesség fejlesztésének kezdetét jelenti. Ezeket a feladatokat a versenyzők ötös-hatos csoportokban végzik. Az 5. fokozatú erősség után feltétlenül 3-as következzék, azaz pihentető szakasz, vagy más néven erőgyűjtő szakasz.

Amikor a versenyzők eljutnak odáig, hogy a szakaszos megterhelés során már a táv 20—25 százalékát képesek 5. erősséggel megtenni, 30—35 százalékát 4. fokúval, a többit pedig 3. fokúval, megkezdhetjük egyes rövid szakaszokon **a „robbantásos" hajtások beiktatását.** (Amig idáig jutnak a versenyzők, rendszerint már lekerekeznek 2400—2600 km-t.)

A legnagyobb fokú felgyorsításokat legcélszerűbb 100—150 m-es távokon kezdeni. Ezeket táv közben végzik — hajrázás lejtősebb részeken, felzárkózás stb. feladatként —, majd véghajrákénti. Ahogy az edzésben előrehaladnak a versenyzők, úgy **emeljük a robbantások távját** 200, 250, 300, majd 350 méterre. De fokozatosan emeljük a robbantások számát is. Mindegyik után, természetesen, tartsanak a versenyzők „gyümölcsöző szünetet" — hármas iramú kerekezést — pihenőként. A gyorsasági állóképesség fejlesztése során a **szakaszos módszerű munkában eljuthatunk odáig, hogy minden 2 km után beiktatunk 150—200 m-es belegyorsítást.** Végeztethetjük azonban úgy is, hogy csak 5—6 km-enként következnek a teljes erejű belegyorsítások, de akkor hosszabb — 250—300, sőt esetleg 400 m-es távon.

(A kerékpárosok gyakori hibája, hogy idő előtt elkezdik a gyorsasági munkát, s mindjárt hosszabb távokon. Ez nem helyes. A túl korai nagy erőfeszítés hátráltatja, sőt nem ritkán meg is akasztja a gyorsaság fejlődést!)

A formábahozó időszak heti edzésbeosztása:

Első nap (kedd): a lehető legnagyobb gyorsaság kifejlesztését célzó edzés. — **Második nap** (szerda): pihenő. — **Harmadik nap** (csütörtök): a különleges állóképesség fejlesztése. — **Negyedik nap** (péntek): pihenés. — **Ötödik nap** (szombat): a gyorsaság fokozása és a gyorsasági állóképesség fejlesztése. — **Hatodik nap** (vasárnap): a különleges állóképesség fejlesztése. — **Hetedik nap** (hétfő): pihenés.

Amint láthatjuk tehát, nemcsak egy-egy edzés keretén belül szakaszos erősségű az igénybevétel, hanem szakaszosan váltakozik az edzésnapok terhelése is.

A VERSENYIDŐSZAKBAN,

formában tartás időszakában **legfőbb cél a fizikai képességek továbbfejlesztése, a legmagasabb fokú teljesítőképesség elérése.** Ennek érdekében fel kell használni a versenyeket, mint az előkészületek egyik legfontosabb formáját. A lefutandó távokat nem szabad jelentősen emelni, de — csökkenteni sem. A túlzott emelés is, a csökkentés is káros az eredményességére. Az edzőnek meg kell találnia a versenyző egyéniségének, s a versenytávnak legmegfelelőbb módszert, a legmegfelelőbb gyakorlatokat, amelyek segítségével nemcsak megtartani, hanem fokozni is tudja az eredményességet.

Amikor a versenyző elérte legjobb formáját, s rendszeresen résztvesz versenyeken is, ez utóbbiakat is bele kell iktatni a heti edzésmunkába. A heti megterhelés ilyesféle:

Vasárnap: verseny, nagyjából 100 százalékos megterheléssel. — **Hétfő:** helyrehozó edzés, könnyű „gördülés", a versenyterhelés 15—20 százaléka. — **Kedd:** pihenő. — **Szerda:** gyorsasági-állóképességi edzés, erőssége 85—90 százalékos. — **Csütörtök:** pihenés (esetleg „helyrehozás" könnyed kerekezéssel, 15—20 százalékos megterheléssel). — **Péntek:** a különleges állóképesség fejlesztése, az igénybevétel erőssége 65—75 százalékos. — **Szombat:** pihenés (a kerékpárok előkészítése a versenyre).

A helyrehozást célzó edzéseket — az aktív pihenéseket — időnként tartsuk változatos terepen (mezőn, réten, erdőben). A gyorsaságot ajánlatos időről időre pályán végeztetni. Szükséges, hogy az országútiak időnként pályaversenyeken is részt vegyenek.

A versenyeket is úgy alkalmazzuk, akár az edzéseket. **Igen fontos a minél gyakoribb versenyzés, de ez nem jelenti azt, hogy a versenyzőnek minden versenyén győzelemre kell törekednie.** Ha így volna, akkor fizikailag is, idegileg is hamar elhasználódnának, s anynyira elfásulnának, hogy — kerülnék a versenyeket. Vannak természetesen olyan versenyek is — és kell is lenniök ilyeneknek —, amelyeken teljes erővel kell küzdeni a győzelemért, a minél jobb eredmény eléréséért. Mindez beletartozik az előkészületbe, mindez szükséges a sportbeli fejlődéshez.

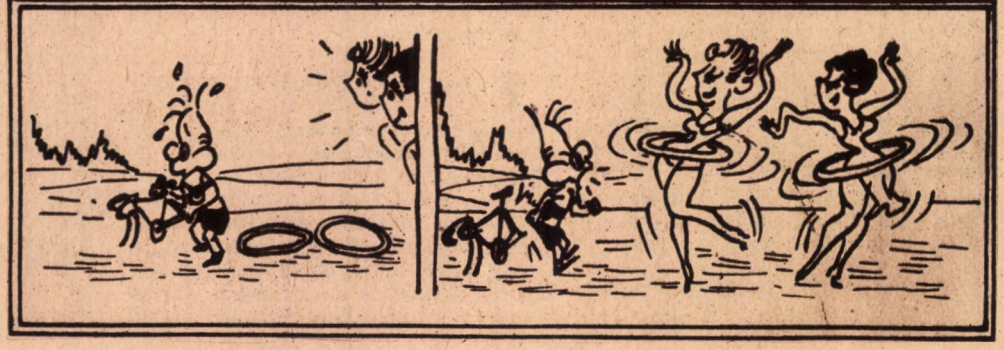
PIHENŐ ÉS „ÁTVEZETÉS"

Az előkészítő és a versenyidőszakban a kerékpárosok igénybevétele igen nagy. Vannak, akik 20 000 km-t is megtesznek tavasszal és nyáron. Nyilvánvaló, hogy az ilyen nagy igénybevétel megterheli a szervezetet, különösen pedig az idegrendszert, hiszen a kerékpározás nagy figyelmet, nagy összpontosítást kíván. Szükség van a versenyidény után megfelelő pihenőre. Ez azt jelenti, hogy a versenyek befejezése után 3—4 héten át fokozatosan csökkentjük versenyzőink terhelését, majd utána hat-nyolc hetes pihenőre küldjük őket. Csak decemberben kezdődik el a könnyű munka — sétálk, gyaloglások, könnyű futások, gimnasztika és más gyakorlatok. Ez az „átvezetés" elengedhetetlenül fontos a következő év előkészületeihez. (Ajánlatos a pihenő időszakban is játékos, szórakoztató foglalkozásokat tartani néha-néha.)

A másod- és harmadosztályúaik, valamint az ifjúságiak előkészületeinek felépítését a fentebbihez hasonlóan végezhetjük el, csak még gondosabban kell ügyelni a fokozatosságra, főleg a fiataloknál. És figyelmeztetni őket a türelemre. A jól felépített, a helyes előkészület néhány év alatt meghozza az eredményt!

A szerencsétlen kerékpáros és a szerencsés lányok

(Il. Campione. Milano)



Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet közleménye.
Igazgató: Dr. Tarján Róbert

Fiatal sportolók helyes táplálkozásáról

A Sport és Tudomány hasábjain több ízben jelent már meg a sportolók élelmezésével kapcsolatos közlemény, s ezekben helyes és helytelen álláspontok egyaránt találhatók voltak. Sokszor olvastunk külföldi és magyar sportolókról, akik lapoknak adott nyilatkozatokban közölték, hogy a felkészülés alatt, valamint a korábbi időben mit és mennyit ettek, s hogy az általuk fogyasztott táplálék teljesítményükre hogyan hatott.

Azok a kezdeményezések, amelyek egyéni vélemények és tapasztalatok közlését jelentik, helyesek, mert hiszen a szakember számára is

hasznos következtetések

levonására adnak alkalmat. Ám a hasznon túl egyesek *helytelen példát* is láthatnak, mint pl. a vitaminok túladagolásánál, különböző serkentőszerek alkalmazásánál ezt már tapasztalhattuk.

Olvastunk egy cikket arról, hogy „MURRAY ROSE mit eszik". Az olimpiai úszóbajnok még sohasem evett halat, húst és nem is vágyik arra, hogy ezeket fogyassza. Étrendje főleg főzelékből, zöldségféléből, tejtermékből, valamint gabonaneműekből tevődik össze. Mint „csodagabonát" emlegette a kölest. Utánanéztem a köles esetleges „csodatevő hatásának", de egyetlen kémiai vagy orvosi könyv sem tud erről. Az tény, hogy a köles is a szénhydrátdús élelmiszerek csoportjába tartozik, s a szénhydrát az ember nélkülözhetetlen tápanyaga.

Egyesek azt tanácsolják, hogy a versenysportolók napi 1 kg körüli húst fogyasszanak, mások viszont 30—40 dkg mellett kardoskodnak.

Vannak, akik a sportolók testi fejlődését, sikereit az élelem mennyiségével hozzák kapcsolatba, s a sportolóknak átlagosan *napi 7300 kkal* mennyiségű élelmiszer, illetve étel elfogyasztását ajánlják. Mások arról írnak, hogy „az alvás fontosabb, mint a táplálkozás minősége".

E néhány példa is meggyőzheti az olvasót arról, hogy az ilyen és ehhez hasonló vélemények minden kritika nélküli elfogadása nem segíti elő a sportolók élelmezésének egyetemleges megoldását, legfeljebb helytelen táplálkozáshoz vezethet.

A sportolók élelmezésének részletes tárgyalására a közeljövőben sor kerül. Cikksorozatban kívánjuk — e hasábokon keresztül — széles körben ismertté tenni eddigi tapasztalatainkat, illetve más országok hasonló tapasztalatait.

Mit és hogyan?

Serdülő- és ifjúsági korban levő sportolók élelmezésének helyes módját — a táplálkozási szokások meghagyásával — a mennyiségileg, illetve minőségileg részben kiegészített étrend kialakításában látjuk.

A múltban gyakran előfordult, hogy *a megszokott élelmezést a „cél érdekében" megváltoztatták* és a sportolót más módon készített és adagolt ételek fogyasztására szorították. Gyakorlatilag az ilyesmi azt jelenti, hogy a lassan alkalmazkodó szervezetet arra kényszerítjük, hogy szokatlan étel anyagait dolgozza fel. Ezzel a módszerrel esetleg ellenkező hatást érünk el, mint amit szeretnénk, s a kondíció romlása következik be. Más esetben az fordulhat elő, hogy az otthoni környezetből kikerült sportoló — ideg- és fizikai tevékenysége megváltozásának következtében — a szokatlanul tápanyagdús élelmezéssel súlyfelesleget vesz fel.

Mivel egészítsük hát ki az étrendet, mik legyenek azok az élelmiszerek vagy ételek, amelyek az étrendben kiegészítésként a fejlődő sportolók számára számításba jöhetnek?

A tejet és tejterméket a sportolók általában csecsemők és kisgyermekek táplálékának tekintik, pedig rendszeres fogyasztásuk mind a fejlődő, mind pedig a kifejlett szervezet számára igen fontos. A megszokott napi mennyiségen felül kívánatos még 6—7 dl tej, illetve ennek megfelelő tejtermék fogyasztása. A fejlődő szervezetnek az igénybevétel miatt is szüksége van fokozott mennyiségű *vitaminra és ásványi anyagra*. A tejjel, tejszínnel, valamint gyümölccsel és más növényi eredetű élelmiszerrel biztosíthatjuk a szervezet fokozott C- és B-vitamin, azonkívül ásványi anyag szükségletének nagy részét is. Helyes lenne a magyar gyümölcsöt ebből a szempontból is „felfedezni".

A magyar konyha és a sport

A magyar konyha világhírű. Ötletes módon készít zöldségekből, az előbb említett élelmiszerek felhasználásával könnyen emészthető ételeket. Alkalmazhatjuk a franciasalátát, a hidegkonyhai termékeket s a töltött húsokat is; ezek az ételek változatosak és tartalmasak, tehát a fiatal, fejlődésben levő — az edzések során megerőltetésnek kitett — szervezetet hozzásegítik a regenerálódáshoz.

A sportolók számára fontos *a húsokból származó fehérje biztosítása* is. Ám nem szabad túlzásokba esni. Elégséges, ha a fiatal, fejlődésben levő sportoló naponta 20—25 dkg húsfélét fogyaszt. *A szénhidrátok* fontosságát külön kiemelni nem szükséges, ezek még túlzott mérvű igénybevétel esetén is könnyen pótolhatók. Edzés esetén csokoládéval, kekszszel, vagy más — könnyen felszívódó — szénhidrát tartalmú élelmiszerrel egészíthetik ki étrendjüket a sportolók. Hogy mennyire különböző egyes sportolók élettani szükséglete, ezt a kalóriaigény bemutatásával kívánom szemléltetni.

Sportolók kalóriaszükséglete:

	1 perc alatt, kkal.
Futás (közepes erősségű)	6,4—16.0
Úszás	6,4—10,2
Evezés	5,3—10,0
Sízés	6,4—16,0
Kerékpár	3,5— 9,0
Birkózás	12,3
Kardvívás	8,7

A kalóriaigényhez hasonlóan a fehérje, vitamin és ásványianyagigény is hasonló különbségeket mutat. Például C-vitaminból egy fejlődő, fiatal sportolónak 50—200 mg-ra van szüksége.

A sportolók — ezen belül a serdülőkorban levő fiatalok — élelmezése rendkívül fontos probléma, amely ez idő szerint még nincs tökéletesen megoldva. E cikk keretében csak néhány problémára akartunk rámutatni, hogy az egységes szemléleti hiányosságból adódó élelmezési nehézségek kiküszöbölhetők legyenek. A továbbiakban intézeti tapasztalatainkat és eddigi néhány kísérletünk eredményét óhajtjuk közölni, hogy ezáltal is segítsük a sportolók célirányos élelmezésének kialakítását.

Áldor Tibor dr.



G. A. Schur — becenevén „Täve" — az NDK híres kerékpáros versenyzője, többszörös világbajnok

A tudomány szerepe az ausztrál sportsikerekben

Most jelent meg *S. B. Grangenak*, New South Wales Sydneyben székelő úszószövetsége főtitkárának jelentése.

A jelentés „Ausztrália úszósportja a háború után" címet viseli és rámutat arra, hogy Ausztrália olimpiai bajnokai mind a múltban, mind a jelenben kevés kivétellel sydney-iek. Ennek elsősorban az a magyarázata, hogy Sydney rendelkezik a világ legjobb strandjaival és éghajlati viszonyai igen kedvezőek, emiatt a közel háromnegyedéves úszóidényben a gyermekek, a serdülők és a felnőttek szinte a vízben élnek. „Mi valóban úszó légkörben születtünk és egész életünkön át erősen érdeklődünk e sportág iránt" — állapítja meg Grange. Felsorolja Lane, Durack, Charlton, Dennis, Mealing és Davies olimpiai bajnokokat, akiknek sikerei fokozták a tengerpart remek strandjainak vonzerejét. Azt is közli, hogy az úszók mégis „elégedetten heverésztek a strandokon, elmerengve a múlt eredményein".

VÉGETÉRT AZ ÚSZÓK MERENGÉSE

Így volt ez addig, míg a negyvenes évek elején két volt úszó vitája felrázta az úszókat merengésükből. Marsdon Campbell volt hátúszóbajnok azt javasolta, vegyék át az ausztrálok az amerikai úszónevelés módszereit, Frank Cotton tanár azt vallotta, hogy tudományos kutatómunka eredményeire kell az önálló terveket alapozni.

Kettőjük körül csoportok alakultak és a Cotton-féle irányzat legeredményesebb híve Forbes Carlile volt, aki 1943 évben kezdte edzői munkáját. Első tanítványa, Neville Adams, az amerikai Michigan egyetemre került Matt Mann edző keze alá és itt szerzett nemcsak bajnokságot, de tapasztalatokat is. Ugyanekkor jelent meg Kiphuth híres könyve az úszás célgyakorlatairól. Ezután végezte el a sydneyi egyetemen Carlile élettani tanulmányait és csatlakozott Cottonhoz, hogy saját élettani kutatásaik, Kiphuth könyve és Adams tapasztalatai alapján megállapítsák, hogyan kell egy úszót jól felkészíteni.

Carlile 1947-ben az élettan előadója lett a sydneyi egyetemen s ugyanekkor az úszószövetség edzőbizottságának titkára. Vele párhuzamosan Campbell csoportjában Frank Guthrie foglalkozott, amerikai minta szerint, az úszók felkészítésével.

A két kiváló edző egy-egy új úszóklubot alapított, melyben kizárólag versenyzők felkészítésével foglalkoztak. Ennek érdekében megnyerték maguknak a volt olimpiai bajnokokat, hogy azok példájukkal serkentsék a fiatalokat.

Munkájuk eredménye már az 1948. évi londoni olimpián is megmutatkozott. Ez ösztökélőleg hatott rájuk, továbbá Sam Herfordot és Harry Galaghert is bekapcsolta a nagyarányú edzői munkába.

Carlile ezután abbahagyta az edzősködést, magát készítette fel, mint öttusázót az 1952. évi olimpiára, s ezzel párhuzamosan összpontosította figyelmét az élettani kutatásokra. Campbell amerikai tanulmányútra ment, Herford pedig saját 15 éves versenyzői tapasztalatát állította az úszónevelés szolgálatába.

AZ EDZŐK ÖSSZEFOGÁSA

1949-ben Campbell hazatért. Igyekezett egyeztetni a különböző nézeteket valló edzők felfogását. Az 1950. évben ezek a következő pontokban egyeztek meg:

1. Minden hátráltató mozgást el kell tüntetni és törekedni kell a laza ízületek megszerzésére.

2. Az úszóknak többet kell versenyezniök.

3. Az amatőr vezetők jobban támogassák az edzőket.

4. Az úszóknak erősebb edzést kell folytatniok. Ennek mértékét az edzők állapítsák meg.

Az 1952. évi felkészítés már közös munka eredménye volt. Februárban állították össze az olimpiai csapatot, mely áprilisig otthon készült fel, májusban az Egyenlítőhöz közelebb fekvő Townsvillebe. Júniusban Londonba utazott, hogy egyhónapos itteni edzés után utazzon Helsinkibe.

Az 1952. évi olimpiai eredmények mérsékeltek voltak. A tanulságok alapján határozták el az edzők, hogy egyéni edzéstervek helyett egységes edzéstervet kell készíteni, amelyet alkalmazni kell az egyénekre — azok adottságainak megfelelően. Emellett abban egyeztek meg az edzők, hogy hosszú alapozással, kezdetben erőfejlesztő gimnasztikával, majd erős versenyzéssel kell felkészülni.

TEHETSÉG, TECHNIKA, FEGYELEM

Megállapították az edzők: az úszóknak elsősorban tehetségeseknek, másodsorban technikásoknak, harmadsorban fegyelmezetteknek kell lenniök s ennek a három alapfeltételnek birtokában kell megfelelő edzéslehetőséggel rendelkezniök. A három alapfeltétel nélkül hiába van meg a negyedik, nagy eredmény nem születhet.

Ekkor már biztosak voltak az ausztrál úszóvezetők és edzők a melbourneí sikerekben. Ezért a négy sydneyi edzőt: Guthriet, Carlilet, Herfordot és Galaghert bízták meg az olimpiai felkészítéssel. Ezek feladata kizárólag a válogatott keret tagjainak edzése volt. A kezdők nevelését az alacsonyabb képesítésű edzőkre bízták, s tanítványaik közül válogatták ki a legrátermettebbeket.

A négy edző négy különböző sydneyi nyitott uszodában egyenként foglalkozott 50—100 kiválogatott versenyzővel. Ezeket előző eredményeik alapján gondosan válogatták ki, de figyelembe vették családi körülményeiket, intelligenciájuk fokát. Súlyt helyeztek arra is, hogy lakásuk közel legyen az uszodához. Az anyagi viszonyokat nem vették tekintetbe, mert az edzők fizetésüket a szülők közösen összeadott alapjából kapják.

A felkészítésben lényeges szerepet játszott az edzők megértése úszóik problémái tekintetében. Igen fontos volt: 1. valamennyi úszó apja vezetőként vett részt az úszószövetség életében; 2. a versenyzési rendszer fokozatos volt; 3. a magasabb fokú versenyekben csak az alacsonyabb fokon kiválók vehettek részt.

Az 1956. évi februári sydneyi országos bajnoki versenyek után alakították ki a harminc főnyi olimpiai keretet: minden tagja a négy edző egyikének tanítványa volt! Márciusban és áprilisban a keret tagjai mérsékelten úsztak és tornásztak. Májusban és júniusban hétköznaponként délután öttől kilencig Sydneyben a Tattersall Club tornatermében és 20 yardos uszodájában készültek fel az úszók Guthrie és Herford irányítása mellett. Ekkor súlyhúzást, súlyemelést végeztek s keveset úsztak. Júliusban repülőgépen Townsvillebe mentek az úszók s itt 50 méteres nyitott uszodában 20—23 C fokú vízben edzettek naponta háromszor.

Ilyen körülmények között hamarosan csúcseredményeket értek el. Egyesek féltek, hogy letörés lesz a vége. Az edzők ellenkező véleményen voltak, a szövetségi vezetők pedig teljes bizalommal viseltettek az edzők iránt. Szeptemberben Brisbaneba repültek, majd Sydneybe, végül Melbourneba s itt folytatták edzéseiket az október végi válogatóversenyekig.

Egyedül Faith Leech nem vett részt ezeken az edzéseken. Ennek tulajdonítható, hogy nem volt megfelelő az erőnléte. A felkészítés számszerű eredménye ugyanis az volt, hogy valamennyi férfiversenyző döntőbe jutott, míg a nők közül csak négy nem került be a döntőbe.

Mivel foglalkoznak A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Physical Education Journal, 1959. 16. sz. (Sydney)

L. Smith: Az úszástanulás és az általános motorikus képesség összefüggéseinek vizsgálata 5—11 éveseknél. **S. B. Grange:** Az úszósport Ausztráliában. **T. Thompson:** Iskolai uszodák Queenslandban. Az 1960 januárjában tartandó második országos testnevelési konferencia programja.

Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1959. 7. sz. (Moszkva)

B. I. Rogyigin: Az iskolai előmenetel kiszámításának két fontos kérdése. **A. I Bugyenko:** A súlylökés oktatása. **V. M. Jagogyin, Sz. I. Filatov:** A rúdugrás az iskolában. **O. M. Markov:** A tollas-labda (Badminton). **I. M. Korotkov:** Sportünnepély hat úttörő-táborban. **D. N. Beszov:** A gyermekek sportköri labdarúgó foglalkozása. **I. M. Trenyin:** Iskolai stadiont és sportpályákat a tanulók erejével. **G. N. Szatyirov:** A sport történetéből. **Z. V. Izop:** Testnevelés a finn népiskolákban.

Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 9. sz.

Dr. W. Schröder: Jahn alakja a német tornászmozgalomban. **H. Degebrodt:** Az üzemek és a sport. **A. Lehnert:** Az intervallmódszer alkalmazása sportjátékokban. **R. V. Ganslen:** Az aerodinamikus feltételek befolyása a gerely repülésére. **E. Jendrike és mások:** A támaszbalendülés mozgástechnikájának elemzése. **H. Riebe:** A torna- és játékterek, mint kis sportlétesítmények. **A. Z. Puni:** A sportoló akarati nevelése. **W. Meier:** Finnország és a Német Demokratikus Köztársaság közti harmadik tíztusa verseny értékelése. **F. Trogsch:** A testnevelési szakirodalom felosztására vonatkozó javaslat. **H. Hasenkrüger:** A tornaoktatás módszerének kérdéséhez.

Die Leibeserziehung, 1959. 9. sz.

H. Wegner: Az értelmiségiek és sport iránti szenvedélyük. **M. Streicher:** A tánczerű mozgás. **F. Koch:** A játék, feladatai és gyakorlása s azok meghonosodása az általános iskolai testnevelésben. **L Diem:** Egy új oktatófilm: mozgásnevelés a 3. és 4. iskolai évben.

Der Sportarzt, 1959. 8. sz.

D. Ungerer: A mozgás psychosomatikája. **H. Zeibig:** A különféle sportágak hatása az ifjúságiak mozgásapparátusára. **H. H. Schnell:** Testnevelés és verseny-sport az ortopédia szemszögéből. **E. Matuschek, J. Balogh:** A teljesítmény és edzésellenőrzés egyszerű módszere. **Kh. Tietze, K. Dietzel, T. Busch:** Ökölvívók agybeli elváltozásainak megelőzéséről és korai felismeréséről. **L. Röder:** Az ökölvívás sportbeli és orvosi problémái.

Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie, 1959. 6. sz.

Milic-Emili G.: Edzett, illetve nem edzett egyének szívműködése és légzése nehéz gyakorlatok utáni pihenés folyamán. **Mellerovitz H., D. Lerche:** Ergometrikus vizsgálatok ifjúságiak teljesítőképességének megítélésére. **Jovy D.:** Teljesítmény és kipihenés évszakos változásai, valamint azok C-vitamin adagolással való befolyásolása. **Scholl H.:** Mikro adó- és vevőkészülék folyamatos pulzusszámláláshoz. **Schmidtke H.:** Az elfáradás mérése szinoptoforral.

Körpererziehung, 1959, 8. sz.

P. Marschner: Guts Muths pedagógiai örökségéből. **R. Lehmann:** Jó példák a falusi iskolákból. **C. Schossig:** Az új tanterv a télisportok fejlődését szolgálja. **L. Köhler:** Gyermekeink és ifjúságijaink őszi előkészítése a sízésre. **M. Eder:** Gyakorlatsorozat súlylökéshez. **W. Dietrich:** Az élethez közelálló tornaoktatás. **H. G. Geissler:** Gimnasztika a munkahelyen.

Fizicseszkaja kultura v skolje, 1959 8. sz.

Z. P. Abu: Dimitrij Ivanovics Piszarjev. **V. G. Zsigacsev:** Vitassuk meg az iskolai testnevelés kérdéseit. **B. I. Rogyin:** Az iskolai előmenetel kiszámításának két fontos kérdése. **A. I. Butyenko:** A súlylökés technikájának oktatása. **V. M. Jagogyin és mások:** A rúdugrás oktatása az iskolában. **O. M. Markov:** A tollaslabdajáték (badminton). **V. A. Jacubov:** Akrobatikai szakosztály az úttörőtáborban. **D. N. Beszov:** A gyermekek sportköri labdarúgó foglalkoztatásának tapasztalatai. **F. V. Szamszonov:** Természetjáró versenyek az iskolai bajnokságon. **I. M. Trenyin:** Iskolai stadiont és sportpályákat a tanulók erejéből.

Sport (Brüsszel) 1959. 7. sz.

René Delanne: Egyéni különbségek a vér és vizelet összetételében mezei futóverseny során. **Rober Hervet:** A sport pszichológiai vonatkozásai. **Maurice Vanholme:** Mit értünk úszástanításon? **Toni Nett:** A rajt. Képsorozatok és magyarázatok. **Achille Diegenant:** A röplabda technikai és taktikai elemek. **Miro Mihovilovics:** A dolgozók aktív pihenéssel történő felüdültetésének szervezése és módszerei. **Georges Oosterlynck:** Az egyetemi hallgatók és a sport.

Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 8—9. sz.

Szocializmus és kommunizmus — a népi kultúra aranykora. **Jeliasko Kolev:** A testnevelés fejlődése és feladatai a Bolgár Népköztársaságban. **Angel Vassev:** A szovjet testnevelési rendszer és annak hatása országunkban. **Jack Kalderon és Fimka Michova:** A folyamatos sportbeli felemelkedés 15 éve. **Boris Janev, Kirstiu Kristev, Dim. Dobrev, Fimka Michova:** A testnevelástudomány területén elért fejlődés és eredmények Bulgáriában 1944. szept. 9-e után. **Petko Sterev:** Adalék a sportedzés elméletéhez és gyakorlatához. **L. Konstantinov, M. Mikulasch:** A hadsereg-sportolók az élvonalban. **Thoma Davidkov:** A szófiai „Lokomotiv" sportegyesület eredményei. **Veselin Temkov:** A kosárlabdázásban elért eredmények a hazafias front éveiben. **Prof. Dragomir Mateev:** Az erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztése. **Petar Slantschev, Georgi Karaneschev:** A testnevelés és sport orvosi ellenőrzésének fejlődése Bulgáriában. **Ema Geron:** „A sport pszichológiája" Bulgáriában. **Zachari Staikov:** Az üzemi testnevelés — 1944. szeptember 9-e műve. **Ivan Panaiotov:** Az iskolai testnevelés teljes virágzásban. **Tschavdar Kalev:** A sportsajtó Bulgáriában.

Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1959. 8. sz.

N. Zs. Bulgaková, és mások: 6—10 éves korú iskolásgyermekek úszástanítása. **L. P. Poljakov:** A kerékpározók felkészítése az üldözéses versenyre. **N. M. Krljukov:** A modern kallózó hátúszás. **Sz. M. Nyekraszov:** A páros gyakorlás. **V. Ja. Sumilin:** Fogástanítás kötöttfogású birkózásban. **Ja. A. Egolinszkij:** A gázcsere és az energiafogyasztás folyamatainak életkori sajátosságai síkfutásban. **Je. P. Iljin:** Az ember maximális erőkifejtése és a dinamometrikus mutatószámok. **V. V. Szkriabin, R. A. Sabunin:** A statikai erőkifejtésekre irányuló állóképességi edzés fiziológiai mechanizmusai. **L. A. Butcsenko:** A súlyemelők korszerű edzése. **Ju. I. Danykov:** Fázisváltozások az ember központi idegrendszerében testgyakorlások végrehajtása közben. **L. G. Leskevics és mások:** A kosárlabdázók gyorsasági állóképességének fejlesztése. **O. D. Zsovnovataja:** Vérvizsgálat sportoló nőkön edzés ideje alatt az ováriális-menstruációs ciklus különböző fázisaiban. **B. G. Bazsanov:** Sokk-állapotok nem ésszerű sportfoglalkozás esetén. **V. G. Krizsanovszkij:** A pulzus helyreállásának gyorsasága adagolt munka után, mint a munka és pihenés rendszere befolyásának mutatószáma a helyreállítódási folyamatokra. **M. I. Majszuradze:** Az erőgyakorlatok befolyása az izom-állóképesség kifejlődésére. **N. I. Lukas:** Az alapanyagcsere időszaki változásai az iskoláskorú gyermekeknél és a zuhanyozás jelentősége az anyagcserére. **M. Sz. Szurovikina, N. A. Macharovics:** A vér fehérjeösszetételének megváltozása sportedzés esetén.

„Hangsúlyozni akarom mindenesetre — írja Grange —, hogy Ausztráliában az edzők felismerték: az edzésterv csak egy része a bajnok felkészítésének. Stílus, élelem, egyéniség, pihenés, szellemi frissesség a siker többi tényezői."

Guthrie véleménye jellemzi az ausztrál úszást. Eszerint hiábavaló a mérföldek úszása, ha az úszónak nincs jó technikája. Állítja, hogy az ausztrál úszóknak a legjobb az úszástechnikájuk. Henricks, Rose és Crapp talán a világ úszósportjának történetében a legjobb technikájú úszók voltak. Véleménye szerint New South Wales tíz-tíz legjobb úszójának edzése között igen kevés a különbség s ezért közülük az nyer, akinek legjobb a technikája.

ÉTKEZÉS ÉS HIPNÓZIS

Az ausztrál úszók egészséges alaptápanyagokat fogyasztottak. Az edző javaslatára táplálkozásukat kiegészítették vitaminokkal, mint például aszkorbinsav (C vitamin), vibaford (B vitamin) és halmoford (vas). Murray Rose volt az egyetlen kivétel, mert soha sem eszik húst, ezért apja külön étrendet állított össze számára.

Carlile foglalkozott hipnózissal, de csak mint a pihenés egyik fajtájával. Kaptak a versenyzők oxigénbelélegzést is, hogy edzés után hamarább regenerálódjanak. Orvosságokat az ausztrál úszók nem használtak. A vitaminellátás következményeiről hitték egyesek, hogy ezek doppingszerek következményei.

A jelentés végén Guthrie a jövőről szól:

„Mint a sport edzőinek és tanulmányozóinak, arra kell törekednünk, hogy megszabaduljunk a dogmáktól s ezért gondoljunk arra, hogy ami jó ma, az nem felel meg annak a célnak, hogy a jövő bajnokait is felkészítsük. Ha mi ezt az elvet megvalósítjuk, akkor az ausztrál úszás továbbra is világklasszis maradhat."

ISKOLAI TESTNEVELÉS

A testnevelés szerepe a közösségi nevelésben

Egy együttélő tömeg még nem közösség. Mit értünk *közösségen?* Az emberek igazi közössége csak a termelési eszközök társadalmi tulajdonbavételével, a szocialista, majd a kommunista társadalom megteremtésével jön létre.

Az érdekek, a célok és a cselekvés közössége egyesíti a közösség tagjait. Csak úgy lehet jó közösségeket kialakítani, ha először megfelelő aktívák vannak, ezek adják a *magot*, a nevelő erre támaszkodhat a munkájában. Majd *elsődleges közösséget* kell létrehozni, szokásokat és hagyományokat kell teremteni, együttes felelősséget kell kialakítani. A növendékeket az embertársak megbecsülésére, a szocialista vagyon megőrzésére, pontosságra és önfegyelemre kell szoktatni. A jutalmazás és büntetés, a közösségi bírálat és a távlatok kialakítása is fontos. Először közeli, majd közepes és végül messzemutató távlatokat adjunk. A jó elsődleges közösségek megteremtése után áttérhetünk az *osztály-*, majd az *iskolai közösségek* kialakítására. A jó közösségek kialakításához hosszabb idő szükséges. Bár paradoxonnak hangzik: *jó közösséget csak közösség tud létrehozni.*

Nézzük meg, hogy a *testnevelés* sajátos eszközei birtokában mivel járulhat hozzá a jó közösségek kialakításához? Az elvek minden iskolatípusra ugyanazok, de természetesen a módszereknél legyünk tekintettel a növendékek korára.

A 6—10 éves korig szerzett tulajdonságok a legmaradandóbbak. Ezért az általános iskola alsó tagozatában fordítsunk legnagyobb gondot a közösség alapjainak megszervezésére és összehangolására.

AKTÍVÁK KIVÁLASZTÁSA

Ahhoz, hogy közösséget létre tudjunk hozni, először is meg kell ismerni azokat, akikből ezt ki akarjuk alakítani. Ezért alaposan ismerjük meg növendékeinket. Már a tanév eleji órák is a növendékek megismerésére szolgálnak. A kirándulás igen jó alkalom a növendékek megismerésére, az aktívák kiválasztására. Ezekre a kirándulásokra a testnevelő tanár készüljön fel. Keressen olyan társas, tréfás és csapatjátékokat, amelyek révén bepillanthat a növendékekbe. Használjon fel minden alkalmat a növendékeivel való beszélgetésre az öltözőben, folyosón, helyettesítési órán stb.

A megismert növendékekből válassza ki az aktívákat, — azokra támaszkodhat. A tanár készítsen tervet arról, hogy milyen munkaköröket kell betölteni. Így tisztán látja, hogy egyes munkakörökre milyen növendék alkalmas. Először példamutató, cselekvő típusokat kell kiválasztania. Ezeket irányító, komoly feladatokra jelölje ki. Majd a legközömbösebbekre kerül a sor. Ezek erős egyéniségűek mellett kisebb részfeladatok elvégzésére valók. A vezető aktívák ne szájhősök, hanem példamutató vezetők legyenek. Ezeknek van legnagyobb tekintélyük társaik között. Vigyázzunk arra is, hogy ezek a vezetők ne váljanak beképzeltekké. Negyed-, esetleg félévenként váltsuk is az egyes funkcionáriusokat. Így tanulják meg a vezetést, és egyben az engedelmességet is. Ezt már az év elején közöljük velük. Ha gyakran és rendszeresen váltjuk őket, több növendék kaphat megbízást. Ezek jelenlegi vagy volt tisztségük tudatában már fegyelmezetebben viselkednek és érzik a többiekért való felelősséget, öntudatuk állandóan növekszik. Ha mindig más kap valami felelősségteljes munkát, megtanulják a felelős vezetést s egyben megteremtik az együttes felelősséget is.

A csoportok vezetőit, — melyből majd az elsődleges közösségek fejlődnek, az ált. isk. V. osztály és a középiskola I. osztályaiban mindig a tanár jelölje ki. Ha már ezek az elsődleges közösségek később összekovácsolódtak, akkor a közösség tagjai válasszák meg a vezetőket.

ELSŐDLEGES KÖZÖSSÉGEK

Nem vonhatjuk mindjárt az egész osztályt egy közösségbe, de a tanulókra, különösen az alsóbb osztályosokra sem bízhatjuk az öntevékeny szervezést. A tanár alakítson kisebb csoportokat, azokból majd elsődleges közösségek fejlődnek. Nem helyes, ha a tanár nem veszi tekintetbe a már kialakított csoportosítást. Az *alsótagozat* kisdobos rajainak őrsi beosztását vegye alapul, ezek adják egy-egy csoport magját.

A *felsőtagozatban* lehetőleg az úttörő rajok, illetve őrsök legyenek az elsődleges közösség magvai.

A középiskolák I. osztályában, amikor már a tanár kiválasztotta a csapatok jövendő elsődleges közösségvezetőit és aktíváit, az osztály létszámának megfelelően, három-öt csoportot alakít. Egy csapat tagjainak száma 8—10 lehet. A csapatok kialakításánál ügyeljünk, hogy ugyanabból az iskolából jött tanulók ne egy csapatba kerüljenek, mert akkor az egyes csapatok nagyon eltávolodnak egymástól és klikkszellem alakulhat ki.

Az *ipari technikumban*, valamint a *kísérleti középiskolákban* lehetőleg munkacsapatok szerint osszuk be a csapatokat. Ezen csak akkor változtassunk, ha a csapatok ilyenformán nem egyenlő erejűek.

A meglevő közösségek helyett a testnevelési órákra újabb, más közösségeket ne állítsunk fel, mert mindkét fajta közösség gyengül, nem kovácsolódik össze. De ha mindenütt ugyanaz a felosztás, akkor a közösség erősödik, izmosodik.

Ha magasabb osztályokban új tanár veszi is át az osztályt, a csapatok összeállítását csak irányítsa — bízza azt a tanulókra.

A csapatok még nem közösségek, ez még csak keret, töltsük meg tartalommal.

SZOKÁSOK KIALAKÍTÁSA

Az előbb említett módon felállított csapatokból hogyan legyenek közösségek? Ehhez szokások, majd hagyományok szükségesek. Hogyan történjék ez? A testnevelési órákon hogyan érezzék növendékeink összetartozásukat?

1. *Öltözőbe való levonulás.* Már az első hetekben meg kell határoznunk a levonulás rendjét, hogyan sorakozzanak a növendékek. Ezt a rendet mindig következetesen meg is kell követelnünk.

2. Az *öltözőben* minden növendéknek legyen állandó helye.

3. *Vetkőzés, öltözés.* Az általános iskola alsó tagozatában adjunk meghatározott időt az öltözködésre. Minél fiatalabbak a növendékek, annál többet. Állítsuk versenybe őket, először csak egyénileg, később az elsődleges közösségek között is indítsuk meg az öltözködési versenyt.

4. *Teremrendbehozás, szerek kikészítése.* Minden óra előtt — természetesen meghatározott sorrendben — más és más csapat törölje fel a tornatermet, hozza rendbe a szereket és játékeszközöket.

5. *Csapatfoglalkozásnál a helycsere* legyen gyors és fegyelmezett. Ez jó időkihasználásra is nevel.

6. *A pontosság* is előmozdítja a közösség kialakulását, *főleg, ha elsősorban a tanár pontos.*

7. *Egységes felszerelés.* Jó, ha egységes felszerelést honosítunk meg iskolánkban. Ez is nagyban elősegíti az összetartás érzését.

HAGYOMÁNYOK KIALAKÍTÁSA

Semmi sem erősíti annyira a közösséget, mint a hagyomány.

A hagyomány kifejlesztése, megőrzése a nevelés egyik legfontosabb feladata — írja Makarenko. Hogyan tudunk hagyományokat kialakítani testnevelésben? Külön beszélünk az olyan hagyományok kialakításáról,

melyek az elsődleges közösséget erősítik és olyanokról, melyek az osztály-, ill. iskolai közösséget mozdítják elő. Addig, amíg az elsődleges közösségek — ha alacsony fokon is — ki nem fejlődtek, nem építhetjük sikeresen az osztályközösséget. *Mi az iskolában a testnevelés segítségével szocialista embert akarunk kialakítani.* Erre valók a versenyek, ezért állítjuk be ezeket az iskolai életbe. De a rosszul szervezett és még rosszabbul lebonyolított versenyek sokkal többet ártanak, mint használnak. A gyengét éppúgy meg kell becsülni, mint az erősebbet, növendékeinkben csak így lesz kultúrigény a sportolás; ezért is helyesebbek a csapat- és átlagversenyek.

Az elsődleges közösségek (csapatok) között a havi pontversenyt már az általános iskola alsó tagozatában megindíthatjuk, s végigvezethetjük a középiskola I. és II. osztályaiban. A III. és IV. osztálynak már nem ad indító erőt, viszont ekkorra rendszerint kifejlődtek a jó elsődleges közösségek és itt már az osztályközösségek kialakításán van a hangsúly.

Ne versenyezzünk túl sokat, mert a gyakori versenyek nem keltenek a növendékekben élményt s elvesztik nevelőértéküket.

Az osztályközösséget erősíti a házi bajnokságok megszervezése. Először csak egy labdajáték bevezetésével kezdjük. A házibajnokságokat középiskolában a KISZ, általános iskolában pedig az úttörők bonyolítsák le. Így nemcsak fejlesztjük a közösséget, hanem önállóságra is neveljük a diákokat.

A labdajátékoknál is törekedjünk egészséges közösségi szellem kialakítására. A játékosok ne legyenek önzők. Erre az edzések alatt kell rászoktatni őket.

A csapatot szellemileg a csapatvezető irányítsa, kovácsolja őket össze, kövessék utasításait. Az utasítások ne legyenek parancsok, hanem indokolt, a csapat érdekeit képviselő útbaigazítások. Az elszenvedett vereség beismerése ne legyen letörő, helyes önkritikával növelje a küzdőképességet. Az átlagversenyeket szintén hagyományokká kell kifejleszteni. Ilyen átlagversenyeket rendezzünk először — ahogy azt fentebb említettem — osztályon belül az elsődleges közösségek között, később azonos osztályok között. Ezen — a felmentetteken kívül — minden növendék vegyen részt.

A házi versenyeknek akkor nagy a nevelő értékük, és akkor építik a jó közösséget, ha nemcsak a testnevelő tanár értékeli, hanem az egész iskolai vezetőség is kifejezésre juttatja megbecsülését.

Az úttörők, ill. a KISZ-szervezet páros versenyre hívjon meg lehetőleg a kerületből, ill. a városból hasonló típusú iskolát. Ezt egy-két év múltával kiterjeszthetik harmadik, esetleg negyedik iskolára is. A versenypartner iskola ne változzék, mert akkor a jó kapcsolatok nem alakulhatnak ki. Ne egy sportágban rendezzünk versenyt, — ezzel a sokoldalúságot is előmozdítjuk. Minden évben minden sportágban ne legyen verseny, mert az okvetlenül káros lenne.

A kerületen, illetve városon belüli közösség megalapozza az ifjúság társadalmi közösségét. Hatása megnyilvánul majd mind a jó tanulásban, mind a közös társadalmi munkában. Ezzel nagymértékben segítjük a kerületi, ill. városi Úttörő, valamint KISZ-bizottság munkáját.

Az iskola volt növendékeivel való sportkapcsolat kiépítése is hagyománnyá válhat. Pl. ősszel az előző évben végzett növendékek kézilabdabemutatót tarthatnak, vagy júniusban az abban az évben végző növendékek mérkőzhetnek az előző évben végzettekkel.

KIRÁNDULÁSOK SZEREPE

Hasznosak az osztálykirándulások is. *Egy többnapos kirándulás jobban összekovácsolja az osztályt, mint hosszú hónapok iskolábajárása.* A kirándulási tennivalókat egyenlően osszuk el. Szoktassuk a tanulókat egymás segítésére. Ha egy gyengébb szervezetű, vézna növendék nem bírja a hátizsákját, erősebb társa segítse, hegyoldalba való mászásnál pedig az ügyesebbek, gyakoroltabbak támagassák a kevésbé ügyeseket stb.

A kirándulásokra való előkészületeket végezzék maguk a tanulók. A kirándulások előkészítése a holnap örömeiből ad ízelítőt.

JUTALMAZÁS, BÍRÁLAT, BÜNTETÉS

Nagyon fontos, hogy jutalmazzunk, pl. csapatversenyben győztes csapat jó pontot kap. Az óravégi kiértékelésnél okvetlenül említsük meg a jó munkát végzett csapatot. Emeljük ki egyes csapat fejlődését, akaratát, szorgalmát, az új anyag tanulásánál elért eredményeit. Helyes, ha elismerjük a csapat jó munkájáért, segítségadásáért, a csapat figyelmének a megteremtéséért a csapatvezetőt. A nagyon jó vezetőket ne csak dicsérjük, hanem jutalmazzuk is, sporteseményre szóló jegyekből elsősorban nekik juttassunk.

Az elsődleges közösség tagjai felelősek egymásért. Ha egyik vét a fennálló rendelkezések, szabályok ellen, az egész elsődleges közösség felelős érte. Így hát közös büntetést kapnak. Pl. egy váltóversenynél az egyik tag — figyelmeztetés ellenére is — csalással (korábban indul) akarja biztosítani a győzelmét, azért az egész csapat felelős.

Ha már fejlettek a tanulók, engedjük meg, hogy a csapat tagjai maguk ítélkezzenek a rendelkezések ellen vétőkkel, vagy a csapatvezetőkkel szemben (vezető levélváltása, pontverseny lepontozása stb.). Mindenkitől követeljük meg a feladatok elvégzését.

Minden jutalmazásnál és büntetésnél legyünk következetesek. A kiszabott büntetést ne engedjük el, mert akkor nem veszik komolyan. A büntetés elszenvedése után további hátrányok nem lehetnek.

Az óravégi értékelés elmaradhatatlan. Ez természetesen ne legyen rideg eredményközlés, sem pedig hosszabb erkölcsi prédikáció. Röviden és találóan mutassunk rá az órák jó és rossz mozzanataira. Az értékelés egy-egy csapat és az egész osztály együttes munkához való viszonyát is tükrözze vissza.

Az óra végén az osztályközösség is bírálja meg saját munkáját. Ezt lassan oly fokra kell fejleszteni, hogy végül a tanárnak alig legyen az értékeléshez hozzátenni valója. Ez a helyes önbírálatra nevelést is szolgálja.

FALIÚJSÁG

A jól szerkesztett, ötletes faliújság jól segíti a közösség kialakítását. A sportfaliújság ne csak merev tükörképe legyen a heti sporteseményeknek, hanem elsősorban az iskola testnevelési és sporteredményeivel, eseményeivel foglalkozzék. Hasson a tanuló érzelemvilágára is. A faliújságot egészen a növendékek szerkesszék. Minden héten más osztály készítse. Egy-egy osztály maga válassza meg szerkesztő bizottságát. A faliújság szerkesztő bizottságát értékeljék. A legjobban sikerült faliújságot jutalmazzák meg.

TÁVLATOK

Elérkeztünk a távlatok kérdéséhez, a holnap örömeihez. Makarenko mondja, hogy a közösségnek legyen távlata, közeli és távolabbi céljai. A növendékeket nem szabad becsapni, ne mutassunk elérhetetlen távlatokat.

FELMENTETTEK BEVONÁSA SPORTKÖZÖSSÉGBE

A felmentetteknek a testnevelési órák közösségébe kapcsolódása a legnehezebb kérdés, de egyúttal a legfontosabb is.

A testnevelő tanár, minthogy a testnevelés a szocialista nevelés egyik ága, nem engedheti, hogy a felmentettek ettől a nevelési lehetőségtől elessenek, abból nekik is részesedniök kell, azt számukra is biztosítanunk kell. A felmentett tanuló fizikai adottságánál fogva kisebbrendűnek érzi magát és ezért az egészségesektől elkülönül. Az a növendék, aki az egyik órán kiválik az osztályközösségből, a többi órákon, a szünetekben sem tud már belekapcsolódni. Ezt a kisebbrendűségi érzést küzdjük le. A tanár emelje fel magához a felmentett növendéket. Bízzon reá olyan feladatokat, amellyel a tanár munkáját segíti. Pl. időmérés, ugrások, dobások mérése, csapatjátékok vezetése, kimutatások egyes csapatok eredményeiről, átlageredmény kiszámítása stb. Minthogy a felmentett a tanár segítőtársa, kizárólag az ő utasításait hajtja végre, társai nem rendelkezhetnek vele. A felmentett tanulók érezzék, hogy a testnevelés keretén belül is hasznos tagjai az osztályközösségnek.

MUNKATERV

A jó közösség megteremtése nem megy máról holnapra.

Hosszú idő és szívós, kitartó és tervszerű munka szükséges, kell hozzá. Ezért igen jó, ha a pedagógus a közösség megteremtésére, valamint azoknak a tulajdonságoknak a kifejlesztésére, amelyek alapfeltételei a jó közösségnek, munkatervet készít. Ezek a munkatervek 4 éves időszakokra készüljenek, mert egy nevelő kezе alatt ennyi ideig van egy-egy növendék.

Ezeknél a munkaterveknél őrizkedjünk az aprólékosságtól, részletességtől, mert azt sem órákra, de még tanítási egységekre sem oszthatjuk be. Félévre, legfeljebb negyedévre lehet előirányozni. Tartsuk szem előtt mindig, hogy a közösség életében nincs megállás. Ha nincs tennivalója, szétesik! Ezért mindig állítsunk eléje követelményeket, s azokat mindig fokozzuk! Vigyázzunk, hogy a közösség ne unatkozzék. Ha nincsenek állandó, világosan meghatározott perspektívái — könyen elszürkül, unottá válik.

Azt a közösséget, amelyet mi testnevelők alakítunk, ne csak a bajtársiasság, és a barátság, hanem a nemzeti közösség, a szocialista hazafiság, a munkásnemzetköziség érzete hassa át.

Kovács Ilona,
KPTI tanszékvezető

KÉPES MÓDSZERTAN

Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (III.)

VI. OSZTÁLY

(Az óravázlatot lásd a Sport és Tudomány 1957. novemberi számában.)

21—22. óra. November ...-én.

6/5—1—2. óra.

Utánzó és játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú szabad- és padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben — tekintettel a zsugorkanyarlati átugrás előkészítésére.

1. *Lábgyakorlat.*

Alapállás az ülőlapon a pad hosszтengelyének irányában egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva. Helybenjárás közben jelre guggolás, mindkét irányba fordulva.

2. *Kargyakorlat.*

Terpeszülés egymással szemben, támasszal a test mögött az írólapon.
1—2 ütem: balkarkörzés hátra, fölfelé kezdve a test oldalán; 3—4 ütem ellenkezőleg.
Páros karkörzés hátra, fölfelé kezdve a test oldalán ütemtartás nélkül gyorsan.

3. *Hátgyakorlat.*

Terpeszülés egymással szemben az írólapon, mellső középtartásban kézfogás. Váltogatott törzshajlítás előre, illetve egyidejűleg hátra.

4. *Oldal fordítógyakorlat.*

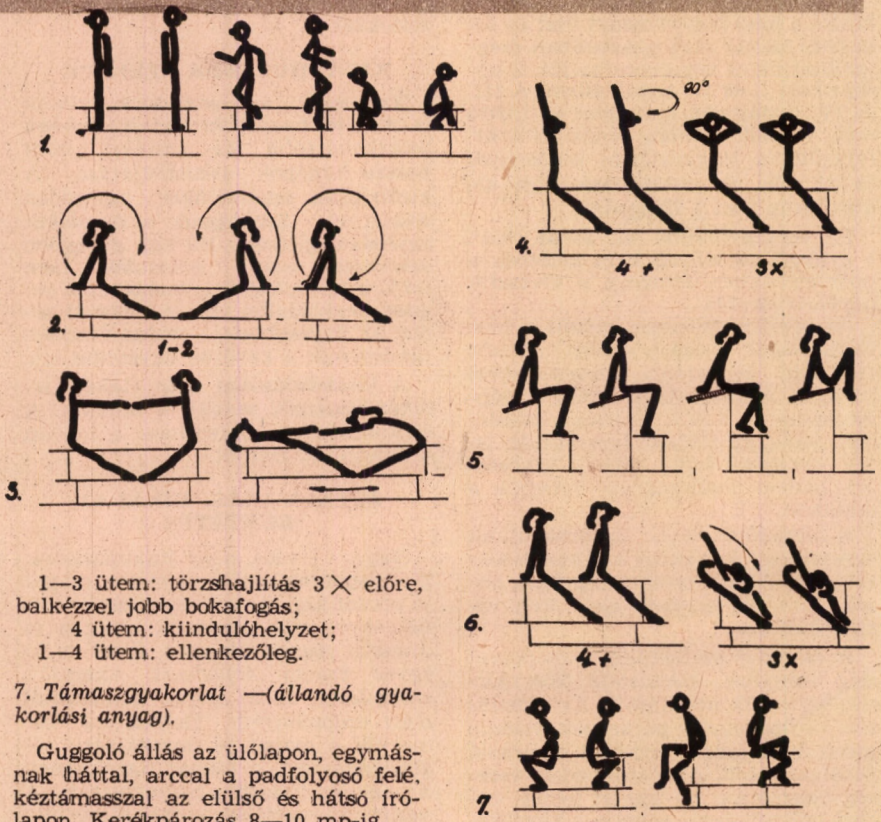
Terpeszülés egymás mögött az írólapon, magastartás.
1—3 ütem: tarkóratartással 3× törzsfordítás balra;
4 ütem: kiindulóhelyzet.
1—4 ütem: ellenkezőleg.

5. *Hasgyakorlat.*

Terpeszülés egymás mögött, támasszal a test mögött az írólapon. Dobolás a talp elülső részével (halkan) az ülőlapon, jelre térdfelhúzás. (Ki tudja az írólap fölött a levegőben összezárni a térdét?)

6. *Oldalfordító-hátgyakorlat.*

Terpeszülés egymás mögött, támasszal a test mögött az írólapon.



1—3 ütem: törzshajlítás 3× előre, balkézzel jobb bokafogás;
4 ütem: kiindulóhelyzet;
1—4 ütem: ellenkezőleg.

7. *Támaszgyakorlat —(állandó gyakorlási anyag).*

Guggoló állás az ülőlapon, egymásnak háttal, arccal a padfolyosó felé, kéztámasszal az elülső és hátsó írólapon. Kerékpározás 8—10 mp-ig.

VIII. OSZTÁLY

(Az óravázlatot lásd a Sport és Tudomány 1957. novemberi számában.)

19—20. óra.
November ...-én. 1—2 óra.

Játékos, valamint ismert és az újabb gyakorlatelemek felhasználásával alkotott határozott formájú szabad és padgyakorlatok, — tekintettel a kézállás és zsugorkanyarlati átugrás előkészítésére.

1. *Lábgyakorlat.*

Felállás egy-egy tornapad mögött 8—10 tagú oszlopban. Átugrás páros lábbal cikcakk alakzatban a padon. A soron következő tanuló akkor induljon, ha az előtte álló a pad közepéig eljutott.

2. *Kargyakorlat.*

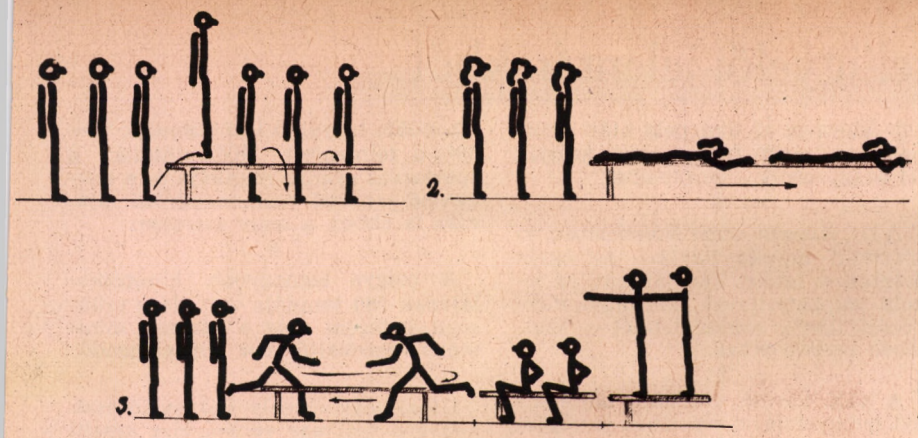
Felállás egy-egy pad mögött 8—10 tagú oszlopban. Hasonfekvés a padon. Csúszás karhúzás és tolás segítségével. A soron következő tanuló akkor induljon, ha az előtte álló a pad közepéig eljutott.

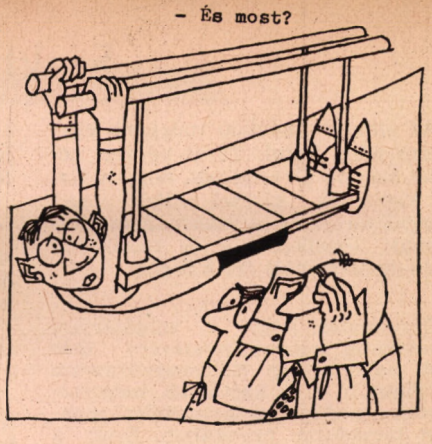
3. *Versengés.*

Futás a pad körül, jelre, leülés, vagy felállás a padra. Melyik padsor végzi el a feladatot gyorsabban?

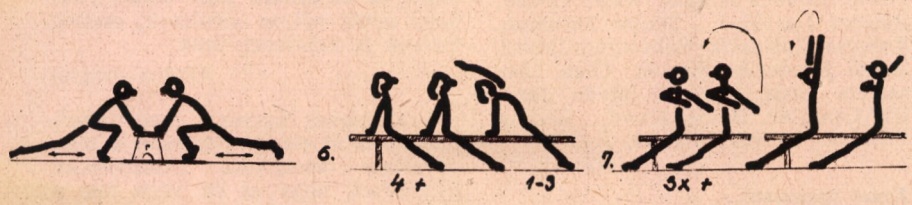
4. *Hasgyakorlat.*

Cikcakk alakzatban oldalülés. Hanyattfekvés, fogás a comb mellett a pad szélén. Páros lábemeléssel talajérintés a fej mögött és felülés a kiinduló helyzetbe többször. Ellenható gyakorlat: törzshajlítás előre.











5. *Támasz—has—lábgyakorlat.*

Cikcakk alakzatban bal guggoló fekvőtámasz, támasszal a padon. Lábcsere 12—14 ×.

6. *Támasz—oldal (hajlító)—hátgyakorlat.*

Terpeszülés egymás mögött, támasszal a test mögött a padon.

1—3 ütem: csípő és jobb karemeléssel törzshajlítás balra;

4 ütem: kiinduló helyzet.

1—4 ütem: ellenkezőleg.

7. *Oldalfordító gyakorlat.*

Terpeszülés egymás mögött, bal oldalsó középtartás.

1—3 ütem: törzsfordítás 3 × balra;

4 ütem: magastartáson át karlendítés jobb oldalsó középtartásba;

5—8 ütem: 1—4 ütem ellenkezőleg.

8. *Zsugorkanyarlati átugrás a padon.*

Felállás egy-egy pad mögött 8—10 tagú oszlopban. Zsugorkanyarlati átugrás. A soronkövetkező tanuló akkor induljon, ha az előtte álló a pad közepéig eljutott.

Ki tudja átugráskor a levegőben tovább tartani a lábát?

Lévay Pálné
Szijj Zoltán

KÖZLEMÉNY AZ ISKOLAI TANULÓK ISKOLÁN KÍVÜLI SPORTOLÁSÁRÓL ÉS A TANULÓK ISKOLAI VERSENYEIRŐL

Az MTST Elnökségének 24—2/b/1958. (X. 2.) MTST számú határozata (megjelent az MTST Közlöny 1958. december 20-i számában) **az iskolai sportkörökön kívüli sportfoglalkoztatásról** a jelen tanévben teljes mértékben érvénybe lép. A DSK ezévi programja alapján a tanulók versenyeztetését a következőképpen kell értelmezni:

Azok a tanulók, akik az 1958/59. tanévben bármilyen iskolán kívüli sportszervnél voltak leigazolva, továbbra is sportoljanak ott, tekintettel arra, hogy az iskolán belüli versenyeken (osztálybajnokságok, háziversenyek) kívül nem képviselhetik iskolájuk színeit. Az iskolai sportkörök színvonalát meghaladó képességű tanulókat a jövőben sem szabad elvonni a társadalmi sportszervektől, ha ennek más oka nincs.

Az iskola igazgatók, testnevelő tanárok tegyék túl magukat a mindenáron való eredményhajhászás szűk látókörén, s engedjék ki a jövőben is a társadalmi sportegyesületekbe, sportkörökbe sportolni azokat a tanulókat, akik az MTST Elnöksége határozata szerint megszabott feltételeknek megfelelnek, akik túlnőtték az iskolai sportkör színvonalát. Az iskolák igazgatói az iskolán kívüli sportolásra engedélyt kapott tanulókról vezessenek nyilvántartási füzetet, amelyben tüntessék fel a tanuló nevét, sportágát és az iskolán kívüli sportszervezet nevét. A nyilvántartási füzetet az ellenőrző közegeknek (OISB—MISB—DSK—DST munkatársai) betekintésre adott esetben meg kell mutatni.

Az egységes sportminősítési rendszer és igazolási szabályzat 1960. január 1-én lép életbe, akkor küldjük meg a fenti MTST Elnökségi határozat végrehajtásához szükséges betétlapokat.

MTSH Nevelési Osztálya

(Megjelent az MTST Közlöny 1959. szeptemberi számában.)

Ifjúsági sportpálya építésének tervével foglalkoznak a budapesti II. kerületben és Győrött. A pályákat a tanácsi szervek anyagi támogatásával, társadalmi úton kívánják felépíteni a tanuló ifjúság széleskörű bevonásával.

Az iskolai testnevelés néhány kérdésének vizsgálatát kezdte el az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet a budapesti XII., Márvány utcai általános iskola V. osztályában. Kísérletek kezdődtek két iskolában az óraközi frissítő testgyakorlással kapcsolatban is.

A Központi Pedagógus Továbbképző Intézet kiadta az általános iskolák játék jegyzetét. A jegyzet pedagógiai és módszertani szempontból dolgozta fel a játékokat. Beszerezhető a KPTI Szervezési Osztályán, ára: 4 Ft.

A négytantermes iskolák építkezésénél megoldható fedett gyakorlóhely biztosításával foglalkoztunk folyóiratunk ezidei februári számában — a Borsod megyei példák alapján. A Művelődésügyi Minisztérium a kérdést megvizsgálta s nem vitatja, hogy kisebb falusi iskolákban is szükséges lenne testnevelésre alkalmas helyiség. A költségeket jelenleg biztosítani azonban nem lehet, s a kisebb iskolák részére testnevelési helyiségek építését nem tudja biztosítani.

Versenyzés vagy őrület? Ezt kérdi egy cikkében az ASKÖ című osztrák folyóirat. A kérdésre az adott okot, hogy az osztrák idegenforgalom érdekében az elmúlt években életveszélyes pályákon rendeztek versenyeket. A külföldiek csábítását célzó „szenzációs" versenyek tavaly öt versenyző életébe kerültek. És erre az őrületre hatalmas összegeket áldoznak!

Szakfelügyelői jelentésekből

Az elmúlt tanévben megyénk egyszerre négy fiatal, TF-et végzett nevelőt kapott. Örvendetes, hogy a fiatal kartársak kivétel nélkül nagy szorgalommal és jó szaktudással dolgoznak. Viselkedésük és munkájuk ellen nem merült fel kifogás.

*

Örvendetes, hogy a salgótarjáni gimnázium kezdeményezésére már több helyen, így Balassagyarmaton és Pásztón is, a kartársak megszervezték a pedagógus testnevelési szakkört társadalmi munkában. Ezek a szakkörök igen szépen dolgoznak.

*

A testnevelők a sportköri munkába eredményesen bevonják a tantestület hozzáértő nevelőit. Ezek a nevelők különösen a természetjárásban, sakkban és labdarúgásban működnek nagy igyekezettel az iskolai sportköri életben.

*

Az igazgatók ütemterv szerint látogatják a kartársakat a testnevelési órákon és a sportköri foglalkozásokon. Az igazgatók minden támogatást megadnak a megye középiskolai sportjának fellendítése érdekében. Legtöbbet látogatott testnevelési órát a salgótarjáni gimnáziumban dr. Ravasz Dezső és a balassagyarmati tanítóképzőben Környei József igazgató. (Nógrád megye)

A nevelők rendszeresen olvassák a Sport és Tudomány című szaklapot.

*

A jutalmazó és büntető eljárások nevelőhatásúak, és a növendékek fegyelme is kielégítő. A tanár közléseit, utasításait készségesen hajtják végre, egymásiránt előzékenyek és segítik egymást.

*

A gyönki gimnáziumban és a dombóvári tanítóképzőben igen jól sikerült sportköri alakuló közgyűlést tartottak, amelyeken megjelent az iskola igazgatója, a tanári testület valamennyi tagja, valamint a járási és a községi KISZ-titkár. (Tolna megye)

A VII. kerületben a Bethlen téri és a Gorkij-fasori leányiskolában fejlődik eredményesen az alsótagozati testnevelés. Ebben a szaktanári munka mellett az igazgatók törődése is erősen meglátszik.

*

Tanulóink szeretik a testnevelést, de ez a szeretet nagymértékben a nevelőtől függ.

*

Csepel, Dózsa iskolában az igazgató kartárs külön egy takarítónőt egész nap csak a tornaterem tisztántartásával bízott meg. Ragyog a terem, Csillaghegyen is. A Martos Flóra ált. iskolában porszívó és kefélőgép van. A Medve utcában is ragyog egy félórával az ünnepély után a tornaterem, mert fűrészporral szórják fel és így védik a gumipadlót.

*

A III. Kiscelli utcai fiúiskolában jó sportköri munka folyik. Az egyik délután a tanári kar játszott az iskola válogatottjával kézilabda-mérkőzést, illetve zsámolylabdát — kézilabda szabályokkal.

*

A XIX. kerület általános tanulmányi felügyelőjével két ízben is végeztem közös iskolalátogatást.

*

Lelkiismeretes munkájukkal, példaadó magatartásukkal kitüntek: Bártfai Ödönné, Zajos Ferenc, Thómann Antal, Szalai Sándorné, Herceg László, Édes László, Rigó László, Szabadi Tibor, Harmati Sándorné, Stima Ottó, Laczkó György, Komlós Pálné, Lukács Magda, Weitz Győző, Sólyom Lászlóné, Tenke Zoltánné, Tompai Gabriella, Sebestyén Ildikó, Aradi Istvánné, Bartók Olga, Clementis János, Jenővári István, Jaszlits Lászlóné, Balog József, Hedvig Péterné, Takács Tiborné. (Budapest)

Ezzel szemben...

Felmentések terén a pásztói, de különösen a balassagyarmati gimnáziumban kirívó hibák tapasztalhatók. Ez utóbbi helyen a leánytanulók 50—60%-a felmentett. Közrejátszik a sportorvos gyenge munkája és a testnevelő tanárnő nem meggyőző eljárása is ebben a nagy számban.

*

A megye legnagyobb középiskolájának 560 tanulója van, de a szükségtornaterem még a tanterv minimális végrehajtásához sem elegendő.

*

Hiba, hogy némely testnevelő csak kedvenc sportága versenyeire készíti fel a tanulóit. (Nógrád megye)

A dombóvári tanítóképzőben és a szekszárdi közgazdasági technikumban a tornatermek padlózata beton és emiatt a terem télen nagyon hideg. A rossz kályhák miatt sem lehetne egyébként a termeket felfűteni. A kilehelt pára lecsapódik a betonra és csúszóssá teszi olyannyira, hogy ebből súlyos sérülések, esetleg törések is keletkezhetnek. (Tolna megye)

A kartársak egyrésze nem tanulmányozza át eléggé pontosan a testnevelésre vonatkozó utasításokat. Előfordult, hogy az év vége felé a tanár nem tudott a kiadott tantervről.

(XV. kerület, Redda B. u. 20. sz. iskola.)

*

Egyes igazgatók viszonya a testneveléshez olyan, hogy inkább letöri a testnevelő lelkesedését, munkakedvét, semmint serkentené. Ezt éreztem a IX. Telepy u. 17., Szamuelly u. 6—8, VI. Bajza u. 49., XVII. Akácvirág u. 49. sz. alatti iskolákban.

*

Nem kielégítő a tisztaság a Hernád u. 3., 42 és 46-os szám alatti, a XVI. Hősök tere iskolák tornatermeiben. A XIX. Hungária út 36. számú iskola tornatermében tartják az énekkar és a tánccsoport próbáit, amelyek után a tornaterem olyan piszkos, hogy a tanulók egészségének megóvása nincs biztosítva.

*

A szemléltető eljárásnál még a fiatalabb tanáraink is mellőzik a személyes megmutatást. Ebben szerepe van annak is, hogy nem viselnek megfelelő sportöltözetet.

*

Az udvar, a szerek gondozása nem mindenütt megfelelő. Az Áldás utcai iskolában a hivatalsegéd vonakodik a locsolótömlőt a testnevelő rendelkezésére bocsátani, a Bécsi úti iskola igazgatója a vízszámlától fél, a Vörösvári úti iskola igazgatója a kiutalt PVC tornaszőnyeget mosdója alá teríttette, a II. Zenei Ált. iskolában az igazgatói irodát díszíti. A Fenyves úti iskolában az udvarra vitték ki az ugrószőnyeget, hogy azon távolt ugorjanak. (Budapest)

Szerkesztői üzenetek

A pocsaji (Hajdú m.) általános iskola: levelét köszönettel vettük. Javasoljuk, hogy kéréseikkel elsősorban a járási testnevelési szakfelügyelőjükhöz, vagy a megyei testnevelési előadóhoz forduljanak. Bordásfal kérésüket az MM-be továbbítottuk. A kérést teljesítik. Nem tartjuk célszerűnek, ha az általános iskolák számára kiírt versenyanyagot évenként változtatják. Bármilyen szépen is szerepeltek tavaly, az idén is csiszolhatják még gyakorlataikat. Egyébként az I. osztályú (tornatermes iskolák) versenyein is indulhatnak, itt új feladat a nyújtógyakorlat. (A nyújtó, házilag is elkészíthető.) A gyakorlatokból háziversenyt is kell rendezni. **Nemcsak a legjobbakra kell gondolni, hanem a tömegre is s mindjárt nem lesz sem könnyű, sem unalmas a tavalyi gyakorlat.** A 600 tanuló számára épült új iskolában valóban nincs fedett gyakorlásra alkalom — a tervbe vett zsibongó felhasználásával mégis segíthetnek a helyzeten. További sikeres munkát kívánunk.



A pocsaji általános iskolások gúlagyakorlata az évvégi ünnepélyen
(Lengyel Mihály felv.)

A szakbíráló szemével

Képsorozatunkban egy általános iskolás leány futását mutatjuk be — egyet a több tízezer közül. Dr. Bácsalmási Péter, a TF atlétikai tanszék vezetője a futással kapcsolatban az alábbi szakmai megjegyzéseket teszi:

A leány kétségtelenül jó futóképességről tesz tanúbizonyságot, de modorosan fut. Ezt mutatja: 1. fejtartás különösen a 8. sz. képen, 2. a rövid karmunka, 3. a nagymértékű váll-elcsavarás.

1. kép. A jobb kéz kézfeje befelé, a könyök pedig kifelé szorított.

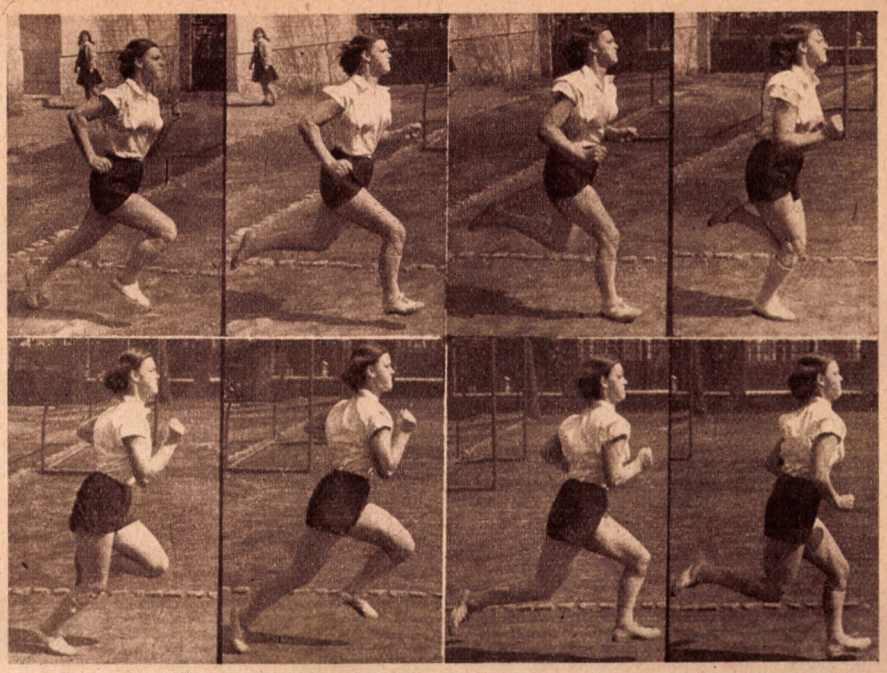
2. sz kép. A bal váll túlzottan előrekerül. A lendítőláb alszárát nem engedi előrelendülni, visszafogja, s ezzel a mozzanatot keménnyé teszi.

3. sz. kép. Az előző hibás láblendítés következtében a test előtt messze és sarkon fog talajt. A lábfej erősen kifelé fordított. A karoknak ebben a fázisában még nem volna szabad ennyire a test mellé kerülniök.

4. sz. kép. A „holtpont" helyzete. A magasan tartott váll- és karok helyzete nem segítheti elő elég eredményesen a futást. Kedvezőtlen a fejtartás is. Nem érzékelteti a kép a nézőben, hogy az alsó és felsőtest munkája jó összhangban volna egymással.

5—8. sz. képek. Lásd az 1—4. sz. képekkel kapcsolatosan írottakat.

(Kozák Lajos felvétele)



A Diák Sport Központ munkájáról

A DSK kiadta a tavalyi év rövid értékelését és az idei tanév programját.

A középiskolákban a KISZ-szervezetek irányító munkája a beszámoló szerint lényegesen javult. Szervezetileg a sportkörök erősödtek, de még az iskolán belüli sportélet fejlesztése nem sikerült kielégítően. Az egyes sportágakban az indulók száma növekedett. Így pl. az 1958/59-es tanév során rendezett bajnokságokon ez volt az indulók száma:

atlétika	8400 megyei induló
torna	1954 megyei induló
labdarúgás	267 iskolai válogatott csapat
kosárlabda	426 iskolai válogatott csapat
kézilabda	382 iskolai válogatott csapat
röplabda	261 iskolai válogatott csapat
sakk	2940 résztvevő.

A sportversenyeken — beleszámítva a házi és az egyéb sportágak versenyeit is — kb. 50—55 ezer tanuló indult el.

Az idei program szerint atlétikából, tornából, kosárlabdából, labdarúgásból, asztaliteniszből és sakkból rendeznek országos versenyt. Röplabdából és kézilabdából megyei versenyeket rendeznek.

Az iskolai sport további fejlesztése megkívánja a tanulók kiképzését is: osztályonként 2—2 főt 12 órás kiképzésben részesítenek. Kiszélesítik a nyári vezetőképző tanfolyamokat is. 400 főt továbbképzésben, s újabb 400 főt pedig alapképzésben részesítenek. A cél: minél több tanuló kapcsolódjék be a sportolásba.

A középiskolák idei versenynaptára:

Sakk iskolai	1959. XI. 30-ig
Sakk városi, megyei	1960. I. 15—II. 28-ig
Asztalitenisz iskolai	II. 14-ig
Asztalitenisz megyei	II. 28-ig
Asztalitenisz országos	III. 20-ig
Kosárlabda iskolai	IV. 3-ig
Torna iskolai	IV. -ig
Torna megyei	IV. 17-ig
Kosárlabda megyei	V. 1-ig
Kézilabda megyei	V. 1-ig
Röplabda megyei	V. 1-ig
Atlétika iskolai	V. 1-ig
Torna területi döntő	V. 7—8-án
Labdarúgás megyei	V. 15-ig
Atlétika városi	V. 15-ig
Kosárlabda területi selejtező	V. 15-ig
Labdarúgás területi selejtező	V. 29-ig
Atlétika megyei	V. 31-ig
Kosárlabda területi döntő	VI. 3—4—5-én
Labdarúgás területi döntő	VI. 5-én
Atlétika, torna, kosárlabda, labdarúgás országos döntő	VI. 15—22-én
Sakk országos döntő	VI. 21—27-ig

Érdekes a torna kiírása. Csapatversenyben gyakorlatanyag egy előírt gyakorlat (megfelel a MOTESZ III. osztályos gyakorlatnak), míg szabadon választott gyakorlatok helyett egyéni versenyben is kötelező gyakorlatokat kell bemutatni (MOTESZ ifj. II. oszt. kötelező gyakorlatát).

A DSK tervszerű munkája következtében egyre inkább bontakozik az új középiskolai sport.

Fegyelmi határozatok

Az elmúlt tanítási évben rendezett országos középiskolai sportbajnokságokon több sajnálatos fegyelmi vétség fordult elő.

Ezek közül két súlyosabb esetben a Művelődésügyi Minisztérium fegyelmi vizsgálatot rendelt el. A vizsgálat megállapította, hogy **Rácz László,** a bajai III. Béla gimnázium testnevelő tanára a röplabda bajnokság országos döntőjén, a versenykiírás feltételeinek meg nem felelő tanulókat a versenybíróság tudatos félrevezetésével akart szerepeltetni. A szabálytalanság elkövetésébe bevonta a tanulókat is. Bár a szabálytalanság ténye azonnal kiderült és a versenybíróság az iskola csapatát azonnal kizárta a bajnokságból — Rácz László továbbra is fenntartotta a valóságnak meg nem felelő állításait. Rácz László testnevelő tanárt a Megyei Tanács Művelődési Osztálya szigorú megrovásban részesítette.

A másik fegyelmi vizsgálatot **Pataki László,** a hajdúböszörményi ált. gimnázium testnevelő tanára ellen kellett elrendelni. A fegyelmi vizsgálat megállapította, hogy Pataki László a középiskolai országos tornászbajnokságon olyan tanulót szerepeltetett, aki akkor már nem volt iskolájuk tanulója. A szabálytalanságba több tanulót is bevont. E tettével iskolája és megyéje hírnevét súlyosan megsértette. Csapatával olyan eredményt akart elérni, amely egyáltalában nem egyeztethető össze egy nevelő magatartásával. Ezért a Megyei Tanács Művelődési Osztálya Pataki Lászlót írásbeli megrovásban részesítette.

Tudatos mozgásra való törekvés

Az osztály törökülésben, feszült figyelemmel nézi a bemutató kisleány egyszerű — de szép gyakorlatát. Pár perc után felhangzik az osztályt munkára szólító vezényszó, s a kislányok a látottak alapján megkezdik a végrehajtást.

Más. Az osztály pár pillanat pihenőt tart, közben a tanár csak elmondja a következő gyakorlatot. Röviden csak a végrehajtás módjára — esetleges hiba elkerülésére is — felhívja a figyelmet; „Váll alatt legyen a kéz!" — vagy: „Az állat szorítsátok le." A gyakorlatoknak nagyjából kétféle tanítási módja van. Persze ez elég durva elválasztás. Az óra levezetését finomabb fokozatok, egyéni módszerek teszik változatossá.

De térjünk vissza az előbb említett közlési módra.

Az elsőnél hall és lát a gyermek. Több érzékszervvel, bár nem egyidőben hatnak rá a benyomások. (Ez egyidőben is történhet.) Általában a gyermek vízuális típusú, s elképzelhető, hogy a látottak elég mély hatást gyakoroltak reá. Viszont ugyanez utánzást, bizonyos fokig automatizálást is hozhat magával. A tanulók egy része „kopíroz".

A másik módnál kevesebb ingert kap a gyermek. Csak hall. De ugyanez az ingerszűkítés egy pontra koncentrálja a figyelmet. A hallottakat képzeletben feldolgozva kell végrehajtania a gyakorlatot. Hogy ezt a módszert alkalmazhassa, technikailag tisztában kell lennie a végrehajtás módjával. Mit jelentenek a különböző testhelyzetek — mozgások a gyakorlatban? Amint hallja, magában látnia kell az elmondottakat. Ha a felkészüléshez technikai hiányosságai nincsenek, akkor a végrehajtás jó megoldására tudja összpontosítani a figyelmét. Persze a dolgokat itt kezdeni lehetetlen.

Nyolcadik osztályban értem el azt, hogy a gyakorlatok legnagyobb részét elmondás után szép kivitelben elvégezték.

A tanítás elején az összes végrehajtó mozgásokat — kiinduló helyzeteket átismételjük, ill. megtanuljuk. Ez különben is kötelező anyag. S osztályonként — a tanulók érettségétől, életkorától függően — mind nehezebb — komplikáltabb összetételű gyakorlatokat „vetítek" eléjük, az egyszerűtől haladva az összetett felé.

Kezdéskor első pillanatban lemérhető, hogy ki nem fogta fel, ill. maradt le figyelmetlenség miatt. Ez az összeszedettség, tudatosságra való törekvés nálam a testnevelési jegy egyik fontos alapja. Mert időnként nyújthat szép teljesítményt valaki, ha általában figyelmetlen, vagy hanyag, de nem lenne igazságos neki jó jegyet adni. Viszont gyengébb képességű tanuló előnyre tehet szert. (Szellemi vagy fizikai kóros tünetek nem tartoznak ide. (Előfordul, hogy 2—3 kisleányt egyszerre kérek fel a munkára, s a többiek állapítják meg: mi helyes, mi kerülendő. Ilyen előzmények után szinte az egész osztályon látni a szebbre törekvést. Nagyon jó alkalom a koncentrálásra és tudatosságra törekvéshez az iskolai házi verseny. Némelyik olyan beleéléssel dolgozik, hogy saját körén kívül a szó legszorosabb értelmében semmire sem reagál. S ha idáig jutunk — akár csak néhány gyakorlat erejéig is —, ez az általános iskolában már komoly eredmény. Semmit se vigyünk túlzásba. A koncentrált komoly munka is csak addig tarthat, hogy szellemi kifáradás, visszaesés ne következzék el utána. A testnevelési órán szellemi és fizikai felfrissülést vár a gyermek. S ha közbe-közbe komoly, elmélyült munkát kapunk tőlük, az mindannyiunknak — és a testnevelés ügyének is tiszta nyereség.

Vargáné, Péczeli Stefánia

A körmendi gimnazisták testi fejlődése és sportteljesítményei

A körmendi Kölcsey gimnázium mintegy 250 tanulóján Eiben Ottó végez antropológiai méréseket, testi fejlődésüket vizsgálja. Adataikat egybevetette más hazai, budapesti, kaposvári és debreceni eredményekkel. Gondos összehasonlítás alapján úgy találta, hogy nincs lényeges különbség a körmendi és más vidék ifjúságának testméretei között.

Tanártársaival együtt testnevelés-antropológiai szempontból vizsgálta a tanulók alapvető képességeit is. Bár ezek az alapvető képességek eléggé összefolynak, a gyorsaságot 60 és 100 m síkfutással, a ruganyosságot távol- és magasugrással, az ügyességet, valamint az erőt súlylökéssel és kislabda hajítással mérték le. Összehasonlították Vas megye összes középiskolásai, valamint a szolnoki fiúk eredményeivel.

A körmendi gimnazisták és más vidéki ifjúság testméretei között nincs lényeges különbség. A sportteljesítmények tekintetében — csekély eltérésekkel — ugyanez a helyzet. A körmendi ifjúság testi fejlettsége átlagos s sportteljesítményekben is a jó átlagot képviselik.

Eiben Ottó ezzel segítséget kíván nyújtani az új testnevelési normák, tantervek kidolgozásához. Felvetett a testi fejlődéssel összefüggő néhány gondolatot is. Bár adatai — írja — helyi jellegűek és iránymutatók, mégis hasznosak lehetnek, kiindulási alapul szolgálhatnak egy nagyobb arányú, nagyon szükséges országos vizsgálathoz. Össze kellene kapcsolni a testfejlődési és a sportteljesítmény vizsgálatokat. A fejlődő gyermek teljesítményeinek helyes értékelése feltétele a tudományos, biológiai alapon dolgozó testnevelésnek.

A körmendi fiúgimnazisták testméretei és teljesítményei

Év	magasság	testsúly	mellkerület	izomerő	60 m sikfutás	100 m sikfutás	távolugrás	magasugrás	súlylökés	
15	161,85	51,68	81,33	35,99	9,29	—	362,94	—	8,235	—
16	167,34	55,55	83,64	37,73	9,42	—	394,20	—	9,275	—
17	169,29	58,25	85,98	40,46	9,67	14,16	376,66	126,34	9,498	6,385
18	171,90	64,49	89,10	43,91	—	13,81	—	130,19	—	6,815

A körmendi leánygimnazisták testméretei és teljesítményei

Év	magasság	testsúly	mellkerület	izomerő	60 m sikfutás	100 m sikfutás	távolugrás	magasugrás	kislabdahajítás	súlylökés
15	157,26	47,60	78,08	23,87	10,22	—	319,68	—	23,41	—
16	156,96	48,17	78,99	25,25	10,07	—	326,29	—	24,08	—
17	162,00	52,16	81,81	28,16	—	16,43	—	102,94	—	5,764
18	160,02	53,66	81,63	29,12	—	15,95	—	108,80	—	6,174

Az „év" az antropológiában szokásos eljárás szerint a tanulók életkorát jelenti, vagyis a *„betöltött év ± 6 hónap"* képlet alapján. A szerző az izomerőt a kéz szorítóerejéből dinamométer segítségével úgy számította ki, hogy a jobb- és balkéz 3—3 szorítása közül a legjobbat vette ki. Az adatok az 1958. évi állapotot mutatják. Érdekesség, hogy a futásban a fiúk eredményei az első két évben a korral nem javultak, sőt — romlottak. Tanulságos az is, hogy az évjáratuktól elmaradt 17 éves fiúk eredményei — a súlylökés kivételével — gyengébbek voltak, mint a 16 éveseké. A „túlkorossággal" tehát nem jár együtt a jobb teljesítmény!

A Művelődésügyi Minisztérium 15124/1959. II. sz. rendelkezése

A testi nevelés feladatainak eredményesebb megoldása érdekében a folyó tanévtől kezdve az általános- és középiskolákban játékdélutánokat kell az alábbiak szerint szervezni.

1. Általános iskolákban

Valamennyi osztatlan iskolában heti 1 órát, valamennyi részben osztott és kisiskolában az V—VIII. o. tanulók számára heti 2 órát kell játékdélutánokra biztosítani. Valamennyi osztott iskolában az V—VI. o. tanulók számára, a testnevelést V—VIII. osztályban legalább 16 órában tanító nevelők számától függően, heti 1—1 órát kell játékdélutánokra biztosítani. A párhuzamos osztályok játékdélutánját összevontan kell megtartani.

Az osztott iskolákban a VII—VIII. osztályos sportköri tagok részére továbbra is, a nevelők számától függően, heti 2 óra sportköri foglalkozást kell biztosítani. (Pl. 2 testnevelést tanító nevelő esetén, 2×2 óra fordítható játékdélutánra és 2×2 óra sportköri foglalkozásra.)

Az osztott iskolákban a játékdélutánokat és a sportköri órákat nem lehet összevontan egy napon tartani.

2. Középiskolákban

Az I—II. o. tanulók számára középiskolánként átlag 4 órát kell biztosítani a játékdélutánok megtartására. A játékdélutánokra fordított heti óraszámot a 10/1959. (M. K. 5.) M. M. sz. utasításban meghatározott sportköri órákon (iskolánként átlag heti 7 óra) kell biztosítani.

Mivel a játékdélutánra fordítható heti óraszám átlag jellegű, megyén (mj. városon, Budapesten) belül az iskolák tanulócsoportjainak számától függően csökkenthető, ill. emelhető. Az iskolánkénti pontos óraszámot az illetékes művelődésügyi (oktatási) osztály vezetője állapítja meg. A megyei (mj. városi, budapesti) összóraszám azonban nem haladhatja meg a középiskolánkénti átlagos heti 4 órát.

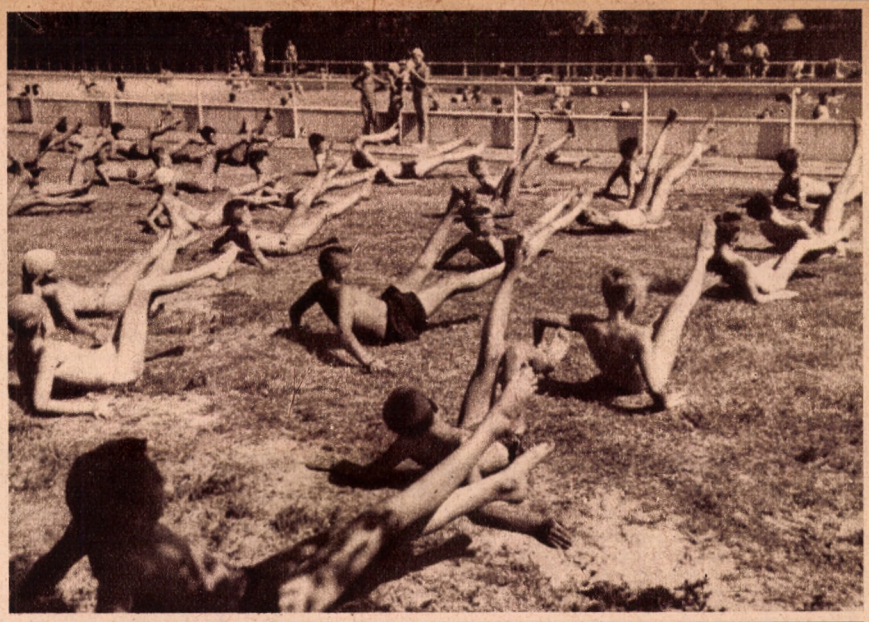
3. A játékdélutánok foglalkozási anyaga elsősorban a tantervekben előírt játékokra (iskolai és sportjátékok) épüljön. A foglalkozásoknak olyan tartalmat kell biztosítani, hogy azok valamennyi, eddig rendszeresen nem sportoló tanuló számára vonzók, szórakoztató jellegűek legyenek. (Nem szabad szakosztályi edzéseket tartani.) A játékdélutánokon való részvétel a tanulók számára **önkéntes.** A foglalkozások idejét úgy kell megállapítani, hogy azokon a napokon a tanulók részére lehetőleg semmiféle más iskolai csoportfoglalkozás ne legyen.

A játékdélutánokat az iskolai órarendbe kell beállítani és azoknak a jelen utasításban előírt megtartásáért az iskolák igazgatói felelősek.

A játékdélutánok szervezési és tartalmi munkájához a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet és a Diák Sport Központ útmutatást fog adni.

Ilku Pál s. k.
miniszterhelyettes

A tanuló ifjúság nyári úszásoktatása Budapesten





Az idei nyáron tíz uszodában vett részt a tanuló ifjúság ingyenes uszótanfolyamokon. Ezek az úszótanfolyamok nem új keletűek. A felszabadulás után még csak csónakkal lehetett a Nemzeti Sportuszodát megközelíteni, de az akkori oktatási osztály már megszervezte és megindította az iskolai úszótanfolyamokat és azokat évről évre fejlesztette.

A nyári úszótanfolyamokon a nyári szünetet arra használják, hogy minél több tanuló tanuljon meg úszni, szerezze meg a vízbiztonságot, az úszni tudók pedig továbbfejlesztik képességeiket. Sok éves gyakorlatú, úszó-edzői minősítésű testnevelő tanárok lelkiismeretesen foglalkoztak az ifjakkal.

Az idei nyári úszótanfolyamok alatt a gyakori szeles, esős, hűvös idő és az augusztusi bénulásos betegségek még a melegvizű uszodák látogatottságát is erősen csökkentették. A Széchenyi uszoda leány úszótanfolyamának minden tagja kivétel nélkül legalább két hétig nyaralt. A SZOT és egyéb intézmények nyaraltatási akciói s a középiskolai tanulók nyári nagyarányú munkavállalása is csökkentette a tanfolyam látogatottságát. A tanfolyam részvevőinek 90%-a ezért került ki az általános iskolai tanulókból.

Az eredmények mégis komolyak. Az alábbi kimutatás is bizonyítja ezt.

A nyári úszótanfolyamok július és augusztus hónapban hetenként két alkalommal délelőtt 9—2 óráig tartottak. A részvevőknek bőven volt ideje a gyakorlás mellett játékra, napozásra, szórakozásra, végül felüdülten, úszástudásban gazdagabban és egy kellemesen eltöltött nap emlékével távoztak az uszodából.

Budapesten egész éven át van iskolai úszásoktatás. Most csak a nyári oktatásról volt szó. **Zsingor L**

	Megtanult úszni			Továbbképzésben részesült			Összes látogatottság		
	fiú	lány	össz.	fiú	lány	össz.	fiú	lány	össz.
Császárfürdő	132	145	277	48	53	101	1458	1793	3251
Kispesti strand	138	116	254	38	40	78	751	799	1550
Nemzeti Sportuszoda	118	134	252	53	45	98	1500	1496	2996
Lőrinci strand	128	114	242	63	16	79	1740	1153	2893
Széchenyi strand	107	98	205	20	29	49	1602	849	2451
Tungsram uszoda	71	79	150	28	65	93	965	898	1863
Római fürdő	73	68	141	25	26	51	486	379	865
BVSC uszoda	68	61	129	14	22	36	1150	879	2020
Erzsébeti strand	55	44	99	14	12	26	495	468	963
Spartacus uszoda	45	48	93	12	15	27	398	419	817
Összesen:	935	907	1842	315	323	638	10545	9124	19669



(Kozák L. felv.)

MTST-határozat az iskolai sportkörökről

Az MTST Elnökségének 4(2)1958. (II. 20.) MTST számú határozata megszabta a sportegyesületek nyilvántartásba vételének elveit. Az iskolai sportkörökre vonatkozólag a 21—2/1959. (IX. 10.) MTST határozat az alábbi eljárást írja elő:

Az iskolai sportkörök (általános- és középiskolák, technikumok, iparitanulóiskolák) **megalakulásuk után** lehetőleg azonnal, de legkésőbb 3 napon belül kötelesek 4 példányban felterjeszteni a területileg illetékes (budapesti kerületi, járási, városi) TST-nek az iskola igazgatója és a sportkör vezető tanára által aláírt, s pontosan kitöltött „Bejelentési lapot".

Az iskolai sportköröknek az MTST Elnöksége által elfogadott és jóváhagyott, valamint az MTSH Igazgatási osztálya részéről visszaküldött Bejelentési lapot gondosan meg kell őrizniök, mint a sportkör egyik legfontosabb okmányát.

Az iskolai sportkör megszűnése esetén az iskola igazgatójának és a sportkör vezető tanárának indokokat tartalmazó jelentést kell írnia — a megszűnést követő 48 órán belül — a területileg illetékes TST-nek. (Megyei jogú városi, budapesti kerületi, járási, járási jogú városi TST.)

A határozat megjelent az MTST Közlöny 1959. évi szeptemberi számában.

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Д. Тот. Научно-исследовательская работа в физической культуре и ее задачи в свете просветительной политики ВСРП (III) 3
Д-р Ф. Хепп: Новое понятие об общей ловкости в движениях 5
Й. Эрдеш: Творческая сила общества и спорт 7
Л. Балог: Способ в постановлении развертывания силы с помощью фильма (II) 8
Д-р Ф. Мезе: Юбилей Гутс-Мутса 11
П. Тот: «Капитуляция» — в мировых чемпионатах 12
Продвижение вперед в китайском спорте 13
Й. Кальтаи: Сила мышц и достижения (II.) 14
Г. Ковач: Физкультурная пауза 16
П. А. Рудик: Психологические особенности в гимнастике .. 17
И. Гранек: «Секрет» успехов венгерского байдарочного-кенуэ спорта 18
А. Инекеш: Интервальная нагрузка в тренировке по боксу 20
Л. М. Селезнев: Как надо подготовлять велосипедиста по шоссе 22
Т. Альдор: О правильном питании молодых спортсменов .. 23
И. Барань: Роль науки в австралийских спортивных достижениях 24
И. Ковач: Роль физкультуры в коллективном воспитании .. 26
Леваи-Сий: Методика в иллюстрациях. Упражнения в подготовительной части в начальных школах 28
С. И. Из докладов инспекторов 30
О работе Студенческого Спортивного Центра 31
Л. Жингор: Летнее обучение плаванию учащейся молодежи в Будапеште 33
Спорт в искусстве 36
Картинка верхней обложки: Венгерская сборная достигшая мировой рекорд в эстафете 4 × 1 английских миль. Ихарош сменяет Рожавельди. (Фото: М. Рева)

INHALTSVERZEICHNIS

D. Tóth: Die wissenschaftliche Forschungsarbeit der Körpererziehung und ihre Aufgaben im Lichte der Kulturpolitik der Ungarischen Sozialistischen Arbeiterpartei (III) 3
F. Hepp: Der neue Begriff der allgemeinen Bewegungsgeschicklichkeit 5
J. Erdős: Die Schöpferkraft der Gesellschaft und der Sport 7
L. Balogh: Verfahren der Bestimmung der Kraftentfaltungen aus Filmaufnahmen (II) 8
F. Mező: Das Guts-Muths Jubileum 11
P. Tóth: Selbstniederlagen während der Weltmeisterschaften 12
Sprunghafte Entwickelung des chinesischen Sportes 13
J. Koltai: Muskelkraft und Leistung 14
G. Kovács: Leibesübungen in der Arbeitspause 16
P. A. Rudik: Die psychologischen Eigentümlichkeiten des Turnens 17
I. Granek: Das Geheimnis der ungarischen Kajak- und Kanu-Erfolge 18
Á. Énekes: Die Intervall-Trainingbelastung im Boxen 20
L. M. Selesniew: Wie sollen wir die Landstrassenradfahrer vorbereiten? 22
T. Áldor: Über die richtige Ernährung der jungen Sportler 23
S. B. Grange: Die Rolle der Wissenschaft in den australischen Sporterfolgen 24
I. Kovács: Die Bedeutung der Körperkultur in der Gemeinschaftserziehung 26
P. Lévay—Z. Szijj: Illustrierte Methodologie: Vorbereitende Übungen in der Grundschule 28
I. S.: Bericht der Fachinspektoren 30
Über die Arbeit der Schülern Sportzentrale 31
L. Zsingor: Der Sommer-Schwimmunterricht der Schuljugend in Budapest 33
Sport in der Kunst 36
Am Titelbild: Der Weltrekord der ungarischen Auswahlstaffel über 4×1 Meilen: Iharos löst Rózsavölgyi ab
(Foto: M. Rév)

TABLE OF CONTENTS

D. Tóth: Scientific research work and its objectives in the field of education in the light of the cultural policy of the Hungarian Socialist Workers Party (III) 3
F. Hepp: A new motion of general motor skill. 5
J. Erdős: The creative power of the community and sport 7
L. Balogh: A method of demonstrating the build-up of power through films 8
F. Mező: The Guts-Muths jubilee 11
P. Tóth: The „give up" story behind the world championships 12
The sudden evolution of China's sport life 13
J. Koltai: Muscelar strength and achievement 14
G. Kovács: Physical exercices in the work shop 16
P. A. Rudik: The psychological pecularitees of the gymnastic 17
J. Granek: The secret of Hungarian Kayak-canoe successes 18
Á. Énekes: An interval training system append to boxing 20
L. M. Selesnieff: How should we prepare road-race cyclists? 22
T. Áldor: The fitting nutrition of young sportsmen 23
S. B. Grange: The role of science in Australian sport achievements 24
I. Kovács: The role of physical exercices in communal education 26
P. Lévay—Z. Szijj: Illustrated methodology: Exercices in the preparative-part of the lesson in primary schools 28
I. S.: Extracts from reports of school-inspectors 30
About the work of the Scholars Sport Centre 31
L. Zsingor: Summer instruction in aquatics for the youth of Budapest 33
Sport in the arts 36
Frontispiece: The Hungarian team which broke the world's 4×1 mile relay record: Rózsavölgyi handing over to Iharos
(Photo: M. Rév)

SOMMAIRE

D. Tóth: Le travail de recherche scientifique de l'éducation physique, et ses devoirs dans la lumière de la politique culturelle du Parti Socialiste Ouvrier Hongrois (III) 3
F. Hepp: La nouvelle notion de l'adresse du mouvement general 5
J. Erdős: L'énergie créatrice de la société et le sport 7
L. Balogh: Procédure pour enregistrer des deploiements re forces avec les prises de vues cinématographiques (II) .. 8
F. Mező: La commération du Guts-Muths 11
P. Tóth: Les „travaux pour le frime" au cours des championnats du monde 12
Un sursaut dans le sport de Chine 13
J. Koltai: Force musculaire et performence (II) 14
G. Kovács: Exercices physiques pendant le repos 16
P. A. Rudik: Les physionomies psychologiques de la gymnastique 17
J. Granek: Les secrets de succès du kayak-canoë hongrois 18
Á. Énekes: La charge des pugilistes dans l'entraînement avec intervalles 20
L. M. Selesniev: Comment nous devrenc préparer les cyclistes routiers? 22
F. Áldor: Da l'alimentation convenable des jeunes sportifs 23
S. B. Grange: Le rôle de la science dans les réussites sportives australiennes 24
I. Kovács: La signification de l'éducation physique dans l'instruction collective 26
P. Lévay—Z. Szijj: Méthodologie illustrée: Les exercices de la partie préparatoire dans les écoles primaires 28
I. S.: Extraits de comptes-rendus des inspecteurs généraux 30
Du travil du Centre Sportif des Écoliers 31
L. Zsingor: L'enseignement nautique estival de la jeunesse écolière à Budapest 33
Le sport dans l'art 36
Sure le titre-planche: Le relais selectionné hongrois de 4×1 mille a établi un nouveau record mondial: Iharos et Rózsavölgyi se relayent. (Photo M. Rév.)

EZ MEG AZ

Kényelmes karosszékből nézhetik a téli olimpia versenyeit — egyszerre többet is — a most épülő bemutatóteremben azok, akik ezt a kényelmet meg tudják fizetni. Az egész téli olimpiára szóló terembérlet ára 14—15 000 forintnyi összegbe kerül.

*

Egy angol vidéki csapat régi szokást újított fel: évente egyszer cilinderes labdarugómérkőzést rendez. A játék különleges szabálya, hogy cilinder-leesésért büntető jár.

*

A. Couto brazil úszó a Capri—Nápoly távúszó versenyen észrevette, hogy őt ellenfele hosszú időn át csónakkal húzatja magát. Beérkezése után bejelentette az esetet a versenyrendezőségének. Törölték az eredményét, mert az őt úszó és a csónakban ülők tanúsították, hogy — ő húzatta magát.

*

A Track and Field News c. lapban jelent meg: Előnyös ajánlat! Küldje be eddigi magasugró-, távolugró-, súlylökő-, 100 és 800 yardos teljesítményét, s írja meg korát, testmagasságát, súlyát, mellékeljen egy dollárt és megmondjuk, milyen sportág alkalmas Önnek és milyen eredményt várhat. Kérjük, a dollárt ne felejtse el!

A 65 éves Schulte-Frohlinde professzor avatta fel az új düsseldorfi uszodát. „...és ezzel felavatottnak nyilvánítom az uszodát" — mondta a 3 méteres ugró állványon, majd úgy ahogy volt, kiakkban—frakkban fejest ugrott a hideg vízbe.

*

A hivatásos ökölvívók közül néhány megpróbálkozott az énekléssel is. Sugar Ray Robinsonnak sikerült ez a próba, de a német Scholznak nem. Legalábbis erre következtethetünk a holland Telegraph eme megállapításából: „Ha Scholz olyan gyenge lett volna ökölvívásban is, mint éneklésben, már rég kiütötték volna.

Bostonban egy embert lopás miatt elítéltek. Az ítélet kihirdetése után azt kérte, hogy a helyi börtönbe vigyék, mert nagyon szeretne annak kosárlabdacsapatában játszani. Már régi csodálója a csapat játékának...

Michel Bernard francia 1500-as azt javasolja, hogy ezt a távot egyenes pályán fussák le, mindenki a saját pályáján, vagy pedig a jelenlegi kanyaros pályákon, de — kimért pályarészekben. Szerinte ez lenne a legigazságosabb megoldás, mert kizárna minden „csúnya" taktikázást.

OLIMPIA FELÉ

Úszók előkészületei az olimpiára

A Fizkultura i szport (Moszkva) egyik legutóbbi számában *M. Nabatnyikova* a legkiválóbb úszókkal rendelkező országok olimpiai előkészületeivel foglalkozik. Megállapítja, hogy mindenfelé távlati terveket dolgoztak ki és ezeket szigorúan végrehajtják. Angliában például évente táborba gyűjtik a tehetséges fiatalokat és alapos kiképzésben részesítik őket. Japánban négyéves terv alapján készítik elő a fiatalokat a római olimpiára, majd a következő négyéves terv alapján a tokiói játékokra.

Mindenfelé alapvető fontosságú a sokoldalú testi képzés. Nemrégen még megmosolyogták azt, aki száraz edzésen vett részt, manapság ez igen fontos része az edzésmunkának. Új irányzat az is, hogy az edzésterhelést nem a távok emelésével, hanem a távok leúszásának gyorsításával fokozzák.

Azt talán meg sem kell jegyezni, hogy a kiváló úszókkal rendelkező országokban mindenütt tudományos alapossággal folyik az előkészítés munkája.

Moszkvában, a Lenin-stadion központi kutató-laboratóriumában külön szobát rendeztek be a sportolók fáradtság-reakciójának mérésére, jelenti a L'Équipe (Párizs). A vizsgálat alatt a szobából fokozatosan kivonják az oxigént, aminek következtében a versenyző olyan állapotba kerül, mint egy erős futóverseny után. Ebben az állapotban vizsgálják azután a testi és idegrendszeri reakciókat.

Jon Konrads 100, 400 és 1500 m-es gyorsúszásban indul a római olimpián, közlik az ausztrál lapok. Edzője — Don Talbot — szerint Jon az idén még javulni fog, úgyhogy van reménye hármas győzelemre a XVII. olimpián.

Japán olimpiai előkészületei során megkezdték a 70 000 néző befogadására alkalmas Nemzeti Stadion százezresre bővítését. A négyéves szállodaépítő program végrehajtása is kezdetét vette; ennek célja az, hogy 1964-re 40 000 külföldi szállodai elhelyezését tegye lehetővé. Rövidesen megkezdik az olimpiai fedett uszoda építését is; ennek befogadóképessége 50 000 néző lesz.

Glenn Davis, a 400 m-es gátfutás világcsúcstartója (49,2) nem futhat többé gáton, mert gerincferdülése van. Részt vehet azonban továbbra is síkfutásokban. Az olimpián 400 m-es síkfutásban indul.

A Magyar Olimpiai Bizottság döntése értelmében három síelő utazik majd a téli olimpiára, Squaw Valley-be.

Franciaországban is valahogy úgy esik, hogy a labdarúgómérkőzéseken több szabálytalanságot követnek el a 16-oson belül a vendégcsapat tagjai, mint a vendéglátóé. Az idei bajnokságban például a hazai csapjat javára négyszer annyi 11-est adtak eddig, mint a vendégek javára . . .

Megmutatja a római olimpia iránti nagy érdeklődést az is, jelenti az olasz olimpiai bizottság szervezőirodája, hogy a Columbia Broadcasting System megvette a televízió-közvetítés jogát Észak-Amerika és Kanada számára.

Olimpiai bélyegek

Az olimpiai játékok felújításának 65. évfordulóján, június 23-án, öt címletből álló bélyegsorozatot adott ki az olasz posta. Mindegyiken a régi Róma egy-egy híres emléke: a 15 líráson a Piazza del Quirinale-n levő Dioscuri emlékoszlop, a 25 líráson a Capitol tornya, a 35 líráson a Caracalla fürdő bejárata, a 60 líráson Constantin diadalíve, a 110 líráson a Maxentius bazilika.

Ebben az évben San Marino is kiadott egy sor olimpiai bélyeget (2, 3, 5, 30, 60, 80 és 120 lírásat). Valamennyin az olimpiai eszme egy-egy ismert harcosa. Közülük a 2 lírásat mutatjuk be olvasóinknak, rajta Coubertin.



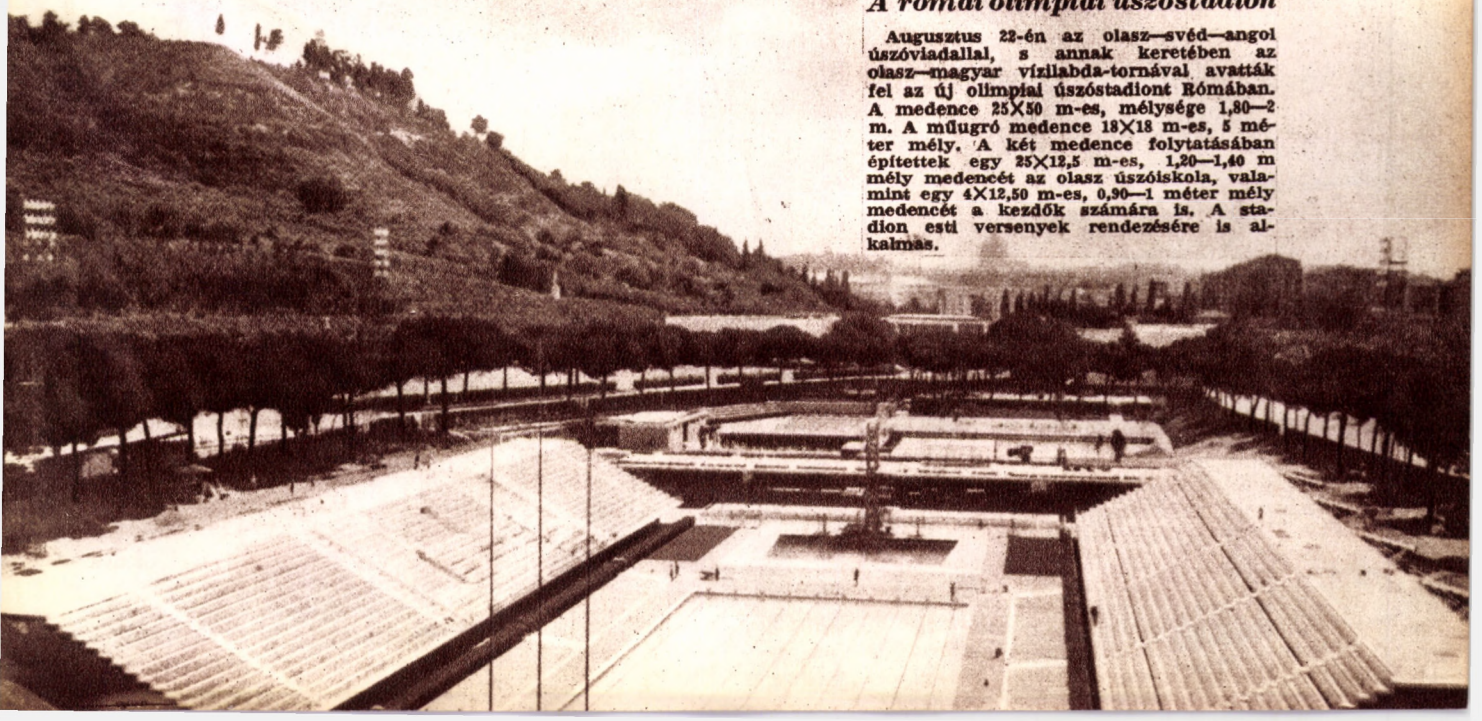


Megalakult az olimpiai orvostudományi bizottság is Rómában. Ennek feladata lesz a versenyek orvosi felügyelete, a sportolók orvosi ellátása, különféle élettani és lélektani vizsgálatok és kutatások végzése, valamint sportorvosi találkozók rendezése. A bizottság elnöke Luigi Gedda professzor, titkár Guido Iannaccone.



A római olimpiai uszóstadion

Augusztus 22-én az olasz—svéd—angol úszóviadallal, s annak keretében az olasz—magyar vízilabda-tornával avatták fel az új olimpiai úszóstadiont Rómában. A medence 25×50 m-es, mélysége 1,80—2 m. A műugró medence 18×18 m-es, 5 méter mély. A két medence folytatásában építettek egy 25×12,5 m-es, 1,20—1,40 m mély medencét az olasz úszóiskola, valamint egy 4×12,50 m-es, 0,90—1 méter mély medencét a kezdők számára is. A stadion esti versenyek rendezésére is alkalmas.





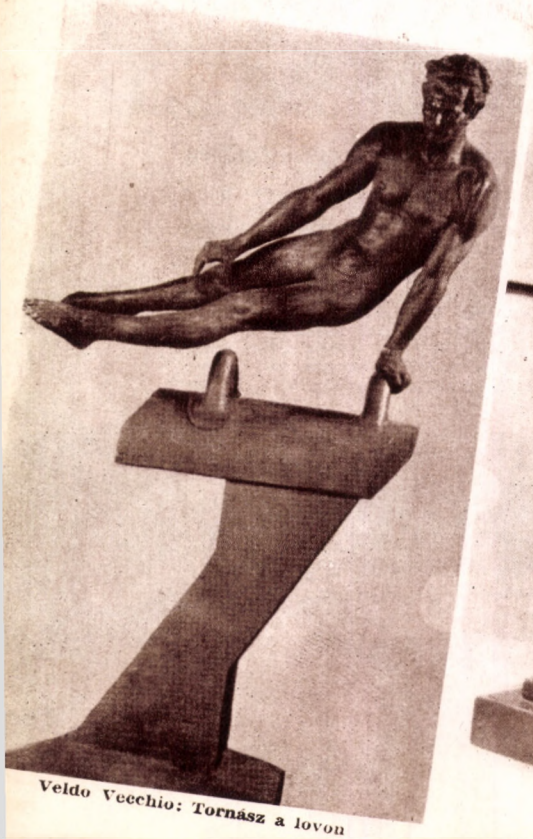
Mikus Sándor: Kő élugrás

G. J. Bruzencov: Labdarúgó
(olajfestmény)





M. G. Manyizer: Sportoló nő
(bronz-szobor)



Veldo Vecchio: Tornász a lovon



Eugen Ciuca: Rúdugró



Volterrano Volterrani: Kalapácsvető

SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

A marxizmus-leninizmus és a testnevelő szakemberek

▲

Kodály Zoltán véleménye a sportolásról

▲

Bioritmus és sport

▲

Tanulmányok az iramedzésről, erőfejlesztésről, és a szakaszos edzésről a különféle sportágakban

▲

Új elv és gyakorlat a gyúrásban



Képünk:

Albert, egy pillanattal góllövése előtt a Magyarország — NSZK mérkőzésen
(Képes Sport felvétele)

II ÉVFOLYAM
12
SZÁM
1959
DECEMBER
HÓ

ÁRA
4
FORINT

Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

III. ÉVFOLYAM ★ 1959 DECEMBER ★ 12. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső

TARTALOM

H. MEURER: Miért életfontosságú a marxizmus—lenizmus tanulmányozása a testnevelő szakember számára 3
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Kodály Zoltán a zeneművészek sportolásának szükségességéről 5
PÁTER JÁNOS DR.: Bioritmus és sport 6
R. KIRSCH DR.: Forradalmi változás a gyúrásban 8
VILÁGHÍRADÓ 10
HEPP FERENC DR.: A „tömegsport" fogalmi meghatározása 12
EGON ERWIN KISCH: Kevés rúgás, — sok sérülés 13
OZORAY ZOLTÁN: A magyar vívósport tanítómesterei (V.) 14
DOBÓ FERENC DR.: Hátszél, ellenszél — matematikai alapon 15
ZALKA ANDRÁS: A megterhelés adagolásának ritmusa és az „iram-edzés" (Labdarúgó-válogatottunk tapasztalataiból) 16
ÉNEKES ÁRPÁD: Az erő fejlesztése az ökölvívásban 18
D. R.: A vérző ujj 19
LADÁNYI GEDEON: Szakaszos edzés gyorskorcsolyázásban 20
ZEMPLÉNI TIBOR DR.: A Vitaminok szerepe a sportolók élelmezésében 22
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok 24
C. GRNCSAROV: A bolgár könyvkiadás fejlődése 24
ISKOLAI TESTNEVELÉS
Az iskolai testnevelés és sport ötéves terv-javaslata 25
SOS ISTVÁN: A szertorna iskolai oktatása 27
BURKA ENDRE: Fejlesszük a tanulók sportszemléletét tervszerűen 28
PÜNKÖSTY HUBA: Javaslat a távol- és hármasugrás szabálymódosítására. (Hozzászól: Sír József dr.) 29
Szakfelügyelői jelentésekből 30
LÉVAY PÁLNÉ—SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan. (Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában. — IV.) 31
BÁNFALVI JÓZSEF: A párthatározat szellemében 32
Keresztrejtvény — Olimpia felé — Hírek, közlemények.
DOBOZY LÁSZLÓ: A sportmozgalom ötéves tervéről tanácskozott az MTST 36

Címképünk: Jelenet a Magyarország—NSZK válogatott labdarúgó-mérkőzésről.

A SPORTSZÖVETSÉGEK LAPJAIBÓL

Atlétikai Híradó. Vágtafutásunk problémái: jó-e az edzésrendszerünk? (Bakonyi Ferenc dr.) — Még egyszer a dobók felkészítéséről (Söjtör József) — Futók és indítók problémái (Tompay Olivér) — Beszámolók (a csehszlovák—magyar viadalról, a főiskolai játékokról, az országos vidéki bajnokságról).

Asztalitenisz. Szakmai tapasztalatok a felnőtt válogatott előkészületei során (Juhos, Várkonyi, Vidor) — Orvosi megfigyelések a versenyszerűen űzött asztaliteniszben (Kurt Franke) — Új edzésmódszerek, biztató jelenségek (Hámori Tibor) — Fiataljaink Konstancában (Ujlaky Jenő) — A múlt eredményei és a jövő tervei a budapesti szövetség munkájában (Váradi Miklós).

Úszószemle. Az ausztrál gyorsúszók technikája (Bárány István dr.) — „Fartlek" a vízben? (Peterdi Pál) — Versenyzők táplálkozása — Kezdő vízilabdázók oktatása — Útmutatás a műugrás alapfokú oktatásához (Ritter Frigyes).

Kézilabda. Az 1960. évi bajnoki rendszer — Mérkőzés előtti bemelegítés — Mérkőzésbeszámolók (az NDK-ból, Lengyelországból).

Magyar Torna. Beszámoló a lipcsei sportünnepélyről (Abádné Hauser Henriette) — Az 1960. évi olimpia talajtornagyakorlata — A magyar—lengyel női tornaverseny (Romák Éva) — Mit tanultam Lipcsében (Kürti Béla) — Jegyzetek a lipcsei sportünnepélyről (Poprócsi Vilmos).

Labdarúgás. A felemelkedés útján (Bancs Sándor) — Magyar edzők négy világrészben (Szűcs László) — Új utak keresése — Játsszuk a labdarúgást! (Willy Meisl) — Angliai jegyzetek (Fekete Pál) — Variációk a támadósor játékában (Zalka András).

Játékvezető. A durva, kíméletlen játékmód elleni harc — Mérlegen a debreceni edzőtábor — Régi és új döntvények.

Kerékpársport. Az első vaskerekes „tour" — A szlovák körverseny — Az 1960. évi Békeverseny feladatai (Szabó István) — A román körversenyen (Ecker Mihály).

KÖNYVISMERTETÉS

Kerezsi Endre: A torna gyakorlatanyaga. A terjedelmes, több mint 500 oldalas könyv tulajdonképpen a Testnevelési Főiskola tornatankönyvének harmadik kötete, de egyben „tankönyv" valamennyi edzésvezetéssel, sportoktatással foglalkozó szakember számára is. Minden fontos gyakorlatot ismertet szóban és képben, ami a testnevelésben, a sportedzésben előfordulhat, a bemelegítés gyakorlatait épp úgy, mint a homokzsákkal folyó erősítő-, vagy a ruganyosságot fejlesztő szökdeléses gyakorlatokat. Több mint 1500 rajz teszi szemléletessé a könyvet. A Sport Lap- és Könyvkiadó gondozásában készült könyv ára 66 forint.

●

A TTT ISKOLAI BIZOTTSÁGA

szeptember 10-i ülésén a TTKI iskolai testnevelési osztályának problematikáját tárgyalta meg. Október 29-én pedig Burka Endre „Iskolai testnevelésünk koncepciójának néhány alapvető kérdése" című tanulmányát. A vitában nem jött létre megegyezés, és így a tanulmányt még egyszer megvitatják.

A TTT SPORTTÖRTÉNETI BIZOTTSÁGA

legutóbbi ülésén meghatározta 1960. évi feladatait. A feladatok részletes terveinek kidolgozása most folyik. Jövő évben a bizottság a következő feladatokkal foglalkozik:

1. Magyar sportbibliográfia. 2. Nemzetközi sportbibliográfia. 3. Olimpiai bibliográfia. 4. Sportlexikon. 5. A magyar munkássport története. 6. Egyes sportágak magyarországi története. 7. Iskolai testnevelési kézikönyv. 8. Történelmi és irodalmi nagyjaink testneveléssel és sporttal kapcsolatos megnyilatkozásainak feltárása és összeállítása. 9. Értelmező tornaszótár. 10. Sportdíj és sportművészeti kiállítás.

A TTT GYŐRI SPORTKIÁLLÍTÁSÁRÓL

Győr a Duna—Rába—Rábca találkozásánál épült város, nagyon régi település. Időszámításunk előtt kb. 1400 évvel egy illyr nép vetette meg alapját. Tőlük a kelták foglalták el, akik lakóhelyüket Arrabonának nevezték. E nevét megtartották a rómaiak is, akiknek közel 400 évig tartó uralma alatt a város jelentős katonai és kereskedelmi központtá emelkedett.

A város ma hazánk egyik legnagyobb, magas kultúrájú iparvárosa. A nagy sportmúltra is visszatekintő városban a Nagy Októberi Szocialista Forradalom ünnepén nyílt meg „A magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" emlékkiállítás. Nagy eseménye volt ez az ipari település dolgozóinak. Nemcsak azért, mert a megnyitó ünnepség alkalmával be sem fértek a megjelentek a kiállítási terembe, hanem azért is, mert ennek a kiállításnak előkészítésében igen sokan vettek részt. Serény munkáskezek csinosították a kiállítási termet, a külön erre a célra készített neonvilágítás felszerelését pedig az ipari tanulók vállalták.

A megnyitón **Szaló Lajos,** a Városi Tanács elnökhelyettese kiemelte azt a társadalmi erőt, amely a mondanivalójában gazdag, külső formájában művészi kiállítást létrehozta. Megköszönte a Testnevelési Tudományos Tanács hathatós segítségét.

A megnyitó ünnepi beszédet **Mező Ferenc dr.,** a Testnevelés és Sporttörténeti Bizottság elnöke mondta. A megnyitó ünnepségen részt vett **Tóth Dezső,** a TTT főtitkára is.

A kiállítás megnyitását követően a SZOT Művelődési Ház nagytermében **Mező Ferenc dr.** zsúfolt nézőtér előtt előadást tartott az olimpiai játékok történetéről.

Végeredményben a győri kiállítás mérlegét akként vonhatjuk meg, hogy a Testnevelési Tudományos Tanács és a Győr-Sopron megyei Testnevelési és Sport Tanács közös rendezésében megnyílt kiállítás olyan volt, amelyre sokan és sokáig emlékezni fognak.

●

A Sport és Tudomány ez idei összefoglaló tartalomjegyzékét következő, 1960 januári számunkhoz mellékeljük.

●

Megyei középiskolai munkaközösségi vezetők kéthetes tanfolyamát a TF-en október 19-től 31-ig, a KPTI rendezésében tartották meg. A tanfolyamon 24 nevelő vett részt, akik majd a megyei munkaközösségek vezetői lesznek. Megrendezésre kerül még ebben a tanévben az általános iskolai munkaközösségi vezetők négy tanfolyama is.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59.9731 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

SPORT ÉS TUDOMÁNY

1959 ★ 12

Miért életfontosságú a marxizmus-leninizmus tanulmányozása a testnevelő szakemberek számára?

(A Német Demokratikus Köztársaság és a Magyar Népköztársaság testnevelési főiskolája között megindult nagy jelentőségű együttműködés első mozzanataként Heinz Meurer, a lipcsei Testnevelési Főiskola helyettes rektora, a politikai gazdaságtan docense főiskolánk vendégeként részletes és alapos előadást tartott arról: Miért életfontosságú a marxizmus—leninizmus tanulmányozása a testnevelő szakemberek számára?" Akiknek beszélt, azok még tanulnak, „de — hangsúlyozta az előadó — már közeleg a nap, amikor fiatal szocialistákként s kiváló szakemberekként nyilvánosság elé lépnek... olyan időkben, amikor Magyarország munkásai, dolgozó parasztjai és valamennyi dolgozója már bebizonyította, hogy az évtizedekkel azelőtt megvetett kisember jobban tud kormányozni, mint az előző rendszer urai...")

Embernevelő munkánk, amelyet a szocialista társadalomban el kell végeznünk, egyike a legnehezebb feladatoknak. Magas követelményeket támaszt velünk szemben s igen nagy tudásra, jó bánásmódra és kitartásra, következetességre van szükségünk ahhoz, hogy ezt a nevelőmunkát szocialista értelemben oldjuk meg. Amikor a jövő testnevelőjéről beszélek, nem olyan emberre gondolok, aki tudását jól-rosszul továbbadja másnak, hanem olyanra, aki feladatul tűzi ki, hogy másokat helyesen, azaz szocialista módon neveljen... Aki magát tanárnak és nevelőnek nevezi, annak el kell sajátítania a tudományt. A tudomány pedig haladást jelent. Csak az a tanár, edző vagy sportvezető nevezhető nevelőnek, aki ismeri a haladó elméleteket és tanokat és ezeket képes a gyakorlatban alkalmazni, s tanítványainak elméleti és gyakorlati életelveket ad. Éppen ezért, mint testnevelőknek, tudnunk kell, hová tartozunk, kiért és miért dolgozunk. Nem szabad olyan testnevelőkkel dolgozni, akik azt a nézetet vallják, hogy a testnevelés és sport mentes a politikai célkitűzésektől.

A testnevelés és sport mindig tudatosan üzött, meghatározott célú társadalmi jelenség... Coubertin, az utolsó kimagasló polgári sporttudós osztályhelyzetéhez képest látnoki szemmel ismerte fel, mit várhat a munkásosztálytól: „Sokat várhatunk tőle — hangoztatta —, mert csodás erőt hord méhében. Úgy vélem, óriási dolgokra képes. Vagy vele együtt haladni, vagy magunkat alárendelni, ez a jövő egyetlen alternatívája."

Coubertin a munkásosztályt méltónak és képesnek tartotta az emberi kultúra valamennyi vívmányának megőrzésére, továbbfejlesztésére.

Az úgynevezett polgári „sporttudósok" következő nemzedéke lényegében már nem a fejlődés, hanem az uralkodó imperialista körök érdekében végzett kutatásokat. A forradalmi polgárság értékes tudományos elvei és tanai a munkásmozgalomban találtak örökösre és folytatóra. Ez az egyetlen osztály, amely átvette, kritikailag feldolgozta és továbbfejlesztette a nemzeti haladó örökséget. A munkásmozgalom jelentős képviselői alapvetően foglalkoznak a proletárfiatalság fizikai fejlődésével és a testnevelés szerepével is. Bebizonyították, hogy a testnevelés osztályjellege addig áll fenn, amíg a termelési eszközök a tőkés tulajdonában vannak. Marx az összes nevelési kérdést a proletár forradalom összefüggésében nézte. Így keletkezett a Kommunista Kiáltványban a munkásosztálynak állítólagos „átpolitizált" nevelése miatt régóta tartó polgári felháborodásra adott klasszikus válasz: „A kommunisták nem találják ki a társadalom hatását a nevelésre, csupán megváltoztatják annak jellegét s kiszakítják a nevelést az uralkodó osztály befolyása alól."[1] Engels bebizonyította, hogy a mindenoldalú testnevelés összeegyeztethetetlen a a burzsoázia uralmával. Egyben aláhúzta annak szükségességét, hogy a munkásosztály forradalmi hatalomátvétele a kizsákmányolt ember érdekeit szolgáló széleskörű nevelési reformnak előfeltétele. Engels ezt a kérdést az „Anti-Dühring" című ismert művében így fogalja össze:

„A régi termelési formát tehát alapjaiban meg kell változtatni, nevezetesen a munka régi megosztottságának meg kell szünnie. Helyére a termelés olyan szervezetének kell lépnie, melyben a produktív munka a szolgaság eszköze helyett az ember felszabadításának eszközévé válik, mert mindenkinek alkalmat nyújt, hogy mind testi, mind szellemi képességeinek összességét minden irányban kifejlessze s ezáltal teherből gyönyörűséggé váljék."[2]

Ennek megfelelően Marx a nevelés három területét különbözteti meg:

„Nevelésen három dolgot értünk:

1. értelmi nevelést;

2. testnevelést, olyant, amilyent a gimnasztikai iskolákban és a katonai gyakorlatokban adnak;

3. technikai oktatást, amely megismerteti a gyermeket a termelés minden folyamatának alapelveivel s ugyanakkor megadja a gyermeknek vagy a serdülőnek a tanulás legegyszerűbb eszközeivel való bánásmód készségeit."[3]

Marx Károlynak ezeket az alapgondolatait a nemzetközi munkásmozgalom azóta is követi.

Történelmi példák bizonyítják, hogy a proletariátust a testnevelés segítségével megerősítették fizikailag is, hogy szembe szegülhessen a kapitalista kizsákmányolással és fel tudja magát szabadítani.

Körülöttünk a szocialista országokkal együtt a szocialista sportszervezetek is fejlődnek; tagjaik eredményesen kapcsolódnak a kapitalizmus ellen vívott döntő küzdelembe. Hogy ma sokmillió szocialista sportoló állhat rajthoz a világ sportarénáiban, hogy a jobb időeredményekért, nagyobb magasságért és távolságért küzdjön, — nem utolsó sorban annak köszönhető, hogy a dolgozó emberek a marxista—leninista pártok vezetése alatt a terhet örömmé, a robotot alkotómunkává változtatták és kezük művével maguk rendelkeznek. E sportsikerek a marxizmus—leninizmus sikerei is.

A szocialista testneveléselméletben az az új és különleges, hogy a dialektikus materializmus, az egyetlen tudományos világnézet alapján önállóan és alkotó módon fejlődik tovább. A marxizmus—leninizmus a szocialista testnevelés eszmei-módszertani alapja.

A szocialista testnevelésről szóló elméletünk egyengeti a kommunista testnevelés útját. A legjobban fejlett, legérettebb és a gyakorlatban bevált elméleteket a szovjet testnevelésben találjuk. A népi demokratikus országok számára ebben komoly tapaszta-

[1] Marx—Engels válogatott művek. I. Berlin, Dietz Verlag, 1955. 39 oldal.

[2] Engels: „Anti-Dühring." Dietz Verlag, 1955. 366 oldal.

[3] Átvéve Kairov: „Pedagógia" c. könyvéből. Bpest, 1950. Közokt. Kiadó.

latok forrását találhatjuk, amely alkalmas arra, hogy saját életünket és gyakorlatunkat alkotó módon formáljuk tovább s vigyük előbbre. A szovjet testnevelési mozgalomnak e történeti előrehaladásában, valamint a belőle eredő tudományos testnevelési ismeretekben keresendő a Szovjetunió vezető szerepe. Ezen alapul tanítómesteri és útmutatói hivatása. Van egy német mondás: „A Szovjetuniótól tanulni annyi, mint győzni tanulni!" Amikor azt állítom, hogy a testnevelés és sport területén dolgozó tanárok, funkcionáriusok, kutatók a Szovjetunióban a tudományos tapasztalatok és útbaigazítások gazdag forrását találják, amely alkotó módon alkalmazható az illető ország saját helyzete szerint, akkor mindenekelőtt az „alkotó módon" és a „saját helyzete szerint" meghatározást hangsúlyozom. Csak így válhat valósággá. S elferdül, ha a szovjet testnevelés eredményeit, tapasztalatait és útmutatásait — a dialektikával ellentétes módon — egyszerűen lemásoljuk s átültetjük anélkül, hogy tekintettel lennénk arra, hogy azok egészen más körülmények és viszonyok között nőnek, virulnak és fejlődnek.

A marxizmus—leninizmus rendkívül tág, mondhatnám úgy is, mindent átfogó terület. Aki megkísérelné kívülről megtanulni, hajótörést szenvedne. A marxizmus élő tudomány, az élet pedig mindig előre halad, soha nem áll meg egyhelyben. Ami tegnap még helyes volt, ma már túlhaladott lehet, mert a helyzet megváltozott és új előfeltételek állottak elő, melyek a kérdések egészen más kezelését igénylik.

A magyar hallgatók számára különösen érdekes a nacionalizmus értelmezése. Amikor Magyarország még a Habsburg-monarchia bilincseiben sínylődött, a nacionalizmus feltétlenül haladó volt, mert mozgósította a polgárság és kispolgárság nagy részét egy történelmi mozgalom, az elnyomók elleni harc számára. 1848 nacionalizmusa azonban semmiesetre sem játszhat pozitív szerepet a jelenkorban, amikor a magyar munkásosztály marxi—lenini párt vezetése alatt a munkásosztály nemzetközi ellenségeivel küzd meg.

Az ellenforradalom idején különösen szembeszökő volt, milyen veszedelmesekké válhattak a magyar nép számára a nacionalista jelszavak. A polgári nacionalizmus minden lehető formával és módszerrel meg akarja akadályozni, hogy az imperializmus igája alól felszabadított népek a munkásosztály vezetése alatt egyre szorosabban tömörüljenek. A revizionisták különösen fáradoztak azon, hogy a marxizmus—leninizmus általános alapelveit likvidálják s bevezessék az úgynevezett „nemzeti kommunizmus" megtévesztő és káros jelszavát.

A marxizmus—leninizmus tanát nemcsak el kell sajátítani, hanem a napi gyakorlati életben is jól kell alkalmazni.

Ez a következtetés a mi főiskolánkon igen fontos szerepet játszik a hallgatók megítélésében. A gyakorlatból kellett ugyanis megtanulnunk, hogy korábban a hallgatók megítélésében néha formálisan jártunk el. Akadtak hallgatóink, akik a tankönyvből oldalakat tudtak kívülről — ez egynémely tanárnak tetszett —, de voltak olyanok, akik ugyan nem tudták magukat könnyedén kifejezni, válaszaik azonban azt bizonyították, hogy az egész ügyről voltak eredeti gondolataik. Amazok inkább „mintatanulók", az utóbbiaknak a szocialista jövőért betöltendő hivatáson jár az eszük, minden gondolatukkal e hivatás betöltésére készülnek, ahogy azt a szocialista sportvezetőktől el is várjuk. Miközben az úgynevezett „mintadiákok" pusztán csak magoltak, ez a másik típus tanulás közben megkísérelte a helyesen felfogott anyagot a sportklubokban, ifjúsági szervezetekben, szemináriumban, a gyakorlatban alkalmazni. Ha itt-ott keletkeztek is döccenők, félreértések, törekvésük mégis becsületes volt; iparkodtak, keresték hivatásuk értelmét, viszont a „mintadiák" begubózott, könyvekbe bújt, tartózkodott a cselekvéstől. A „könyvmolyok" hibái tehát károkat okoztak, mert azokat a gyakorlat nem tette próbára, tehát nem is korrigálhatták s hibás felfogással léptek ki az életbe.

A testnevelés a társadalmi életben elválaszthatatlan a szocialista neveléstől. Célja: „Mindenoldalú, testileg fejlett, egészséges, életvidám, a szocialista társadalom építésében cselekvő részt vállaló, termelő munkára kész emberek nevelése."

E célkitűzésekből a szocialista testnevelés számára az alábbi feladatok származnak:

1. Az egészség erősítése és a testi képességek mindenoldalú fejlesztése.

2. Létfontosságú mozgáskészségek, a sporttechnika és a speciális ismeretek elsajátítása.

3. Erkölcsi és akarati tulajdonságok nevelése és az esztétikai érzék fejlesztése a kommunista erkölcs követelményeinek szellemében.

Melyik testnevelő szakember képes e feladatok teljesítésére?

Az, akit az ügy lelkesít, aki felismeri helyességét, fontosságát és hajlandó egész lényét e jó ügy szolgálatába állítani. Az ilyen ember képzett, osztályöntudatos marxista—leninista, a marxizmus—leninizmust alkotó módon alkalmazza, ahogy ezt világnézetünk megkívánja.

Ma az NDK-ban Walter Ulbricht, a Német Szocialista Egységpárt első titkárának jelmondata — „Mindenki, mindenütt, hetenként egyszer sportoljon!" — figyelembe veszi a széleskörű népi sportmozgalom megteremtésének már meglevő társadalmi előfeltételeit. A népi sportmozgalom fejlesztésének aránylag csekély nehézségével eredményesen meg tudtak küzdeni, mert ehhez is szocialista öntudatossággal álltak hozzá, ismerve a társadalmi fejlődés távlatait. Ezekkel az ismeretekkel azonban csak a képzett marxista testnevelő rendelkezhet.

*

Marxista alatt sokan a kommunista párt tagját értik. Ebből azt a következtetést vonják le, hogy a többiek nem marxisták. Magától értetődő, hogy a párttagot szilárd, átlagon felüli marxista—leninista ismeretek fémjelzik. A tömegek vezetőinél nem is lehet másképpen. Ez azonban nem jelenti, hogy másutt nem lehet marxista módon eljárni. Kalinin azt mondotta egyszer: „Ha marxisták akarunk lenni, az elméletet élettel kell megtölteni s a mindennapi apró munkát össze kell kapcsolnunk az elmélettel: mert marxistának lenni annyi, mint alkotónak lenni..."

Ha csupán testnevelő vagyok, akkor munkám arra korlátozódik, hogy megszervezem valamely üzem bajnokságát vagy sportküzdelmeit, edzési foglalkozást tartok, az üzemi sportkör szervezési kérdéseit megoldom. Azonban mint újtípusú szocialista testnevelőnek, már sokkal átfogóbb a munkám. Mint szocialista testnevelő — hisz ezt a típust akarjuk kialakítani — az üzemhez tartozom és éppen ezért felelősséget érzek az üzem valamennyi problémájáért. Ezért nem úgy van, hogy csak a sport az én ügyem, a tervteljesítés pedig a munkásoké, hanem mindkettő valamennyiünk közös ügye! Minden embert meg kell barátkoztatnunk a sporttal. A szocialista testnevelő nem elégszik meg azzal, hogy az üzemben bevezeti a 2 vagy 5 perces tornát, hanem ezen túlmenően sportrendezvényeket szervez üzemrészek, majd üzemek között.

Gondja van arra is, hogy nagyszabású üzemi sportünnepségeket szervezzen, amelyek a maguk népi jellegével és sokoldalúságával igen sok embert szólítanak pályára. Úgy vélem, hogy ez a hétköznapi munka visz éppen előre. A mindennapi „apró munkában" nemesedő testnevelő formálódik valódi szocialista sportvezetővé, akihez az emberek bizalommal fordulnak s adnak a szavára.

*

Önök, kedves főiskolai hallgatók, belátható időn belül elhagyják ezt a főiskolát, de bizonyára már most arra törekszenek, hogy az életben megállják a helyüket, segítsenek hazájuk továbbépítésében... Mi a Német Demokratikus Köztársaságban tudjuk, hogy az önök népe az elmúlt évtizedben többet vitt végbe, mint a szolgaság évszázadai alatt... A régi Magyarország, a „3 millió koldus országa" a sötét múlté... Az önök munkás-paraszt államában érdemes élni... Gondoljanak mindig arra, hogy önök nem csupán a mának, hanem a holnapnak is tanulnak és dolgoznak, az önök népének és minden, elnyomatás és rabszolgaság alól felszabadított népnek boldogságáért, jólétéért. A marxizmus—leninizmus nélkülözhetetlen iránytű ebben is...

Heinz Meurer
a lipcsei Testnevelési Főiskola
helyettes rektora

(Az előadást Balthazár Lajos, a TF tanára fordította. Rövidített közlemény.)

KODÁLY ZOLTÁN:

A zeneművészeknek is szükségük van rendszeres sportolásra!

Ez idei júliusi számunkban közöltük **Szabó Károly** „A testnevelés a művészképzésben" című cikkét. Eszerint a testnevelés a zeneművészek életében is jelentős szerepet tölthet be: segítheti egészséges test és szellem kialakítását és fenntartását, s egyáltalán nem árt a virtuóz technikának, sem pedig az elmélyült, kultúrált érzésvilágnak.

A cikk a művészek körében nagy érdeklődést keltett.

A rendszeres testgyakorlás hasznosságában mindenki egyetértett, de az ajánlott sportágak egyikétmásikát — például a röplabdázást és a kajakozást — általában kifogásolták.

Kodály Zoltánhoz, zenei életünk kimagasló egyéniségéhez fordultunk, mondja el több évtizedes tapasztalata alapján véleményét: hasznos-e vagy ártalmas-e a sportolás a zeneművészeknek, illetőleg milyen mozgás hasznos, milyen ártalmas?

Az alábbiakban a világhírű zeneszerző és zenepedagógus véleményét ismertetjük.

Kodály Zoltán mindenekelőtt leszögezte: a zeneművészeknek is szükségük van megfelelő sportolásra.

Maga is rendszeresen sportol

Minden nap fél órán át végez különféle testgyakorlatokat, olyanokat, amelyeket kipróbált és a legalkalmasabbnak tart. Éppen ötven esztendeje már, hogy felismerte: a rendszeres testgyakorlás nélkül összeroppanna, nem bírná a magasfokú szellemi és testi igénybevételt.

A zeneművészek naponta több órán át a legnehezebb testi és szellemi munkát végzik. Ez így talán valószínűtlennek tűnik. De gondoljuk csak el: a hivatásos operaházi zenészek például napról-napra délelőtt három órán át próbálnak, majd este három órán át előadáson vesznek részt. E hat óra alatt minden idegszálukkal figyelnek, zeneszerzőmaikat órákon át mereven tartják, újjaikkal gyors és szabatos mozgásokat végeznek. Munkájuk méterkilogrammban kifejezve is megüti egy nehéz testi munkás teljesítményének mértékét!

A hegedűsök lábizmai zeneteljesítményük idején állandóan feszes tónusban vannak. De nemcsak lábizmaik. Gyakran előfordul, hogy derekukban a hosszas igénybevétel következtében görcs támad.

Milyen legyen a zeneművészek sportolása?

Olyan, ami ezeket az izomfeszültségeket lazítja, oldja, ami felfrissülést, felüdülést is okoz. A zeneművészeknek szinte dinamikus sztereotippé vált szokásuk, hogy mindent sorozatosan, ismétléssel végeznek. Ezért olyan mozgásokra, gyakorlatokra van szükségük, melyek folytonos ismétlődést jelentenek, azaz — pihentető ciklikus mozgásokra.

A sokat ülő zeneművészek — például a zongoristák — számára éppen emiatt kedvező minden olyan sportmozgás, amely futással kapcsolatos. Teniszezés közben sokat kell futni: ezért teniszezett *Dohnányi Ernő.* Vannak zeneművészek, akik kedvelik a jógagyakorlatokat, bár Kodály véleménye szerint a jóga legtöbb gyakorlata inkább merevít, mint lazít. A jóga hívei közé tartozik *Vásáry Tamás.* (*Vecsey Ferenc* evezett és vitorlázott. Még a labdarúgásnak is volt jeles híve a nagy művészek között: *Kerékjártó Gyula.* A szerk.)

A legtöbb zeneművész mindenesetre az úszás és a természetjárás híve.

Kodály Zoltán és sok más zeneművész például törzsvendége a Lukács uszodának. Tapasztalataik alapján az a véleményük, hogy az úszás lassú, súlytalan mozdulataival, egyenes testtartást követelő testhelyzetével, a tüdőt fejlesztő hatásával legalkalmasabb minden zeneművész számára.

Az úszásnak ezek az előnyei vezettek arra, hogy

a Zeneművészeti Főiskola hallgatói a kötelező testnevelési foglalkozás alatt kizárólag úsznak.

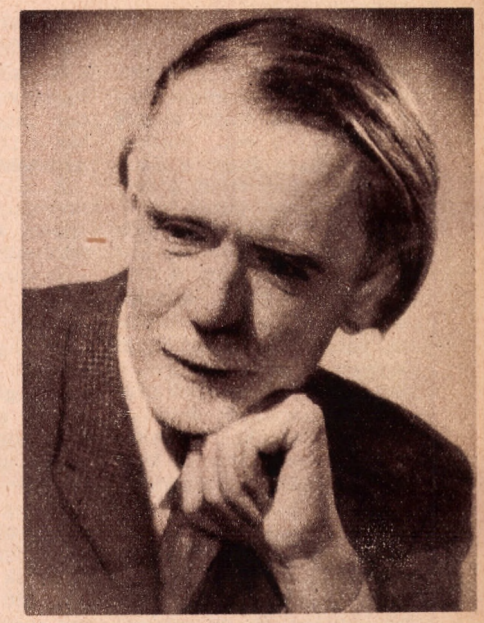
Hetenként kétszer járnak testnevelő tanáraik vezetésével a Nemzeti Sportuszodába. A kötelező testnevelés alól csak az a hallgató kaphat mentesítést, aki valamely sportkörben rendszeresen edz és erről igazolványt hoz. Sajnálatos, hogy mindezek ellenére akadnak olyan főiskolai hallgatók, akik még harmadéves korukbn sem tudnak úszni.

Miért nincs a zeneművészek között élversenyző?

Erről az a véleménye *Kodály Zoltánnak,* hogy hivatásos zeneművészeket élethivatásuk állandóan olyan szellemi és testi követelmények elé állítja, amelyek mellett mai értelemben vett élversenyzői tevékenység nem folytatható. Ez az oka annak, hogy a zeneművészek között nincs olimpiai, világ- és Európa-bajnok, sem világraszóló eredményt elért sportoló. (Hírek szerint az 1948. évi londoni olimpián női diszkoszvetésben bajnokságot nyert francia M. Ostermeyer újabban zongoraművészként szerepel. Ilyen kivétel lehetséges, bár Ostermeyer nevét, mint zongoraművészét, Kodály nem ismeri.)

Az iskolai testnevelésnek, véli *Kodály,* egyik legfontosabb feladata

olyan útravalót adni az embernek, amely biztosítja, hogy



szellemi és testi frissességét minél hosszabb ideig fenn tudja tartani.

Már fiatal korban meg kell szerettetni a testmozgást az emberekkel, tudatossá kell tenni jelentőségét. Egyben meg is kell tanítani mindenkit arra: a különböző életkorokban a különböző életkörülmények között milyen sportolás a legmegfelelőbb?

Minden iskolafajtában, de különösen a zenei iskolákban, alkalmazkodnia kell a testnevelésnek az egyénhez, semmi esetre sem szabad öncélúnak lennie. A követelményeket nem szabad mereven megállapítani. Azt nézzék, hogy az egyén viszonylagosan mit fejlődik, hogyan halad előre a testnevelés során. Az osztályozásnak is ennek szellemében kellene történnie.

A jövő zeneművészeit már az iskolában meg kell tanítani a nekik legjobban megfelelő sportolási módokra. Olyan mozgásokból álljanak ezek, amelyeket bárhol, szerek nélkül is elvégezhessenek. A futáson és az úszáson kívül igen hasznos lehet egy sor gimnasztikai és talajtorna-gyakorlat, valamint a kötetlen játékok, azaz minden olyan mozgás, amely nyújtó-lazító hatású és felfrissülést, felüdülést okoz.

Összefoglalva a világhírű zeneszerző és zenepedagógus véleményét:

a zeneművészeknek is elengedhetetlenül fontos a rendszeres sportolás, de csak olyan mozgásokkal, amelyek kiegyenlítő hatásúak, olyanokkal, amelyek nyújtó és lazító hatásúak, s egyben testileg, szellemileg frissítenek, üdítenek.

A rendszeres sportolás jó hatását *Kodály Zoltán* élete is példázza.

Bárány István dr.

Bioritmus és sport

Az élet meghatározása nem könnyű feladat, ahányan megkísérlik, rendszerint annyiféle szempontból nézik. Mégis talán eléggé megközelíti a célt, amikor azt mondjuk, hogy a földi élet nem más, mint a nap sugárzó energiájának biológiai megnyilvánulása. Kétségtelen, nap nélkül a földön nem lenne élet. A nap sugárzó energiája, a nappalok és éjjelek, az évszakok váltakozása mind-mind lényeges hatást gyakorol a földi élet megnyilvánulására. A nappalok és éjjelek, s az évszakok váltakozásának említésével már egy jelentős mozzanatot emeltünk ki, ez pedig a történések szabályos ismétlődése, tehát a „ritmus". A környezeti tényezőknek az ember szervezetére gyakorolt hatása és az emberi szervezet erre adott viszontválasza nyilvánvaló és bizonyított. Ezt világosan körvonalazta

már 2400 évvel ezelőtt Hyppokrates,

a görögök nagy orvosa is. A hyppokrátesi feltevéseket megerősítette Pavlov, a nagy orosz fiziológus. A pavlovi tanok azt mondják, hogy a természeti történések nem önmagukban valók, hanem szorosan összefüggnek a környezet történéseivel.

Az elmondottak nyilvánvalóvá teszik, hogy az élő szervezetek, esetünkben az ember életmegnyilvánulásaiban is feltehetőleg meg kell lennie annak a ritmusnak, amely függvénye a már említett kozmikus ritmusnak.

Ha az emberi szervezet fiziológiás és pathológiás életmegnyilvánulásainak lefutását 24 órás, tehát éjjeli-nappali lefutásban vizsgáljuk, akkor a ritmikusság világosan előtűnik. A test hőmérsékletének, vérnyomásának, a pulzusszámnak, az alapanyagcserének és az adrenalin kiválasztásnak a ritmusa olyan, hogy a minimumot hajnali 2 és 6 óra között éri el, 6 órától kezdve fokozatos emelkedést mutat, majd 16 és 20 óra között jut a csúcsra, innen azután éjfélig meredeken csökken. Hasonló lefutást mutat a fájdalomérzés, amelynek maximuma szintén a délutáni és a kora esti órákban van, míg legkisebb a fájdalomérzés a hajnali órákban. Az álom legmélyebb a hajnali órákban, míg legéberebb az ember a 14 és 20 óra közötti napszakban.

A hypophisis melanophor hormonjának kiválasztása éppen ellentétes, mint az adrenalin-kiválasztás. Maximumát a hajnali órákban éri el, míg minimuma a délutáni és esti órákra esik.

A legtöbb haláleset a hajnali órákban következik be, legkevesebb a halálesetek száma a déli órákban, hogy azután kisebb kiugrást mutasson az ominózus 16—18 órai időszakban.

A légköri hatások közül a levegő hőmérséklete, az ionoszféra F_2-rétegvastagságának ingadozása (a légkör 350 kilométernyi átlagos magasságú, igen erősen ionizált rétege) a légnyomás 24 órás lefutásában szintén hasonló ingadozásokat mutat, mint a fiziológiás történések előbb említett csoportja. Az elektromágneses zavarok, a sugárzásváltozás éppen úgy ellentétes ritmusságot mutat, mint a halálozás és a melanophorhormon kiválasztása.

A fent említett összefüggések a 24 órás történéseken belül állnak fenn. De hosszabb időszakú változásokkal is számolnunk kell. Ilyen például a menstruáció 28 napos ciklusa; ilyen időjárási viszonylatban az évszakok változása. Az évszakos változás függvényében meg kell említeni a paizsmirigy kora tavaszi felfokozott működését, amely lényeges hatással lehet a szervezet napi ritmusának megváltoztatására.

Az évszakos ritmusváltozás

élettani hatását nagyon szépen példázzák a téli álmot alvó állatok.

A szervezet biokémiai folyamatait a nagyagykéreg irányításával és ellenőrzésével az ún. neurohormonális rendszer szabályozza. Ebben a rendszerben jelentős szerepet játszik az akarattól független, ún. vegetatív idegrendszer tónusváltozása. Ezt a tónusváltozást lényegesen befolyásolja az előzőkben már említett adrenalin- és melanophorhormon-kiválasztás. Ezeknek a kiválasztását mindig a külső környezet felől érkező ingerek milyensége, esetleg mennyisége szabja meg. Az öröklött adottságok szerint különböző alkatú egyedeket lehet megkülönböztetni, hogy a külső ingerek hatására az egyén milyen módon reagál a belső biokémiai folyamatok tekintetében — azt az alkat szabja meg. Az elmondottak alapján világos, hogy a külső hatások és a szervezet válaszreakcióinak mérlegelésekor és valószínűsítésekor figyelemmel kell lenni az alkatra — és nem szabad általánosítani.

Az elmondottak alapján most vizsgáljuk meg az összefüggéseket

a bioritmus és a sportbeli tevékenység

között.

A neoklasszikus sport korában (1869—1936) a különböző sportágak gyakorlása során még kifejezett volt az évszakhoz kötöttség, a ritmicitás. 1936 óta a sport rohamos térhódítása, fejlődése és az edzésmódszerek gyökeres megváltozása majdnem minden sportágban elmosódottá tette az idényjelleget. Olyan sportágakat, amelyeknek űzése azelőtt meghatározott évszakhoz volt kötve, ma már az egész éven át űzhetnek. Labdarúgásban azelőtt megvolt a téli szünet. Ezalatt a játékosok vagy pihentek, vagy kiegészítő sportot űztek. Legtöbb országban ma ez már nincs meg. Van-e ennek a sportág eredményessége szempontjából haszna és értelme — erősen kétséges. Félő, hogy bizonyos fokú elfásultsághoz, játékcsömörhöz vezet. A dinamikus sztereotipek is megkívánják, úgy látszik, az időszakos mozgásvariálást.

Néhány évtizede az atlétika versenyidénye lényegesen szűkebb határok között mozgott, mint ma. Egyes atlétikai ágakban jóformán meg is szűnt az idényjellegű gyakorlás.

Az utóbbi évtizedben úszásban, vívásban, tornában, de más sportágakban is van ilyen irányú törekvés. Az idényszerűség elmosódásával elmaradnak az azelőtt kötelező pihenők és a kiegészítő sportágak űzésének időszakai. Nyilvánvaló, hogy mindez bizonyos egyoldalúsághoz vezet, s fenyeget a megszokottság, a megunás veszélye is.

A bioritmus és a sport vonatkozásában egy másik fontos jelenségre is fel kell hívni a figyelmet: *a megváltozott edzésmódszerre.* Néhány évtizeddel ezelőtt az edzések a hét néhány napján folytak csak és akkor is rendszerint a délutáni órákban. Több sportágban ma már mindennaposak az edzések, sőt előfordul, hogy a versenyzők naponta háromszor, reggel, délben és délután végzik előírt edzésgyakorlataikat. Ez a körülmény a bioritmus vonatkozásában már komoly megfontolást igényel.

Ha a mellékelt ábrát figyelmesen megnézzük, akkor világossá válik, hogy van egy mélypont (ez a hajnali órákra esik) és van egy funkcionális szempontból optimális időszak (a kora délutáni órákban). Sportszempontból ez határozott útmutatást ad az edzések és a versenyek legkedvezőbb időpontjára. Azt mondhatjuk, hogy a bioritmus figyelembevételével a szervezet a legkisebb megerőltetés mellett a legoptimálisabb erőkifejtésre a

12—18 óra közötti időszakban képes

Arató dr. szerint a sport nem más, mint „testmívelés" és célja a test szebbé, egészségesebbé, ellenállóbbá tétele a sport módszereivel. A testművelés elsősorban a serdülő fiatalság és a felnőttek tömegsportjában igen nagy jelentőségű. *Az iskolai testnevelésben* a foglalkozások idejét úgy kellene megállapítani, hogy az a bioritmus szempontjából legkedvezőbb időpontra, tehát ne a reggeli és kora délelőtti, hanem lehetőleg a déli vagy a kora délutáni órákra essék. Érdemes lenne ezt a kérdést minél szélesebb körben, a legkülönbözőbb szakemberekkel megvitatni. Ma az a helyzet, hogy az iskolás fiatalok jó része a kora reggeli órákban úszó- és teniszedzésre jár, s az edzés után következik a tanulás, közben testnevelési óra, esetleg délután sportköri foglalkoztatás van vagy újabb edzés.

Az elmondottakhoz fűzhetjük a versenysportolók napi többszöri edzésének kérdését is.

Kívánatos lenne annak a tisztázása, hogy a bioritmus figyelembevételével az edzésgyakorlatokat hogyan adagolják a reggeli és a délutáni órákban. Röviden ez azt jelenti, hogy *elhibázott lenne a reggeli edzésen az erősebb mozgás.* Természetesen, ha a bioritmusnak megfelelően kívánjuk az edzéseket szabályozni, akkor nem szabad figyelmen kívül hagyni a versenyző egyéniségét, alkatát és ebből fakadó reakciókészségét. Nem szabad általánosítani, a sportorvosnak is, az edzőnek is, mindig egyéni elbírálás alapján kell döntenie. Még egy körülményre fel kell hívni a figyelmet. A sportolók között sokan vannak, akik éjjeli műszakban dolgoznak; ilyenek a vendéglátóipari dolgozók és a gyárak éjjeli műszakosai. Ezeknél a napi bioritmus bizonyos mértékig módosulhat, s ez szükségessé teszi az edzés idejének helyes megválasztását.

A teremsportok nagy része, így a vívás, birkózás, ökölvívás majdnem mindig belenyúlik a késő éjszakába. Érdemes lenne felülvizsgálni, hogy ez a szokás indokolt-é. Helyes-é, hogy a legnagyobb fokú testi és szellemi összpontosítást igénylő döntőket a versenyzők a bioritmusnak éppen abban a szakaszában vívják,

amikor a szervezet negatív szakaszban van

és tulajdonképpen az élet örök törvénye szerint a legteljesebb pihenésben kellene lennie? A teremsportok esetén még egy súlyosbító tényező is szerepel: *a túlzsúfolt termekben a döntők idejére egyre jobban romlik a terem-„éghajlat"!* A terem levegője füstös, fülledt, páratelt, *a hőmérséklet emelkedik és mindez éppen a döntők idején befolyásolja károsan a végküzdelemhez közeledő kimerült versenyzőket.* Itt csak mellékesen mutatok rá a versenycsarnokok levegőjének megfelelő javítására és kondicionálására.

Felmerül a kérdés: nem volna-e sportszerű az előbb említett döntőket megfelelő körülmények közt és megfelelő időben — a délutáni vagy kora esti órákban — lebonyolítani?

Úgy gondolom, ez sportszerűbb lenne és a versenyzőknek is hasznára válna, nem beszélve arról, hogy nyilván valósabb eredmények is születnének. Így talán tovább csökkenne a modern versenyzés egyik rákfenéjének, a *„doppingolásnak"* a veszélye. Nem kétséges, hogy a serkentőszerek alkalmazása sporterkölcsi szempontból elítélendő, hiszen súlyos ártalmakkal járhat és egyenlőtlenné teszi a küzdelmeket. Ezzel a kérdéssel éppen a sportorvosok legutóbbi szakülésén foglalkozott Arató Emil dr., igazgató-főorvos. Nagyon helyesen világította meg a kérdést és sürgette az egységes állásfoglalást.

A bioritmus, a versenyzők alkatának és reakciókészségének figyelembevétele jelentős szerepet játszhat

a csúcskísérletek

időpontjának megállapításában is. Az elmondottakból következik, hogy többnapos versenyek során — akár úszásról, akár atlétikáról van szó — a nagyobb erőkifejtést igénylő középfutamokat és döntőket helyesebb a délutáni órákra időzíteni, mint a délelőttiekre.

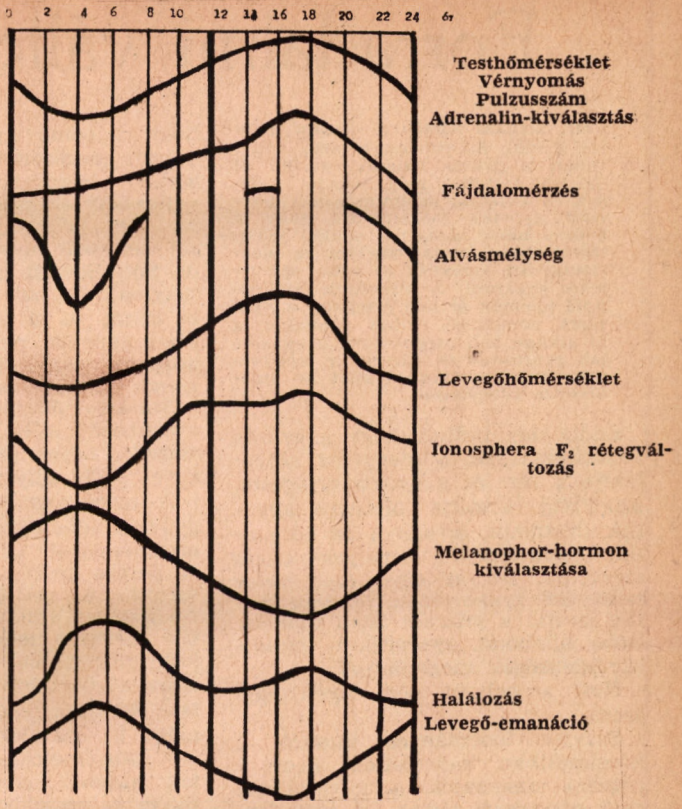
A női versenyzőknél számolni kell a 28 napos menstruációs ciklussal is. Nyilvánvaló, hogy az edzések és a versenyzés beállításakor az edzőknek szorosan együtt kell működniök a keretorvossal és tanácsait a legmesszebbmenően követniök kell. Ez különösen a fejlődésben levő sportolók szempontjából nem közömbös.

A szervezet évi bioritmusát tekintve *különösen fontos a télutói és kora tavaszi időszak.* Ebben az időszakban a felkészítés során tekintettel kell lenni a szervezet téli vitaminhiányára és vitaminéhségére. A pajzsmirigy tavaszi fokozott működése miatt óvatosan kell beállítani a magasabb anyagcseréjű versenyzők, különösen a nők edzését.

A bioritmus és a sport kapcsolatában felhozott néhány példa cseppet sem tart igényt a teljességre. Célunk inkább az volt, hogy problémák felvetésével a sportorvosok figyelmét felhívjuk: mennyire fontos a vizsgálati technikák csillogtatása mellett a fiziológiás szemlélet bevezetése s a sportolók adottságainak figyelembevétele.

Ha csak egy kérdésben is vita alakul ki, ez a rövid ismertetés már elérte a célját: használt a testnevelés, a sport ügyének.

Páter János dr.,
az orvostudományok kandidátusa



A BIORITMUS NAPI MEGNYILVÁNULÁSAI

A SPORTÉRMÉSZET HIREI

Sportmotívumok az ókori pénzeken. A TTT Sportéremtani Szakbizottságának ez évi ötödik felolvasó ülésén Kerényi András dr. múzeológus, a Szakbizottság tagja előadást tartott arról, hogy a görögök szívesen ábrázoltak pénzeiken sportjeleneteket. Számos érmén találunk lovasverseny-, illetve versenykocsi-ábrázolást. Érdekes a Magyar Nemzeti Múzeum éremtárában található pamphiliai Aspendus és a pisidiai Selge ezüst statérjének ábrázolásai. A pénzdarab egyik oldalán két birkózó látható; az egyik érmen még a lábaikkal is gáncsolják egymást, a pénzdarabok másik oldalán pedig egy jobbra álló férfi feje felett parittyát feszít. Az előadás iránti érdeklődést fokozta az is, hogy az előadó az ókori pénzeket gipszmásolatban mutatta be a hallgatóságnak. A vita során felszólalt Csillag István éremszobrász és Mező Ferenc dr. is.

*

A Komárom megyei Dolgozók Lapja felhívással fordult a fiatalokhoz, hogy mennél nagyobb számban vegyenek részt a sportérmészeti munkában.

*

A Bakonysárkányi Sportkör fiataljai nevében Németh József KISZ-sportfelelős levélben fordult a Sportéremtani Szakbizottsághoz, hogy milyen módon kezdhetnek a sportérmek, sportjelvények és sportokmányok gyűjtéséhez. Útbaigazítást kaptak.

*

A Sportéremtani Bizottság a jövő esztendőben a legkiválóbb szakemberek bevonásával anketót tervez a sportérmek ábrázolásáról.

*

A győri tanácsköztársasági sportkiállításon két érdekes sportérmet láttunk. Lecsiszolt forgalmi pénzre vésték a sportverseny díjazásának szövegét. A „Kisalföld" érdekes cikkben hívta fel a megye fiatalságának figyelmét a sportérmészetre.

Forradalmi változás a gyúrásban

Dr. Richard Kirsch professzor nemrég kiadott Sportmassage című könyvében a gyúrás hatását egészen új oldalról világítja meg. Szovjet tudósok és kutatók, valamint saját kísérletei nyomán megállapítja, hogy a gyúrás helyi hatásánál sokkal jelentősebb az a hatás, amelyet az idegrendszeren keresztül az egész szervezetre gyakorol. A kutatások eredményei nyomán át kell értékelni a gyúrásra vonatkozó eddigi nézeteket, s új utakon kell megindulnia a gyakorlati gyúrásnak is. **Kirsch dr.** könyvének erre vonatkozó részeit az alábbiakban ismertetjük.

Eddig úgy tudtuk, hogy a gyúrás közvetlenül hat a meggyúrt szövetekre, a vér- és a nyirokkeringésre, azonkívül kiváltja bizonyos anyagok (histamin, arterenol és adrenalin) termelődését, amelyek egyes szervekre, sőt az egész szervezetre befolyást gyakorolnak. Mindez pedig javítja a kifáradt izom funkcionális állapotát, gyorsítja a fáradtság-jelenségek megszűnését.

Nos, a helyzet nem ilyen egyszerű.

Szovjet tudományos kutatók a közelmúltban kiderítették, hogy a régebbi vizsgálatok a folyamatnak csak egy részét tárták fel, igen fontos tények sötétben maradtak.

Szecsenov orosz fiziológus régebbi kísérletei — amelyek során kimutatta, hogy a tevékeny pihenés sokkal hatásosabb, mint a tétlen — a gyúrásra vonatkozólag is nagy jelentőségűek voltak. *Szárkizov-Szerazinyi* és *Leikin* Szecsenov kísérleteit megismételte, a munkavégzések közé azonban nemcsak passzív és aktív pihenést, hanem gyúrást is beiktatott. Tíz kísérleti személlyel végeztettek 4—4 kísérletet. A kísérletek így folytak le:

Első kísérlet. A kísérleti személy jobb mutatóujjával egészen kimerülésig emelgetett egy 3,5 kg-os súlyt. Utána tíz percet pihent, majd ismét addig emelgette a súlyt, ameddig bírta.

Második kísérlet. Hasonló két sorozat-emelés között meggyúrták a munkavégző jobbkezet.

Harmadik kísérlet. Az eddigihez hasonló két munkavégzés között a tétlenül maradt *balkezet* gyúrták meg.

Negyedik kísérlet. A két munkavégzés közti szünetben a *bal combot* gyúrták meg.

Meglepő kísérleti eredmények

Az eredmények összetevése nagy meglepetést keltett. *A szünetek utáni munkavégzésben semmi különbség nem mutatkozott a passzív pihenés és a munkát végző kéz meggyúrása esetén. De sokkal jobb teljesítményre volt képes a jobbkéz akkor, amikor a balkezet gyúrták meg és még sokkal jobbra a bal comb meggyúrása után!*

A kísérletekkel párhuzamosan végzett vérvizsgálatok azt mutatták, hogy a comb meggyúrása nyomán a testi megerőltetés alatt a szervezetben bekövetkezett anyagcsereváltozások eltűntek. Ez azt bizonyítja, hogy az anyagcsere helyreállítását nemcsak helyi hatásra érhetjük el. Sőt! Sokkal nagyobb mértékű a helyreállítás, ha nem a munkát végző izmot és a körülötte levő testrészt gyúrják meg. Az anyagcsere központi irányítójára, az idegrendszerre bármely testrész gyúrása hat!

Szárkizov-Szerazinyi professzor különböző ellenőrző próbákat is végzett. Egyet például tornászokon, egyet pedig súlyemelőkön.

A tornászoknál is a comb meggyúrása adta a szünet utáni legjobb eredményeket. Legkedvezőbb volt a 10 perces gyúrás. Ha hosszabb ideig tartott a gyúrás, az eredmény fokozatosan romlott. 50 perces gyúrás esetén a teljesítmény gyengébb lett, mint passzív pihenés után. Gyúrásra a következő fogásokat használták: 20 százalékban simítást és nyomást, 80 százalékban gyúrás-fogást.

A súlyemelőkkel végzett kísérletek hasonló eredményeket hoztak. Egyes súlyemelőknek a hátát, vállövét simították, gyúrták, másoknak a combját. Az eredmény nagyjából ugyanaz volt. A súlyemelők 28,4 százalékánál a teljesítőképesség helyreállt, 53,9 százaléknál még az eredeti mértéket is túlszárnyalta!

A legjobb eredményeket a súlyemelőknél is 9—10 perces gyúrással érték el.

A simítás és a nyomkodás tulajdonképpen csak a gyúrás „bemelegítői" voltak, *a fő hatást a gyúrófogás fejtette ki.* A sportolók beszámolói szerint ez a fogás a megkönnyebbülés érzését hozta...

Bemelegítés és fáradás

Mindennek *élettani magyarázatát* a következőkben adja *Kirsch* professzor:

Minden izommunka ingerként hat az izomban eloszlo idegvégződésekre. Ez utóbbiak receptornak azaz ingerfelvevő szervnek számítanak. Minden izomban száz meg ezer ilyen van. Az ingerek, mint elektromos lökések jutnak az izomhoz tartozó agyközpont-részbe. Egy-egy hosszabb izomtevékenység során millió ilyen „áramlökés" éri a központot. *Pavlov* megállapította, hogy ezeket az ingereket az agyközpont dolgozza fel. Az ingerek a megfelelő idegközpontot ingerületbe hozzák, s ez kiterjed az agykéregre is, amely valamennyi szerv, így az izmok működését is irányítja, szabályozza. A megfelelő ingerek kedvezően hatnak az agykéregre. Ennek következtében az izomteljesítmény mind jobb és jobb lesz. Ha az izgalmi állapot még jobban szétterjed az agykéregben, egy egész sor szerv, vagy esetleg az egész szervezet működése javul, s a teljesítmény emelkedik. Ha az ember tudatosan végez különféle mozgásokat, hogy az így küldött ingerek révén minél nagyobb agykéreg részt „mozgósítson", — tulajdonképpen megteremtette egy magasabb szintű teljesítmény lehetőségét.

Ezt tette kísérlete alkalmával *Szecsenov* is, amikor jobbkeze mozgásával tulajdonképpen előkészítette balkeze nagyobb teljesítményét.

A bemelegítés jelentőségét minden képzettebb sportoló ismeri. De nem árt, ha a cikkben említett kísérletek és azok eredménye alapján felülvizsgálja: vajon igazán célszerű-e bemelegítése.

Egy futó például lábizomzata fokozatos bemelegítésével is csúcsteljesítményre képes állapotban állhat oda a rajtvonalhoz. De ha csak lábizmait mozgatja meg, *kétféle kockázatot* vállal magára. Az egyik: „túlságosan" bemelegíti lábizmait s ezzel a lábak mozgását irányító agyközpontot túlingerli; ennek következtében már a rajtnál a lefelé haladó ág felé közeledik izmai teljesítménye. A másik kockázat: a túlzottan lábra összpontosított bemelegítés során esetleg olyan energiákat is felhasznál, amelyekre később nagy szüksége lenne.

Leghelyesebben az a futó cselekszik, aki teljes mértékben felhasználja a tudomány új eredményeit. Azaz: bemelegíti a lábát is, de csak óvatosan, inkább csak „begyujtja", s az agykéreg szükséges fokozottabb izgalmi állapotát azoknak a testrészeknek erőteljes megmozgatásával igyekszik elérni, amelyekre verseny közben nem, vagy csak kis mértékben van szüksége.

Gyúrás a gátlás elmélyítésére

Ha az izmokból az agyközpontba jutó ingerek száma és erőssége túlhaladja a megfelelő mértéket, az agykéreg és a vele kapcsolatos szervek működése *gátlás alá kerül, azaz fáradtság lép fel.* És ez annál fokozottabb lesz, minél több és erősebb inger éri a megfelelő központot. Ez a gátlás ugyanúgy szétterjed, ahogy az előbb vázolt izgalmi állapot, azaz egyre több központra, s vele együtt egyre több izomcsoportra és szervre terjed ki.

A túlingerelt agysejtek a gátlás védelme alatt fokozatosan helyrejönnek. Annál gyorsabban, minél mélyebb a gátlás.

Az a gyúró, aki mindezt tudja, ennek szellemében jár el. *Pavlov* világított rá arra a törvényszerűségre, hogy *az agykéreg bizonyos helyén fellépő gátlást csökkenteni lehet, ha más helyeken az izgalmi álapotot fokozzuk.* Nos, a tudományosan képzett gyúró tudatosan ingerel gyúróbehatásával más ilyen helyeket (például a combot gyúrja meg, amikor

a kéz vagy kar fáradt) és sikerül gyorsabb helyreállást elérnie. A gyúrás annál hatásosabb, minél több ingerfelvevő helyet ér el ujjaival. Éppen ezért *helyesebb a nagy izomtömegek gyúrása, mint a kisebbeké...*

Szecsenov, Szárkizov-Szerazinyi és *Leikin* említett kísérletei ezt bizonyították. Az ilyen hatás azonban nem kis mértékben függ a gyúró tudásától és ujjaitól. Az idegrendszer rendkívül érzékeny szerkezet. Rajta csak megfelelő elméleti tudású és gyakorlati tapasztalatú szakember „játszhat" jól.

A gyúrásnak ez az újonnan felfedezett része a legfontosabb. *Van azonban helyi hatása is,* amely a nyirokkiválasztást és a vérkeringést a kezelt szövetekben élénkíti. (Ezt bizonyítják azok az állatkísérletek, amelyek során állatok ízületébe kínai tust fecskendeztek; ez a tús gyúrás hatására az ízületből eltűnt, szétszóródott különböző szövetekbe, gyúrás nélkül viszont órák múlva is az ízületekben maradt. Hasonló eredménnyel járt a nyirokkísérlet is. Az élénkebb keringés meggyorsítja az anyagcsere-folyamatokat; azonkívül a szív munkáját is megkönnyíti a gyúrás élénkítette perifériás vérkeringés: nem kell erőfeszítéseket tennie szűk hajszálerek ellenállásának legyőzésére.

A gátlás tulajdonképpen védekező folyamat. Védi az agysejteket a túlterheléstől. Mint az izom- és más sejtek, az agysejtek is károsodhatnak... Ezt igyekszik megakadályozni a gátlás. Ez *fékező hatású* az izmokra és más szervekre. A gátlás határa edzéssel, rendszeres gyakorlással kitolódik, de egy bizonyos határa mindig van. Ez a határ általában egyénileg különböző.

Összefoglalva

megállapíthatjuk, hogy a gyúrás hatása igen bonyolult. Kétségtelenül vannak helyi hatásai is. Sokkal fontosabb azonban az idegrendszeren keresztül kifejtett hatása. Az idegrendszer ugyanis az agykéreg irányító és a szervezet összműködését biztosító képességén keresztül az ember minden szervére, szervrendszerére, így az izomtevékenységre, a sporttevékenységre is hat. Az újabb kutatások eredményei azt mutatják, hogy *a gyúrásnak nagy lehetőségei vannak a sporteredmények javításában.* De csak a tudományosan megalapozott sportgyúrásnak!

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnökségének 21—1/1958. (IX. 4.) MTST sz. határozata

a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet szervezeti szabályzatáról

1. §

Az intézet elnevezése: Testnevelési Tudományos Kutató Intézet (TTKI), továbbiakban: Intézet. Székhelye: Budapest.

2. §

Az Intézet az MTST elnökségének felügyelete alatt a Testnevelési Főiskola mellett működik, szoros munkakapcsolatban a Főiskola tanszékeivel és az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet Kutató Laboratóriumával, a Testnevelési Tudományos Tanács elvi irányítása alapján.

3. §

Az Intézet alapvető célkitűzése: a szocialista magyar testnevelés és sport céltudatos fejlődésének elősegítése a marxizmus—leninizmus tudományának elvi alapján álló testnevelési tudományos kutatómunka végzése által.

4. §

A 2. §-ban foglalt alapvető célkitűzésekből fakadó feladatai a következők:

a) a testnevelés és sport területén az elmélet és gyakorlat szempontjából fontos problémák tudományos feltárása és rendszerbe foglalása;

b) a testnevelés és a sport átfogó elméleti és módszertani kérdéseinek tanulmányozása és a gyakorlat szempontjából a leghelyesebb eljárásoknak tudományos kidolgozása;

c) az előző pontban említettek érdekében a szükséges adatgyűjtések, megfigyelések, vizsgálatok, kísérletek végzése és kiértékelése;

d) az Intézet problémakörébe vágó kérdésekben hazai és külföldi tudományos kutatómunka eredményeinek figyelemmel kísérése és feldolgozása;

e) a kutatómunka eredményeinek rendszeres irodalmi közreadása;

f) a tudományos elvek és módszerek széleskörű gyakorlati alkalmazásának elősegítése;

g) illetékes szervek felkérésére a testnevelési és sportvonatkozású szakkönyveknek, szakcikkeknek, tanterveknek, munkaterveknek stb. tudományos szempontból történő bírálata, illetve segítségnyújtás azok elkészítéséhez;

g) a nemzetközi és külföldi testnevelési tudományos szervezetekkel és intézményekkel kapcsolat fenntartása. MTST által ráruházott hatáskörben és viszonylatban.

5. §

Az Intézet a 4. §-ban felsorolt feladatait az OTSI Kutató Laboratóriumával és a TF tanszékekkel szoros munkakapcsolatban oldja meg. Az Intézet ezért döntően átfogó komplex jellegű, pedagógiai, szervezési és módszertani témákkal foglalkozik. Az élettani és sportegészségügyi problémák és vonatkozások feldolgozása az OTSI Kutató Laboratórium, illetve az egyes határ szaktudományágak, valamint a sportágak sajátos kérdéseinek kimunkálása a TF tanszékek feladatát képezi.

6. §

Az Intézet felelős vezetője az igazgató. Az igazgatót a TTT elnökségének meghallgatásával az MTST elnöksége nevezi ki. Az igazgató vezeti az Intézet egész munkáját, szabályozza annak belső ügy- és munkarendjét, az Intézet vezetéséért anyagilag, fegyelmileg és büntetőjogilag felelős. Képviseli az Intézetet hatóságokkal és harmadik személyekkel szemben.

7. §

Az igazgatót az Intézet vezetésében az igazgatóhelyettes támogatja. Helyettesíti az igazgatót annak távollétében, illetve annak megbízásából.

Az igazgatóhelyettest az igazgató javaslatára a TTT elnökségének meghallgatásával az MTST elnöksége nevezi ki.

8. §

Az Intézet személyi állományát az igazgatón s igazgatóhelyettesen kívül tudományos munkatársak és segéderők képezik. A tudományos munkatársakat s a segédmunkaerőket az igazgató nevezi ki.

9. §

Az Intézet tudományos munkáját éves munkaterv alapján végzi. A munkatervet a TTT elnökségének állásfoglalása figyelembevételével az MTST elnöksége hagyja jóvá.

Az igazgató a naptári évvel azonos munkaév befejeztével az Intézet egyéves működéséről írásos jelentést tartozik beadni az MTST elnökségének. Ezenkívül félévenként beszámol az Intézet munkájáról a TTT elnökségének.

10. §

Az Intézet tudományos munkáját osztályokra tagozódva végzi. Az egyes osztályok felállítása, átszervezése, illetve megszüntetése tárgyában az igazgató javaslata s a TTT elnökségének állásfoglalása alapján az MTST elnöksége dönt.

Az osztályok munkáját az igazgató irányításával az osztályvezetők vezetik az Intézet munkatervében részükre megállapított feladatok alapján.

Mint a hatáskörükbe utalt kutatások felelős vezetői és irányítói, a kutatómunkával kapcsolatos napi problémákat közvetlenül intézik és azokért felelősek.

11. §

Az Intézet személyi, dologi és beruházási szükségleteinek kielégítése érdekében önálló költségvetéssel rendelkezik. A gazdasági adminisztratív teendőket a jóváhagyott költségvetés alapján a Főiskola gazdasági hivatala látja el.

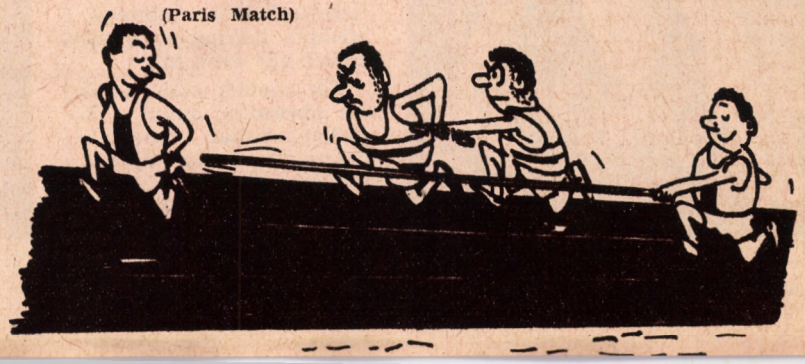
12. §

Az Intézet tudományos munkatársait és segédmunkaerőit a Főiskola létesítményeinek s felszerelésének használatában a Főiskola tanáraival, illetve dolgozóival egyenlő jogok illetik és rájuk, velük azonos kötelezettségek hárulnak.

Hegyi Gyula s. k.
MTST elnöke

Nézzünk Távol-Kelet felé!... A Leichtathletik című lap egyik legutóbbi számában arról ír, hogy a nyugati civilizáció hanyatlik, az emberek testi állapota olyan ijesztő, hogy igen gyorsan kell cselekedni, mert különben késő lesz. Már a régi kínaiak és indusok rájöttek, hogy az alap a testi erők, a testi képességek fejlesztése — állapítja meg a lap. Azt javasolja az új nevelési módok kidolgozóinak, hogy nézzenek a Távol-Kelet felé. A mai kultúra alapját is onnan kapta a nyugat, fizikai-szellemi frissességért most is oda fordulhat.

ÚJÍTÁS A VÁLTÁSBAN
(Paris Match)



VILÁG



A gloucesteri hipnotizőr

„Gyerekek, menjetek ki a pályára és győzzetek, győzzetek, győzzetek!...” Ezekkel a szavakkal igyekezett játékosait győzelemre „szuggerálni” Henry Blythe, a Gloucester City labdarúgó-csapatának hipnotizőrje, avagy „befolyásolója”. Az első mérkőzést a „transzban” levő játékosok meg is nyerték 3:1 arányban. A következőt azonban — transz ide, transz oda — elvesztették. De vele Blythe mestert is. Azóta a játékosok saját felkészültségükre, tudásukra vannak utalva. És ez biztosabb alap minden ráolvasásnál, szuggerálásnál, de még a szerencseállatocskánál, fordítva felvett trikónál és nadrágnál, kabala-szakállnál, szerencsepatkónál és más hasonlónál is... (A képen Mr. Blythe összekulcsolt kézzel befolyásolja az ugyancsak összekulcsolt kezű játékosokat. A kép a Der Fussballsport idei 40. számában jelent meg.)

A Milan sportorvosi szolgálata

Olaszországban a Milan labdarúgó-klubnak van a legfejlettebb sportorvosi szolgálata.

Alfredo Boselli professzor irányításával több sportorvos látja el a klub orvosi feladatait. Boselli 1958-ban Svédországban tanulmányozta a brazil labdarúgó-válogatott hasonló szolgálatát.

Minden Milan-játékosnak megvan a maga egészségügyi lapja, amelyre valamennyi szükséges adatot rávezetnek, még a várható erőbeli állapotot, a várható teljesítményt is. **Boselli** kijelentette, hogy legfontosabb feladatának a betegségek és sérülések megelőzését tekinti, s olyan erőnlét állandósítását, amely mindig kellő teljesítmény nyújtását teszi lehetővé. Úgy reméli, hogy a játékos-életkor náluk is jelentősen meghosszabbodik, s az angol Matthews példája nem lesz elszigetelt jelenség.

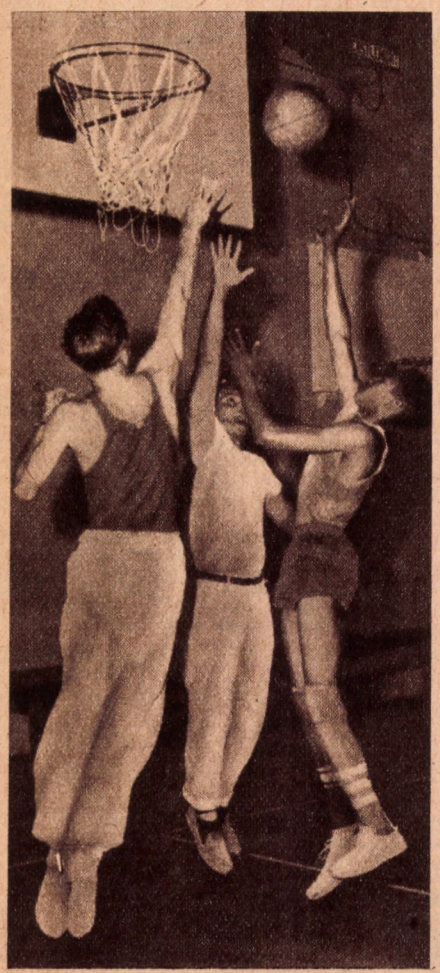
A sportorvosok jelentései nagy segítséget jelentenek az edzők számára. Élettanilag máris jók az eredmények, csak lélektanilag nem érik még utol a brazilokat. (Az erőnlét vizsgálatát Kipling-gépen végzik, amely gyors és megbízható adatokat ad a játékosok testi-idegrendszeri állapotáról.)

Picasso, a mecénás

A nyugati országokban a kisebb sportklubok úgyszólván állandó anyagi nehézségek között tengődnek. Így van ez Franciaországban is, írja a Der Fussball-Trainer. De a dél-franciaországi FC Vallauris a ritka kivételek közé tartozik.

Mérkőzésein nem sok a néző, így kevés a bevétel. Nem is fedezi a kiadásokat. Ám, amikor baj van, amikor üres a klub pénztára, csak szólnak a klub tiszteletbeli tagjának, Pablo Picassónak. A világhírű festőművész egy kis képe elég ahhoz, hogy hosszabb időre megszabadítsa a kis klubot az anyagi nehézségektől...

De jó is lenne, ha minden kis sportkörnek ilyen mecénása volna — írja a nyugatnémet folyóirat.



175-ös magasugrás műlábbal

David Hughes 13 éves oaklandi néger fiú — bár bal lábán művégtagot hord, mégis kiváló sportoló, kosarazik, magasat és távolt ugrik, legjobb magasugró-eredménye 175 cm.

A különös esetnek megvan a maga története.

9 évvel ezelőtt a vonat a bal lábát boka fölött levágta. Kórházba került s műlábat kapott. Mivel a fiú magas és gyors növésű, a műlábat évről évre kicserélik, s mert hosszabb és kevésbé érzékeny a csonkja, mint általában — a kísérletekhez igen jó alanynak bizonyult a kaliforniai egyetem művégtag-kísérleti osztályán. A kutatóintézet egyik vezetője — maga is amputált — szerint a néger fiú azért ilyen jó kísérleti alany, mert rendkívül mozgékony. A behelyezett lábat mintegy 3 hónapig hordja, az átlagos ember egy éven túl.

Két képünk közül az első azt ábrázolja, amint a kosárlabdázásban talál vigasztalást, a másodikon a művégtag-kísérleti osztályon vizsgálják az újabb műlábát.



HIRADÓ

Mivel foglalkoztak az UNESCO sportkonferenciáján?

Helsinkiben rendezték meg az UNESCO első sportkonferenciáját. Ezen 81 meghívott ország képviselői vettek részt. A konferencián a sportnak a munkával, a kultúrával és a nemzetközi megértéssel való kapcsolatait vizsgálták. A következő kérdésekre igyekeztek választ adni a konferencia előadói és felszólalói:

1. Sport és munka. Milyen kapcsolatok vannak a sport és a hivatásbeli felkészítés között? Milyen a sport szerepe a balesetek megelőzésében? Milyen szervezeti formák lehetségesek a sport és a különféle munka kapcsolatának megteremtésében?

2. Sport és kultúra. Van-e és milyen kapcsolat van a sport és az értelmi nevelés között? A szellemi munkában, a szellemi erőfeszítésben felhasználja-e a sportoló a sporttevékenységgel kifejlesztett erkölcsi tulajdonságokat?

3. Sport és nemzetközi megértés. Nem mellőzik-e a nemzetközi találkozókon a sport nevelő erejét? Közelebb hozza-e egymáshoz a ma sportja a népeket? Nem lenne-e szükség a különböző országok sportsajtójának fokozottabb együttműködésére?



15 éve szabadult fel Albánia sokévszázados elnyomás alól, s e rövid idő alatt is az élet minden terén megmutatta: mire képes az ember, ha szabad. A felszabadulás előtt csak a három nagyobb városban — Tiranában, Durresben és Shkoderben — volt csak valami sport. Mindössze néhány klub, s ezeknek mintegy 1200 tagja. Ma? Több a sportkörök száma, mint akkor a sportolóké! Ez év november 29-én, a felszabadulás 15. évfordulóján tartották Tiranában az első országos spartakiád döntőit. Amíg a döntőkig eljutottak, hatalmas tömegek vettek részt a különféle versenyekben és bemutatókban tavaly és az idén, falun és városban egyaránt. Közel 80 000 volt a a résztvevők száma, köztük 14 000 nő. Képünk a durresi nők és férfiak bemutatójáról készült. *(A Sporti Popullar felvétele.)*

„Mert túlsokat ülünk, korábban kell meghalnunk!"

Minden második beteg egészséges lehetne, ha megfelelően mozogna — ez volt az összegezése egy berlini sportorvosi továbbképző-tanfolyamnak, írja R. Richter a Der Fussball-Trainer idei 9. számában. „Mert túl sokat ülünk, korábban kell meghalnunk" — jelentette ki az egyik felszólaló. A szakemberek megegyeztek abban, hogy az embereknek többet kellene sportolniok. Nem versesnysportot űzniök, csak szervezetüket naponta annyira megmozgatni, amennyit elbír. De az NSZK lakosságának csak körülbelül öt százaléka sportol rendszeresen. A „Sportolj többet!" mozgalomnak két nagy akadálya van. Az egyik az emberek kényelmessége, a mozgás iránti vágy hiánya. A másik: a megfelelő sportolási helyek hiánya. Pedig, ha sikerülne a nagy tömegek rendszeres sportolását biztosítani — mondották a sportorvosok —, a szív- és vérkeringési betegségek száma ugyanolyan gyorsan csökkenne, mint amilyen gyorsan az utóbbi években felszökött.

Terjed az „Egy plusz kettő" mozgalom

Hírek a Szovjetúnió testneveléséből és sportjából

A Szovjetunió Sportegyesületei és Sportszervezeti Szövetsége határozata értelmében a hétéves terv folyamán 50 millió főre emelik a rendszeresen sportolók számát, írja a Szovjetszkij Szport.

A ráeső feladat megvalósítása érdekében az irkutszki városi Komszomol mozgalmat indított „Egy plusz kettő" elnevezéssel. Ez azt jelenti, hogy minden sportoló két társát vonja be a rendszeres sportolásba. A mozgalomnak szerte a Szovjetunióban sok a követője.

A Szovjetunióban naponta hárommilliónál több munkás és tisztviselő vesz részt a testnevelési szünetek mozgásaiban. Az üzemi, vállalati, hivatali, tanintézeti testnevelést közel 50 000 társadalmi oktató vezeti. Az elkövetkező időben megsokszorozzák a társadalmi oktatók számát, mert a testnevelési szünet mozgalomban részt vevők száma rohamosan emelkedik.

A II. Spartakiád versenyein összesen 35 millió sportoló vett részt.

A kosárlabda-sport népszerűsítésére és fejlesztésére újból kiírták a kosárra dobó versenyeket.

Európa legnagyobb úszókombinátjának építkezése folyik Moszkvában.

Nagy lendülettel folyik a gyermekek úszás-oktatása a szovjet köztársaságokban. Minden víztárolóban alkalmi uszodát létesítettek és a nyári úttörőtáborok mindegyike egyben úszóiskola is volt. A jelszó: „Minden úszni tudó legalább öt társát tanítsa meg úszni!"

A labdarúgó - klubokkal és a szövetséggel ellentétben az angol úszóklubok és a szövetség örül a televíziós közvetítéseknek. Amióta ugyanis a televízió úszóversenyeket közvetít, jelentős mértékben népszerűsödött az úszás, megnövekedett a versenyek közönsége. Azelőtt csak néhány száz nézője volt a legjobbak részvételével rendezett versenyeknek is, az idén nyáron már — 2—3000!

HA A HORGÁSZ TÚLSÁGOSAN ERŐS...
(Mundo Deportivo)



A „tömegsport" fogalmi meghatározása

Az MSZMP művelődéspolitikai irányelveinek a testnevelés és sportra vonatkozó tézisei testnevelési és sportmozgalmunk legfontosabb feladatául tűzték ki a tömegsport fejlesztését.

A „tömegsport" szó fogalmi meghatározása kérdésében élénk vita folyik és nem alakult ki egységes állásfoglalás. Ahhoz pedig, hogy pártunk feladatait teljesíthessük, szükséges, hogy az alapfogalmakat tisztázzuk s azokat a megvalósítás különböző területein és fázisaiban egységesen értelmezzük. Tömegsportunk fejlesztési elveiről lefolyt országos vita eredményei birtokában megkísérlem s konkrét javaslatot teszek a „tömegsport" kifejezés fogalmi meghatározására.

A fogalmi meghatározás nem egyszerű feladat. Egy és ugyanazon dolgot sok különféle szempontból határozhatunk meg. Minden meghatározásnak az az alapfeltétele, hogy kifejezze a szóbanforgó fogalom lényegét s nevezze meg a legfontosabb meghatározó lényegjegyeket.

A „tömegsport" szó fogalmi meghatározását a következő körülmények nehezítik meg:

1. **Nyelvészeti szempont.** Általában mindenki egyetért abban, hogy a tömegsport szó nem a legszerencsésebb, mert nem fejezi ki pontosan és logikusan azt, amit vele mondani akarunk. Ez azonban az egyes szavakkal nagyon sok esetben nemcsak a magyar, de más nyelvekben is így van. Az egyes kifejezéseket nemcsak a logika törvényei, hanem a gyakorlati használat alakítja ki. Így jött létre a „tömegsport" szó is, melynek megfelelője más idegen nyelvben, ha nem is azonos, de hasonló formában megtalálható. A „tömegsport" szóról néhány évvel ezelőtt a Magyar Tudományos Akadémia illetékes szakbizottsága megállapította, hogy ez a kifejezés nyelvészeti szempontból megfelelő, az a lényeg, hogy miképpen értelmezzük. Ez a szó nálunk már meghonosodott, igen nehéz volna a nyelvhasználatból törölni. Az a fontos, hogy annak helyes értelmezést adjunk.

2. **Komplex jelleg.** A „tömegsport" kifejezés egy rendkívül sokrétű tevékenységet takar. Minél sokrétűbb valamely tevékenység, annál nehezebb annak egy kifejezéssel történő fogalmi meghatározása. A „tömeg" szó értelmezése nem okoz különösebb nehézséget. Sokkal nagyobb nehézséget jelent azonban maga a „sport" szó, illetve annak fogalma, különösen akkor, amidőn szóösszetétellel van dolgunk. A megoldás itt is az — amint a későbbiekben ezt részletesebben is kifejtjük —, ha a sport szó fogalmát a vele kapcsolatos tevékenységektől pontosabban elhatároljuk úgy, mint versenyzés és testgyakorlás.

3. **Hagyományok.** A „tömegsport" kifejezés nálunk a gyakorlatban úgy vetődött fel és került használatba, mint az „élsport" ellentéte. Pedig a kettő nem ellentétes egymással, hanem szorosan és szervesen összetartozik. Az ellentétet az okozta, hogy a kapitalista társadalmi rendszerben a sport csak a kiváltságos osztály számára volt lehetséges, azaz csak kevesen vettek részt benne. A kapitalista sportvezetés főcélul a kiváltságos rétegek sportolása színvonalának emelését tűzte maga elé. A szocialista sport lényegében ettől abban különbözik, hogy itt a sport a népesség legszélesebb rétegei számára hozzáférhető s így jellegében tömegmozgalom. Ez nem zárja ki természetesen azt, hogy a tömegmozgalom keretében legjobb sportolóink eredményeit továbbfokozhassuk. Ez nem ellentétes a sport tömegmozgalmi jellegével. A hiba ott történt — amint azt testneveléssel és sporttal foglalkozó párthatározatok sorozatosan megállapították —, hogy a tömegek sportolási lehetőségeinek előmozdítását elhanyagoltuk és inkább legjobb sportolóink eredményeinek fokozására fektettük a fősúlyt. Élversenyzőink tevékenysége, valamint a nagy tömegek sportolása tehát nem ellentétes egymással, hanem mindkettő szocialista testnevelési és sportmozgalmunk szervesen összetartozó területe.

Ezért javasolom a következő meghatározást:

„Tömegsporton értjük az egységes testnevelési és sportmozgalomban az aktív és önkéntes sportolók, versenyzők, testgyakorlók számszerű növelésére és rendszeres foglalkoztatására irányuló komplex tevékenységet."

E meghatározás szerint a tömegsport-tevékenységnek lényegét a részvevők számának növelése jelenti. Azt is látjuk a meghatározásból, hogy a tömegsport nem azonos az egész testnevelési és sportmozgalommal, hanem annak szerves része.

A „tömegsport" fogalmába például nem vonhatók be a kötelező iskolai testnevelés, avagy a fegyveres alakulatok kötelező testnevelési foglalkozásai. Itt kimondottan az aktív és önkéntes jelleg domborodik ki. Az iskolai sportköri tevékenység tehát már ide tartozik. Ugyancsak nem vonható be a „tömegsport" fogalmába a sportkedvelő nézők tömege, hanem csak a sportot aktívan űzők. Ide kell sorolnunk az önkéntes formában reggeli tornát végző személyeket is. Ha a fenti meghatározást elfogadjuk, igen nehéz meghatározni a testnevelési és sportmozgalom részvevői számát. Hiszen a tömegsport fogalmi meghatározása szerint ide kell sorolni azokat is, akik nem szervezett formában sportolnak, illetőleg vesznek részt testgyakorlásban. Például: sízők, vadevezősök, korcsolyázók, reggeli tornázók stb.

A „tömegsport" fogalmát sokan úgy értelmezték, mintha az tömeg-ünnepélyeket jelentene, tehát olyan szervezett testnevelési, illetve sporttevékenységet, ahol egy helyen és egy időben sokan vesznek részt. Ez is része a tömegsportnak, de ugyanúgy része az is, amidőn nem egy időben és különböző helyeken folytatnak testnevelési vagy sporttevékenységet különálló egyének, pl. szórakoztató jellegű sízés, vadevezés, reggeli torna.

Egyszóval a tömegsport sokkal szélesebb körű tevékenységet jelent, mint a „tömegrendezvény" meghatározás. Lényegében a tömegsport tevékenység legfőbb célja a testnevelési és sportmozgalomban részt vevők számszerű emelése. Pontosan megfogalmazva: ez nem más, mint a testnevelési és sporttevékenység „tömegesítése" — helyes irányban, helyes értelemben.

A fenti meghatározás a vezetés szempontjából definiálja a fogalmat. A régebbi meghatározás legfőbb hibája az volt, hogy a részvevők tevékenysége színvonalát tekintette a meghatározás legfontosabb lényegjegyének. Így alakult ki azután az a ferde szemlélet, hogy a legjobb eredményeket elérő sportoló-személy élsportoló, az átlag, illetve az átlagon aluli eredményeket elérő sportoló pedig „tömegsportoló". Fenti meghatározásom, úgy vélem, ezt a hibát elkerüli.

Mint minden meghatározás, ez sem lehet és lesz örökérvényű, hanem testnevelési és sportmozgalmunk fejlődésével változik. A jelenlegi helyzetben azonban, amidőn a legfőbb feladat a részvevők számának emelése, akkor ezt kell a meghatározás legfontosabb lényegjegyének tekintenünk.

A tömegsport fogalmi meghatározásával párhuzamosan felvetődik egyéb fogalmak tisztázásának szükségessége is.

A sport fogalma alá ma már olyan sok különböző jellegű tevékenység tartozik, mely nem felel meg a sport eredeti fogalmi körének. Láthatjuk ezt abból is, hogy különböző szervek és intézmények neveiben a „testnevelési és sport" összekapcsolt kifejezését alkalmazzák. A testnevelési és sportmozgalomban részvevőket valóban ma már nem is lehet egy fogalommal, a „sportoló" fogalmával megjelölni. Egy kajak és kenu válogatott keret tagja például más tevékenységet végez, mint egy olyan egyén, aki esténként vagy délutánonként barátaival teniszezik, vagy az, aki egészségének fenntartásáért reggelente 10—15 percet gimnasztikázik.

Fentiekből kiindulva a következő fogalmi megkülönböztetést javasolom a testnevelési és sportmozgalomban részt vevők kategorizálására. A részvevőket a következő három csoportba osztanám:

1. **Versenyzők.** Versenyzők azok az egyének, akik a testnevelési és sportmozgalom szervezetei rendezte versenyeken rendszeresen részt vesznek. Céljuk az illető sportágban egyéni, illetve csapatteljesítményük színvonalának állandó fokozása.

2. **Sportolók.** Azok a személyek, akik szervezett vagy kötetlen formában különféle sporttevékenységekben rendszeresen vagy alkalmilag részt vesznek. Tevékenységük célja: szórakozás, felüdülés.

3. **Testgyakorlók.** Azok, akik egyéni egészségi állapotuk fenntartásáért vagy javításáért a testgyakorlás valamelyik formáját szervezett vagy kötetlen formában végzik.

A fenti kategóriák nem jelentenek éles elhatárolást.

Folytathat valaki például versenyszerű tevékenységet szórakozás céljából. Az ilyen egyén ezért mégis a sportolók kategóriájába tartozik, mert bár versenyjelleggel űz valamilyen sportágat, tevékenységét döntően nem az eredmény fokozása, hanem a szórakozás jellemzi.

Az a versenyző azonban, mint pl. egy válogatottkeretag, akinek legfőbb célja teljesítményének fokozása, nem sorolható azonos csoportba az előbbi egyénnel. Ez utóbbi tevékenység oly megerőltető fizikai teljesítményt igényel, hogy az semmiképpen sem nevezhető szórakozásnak.

Kétségtelen az is, hogy valaki űzhet egy sportágat egészségügyi célból is. Fölmerül, hogy vajon az illető sportolónak, vagy testgyakorlónak tekinthető-e? Ilyenkor az elhatárolás meglehetősen nehéz. Ha például valaki egy egyesületben társaival együtt súlyt emel, de nem törekszik versenyeredményekre, akkor az illető sportolónak nevezhető. De ha ugyanezt odahaza reggeli torna formájában végzi, akkor a testgyakorlók csoportjába volna sorolható.

Fenti kategorizálásunk legfőbb célja nem is a sportolók és testgyakorlók megkülönböztetése, hanem a versenyzők és a sportolók közötti különbségtétel. E szempontból különösen fontos az élversenyzők valamilyen elválasztása a szórakozásból sportolók csoportjától. Véleményem szerint az élversenyző kifejezés sokkal jobban fedi a lényeget, mint az élsportoló. A versenyzőket sokkal inkább lehet kategorizálni és minősíteni az eredmények szerint, mint az úgynevezett sportolókat. Persze, itt minden attól függ, mit tekintünk sportnak és mit nem. Véleményem itt eltérő a Testnevelési Főiskola testneveléselméleti tanszékének meghatározásától, mely a sport lényegét a versenyben látja.

Tekintettel arra, hogy e cikk kimondott célja a „tömegsport" fogalmi meghatározása és csupán ennek kiegészítéseképpen foglalkoztam a versenyző, sportoló és testgyakorló fogalmi elhatárolásával, ehelyütt nem kívánok magának a sport fogalmának meghatározásával részletesebben foglalkozni. Szerintem a sporttevékenység legfontosabb lényegjegye, hogy önkéntes, szórakoztató és üdülő jellegű tevékenység. Ez lehet versenyszerű, de lehet nem versenyszerű is, mint például a vadevezés, korcsolyázás, sízés, szánkózás stb.

Hepp Ferenc dr.



Kevés rúgás — sok sérülés



Legnépszerűbb sportjátékukat egyszerűen csak labdarúgásnak nevezik az amerikaiak, mintha lényege a labda rúgása volna, holott nem így van, s mintha más labdarúgás nem is lenne a világon. Játsszák ugyan az európai labdarúgást is Észak-Amerikában, de ezt nem nevezik futballnak, hanem soccernak, ami az association szó tönkrejavításából keletkezett.

Az, amit labdarúgásnak neveznek, nem más, mint rögbi, némileg megváltoztatott szabályokkal.

A mérkőzést négy negyedidőben bonyolítják le, négyszer negyedórát játszanak. A játéktér 100 méter hosszú, s ezt öt méterenként keresztbe húzott vonalak csíkozzák. Két kapu van, a felső léc azonban a hosszú kapurudaknak az alsó harmadánál van, s így a kapu H betűre emlékeztet; ez semmiesetre sem jelent harmóniát, inkább hidegrázást és hisztériát.

Nem a labda kapuba juttatása a legfőbb célja a játéknak, mint más értelmes kontinensen, ez csak mellékes dolog lehet, hiszen a kaput a játéktéren kívül helyezik el. Öt méterrel a játéktér alapvonala mögött. Ezt a vonalat gólvonalnak nevezik, noha nem a goalon (kapun) megy keresztül. Gólvonal mégis, mert ha valamelyik csapat valamelyik játékosa labdával együtt — elevenen vagy félholtan — túljut ezen a vonalon, akkor hat pontos gólt, azaz „nagy gólt' ért el. Megérdemli a jelzőt, mert nagy dolog itt labdával átjutni. Rövidesen olvashatják, hogy miért.

A vonalon keresztül jutásnak van még külön jutalma is: a hat pontot elért csapat egyik tagja 20 méterről kézből, szabadon rúghat kapura. Ha rúgása nyomán a labda átjut a kapufák között, a keresztrúd f ö l ö t t, ez is gólt jelent, de csak egypontos gólt.

Háromszor indíthat egy-egy csapat dobással, s a három dobással legalább tíz lépést előbbre kell jutnia. Ha ilyen mezőnyjáték közben rúgja át valaki a kapu felső részén a labdát, akkor a gól értéke nagyobb, mint szabadrúgásból elérté: három pont.

Érthető, hogy minden csapat igyekszik cipelni a labdát és átjutni vele a gólvonalon, vagy pedig mezőnyből gólt rúgni. De ez a labdacipelés nem könnyű dolog, bár a tojásalakú labda súlyra nem jelent sokat. Nem könnyű, mert az ellenfél minden eszközzel igyekszik ezt akadályozni.

Hogyan igyekszik? Úgy, hogy acélsisakos tagjai belerohannak a labda birtokában levő ellenfél hasába; ha e kedvenc célpont elérése nem sikerül, legalább lábra vetődnek, vagy orron verik az ellenfelet, vagy más egyszerű és szolíd szerelési módot alkalmaznak.

Igazán nem csodálható, hogy általában másodperceken belül földön van a labdát vivő játékos. A földön van, s az ellenfelek meg játékostársak rajta. Félemeletes emberhalom.

Akkor aztán fütyül a bíró és kibogozza a csomót.

Már amennyire ez lehetséges. Az a játékos, aki előbb még fürgén vitte a labdát, rendszerint ott marad fekve. Sérülten vagy eszméletlenül, nem ritkán sérülten is, eszméletlenül is. Stílszerűen feketébe öltözött pályaalkalmazottak rohannak be és mesterséges légzéssel és más módon igyekeznek magához téríteni a sérültet. Rendszerint orvos is bemegy. A játékvezető azonban nem tűri ezt a ceremóniát. Intézkedik, hogy kivigyék az emberi maradványt. Az élet megy tovább...

Időközben a még életben levők vízzel, jeges frissítőkkel serkentik magukat. Aztán a kedves játék megy tovább. Újabb negyed percig vagy még rövidebb ideig. Itt bizony sok a cserejátékos.

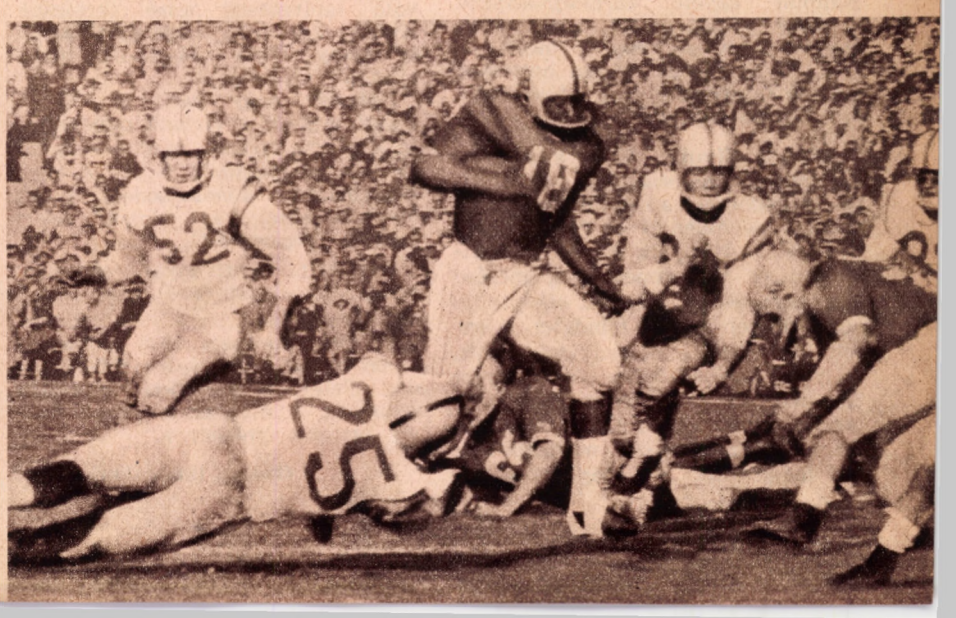
A labda tulajdonképpen váltóbot szerepet játszik, mert hiszen kézről kézre adják és igyekeznek futni vele. A rúgás rendkívül ritka. Talán éppen emiatt nevezik a játékot labdarúgásnak.

Egyáltalán nem csodálatos, hogy a közönség izgul és üvölt, inkább talán az, hogy ezt negyed- vagy félpercenként abbahagyja. Kezdés után egyszerre ugrik fel a nézőtéren sokezer ember s amikor a játékvezető lefújja a „kicsi a rakás"-t, ami másodperceken belül bekövetkezik — nyugodtan leül. Aztán a játék újraindításakor megint felugrik, lefújásakor megint leül. És így tovább. Ez a sokezer „keljfeljancsi" nagyon mulatságos látvány annak, aki felülről nézi az egészet.

Kétségtelen: a játék növeli az együttműködés, az összetartozás érzését, fokozza a gyorsaságot és lélekjelenlétet, akár az európai labdarúgás. Sőt ez a játék sokoldalúbban fejleszti a testet, mint európai névrokona. De az is kétségtelen, hogy ebben a játékban a testi erőt nem lehet ügyességgel pótolni, a többet ésszel, mint erővel elv itt nem érvényesülhet úgy, mint az európai labdarúgó-pályákon.

Miközben mindezt végiggondolja az ember, a játék véget ér. A győztes csapat tagjai ősi szokás szerint kidöntik a kapufákat és hazacipelik győzelmi emlékként. A nézők pedig elindulnak haza. Ki gyalog, ki buszon, ki meg földalattin. A tolongás olyan nagy, hogy az ember nehezen tudja eldönteni, melyik veszélyesebb: ez-e avagy az előbb látott sportjáték.

(Részlet Egon Erwin Kisch „Es ezt nevezik futballnak!" c. írásából)



A magyar vívósport tanítómesterei (V.)



Rákossy Gyula

Rákossy Gyula érdemeit azzal jellemezhetjük a legkifejezőbben, ha emlékezetünkbe idézzük, hogy *ő volt Fuchs Jenő dr.-nak, a kétszeres, 1908 és 1912 olimpiai egyéni kardvívó-bajnoknak a mestere.* Ezt az eredményt eddig egy magyar mester sem tudta megismételni. Rákossy érdeme tanítványa világraszóló győzelmében annál többre értékelhető, mert Fuchs Jenő gyorsaság és lábtechnika szempontjából nem tartozott a kivételes klasszishoz. Rákossy ezt pótolta, mégpedig sokszorosan, azzal, hogy Fuchs sok más természetadta tehetségét, köztük taktikai, tempo- és távolságérzékét magas fokra fejlesztette.

Rákossy, kiváló pedagógiai tudása és oktatási módszere révén teljes mértékben bírta tanítványai bizalmát. Ezzel magyarázható *az az erős szuggesztív hatás,* amit tanítványaira gyakorolt. Erre álljon itt a következő jellegzetes példa: a stockholmi olimpiai egyéni kardbajnokság döntőjének levívásánál történt, hogy Fuchs Jenő első mérkőzését elvesztette. Így a legtöbben, de maga Fuchs sem bízott végleges győzelmében. De nem úgy Rákossy. Amikor Fuchsot leverten megtörve látta helyén — e sorok írója mellett — ülni, odajött hozzá és atyai meggyőző szavakkal felvillanyozóan beszélt hozzá. Ma már nem emlékszem pontosan a szavaira, az azonban tény, hogy szuggesztív hatása teljesen helyreállította Fuchs lelki egyensúlyát. Visszanyerve önbizalmát, erős győzniakarással küzdött, megnyerte minden további mérkőzését és vele — másodízben — az olimpiai egyéni kardbajnokságot. Rákossy példát állított arra nézve, hogyan menthet meg a mester a kritikus pillanatban olyan helyzetet, amit a tanítványa már reménytelenül elveszettnek vélt.

Rákossy Gyula ahhoz a régebbi vívómester generációhoz tartozott, amely generáció a csuklóvívás rendszerben nevelkedett és jóideig arra nevelte tanítványait, de az olasz vívórendszer fölényének megismerése után arra áttért. Könnyű elképzelni, hogy milyen nehéz feladatot jelentett egy előzőleg hosszú ideig űzött, mélyen beidegződött rendszerről egy merően új alapokra helyezett másik rendszerre átállani. Rákossy ezt a nehéz feladatot maradéktalanul megoldotta. Sőt még azt a nehezebbet is, hogy azokat a tanítványait, akik a múlt hagyományaihoz ragaszkodtak, továbbra is a csuklóvívásra, az olasz iskola híveit pedig ennek a rendszernek elvei szerint tanította. *Így az, aki Rákossy Váci utca 36. szám alatti vívótermébe lépett, a falat szegélyező állványok egyrészén a régi nehéz kardokat, hatalmas, megvasalt sisakokat, vastagon bélelt plasztronokat, kesztyűket, a másik részén a könnyű olasz rendszerű kardokat és felszereléseket láthatta,* jeléül annak, hogy ott mindkettőt használják. A múlt és jelen ilyen találkozásában Rákossy mester felváltva, egyszer a nehéz, másszor a könnyű kardot vette a kezébe, aszerint, hogy melyik rendszerhez tartozó tanítványát oktatta. Rákossy nemcsak leckét adott, hanem össze is mérte erejét képzettebb tanítványaival. Igen tus-erős vívó lévén, nem kellett féltenie nimbuszát. Viszont tanítványai büszkék voltak, ha egyszer találatot érhettek el mesterüknél.

Rákossy iskoláját a tiszta, fölösleges mozgásoktól mentes, a kellő pillanatban teljes határozottsággal végzett akciók jellemezték. A szabatosság, a gyorsaság és a tempo fontos elemei voltak iskolájának. A támadást *távolság-belopózással* tanította. *Fuchs ezt mesterien végezte.* Az ambózásokat előidéző akciókat elítélte. Közbetámadást csak olyan helyzet ellen tanított, amelyhez az ellenfél alkalmat nyújtott annak sikeres végrehajtására. Ellenkező esetben a hárítás alkalmazását követelte. Ezzel egyrészt elejét vette a kockázatos közbetámadásoknak, másrészt megtanította tanítványait biztosan hárítani. Kiváló tanítványai közé tartoznak: *Apáthy Jenő dr., Szelényi Géza dr.* és *Dany Baba* válogatott, illetve olimpiai vívók.

Rákossy nagy mestere volt az ésszel irányított vívásra nevelésnek, az adott helyzetnek megfelelőbb akció alkalmazásának. Óvott a meggondolatlan, elhamarkodott akciók alkalmazásától, az idegek feletti uralom elvesztésétől.

Rákossyt tanítványai tisztelték, becsülték, szerették s hűen kitartottak mellette.

71 éves korában, 1936. november 21-én fejezte be érdemekben gazdag életét. A Kerepesi temetőben nyugszik. A magyar vívósport hálával tartozik emlékének.

Ozoray (Schenker) Zoltán

EZ MEG AZ

Hollandiában próbaképpen bevezették a totót. Érdekessége: a nyertesek nem kaphatnak készpénzt, csak értéktárgyakat.

Von Cramm, az egykori német teniszkiválóság bejelentette, hogy a Szovjetunióba utazik és az ottani teniszutánpótlást fogja oktatni.

Az NSZK-beli Waihingenben nincs tornaterem, így a község fiataljai egy régi templomban tartják testnevelési óráikat is, a sportköri foglalkozásokat is.

A zürichi Sport jelentése szerint Pele, a nagytudású brazil labdarúgó kijelentette: csak akkor megy külföldre, ha családját is magával viheti. A család — alig tíztagú.

Ki hitte volna? Skóciában van a legtöbb nagylábon élő labdarúgó. Két klub is van, amelynek tagjai közé csak 48-as vagy annál nagyobb lábú labdarúgót vesznek fel.

Percy Cerutty véleménye szerint az amatőrszabályt meg kell változtatni. Többek között meg kell engedni az amatőr sportolóknak, hogy évente legalább fél évet táborban töltsenek, s erre az időre kapják meg a fizetésüket...

Félmillióan játsszák a teniszt Angliában, panaszkodik Willy Meisl londoni sportújságíró, még sincsenek kiemelkedő játékosok. Már majdnem negyedszázada, hogy egyetlen győzelmet sem aratnak az angolok a világbajnokságnak számító wimbledoni versenyen...

Balázs Jolán az idén elért 184 cm-es világcsúcsával három olimpián — 1896-ban Athénban, 1904-ben St. Louisban és 1906-ban Athénban — megnyerhette volna a férfi magasugrást...

A párizsi Pantheon mintájára — ahová az elhúnyt kiváló tudósokat, írókat, művészeket temetik — a kiemelkedő sporteredmények megörökítésére sport-pantheont jelölnek ki a Coubertin Stadion egyik termében. Külön bizottság dönt majd afelől, kinek a neve és eredménye kerüljön be a sport-pantheonba.

Don Shepherd dél-afrikai hosszútávfutó 23 nap alatt futotta meg a Johannesburg és Fokváros közötti 1600 km-es távot. Most azt tervezi, hogy megfutja a New York és Los Angeles közti távot is. A 43 éves futó lejtős terepen hátrafelé fut, hogy így „pihentesse" lábizmait. Az ember mindig tanul...

A kerékpárosok jelentős része serkentőszert használ, írja a dán sajtó. Legutóbb két profi és két amatőr kerékpáros versenyzési jogát függesztették fel serkentőszer használata miatt. A dán kerékpárosszövetség a legszigorúbban eljár a vétkesekkel szemben — saját érdekükben.

*Irán*ban kedvelt sportág a birkózás és a súlyemelés. *Legutóbb például az idősebbek súlyemelő versenyében a 72 éves Ali Tajad 68 kg-ot nyomott, a 60 éven felüliek birkózóversenyének győztese 74 éves volt.*

Hátszél, ellenszél – matematikai alapon

Ha szélben állunk vagy haladunk, érezzük, hogy testünket jelentős nagyságú erő nyomja a szél irányában. E tényt úgy szoktuk kifejezni, hogy a légáramban levő testekre a szél irányában egy erő hat, melyet *légellenállásnak nevezünk*. Ugyanezt a jelenséget tapasztaljuk azonban akkor is, ha nem a levegő áramlik, hanem mi mozgunk a nyugalomban levő levegőben. Különösen jól érezzük ezt akkor, ha motorkerékpáron haladunk, vagy ha vonat ablakán dugjuk ki fejünket. Ilyenkor azt sem tudjuk megállapítani, hogy maga a levegő egyáltalán mozog-e vagy nyugalomban van. Azt azonban érezzük, hogy a levegő és közöttünk sebességkülönbség van. E tapasztalatainkat így foglalhatjuk össze:

A levegő ellenállása mindannyiszor fellép, valahányszor a levegő és a sportoló között sebességkülönbség van. Teljesen mindegy a légellenállás szempontjából, hogy a levegő áll és a sportoló fut-e, vagy a sportoló áll és a levegő áramlik-e, vagy mindkettő mozog, mert *a lényeg a kettő közötti sebességkülönbségen van.*

Éppen ez a tény adott módot arra, hogy a futóra ható légellenállás nagyságát, ill. nagyságváltozásának törvényszerűségét kísérletileg megállapíthassák. A futót megfelelő testhelyzetben ábrázoló bábukat szélcsatornába állították, s mérték a szélnek a bábukra gyakorolt nyomóerejét. Miután a bábuk nagyságát és a légáram sebességét mérhetően tudták változtatni, azért a légellenállás nagysága és az ezt befolyásoló tényezők között matematikai összefüggést tudtak megállapítani, mely a szélcsatornán kívül, az eleven futóra is érvényes. A függvénykapcsolat megközelítően így írható fel:

$$P = 0{,}06 \cdot k \cdot v^2,$$

ahol P az ellenállási erő kg-mal mérve, k annak az árnyéknak a nagyságát jelenti négyzetméterben, melyet a futó a légáram irányára merőleges síkra vet, midőn az áramlás irányával párhuzamosan megvilágítjuk, v pedig az áramlás sebessége, ill. a futó és a levegő közötti sebességkülönbség $\frac{m}{mp}$ egységben mérve. E képlet segítségével könnyen meghatározható bármekkora futóra érvényes bármely v sebesség esetén fellépő ellenállási erő megközelítő értéke.

Problémát okozhat a futó k árnyékának meghatározása. Erre a célra az alábbi gyakorlati képlet elég jó megközelítést ad.

$k = h^2 \cdot 0{,}15$, ahol h a futó normális testmagassága.

Ha pl. $h = 163$ cm, akkor $k = 0{,}4$ m², ha pedig $h = 182$ cm, akkor $k = 0{,}5$ m².

Fusson e két futó különböző távokat, akkor a rájuk ható ellenállás nagyságát a fenti képlettel számolva, az alábbi táblázatban találhatjuk meg.

Futási táv (m)	Idő (mp)	Sebesség (m/mp)	Ellenállás (kg)	
			h = 163 cm	h = 182 cm
100	10,—	10,—	2,4	3,—
100	10,3	9.7	2,25	2.8
400	46,—	8,8	1,8	2,25

Ezek a tényezők látszatra talán nem nagyok, de legyőzésük mégis nagy erőbeadást követel a sportolótól. Vegyük pl. azt az esetet, midőn a 182 cm-es futónk 10,3 mp alatt futja végig a 100 méteres távot. Futása közben, mint a táblázatról leolvashatjuk, $P = 2{,}8$ kg erőt kell csak a légellenállás következtében legyőznie. Ez munkában $L = P \cdot s = 100 \cdot 2{,}8 = 280$ mkg, ami teljesítményben 0,37 lóerőnek felel meg. Futónknak tehát *0,37 lóerő teljesítmény-többletet jelent pusztán a légellenállás legyőzése.*

Jobban érzékelhető lesz ennek a teljesítménynek nagysága, ha a súly ellenében végzett munkához hasonlítjuk.

Legyen futónk pl. 70 kg súlyú. Ahhoz, hogy a fenti munkát súlya ellenében elvégezze, éppen 4 m magasra kell felmennie. Futás közben ez akkor következhet be, ha a 100 m-s távot egy olyan lejtős pályán futja, mely a rajttól a célig éppen 4 métert emelkedik. Futónk tehát ezen az emelkedő pályán — légellenállás nélkül — olyan eredményt tudna elérni, mint vízszintes pályán a nyugvó levegőre vonatkozó légellenállás mellett.

Nézzük most a légellenállás alakulását, ha a szél pontosan a futóval szembe vagy a hátába fúj. Ha a szél sebességét w-vel jelöljük, akkor nyilvánvaló, hogy ellenszél esetén a képletben szereplő sebességkülönbség $v + w$, míg hátszél esetén $v - w$ lesz. Fusson a föntebbi futónk pl. $w = 2$ $\frac{m}{mp}$ ellenszélben v 9,7 $\frac{m}{mp}$ sebességgel, ekkor a légellenállás

$$P = 0{,}06 \cdot 0{,}5(v + w)^2 = 4{,}1 \text{ kg}$$

Fusson most futónk ugyanezen feltételek között, de 2 $\frac{m}{mp}$ hátszéllel. Nyilvánvaló, hogy most is ellenszelet fog érezni, mégpedig $9{,}7 - 2 = 7{,}7$ $\frac{m}{mp}$ értékűt. Ennek megfelelően az észlelt légellenállás mindössze 1,8 kg értékű lesz.

Vizsgáljuk most azt az esetet, midőn sportolónk egy olyan futópályán fut, ahol a 2 $\frac{m}{mp}$ erősségű szél a futópálya két egyenes szakaszával fúj párhuzamosan. Kérdés, jelent-e most a szél a futó számára valamilyen hátrányt, hiszen úgy fogható fel, hogy amilyen akadályt jelent az ellenszél az egyik oldalon, annyi segítséget jelent a hátszél a másik oldalon! E feltevés azonban helytelen. Ezt azonnal beláthatjuk, ha a légellenállás előbb kiszámított értékeit összehasonlítjuk:

$w = 0$ szél esetén a légellenállás $P_0 = 2{,}8$ kg

$w = 2$ $\frac{m}{mp}$ ellenszél esetén a légellenállás $P_1 = 4{,}1$ kg

$w = 2$ $\frac{m}{mp}$ hátszél esetén a légellenállás $P_2 = 1{,}8$ kg

A szélcsendre vonatkozó $P_0 = 2{,}8$ kg légellenálláshoz viszonyítva, ellenszélben 1,3 kg-mal nőtt, míg hátszél esetén csak 1 kg-mal lett kisebb a legyőzendő ellenállás.

Azt is könnyen beláthatjuk, hogy ez nemcsak az előzőkben számításba vett sebességeknél van így, hanem ez általánosságban is igaz. A futóra ható légellenállás ugyanis

szélcsendben $P_0 = 0{,}06 \cdot 0{,}5 \cdot v^2 = 0{,}03 \cdot v^2$

ellenszélben $P_1 = 0{,}03 \cdot (v^2 + w)^2$

hátszélben $P_2 = 0{,}03 \cdot (v - w)^2$

A szélcsendhez viszonyítva az ellenállás növekedés ellenszél esetében

$$P_1 - P_0 = 0{,}03 \cdot (v + w)^2 - 0{,}03 \cdot v^2 = 0{,}03 \cdot (2v \cdot w + w)$$

Az ellenállás csökkenés pedig hátszél esetében

$$P_0 - P_2 = 0{,}03 \cdot v^2 - 0{,}03(v - w)^2 = 0{,}03 \cdot (2v \cdot w - w)$$

Könnyen belátható, hogy az ellenszél esetében kapott zárójeles kifejezés $(2v \cdot w + w)$ értéke minden esetben nagyobb, mint a hátszélnél kapott $(2v \cdot w - w)$ értéke, mégpedig annál nagyobb közöttük az eltérés, minél nagyobb a szél w sebessége. Ezért tehát általánosságban is igaz a föntebbi megállapítás, vagyis az, hogy *az ellenszél okozta energia-veszteség mindig nagyobb, mint a hátszél energia-nyeresége.* Ebből a megállapításból az is következik, hogy ha a terepfutásnál a cél is ott van, ahol a rajt, akkor bármilyen is legyen a szél iránya és sebessége, az a futótól mindig többlet enegiát követel a szélcsenddel szemben.

Ez a tény is *igazolja a hosszútávfutók egyenletes iramának előnyét, s egyben a közbeiktatott erősítések (részhajrák) energiafogyasztó szerepét.* Haladjon ugyanis futónk v egyenletes sebességgel, majd t másodpercre növelje meg sebességét $(v + a)$-ra, s utána lassítson le ugyancsak t másodpercnyi időtartamra $(v - a)$ sebességre; ekkor a $2t$ másodperc alatt megtett útja

$$(v + a) \cdot t + (v - a) \cdot t = 2t \cdot v,$$ vagyis éppen annyi, mintha az egész idő alatt végig az eredeti v sebességgel haladt volna. *Útban tehát semmit sem nyert, de vesztett energiában.* A föntebb beigazolt tétel alapján ugyanis a sebességnövekedéssel együttjáró légellenállás-növekedés több energiát fogyaszt, mint amennyi a lassítással együttjáró légellenállás-csökkenés okozta energianyereség.

Dobó Ferenc dr.
egyetemi adjunktus

A megterhelés adagolásának ritmusa és az „iram-edzés"

„Minden rosszban van valami jó is" — mondja a közmondás. Az 1958. évi világbajnokságon rosszul szerepeltünk. De a sikertelen VB-szereplés felszínre hozott egy sereg olyan hibát, mely már régóta szunnyadt labdarúgásunkban. És ez volt a rosszban a jó! Szakembereink bátran feltárták a különféle hibákat, felülvizsgálták labdarúgásunk egész helyzetét. A különféle szervezeti kérdések megoldásával párhuzamosan egyre több szakmai, elsősorban edzésmódszertani kérdés merült fel. Edzőink zöme érdeklődéssel fordult a különféle új módszerek felé. *Érdeklődés nyilvánult meg például a más sportágakban sikerrel alkalmazott különféle edzésmódszerek, elsősorban a szakaszos* (intervallumos) *és az iramjáték* (fartlek) *edzésmódszer iránt.*

Érdekes, hogy az új iránt megnyilvánuló érdeklődés jelentős mértékű *óvatossággal* is párosul. Oka legnagyobbrészt az, hogy még nem ismerjük eléggé sem a szakaszos, sem az iramjáték módszert.

A szakaszos edzésmódszernek sportjátékokban, illetve labdarúgásban való alkalmazásával kapcsolatban már jelent meg néhány tanulmány a Sport és Tudomány hasábjain. Ezek az írások legnagyobbrészt nem edzésgyakorlati tapasztalatokból sarjadtak, tehát vitathatók. *A szakaszos edzésmódszert — szerintem — tulajdonképpen csak az erőnléti munkában lehet minden további nélkül alkalmazni,* sőt ezen belül is elsősorban a *gyorsaság,* illetve *a gyorsasági állóképesség* fejlesztésében. (Amikor is a gyorsaságot is, a gyorsasági állóképességet is különféle iramú és távolságú futásokkal, tehát ciklikus mozgásokkal fejlesztjük.)

A szakaszos edzésmódszer főleg a ciklikus mozgású sportágak (atlétika, úszás, evezés, kerékpár stb.) *módszere.* Eddig ezekben a sportágakban eredményezett jelentős fejlődést. A labdarúgók edzésein a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség fejlesztésén kívül pedig még igen sok mindenre kell gondolni. A technika oktatása például nem lehetséges szakaszos edzésmódszerrel. De iramjáték módszerrel sem. Marad tehát az erőnlét fejlesztésének kérdése ezekkel a módszerekkel s erről már érdemes bővebben beszélni. (Mindez természetesen — mint később látni fogjuk — nem zárja ki a technikai vagy taktikai gyakorlatok „iramszerű" alkalmazásának lehetőségét abban az esetben, ha ismert és begyakorolt mozgásokról, gyakorlatokról van szó, amikor az erőnlétet technikai és taktikai gyakorlatokkal is fejleszteni kívánjuk.)

Milyen legyen

A MEGTERHELÉS ADAGOLÁSÁNAK RITMUSA

a labdarúgók edzésein? Szakkörökben elfogadott elv szerint: életszerű, azaz „mérkőzésszerű". Miben nyilvánul meg ez a gyakorlatban? Elsősorban az edzésanyag, az edzésgyakorlatok megválasztásában, másodsorban a gyakorlatok jelentette fizikai és idegi megterhelés adagolásának mérkőzésszerű ritmusában. Kevés helyen láthatunk ma már olyan edzést, amely két és fél, három órás időtartamú lenne. *Általában többször, de egy-egy alkalommal rövidebb ideig edzenek csapataink.* A rövidebb időtartamú edzések megterhelése, az elvégzett munka mennyisége és erőssége természetesen semmit sem csökken. Sőt! Ugyanolyan erősségű megterhelést 80—90 perc alatt is lehet adagolni, mint 150—180 perc alatt. Melyik lesz az életszerűbb? Vitathatatlanul a rövidebb, hiszen a mérkőzés is 90 perces időtartamú.

De milyen edzésgyakorlatokat válasszon az edző és hogyan adagolja ezeket? Ha a megterhelést (a különféle gyakorlatok hatását a szervezetre) mérkőzésszerű ütemben kívánja adagolni, nem választhat olyan technikai vagy taktikai mozgásokat, melyek ismeretlenek játékosai előtt. Az erőnléti gyakorlatok még a legmesterkéltebb formákban is végezhetők, hiszen nem kell hozzá új mozgásokat megtanulni; elegendő rövid és világos szóbeli közlés. Ám a különféle új technikai gyakorlatok, különösen a teljesen ismeretlen taktikai megoldások („téglácskák") végeztetése részletes magyarázatot, sőt esetleg indokolást is kíván. A technikai gyakorlatok közben főleg a hibajavítás vesz el sok időt. A javítgatás, csiszolgatás alatt alig mozognak a játékosok, tehát a gyakorlás nem „életszerű".

A megterhelés mérkőzésszerű adagolására, a „gyorsan pörgő" edzésre csak akkor van lehetőség, ha nem kell új mozgásokat vagy soha sem látott és nem alkalmazott taktikai megoldásokat tanítanunk, azaz olyan edzéseken, melyeken főleg erőnléti gyakorlatok vagy teljesen ismert technikai, illetve taktikai gyakorlatok szerepelnek.

De hát mikor tanítsunk újat? Ha mindig gyors ritmusú, erős iramban lefolyó edzéseket tartunk, olyanokat, amelyeken a megterhelés ritmusa hasonló a mérkőzés megterheléséhez, — akkor soha sem tudunk újat tanítani. Valóban nem. Tehát — *külön kell tartanunk olyan edzéseket, amelyeken erre lehetőség adódik.*

Kombinált edzésen, melyen az erőnléti gyakorlatok mellett technikai és taktikai gyakorlatok is szerepelhetnek, igen nehéz a megterhelés gyors iramú adagolása. A kombinált edzés tulajdonképpen a szükségszerűség szülötte, s főleg azok a csapatok alkalmazzák, amelyek hetenként csak egy vagy két edzést tudnak tartani. De a kombinált edzésre szükségük van azoknak a csapatoknak is, amelyek heti 3—5 edzést tarthatnak. Számukra elsősorban változatossága miatt hasznos, a kis csapatok számára pedig — szükségszerű.

A heti edzések beosztásakor arra kell törekedtünk, hogy *legalább egy edzési napon*

IRAM-EDZÉST TARTSUNK.

Ezen az edzésen csak teljesen ismert gyakorlatokat végezhetünk. *A gyakorlatok gyors egymásutáni „pörgetésével" teszünk eleget a megterhelés mérkőzésszerű adagolásának.* Ezt pedig nemcsak erőnléti edzésen, hanem gondosan összeállított kombinált edzésen is el tudjuk érni. Csak ismert gyakorlatokat kell alkalmaznunk. Ha csak heti 2 edzési alkalmunk van, abban az esetben is az egyik edzést, a nagyobb megterhelésű edzést helyes ilyen módszerrel tartani. (Műsorában, természetesen, lehetnek ismert technikai és taktikai részek is.) Sokkal könnyebb helyzetben vannak azok a csapatok, amelyek hetenként 3—4 edzést tarthatnak. Ezek akár hetenként kétszer is tarthatnak iram-edzéseket.

Az iram-edzés, azaz a megterhelés iramos adagolása azt jelenti, hogy az edzés az első perctől az utolsóig mozgásos; a gyakorlatok gyors egymásutánban követik egymást, s nincs megállás végig. Az ilyen módszerrel vezetett edzés, a megterhelés szüntelen adagolása jelentősen csökkenti az edzésidőt. Megállás nélküli, esetleg nagyobb igénybevételt jelentő mozgásokat még a legjobb erőben levő játékosok sem képesek huzamosabb időn keresztül végezni. Az edzés időtartamát tehát *60—70 percre kell csökkenteni.* Az előrehaladás folyamán azután — természetesen — *óvatosan, fokozatosan emeljük az edzések idejét.* Felmehetünk akár 90—100 percre is.

Erőteljes mozgásokat gyors egymásutánban, huzamosabb ideig pihenő nélkül végeztetni lehetetlen. Tehát,

MILYEN LEGYEN A PIHENŐ?

A pihenő: másfajta munka, azaz csak „aktív pihenő" lehet. Nézzünk egy példát.

A labdarúgó-válogatott tapasztalataiból

Az edzés bevezető részének mozgásanyaga — mondjuk — *800 m bemelegítő futás különféle feladatokkal* (szökdelések, felugrások, fordulatok, gurulóátfordulások stb.) A bemelegítő futás, s a közben végzett mozgás-feladatok funkcionális hatásúak: a szervezetet, elsősorban a vérkeringés és a légzés szerveit készítik elő a magasabb fokú munkára.

A következő — az előkészítő — rész mozgásanyaga például *15 perc folyamatos gimnasztika.* A különféle formájú és hatású gimnasztikai gyakorlatokat valamilyen más gyakorlat köti össze. (Szökdelés páros lábon vagy egyszerű kar, vállgyakorlatok stb. Amíg tehát az edző közli a következő gyakorlatot szóban vagy bemutatással, addig a játékosai páros lábon szökdelnek. És így tovább.)

A bevezető és az előkészítő rész folyamatos, megállás nélküli mozgásai után okvetlenül *valamilyen pihentető mozgást* kell beiktatnunk. (Például nem nagy erőteljességű játékot.)

Az edzés fő részének elején *gyorsasági és rajt gyakorlatok* szerepelnek. Tegyük fel, hogy összesen 15-ször 40 m vágta, különféle helyzetekből és mozgásokból indulva. A következőképpen oszthatjuk el a munkát:

Folyamatosan, tehát tulajdonképpen megállás nélküli 5 × 40 m vágtafutás az első szakasz. A 40 m-es futások között mindössze néhánymásodperc „lélegzetvételnyi" szünet van. Az 5 × 40 m után ellensúlyozásképpen beiktatunk ülésben kar- és vállgyakorlatokat, egyszerűbb törzsgyakorlatokat, vagy ülésben, fekvésben játszadozást a labdával stb. A második és harmadik 5 × 40 m-es szakasz után is néhány percig más típusú, elsősorban a felső testet foglalkoztató munka következik, pihenésképpen.

Ugyanígy adagoljuk *az edzés többi mozgásanyagát, az ismert technikai vagy taktikai gyakorlatokat, vagy az egyéb, alapvető testi képességeket fejlesztő mozgásokat is.* A fontos az, hogy a nagyobb megterhelésű munkaszakasz után mindig pihentető munkaszakasz következzék; a pihenő munkaszakasz viszont minden esetben *más fajta munka* legyen. (Tehát a lábat igénybevevő gyakorlatok után kar-, váll- és törzsgyakorlatok, vagy ezeket a testrészeket foglalkoztató egyéb mozgások. És fordítva. A figyelem nagyobb fokú igénybevétele után például szórakoztató játék stb.) Lényeges, hogy az egyes gyakorlatok gyorsan kövessék egymást, a megterhelés iramszerű legyen.

MEDDIG TARTSON A PIHENŐ SZAKASZ?

Addig, *amíg a játékosok pótolják az erőteljesebb munka okozta oxigénadósságot,* illetve kipihenik a „pillanatnyi" fáradságot. Nem szabad tehát mereven leszögeznünk azt, hogy például 5 perc munkát 5 perc pihenés (vagy pihentető munka) kövessen. 5 × 40 méter vágta lefutásához semmiképpen sem szükséges 3 perc, a pihenő szakasz mégis 3—5 percig tart. Mindig az edző hozzáértése, *megítélése dönti el, hogy* mennyi legyen a „lélegzetvételnyi" szünet. A tapasztalt, játékosait jól ismerő edző egészen apró jelekből is következtetni tud... Igen sokat segíthet ebben a játékosokat jól ismerő sportorvos.

Az ilyen adagolás következtében a fizikai megterhelésben *hullámzásokat* csak a pihentetés, az ellensúlyozást célzó más irányú munka, *az aktív pihenő jelent.* A megterhelés tehát folyamatosan lüktető, s benne szabályosan követik egymást a munka és pihenő szakaszok.

Meg kell említenünk, hogy az edzés-megterhelés iramszerű adagolását *mellőznünk kell a serdülő, sőt bizonyos mértékben az ifjúsági korban levő labdarúgóknál.* Ezt egyrészt szervezetük fejletlensége indokolja, másrészt az, hogy edzéseiken sokkal több időt kell fordítani technikai és taktikai elemek oktatására, mint felnőtt labdarúgók edzésein. (Az orvosi ellenőrzés természetesen az utóbbiaknál sem hanyagolható el.)

AZ EDZÉSMEGTERHELÉS IRAMOS ADAGOLÁSA

még a felnőtt labdarúgók edzése közben is felvet egy-két problémát. Gondolni kell például arra, hogy a szakadatlan, szinte megállás nélküli munka feltétlenül változatos gyakorlatanyagot követel. Elsősorban tehát a gyakorlat-formák legváltozatosabb összeállításával kell módot találnunk arra, hogy az egyes, egymást követő gyakorlat-csoportok *mindig kiegészítő, kiegyenlítő hatásúak* legyenek. Ezenkívül nélkülözhetetlenek a különféle tréfás, játékos-jellegű gyakorlatok, amelyekkel elsősorban a pihenő szakaszokat töltjük ki.

Befejezésül ismételten hangsúlyozzuk, hogy *az edzés megterhelés ilyen formájának alkalmazása csak erőnléti edzéseken, illetve ismert technikai és taktikai gyakorlatokból összeállított erőnléti edzéseken lehetséges.*

Ez a kis tanulmány, ha nem is hosszú, de mindenesetre gyakorlati tapasztalatok alapján készült. Labdarúgó „A" válogatottunk erőnléti edzései már 1959 tavasza óta ilyen elgondolás alapján folynak. Vannak tapasztalatok, csak még nem elégségesek ahhoz, hogy a szakember végső következtetéseket vonhatna le. Lehetséges, hogy a további tapasztalat a fenti megállapításokon módosítani fog. Helyes lenne, ha legjobb labdarúgó szakembereink mind elmondanák, leírnák e téren szerzett tapasztalataikat. Ez meggyorsítaná az előrehaladást.

Zalka András

Sándor gólja a Magyarország—NSZK mérkőzésen

(Hemző K. felv.)



Az erő fejlesztése az ökölvívásban

Erősítő gyakorlatok alkalmazására ökölvívásban manapság nagyobb szükség van, mint valaha. Egyik neves szakemberünk határozta meg az utóbbi évtizedben bekövetkezett fejlődést: *„Az ökölvívók ma zártabban, folyamatosabban küzdenek, mint a mi időnkben és jelentősen nőtt az ütőerejük."* Kétségtelen — és azt hiszem ma már ez minden sportágban fennáll — a ma ökölvívása megköveteli az alapvető testi képességek nagyfokú fejlettségét is.

Az alapképességek, azon belül az erő fejlesztése, a mai munkakörülmények között szinte kizárólag az edzésekre hárul. Kevés olyan ökölvívónk van, akinek a mindennapi munkája fizikai értelemben is erőteljes fizikai igénybevételt jelentene. Sokak szerint a jelenkor kényelmesebb munkakörülményei ártanak az ökölvívásnak. A fizikai igénybevétel csökkenése „puhítja" az embert és csökkenti a küzdősportokra való alkalmasságát.

Mihez kell az erő?

Ökölvívásban a versenyzők tevékenységét pontozzák; elsősorban az ütéseket értékelik. Nem minden ütés jelent ugyanannyi pontot. A szabályok szerint egy segédpontot jelent az az ütés, amelynek észlelhető az ereje. A megrendítő erejű ütés két segédpontot, az olyan erejű ütés, amely után az ellenfélre rászámolás következik, három segédpontot ér. Láthatjuk tehát, hogy ökölvívásban az ütés nagyságával, illetve hatásával arányosan emelkedik az értéke. Az ütőerő nagysága viszont a technikai képzettség mellett a fizikai erőtől is függ.

Az ökölvívók a küzdelem során különböző távolságban lehetnek egymástól. A testi erő szempontjából elsősorban a közelharc fontos, amikoris sokszor szinte testtel küzdenek egymás ellen a versenyzők. Ebben a küzdelemben szabad az ellenfelet lefogni, s a lefogásból szabadulni. Az ellenfél lefogása, de méginkább az abból való szabadulás erős fizikai igénybevétel. A közöltekből tehát világosan látszik, hogy küzdelem közben mihez kell elsősorban fizikai erő: *a nagyerejű ütéshez és a közel-belharc megvívásához.*

Milyen erő kell?

Kétféle izomerőről beszélhetünk: sztatikusról és dinamikusról. A sztatikus jellegű erőkifejtésnél az izom nem, vagy csak alig rövidül meg, viszont növekszik a feszültsége. Az ütésekhez dinamikus, a közel-belharchoz, a lefogáshoz sztatikus, a lefogásból szabaduláshoz dinamikus erő szükséges. A küzdelem nagyobb felében tehát dinamikus erőkifejtést végez a versenyző. Sztatikus erőkifejtés csupán az ellenfél lefogásához kell, ez pedig képzett ökölvívónál elég ritkán fordul elő. Éppen ezért állíthatjuk, hogy *az ökölvívó számára elsősorban a dinamikus erő a fontos.*

Az erőgyakorlatról

Ahogyan az erőt kétfelé tagoltuk, hasonló módon csoportosíthatjuk az erőt fejlesztő gyakorlatokat is. Ha a gyakorlat alatt az izom nem, vagy alig rövidül meg, de feszültsége növekszik, sztatikus gyakorlatról beszélünk. Dinamikus viszont az a gyakorlat, amely az izom gyors összehúzódásával, elernyedésével jár.

A sztatikus gyakorlatokat ökölvívásban elsősorban bizonyos törzsizmok (főleg a has- és a hát) megerősítésére alkalmazzuk. Ismerős gyakorlati elemek: hátonfekvésben végzett lábemelgetések, hasonfekvésben hintázások, a bordásfalon végzett lábemelgetések stb. Ezek a gyakorlatok igen hasznosak.

A dinamikus gyakorlatok az erőgyakorlatok nagyobbik felét alkotják. Ezek a gyakorlatok a test általános erejének növelésén kívül főleg azokat az izomcsoportokat erősítik, amelyek az ütések végrehajtásában főszerepet játszanak. Ezek elsősorban a comb, a kar feszítő izmai, a derék, és a váll izomcsoportjai.

A leghatásosabb dinamikus erőgyakorlatokat a súlyzóval és a kézi szerekkel végzett mozgások jelentik.

Súlyzóval 20—60 kg-ig végezhetünk mozgásokat, a súlycsoportoktól függően. A versenyző terhelése az időszak és az egyéni adottságok alapján különböző lehet. Azt azonban mindig tartsuk szem előtt, hogy *a súlyzóval végzett mozgások is csak addig hasznosak, amíg a versenyző lendületesen, folyamatosan végzi azokat.* A súlyzóval sokféle törzs-, láb-, kar- és erősítő gyakorlatokat végezhetünk.

Talán a kétfülű homokzsák a leghasznosabb kéziszer ökölvívók számára. A zsák súlya 5—8 kg legyen. Ezzel az általános testi megerősítésen túl különösen a törzs és a váll izmait erősíthetjük. E szerek nagy értéke, hogy velük a mozgásokat csak lendületesen lehet végezni, így eleve kizárják a lassú, erőlködő mozgást. A kétfülű homokzsák alkalmazásának legjobb módszere az, hogy a versenyzőkkel megtanítatunk egy-egy gyakorlatsorozatot; így a versenyzők önállóan is tudnak a szerrel dolgozni.

Kézisúlyzók különösen az ütőmozdulatok végzéséhez használhatók. Azzal, hogy a versenyző 0,5—1 kg-os súlyzóval a kezében „árnyékol", a mozgást végző izomcsoportok nagyobb terhelésnek vannak kitéve és így fokozott mértékben erősödnek.

A nagylabda („gyógylabda") már régi eszköze a sportolóknak. A nagylabdával sokféle hasznos és szórakoztató mozgást végezhetnek az ökölvívók. Különösen értékesek a talajon párosával végzett gyakorlatok, amelyek elsősorban a törzs izmait foglalkoztatják erőteljesen.

Kötélmászás, függeszkedés rendkívül erős hatású gyakorlat. Ellentétben a súlyzóval végzett nyomásokkal, lökésekkel, a kézisúllyal végzett „árnyékolással" a kötélmászás (függeszkedés) elsősorban a kar hajlító izmait veszi igénybe és azokat erősíti.

Az erőgyakorlatok és a gyorsaság

Sok edző szívesen végeztetne a versenyzőkkel rendszeresen erőgyakorlatokat, de fél az elmerevedéstől, a lelassulástól. Kétségtelen, az aggodalomnak van alapja, de csak abban az esetben, ha az erőgyakorlatokat össze-vissza és mértéktelenül alkalmazzák. Ma már eredményes kísérletek igazolják, hogy milyen méretű megterheléssel lehet elérni a lehető legnagyobb erőgyarapodást. Az erőgyakorlatok alkalmazásának feltételei röviden a következők:

1. *Az erőgyakorlatokat rendszeresen, egész éven át kell alkalmazni;* egyes időszakokban (alapozáskor, esetleg a pihenő időszakban) többet, más időszakban (formábahozáskor, formábantartáskor) kevesebbet kell belőlük az edzések műsorába állítani.

2. Alapozáskor a versenyzők felmehetnek a maximális erőkifejtés 70—80%-ára, a formábahozó és a formábantartó időszakban azonban csak könnyebb szerekkel (kétfülű homokzsákkal, esetleg nagylabdával) végezzenek erőgyakorlatokat.

3. *Az erőgyakorlatok zöme lendületes, robbanékony mozgással összefüggő legyen.* Inkább emeltessünk könnyebb súlyzót többször egymásután és lendületesen, mint nehezet — erőlködve. (A nehéz súllyal végzett mozgás sztatikus erőgyakorlattá alakulhat, s az merevít.)

Ha az erőgyakorlatok alkalmazásának e közölt feltételeit figyelembe vesszük, *elmerevedéstől, lelassulástól nem kell félnünk.* Valószínű, hogy az első edzések után átmenetileg merevséget éreznek a versenyzők, de ez a kezdeti izommerevség a rendszeres, szakszerű gyakorlás hatására felenged. A felengedést elősegítik az erőgyakorlatok után alkalmazott lazító jellegű gimnasztikai mozgások, a rendszeres fürdő, a gyúrás stb.

Az erőgyakorlatok és a technikai képzés

Az erőgyakorlatok alkalmazása nem történhet öncélúan, hanem szoros kapcsolatban a technikai képzéssel. Úgy is mondhatnánk, hogy az erőgyakorlatok annyit érnek, amennyit belőlük a versenyző technikai viszonylatban nyer. Mit ér ugyanis a nyers erő? Kezdőknél még csak jelent valamit, de képzett ökölvívóknál szinte semmit. Ha azonban a *fizikai erő növelését felhasz-*

náljuk az ütőerő fokozásához, a szerzett erő hasznosnak mondható. Gyakorlati vonatkozásban e megállapítás azt jelenti, hogy a versenyzők képzésének sohasem szabad egyoldalúnak lennie, a felkészítés mindig összehangolt, sokrétű feladatot jelent. Mikor, miből mennyit és hogyan — ez sokmindentől függ. Lehetséges például, hogy egy teljesen kezdő fiatal versenyzővel az első időben több erősítő munkát végeztetünk, mint technikai gyakorlatot. (Nagyon gyenge fizikum esetén). Haladó ökölvívónál a versenyidőszakban nagyobb szerepet kap a technika csiszolása, mint az erőfejlesztés. A kapcsolat tehát állandó, de azon belül hol az egyikre, hol a másikra kell több időt fordítani — ahogy a körülmények azt megkívánják.

Vegyük figyelembe az időszakos sajátosságokat

Amint már mondottuk: az erőt fejlesztő gyakorlatokat az egész év folyamán alkalmaznunk kell. Az egyes időszakok feladatai azonban különbözők, így *az erőgyakorlatokat is különböző formában, különböző mértékben kell alkalmaznunk.*

Az alapozó időszak egyik fő feladata az alapvető testi képességek fejlesztése. Ebben az időszakban jelentős szerepet kapnak az erőgyakorlatok. Az alapozás során *minden edzésen* szerepeljen az erőfejlesztés. A versenyidőszak még messze van, nem kell félnünk az átmeneti izommerevségtől sem, ilyenkor tehát a *legnagyobb megterhelésű erőgyakorlatokat* vehetjük be az edzések műsorába. A felkészülésnek ebben a szakában nyugodtan engedhetjük versenyzőinket *súlyt emelni.* Az alsó súlycsoportokba tartozók 25—35 kg-ot, a középsőkben levők 35—50 kg-ot, az a felettiek 40—60 kg-ot emelgessenek, ezekkel végezzenek különböző erősítő mozgásokat. Hasznosak a különböző *tornaszereken* végezhető egyes mozgások is. Gyűrűn, nyújtón például a húzódzkodás, korláton a saslengés stb. Kiegészítésül alkalmazhatjuk a *kétfülű homokzsákokat* és a *kézi súlyzókat is.*

A *formábahozó* és *formábantartó* időszakban már csökkentett mértékben szerepelnek az erőgyakorlatok, hiszen olyankor az edzések fő anyagai a szakmai mozgások. A csökkentés kétirányú; egyrészt a megterhelés mértékét, másrészt az erőgyakorlatra szánt időt csökkentjük. Az erőgyakorlatok alkalmazásának mértékét a soronkövetkező versenyek időpontja is befolyásolja. A legkisebbre csökkentjük az erősítő mozgásokat közvetlenül egy-egy mérkőzés előtt; viszont ha a következő hetek folyamán nem lépnek kötelek közé a versenyzők, megint elővehetjük a kétfülű homokzsákokat vagy nagylabdákat...

A *törzset erősítő* és főleg sztatikus hatású gyakorlatokból álló talajtornát — amely nem okoz elmerevedést — minden alkalommal nyugodtan alkalmazhatjuk.

Az *átmeneti időszak* általában a pihenést szolgálja.

Bizonyos esetekben azonban — ha a versenyzők fejlődése megkívánja — ebben az időszakban is végeztethetünk erősítő gyakorlatokat. Különösen ajánlatos ez azoknak a fiatal versenyzőknek, akik kibontakozását éppen a kellő testi erő hiánya gátolja. Ezekkel a versenyzőkkel — óvatosan, fokozatos adagolással — az összes alkalmazható erősítő mozgást elvégeztethetjük.

Az erőgyakorlatok és a versenyző egyénisége

Az ökölvívás elsősorban egyéni sportág. Ez nemcsak azt jelenti, hogy az ökölvívó egyedül küzdi meg a versenyét, hanem azt is, hogy a felkészítésben is legnagyobb mértékben tekintetbe kell venni egyéniségét, egyéni sajátosságait, erényeit, hibáit.

Az erőgyakorlatok alkalmazásában nagyon lényeges például annak figyelembevétele, hogy a versenyző *milyen testi felépítésű, milyen izomzatú.* Ha a versenyző puha izomzatú és erőtlen, átmenetileg végeztessünk vele sztatikus jellegű erősítő mozgásokat is, majd később mind több és több dinamikus mozgást írjunk elő számára. (A sztatikus mozgások alkalmazása ebben az esetben a gyorsabb izomnövekedést szolgálja.) Kötött izomzatú versenyzővel már az első pillanattól kezdve csak dinamikus jellegű erőgyakorlatokat végeztessünk.

Az erőt fejlesztő gyakorlatok tehát, amint láthatjuk, értékes elemei lehetnek a versenyzők felkészítésének. Rendszeres alkalmazásuk révén — szoros kapcsolatban a technikai felkészítéssel, az időszakok, valamint a versenyzők egyéni adottságainak figyelembevételével — nagyban növelhetjük versenyzőink eredményességét.

Énekes Árpád

A VÉRZŐ UJJ

Az ujját nyomkodta. Megvágta. Az egészséges, piros vér apró cseppekben bugyogott elő a rövidke vágáson, melyet a borotva éles pengéje vágott. Egy kicsit fájt is. De nem annyira és nem úgy, mint amikor osztálytársai azt mondták: „Könnyű neki, az egész anyag a kisujjában van!" Pedig semmiféle anyag nem rejtőzött a kisujjában. Sőt egész keze béna volt. Igen, a gyermekparalízis...

A középiskolában sok fiú sportolt, volt köztük egy „menő" is, egy jobb sportoló. Egy béna mást nem tehet, mint tanul, gondolta sokáig. Egy szép napon testnevelő tanára megkérte, segítsen egy jelvényszerző versenyen. A nagy sietség közben észre sem vette és futott a mérőszalagért. Ekkor az az ötlete támadt a testnevelőnek, hogy miért ne futhatna, hiszen a lába egészséges?! Először furcsán érezte magát, félt a balsikertől, de egyre jobban megbarátkozott a gondolattal: miért ne?

Amikor beköszöntött a hideg idő, már néhányszáz kilométer mögötte volt. Igaz, kezdetben kissé nehezen ment, de nem csüggedt. Soha nem hagyott ki egyetlen edzést sem.

A tornaterembe, a téli edzés színhelyére, most először lépett sportfelszerelésben. Felmentettként eddig mindig csak sóvárgó szemekkel figyelte itt játszadozó társait. És mindig valami szégyenérzéssel vegyes... nos, irigységgel. Végig izgulta az osztálymérkőzéseket, lélekben együtt játszott társaival. Néha talán még jobban belefáradt, mint azok. Mégsem volt részese a győzelemnek, s talán ezért szégyellte magát. Ez a kisebbségi érzés azonban egyre zsugorodott, akár a szalonnabőr a nyárson. Futóedzései során annyira nőtt az önbizalma, hogy néha-néha már a legjobbak között látta magát... Ez azonban csak álom volt, mégcsak megcsípni sem tudta magát utána, hiszen az íróeszköz megfogása is nagy nehézségébe került. Hosszú-hosszú idő után azonban már ez sem volt nehéz. Sok verejték árán egész ember lett belőle.

Hogy történt? Nem is tudja. Egyszer ijedten eszmélt rá, hogy egy kézilabdát emelt a feje fölé és eldobta...

A testnevelő nagyon sokat segített. Változatos gimnasztikai gyakorlatokkal és külön úszással megerősítette a legyengült karizmokat.

Még nem teljes erejűek, még messze van az olimpiai verseny dobogója, de a kisebbségi érzés már a múlté. Már nem nyomorék!

Erősen megszorította vérző ujját. Nem, nem álom volt, erős és egészséges az ujj. Azután ijedten nézett az órára. Megfeledkezett mindenről. Sietnie kell, mert elkésik az érettségi vizsgáról.

Mégegyszer megnézte vérző ujját és szívből kívánta: bárcsak kirázhatná belőle az érettségi tételeket!...

D. R.

A szakaszos edzés gyorskorcsolyázásban

Nem hiszem, hogy bárki is biztosan meg tudná mondani, hogy melyik sportágban mikor kezdték az intervall edzések tudatos alkalmazását. Sem azt, hogy nyilvántartják-e, hogy ki alkalmazta először. Gondolom, intervall edzésmódszert egymástól teljesen függetlenül, egymásról nem is tudva, a különböző sportágakban körülbelül egy időben kezdtek használni. Kialakulását a követelmények teremtették meg. Valahányszor erre gondolok, mindig a kerékpár feltalálása jut eszembe. Ezt a nagyszerű találmányt, amelyet minden korszerű közlekedési eszköz elődjének kell tekintenünk, szintén a követelmények teremtették meg, mert egy időben, egyszerre, egymástól függetlenül hatan is (a német *Kassler*, a francia *de Sivrac*, az angol *O' Connor*, az orosz *Artamanov*, a svájci *Sen* és a magyar *Bólyai* Farkas) feltalálták.

30 évvel ezelőtt, mikor elkezdtem gyorskorcsolyázni, nem volt edzőnk. Magunkra voltunk utalva. Az első két évben nyáron csak atlétizáltam. De éreztem, hogy ez nem elegendő kiegészítő sport a gyorskorcsolyázáshoz. Jelentkeztem a Műegyetem ökölvívó szakosztályában. Mindjárt az első napokban, az ökölvívó menetekhez hasonlóan, háromszor 3 perces ugrókötelezéssel (1—1 perc szünettel) kezdtük az edzést. Rövid szünet után ugyancsak 3 × 3 perces árnyékgyakorlat következett hasonló módon. Ezután léptünk csak a szorítók közé. Jól emlékszem, hogy kezdetben milyen borzasztóan rövidnek tűntek nekem ezek az 1 perces szünetek. Egy viszonylagos, pihent állapotba való visszatéréshez 3—5 perc kellett volna. Arra gondoltam, szinte fölöslegesek az ilyen kis szünetek, hiszen ennyi idő alatt semmit sem lehet kipihenni. Néhány hónap múlva azonban azt tapasztaltam, hogy az 1—1 perces szünetek végére a 3 perces terhelést csaknem teljesen kipihentem.

Az ökölvívásban nyert tapasztalat adta az ötletet, hogy a gyorskorcsolyázó edzéseket is — most már tudatosan — hasonlóképpen végezzem. *A gyorskorcsolyázás, egész jellege miatt, szinte hivatott a szakaszos edzésre.*

Ekkor már tervet készítettem magamnak célkitűzésekkel (1932-ben), a távokat felosztottam. Az 500 m-t két részre, 200 m állórajttal, 300 m repülőrajttal. Az 1500 m-t először 5 × 300, majd 2 × 600, 1 × 300 m-es szakaszokra, az 5000 m-t 2000—2000—1000 méteres részekre osztottam és ezeket ismételgetve futottam. Az egyes távok közti pihenőidőt eleinte nem tűztem ki. Annyi pihenőt tartottam, amennyit szükségesnek éreztem, de ezeket mértem és jegyeztem. Örömmel állapítottam meg, hogy a résztávok iramának fokozása mellett is egyre rövidebbek lettek a pihenők, amiket a szervezet igényelt. Elgondolásom az volt: ezeket a szüneteket annyira lecsökkentem, hogy a versenyen olyan iramot bírjak majd végig, amilyen iramban az edzéseken a résztávokat teljesítettem. A fejlődés a vártnál hamarább következett be és lényegesen nagyobb volt. Az első kísérletek tehát jól végződtek. Ezért ugyanezen az úton haladva igyekeztem a többi edzésfeladatokat is kidolgozni. Közben, természetesen, figyeltem az északiakat is és ha találkoztam velük, érdeklődtem mind a „nyári", mind a téli felkészülésük iránt. Ők azonban nem végeztek semmilyen hasonlót. Ennek ellenére megmaradtam a megkezdett úton. Különféle adagolási kísérletek folytán reméltem, hogy ki tudom egyenlíteni az északiak és a mi lehetőségeink különbségét. Minden vágyam az volt, hogy utolérjem őket.

A jégzárás után is ugyanezen elképzelés alapján folytattam edzéseimet a kiegészítő sportokban, elsősorban a kerékpározásban. Ezenkívül hegyi gyaloglás, célgimnasztika és különféle labdajátékok is szerepeltek edzéseimben. Sajnos, a második világháború megakadályozott abban, hogy céljaimat megvalósíthassam. A háború után lényegében már csak edzőként folytathattam tovább a kísérleteket. Több kiváló eredmény *(Pajor, Rutkai, Kilián, Lőrinc, Merényi)* igazolta a szakaszos edzés célszerűségét. Az északiak még akkor sem kísérletezték az intervall edzéssel. Az 1951-ben megjelent, több mint 200 oldalas módszertani könyvükben említést sem tesznek a szakaszos edzésről.

A gyorskorcsolyázó sportot az a sajátossága, hogy egyszerre négy távra (500, 1500, 5000 és 10 000 m) kell készülni — különösen alkalmassá teszi a szakaszos edzésre. Bár tartunk külön rövid közép- és hosszútávú edzésnapokat, az edzések legnagyobb része mégis vegyes. A rövid-, közép- vagy hosszútávú nap inkább csak azt jelenti, hogy ily távra való készülés domborodik ki jobban egy-egy edzésen, de alapjában véve az összes képességet fejleszti. Az egyforma résztávoknak, mint pl. 2—300 vagy 400 méternek többszöri ismétlésénél (ami az atlétáknál gyakori) jobban bevált a lépcsős adagolás, vagyis pl. 200—300—400—600—800—1000, 800—600—400—300—200 m. Így egyrészt mind a rövid-, mind a közép-, mind a hosszútávfutó technika is gyakorolható, másrészt az egyforma résztávoknál, pl. 14 × 400 m, a versenyző nagyobbnak érzi a feladatot, s ha fárad, teljesítőképessége romlik, kedvetlenebbül végzi a hátralevő részt: ez idegileg jobban igénybeveszi. A lépcsős résztávok első felében viszont egyre nagyobb távot teljesít a versenyző, természetes, hogy az iram mindig csökken. A másik felében pedig az egyre rövidebb távoknak nagyobb kedvvel indul neki, és egyre gyorsabban teljesíti azokat. Több kísérlet győzött meg arról, hogy pl. egy fentebb említett lépcsős résztáv-edzést (ami az edzésnek természetesen csak egy hányada) még igen erős iramban is sokkal könnyebben, jobb kedvvel és iramban tudják teljesíteni a versenyzők, mint az ugyanennek a mennyiségnek megfelelő 14 × 400 m-t.

De ezeken kívül még számtalan változatát használjuk a szakaszos edzésnek.

Pl. 15 kör bemelegítés, az 5-ik, 10-ik és 15-ik körben gyorsítással. 3 × 400 m két karral, 8 fordulófutás (50 m nekifutás, 100 m forduló, 50 kifutás), 5 × 400 m. Pihenő, 400 m iram, 800 m könnyű korcsolyázás, 400 m iram. Nyolcszor ismételve. 3000 m levezető.

Vagy: 20 kör melegítése egyenletes iramban, 4 × 600 m (1500 m-es versenyiram), 6 × 200 m gyorsan, 100 m lendületből, 100 m gyorsan, 300 m könnyen, nyolcszor ismételve. Pihenő. 400 m gyorsan, 800 m könnyen, 400 m gyorsan. 20 perc levezető.

Vagy: 10 perc melegítés egyenletes iramban, 3 × 5 perc kizárólag a hosszútávfutó technikára ügyelve. 2 × 800 m (1500 m-es iram félkarral). A fordulótechnika gyakorlása a pálya közepén félkarral 4 × 1 perc. 25 perc korcsolyázás váltott vezetéssel (4—5 egyenlő képességű futó), egyenletes, gyors iramban. Ez, noha egyenletes az iram, szintén váltakozó terhelésnek felel meg, mert a gyorskorcsolyázásban még a hosszútávokon is (különösen váltott vezetéssel) 35—36 km-es sebesség könnyen elérhető. Ilyen iramnál a hátul levőnek jóformán csak lépegetnie kell. Gyakorlatilag tehát ez annyit jelent, hogy 600 m erős iramú futás után 2400 m könnyű futás következik. Előnye még a váltott vezetéssel folytatott edzésnek, hogy mivel a hátullevő feladata sokkal könnyebb, a technika helyes végrehajtására fokozottabban ügyelhet. Ennél a fajta edzésnél a nagyobb terhelés — ami tulajdonképpen a szünetek rövidítése — úgy oldható meg, hogy az együtt futók számát csökkentjük. Tehát, ha négyen vagy hárman futnak együtt, úgy kevesebb pihenő után kerül sor újra a vezetésre.

A szovjet edzők is ezt az irányt képviselik. Különleges és teljesen újszerű az ő edzési adagolásukban, hogy kétnapi edzés után mindig tartanak egy pihenőnapot. De gyakran kétnapi edzés után két nap pihenő, vagy egynapi edzés után egynapi pihenő következik. Az elmúlt évben kíséreltük meg először a válogatott keret egyik felével az ilyen, gyakori pihenőket. Különösebb eredményt

még nem láttunk, de rosszabbnak sem bizonyult, mint az eddigi mindennapos edzés. De ha ugyanaz az eredmény elérhető több pihenőnap beiktatásával, már így is jobbnak kell minősíteni ezt a módot, mert idegileg feltétlenül kedvezőbb.

Legújabban az északiak is rátértek a szakaszos edzésre. Sajnos, munkájukról bővebb adataim nincsenek, mivel évek óta nem találkoztam velük. Mindenesetre meglátszik, hogy felhagytak maradiságukkal, mert az utolsó két esztendőben lényegesen javultak. Van még egy különleges sajátsága a gyorskorcsolyázásnak! Eredményességét oly nagy mértékben segítik elő a kiegészítő sportok, hogy még ha 12 hónapon át üzemben lehetne tartani a jégpályát, *akkor sem mondhatnánk le — káros következmények nélkül — a kiegészítő sportokról.* Minden sportágban nagy jelentősége van a mindenoldalú (különféle kiegészítő sportokban történő) edzésnek, a gyorskorcsolyázó edzésében ez a jelentőség még fokozottabb. Hiszen pl. az atléta gyorsaságát és állóképességét elsősorban saját sportágában fejleszti, viszont a gyorskorcsolyázó nagyobb gyorsaságot tud szerezni atlétikai edzéssel, nagyobb állóképességre tud szert tenni kerékpározással, jobban megerősödhet súlyemeléssel és így tovább. A gyorskorcsolya versenyekre tehát a kiegészítő sportok tervszerű gyakorlásával lehet a legeredményesebben felkészülni. Az erő, gyorsaság, állóképesség külön-külön jobban fokozható így. Keringési rendszerünket, izmainkat a kiegészítő sportokkal nagyobb igénybevételnek tehetjük ki, mint amilyennek korcsolyázás közben ki van téve. Ebből következik az a fonák eset, hogy a „holtidény" alatti felkészülés még a jégen zajló edzésnél is fontosabb, hiszen az egész versenyidény lényegében csak három hónapos. Ez az idő olyan rövid, hogy feladata nem is lehet az erő, a gyorsaság, az állóképesség megszerzése, hanem csak a „szárazon" megszerzett formának jégre való „átültetése".

A kiegészítő sportokban is éppen olyan szigorúan kell tehát alkalmaznunk a szakaszos edzést, mint a jégidényben!

De ez nem is okoz nehézséget. A kiegészítő sportok közül az atlétikai (pályán végzett) edzéseket is mindig ebben a szellemben állítjuk össze. Pl. bemelegítés: 1200 m futás, célgimnasztika: az egyes gyakorlatok között dzsoggolás, 8 × 50 m vágta, pihenő, 50 m guggolva járás, 50 m gyors futás, 100 m könnyű futás, 50 m korcsolyafutást utánzó ugrálás mély testtartással, 50 m gyors futás, 200 m könnyű futás. Négyszer megismételjük! Nem maradhat el a pályán edzéseken sohasem a korcsolyafutást utánzó célgimnasztika sem. Ez ugyanúgy beosztható és variálható, akár a jégen. A pályán edzések másik fele súlyemelésből, vállra vett súllyal végzett szökdelésből, különféle súlyzó gyakorlatokból áll. Itt is a terhelések és a pihenések szakaszos változása a jellemző. Az edzést valami labdajátékkal szoktuk befejezni. Minden labdajáték egyben a legtermészetesebb, bár nem tudatos *szakaszos edzés.* Itt a versenyző észrevétlenül, amikor a helyzet megkívánja, vagy megengedi, fut, ugrik, dob, rúg vagy pihen.

A hegyei, erdei futáson tudatosan váltjuk a gyors és könnyebb iramot. Az országúton, vagy pályán végzett kerékpáros edzéseken a gyors iramot könnyű terhelés váltja fel, vagy a váltott vezetésű hajtásnál a könnyebb és nehezebb terhelést a vezetés vagy az uszályban zajló kerekezés adja meg. A hegyre fölfelé tartó kerékpározásnál a terep változatossága (könnyebb, nehezebb rész) adja meg a váltakozó terhelést.

Összegezve az elmondottakat: *a gyorskorcsolyázók edzését ma már mind a jégidényben, mind az átmeneti, mind az alapozó, mind a formábahozó időszakban elképzelhetetlennek tartom másként, mint interval-rendszerben.*

Természetesen: korántsem tökéletes és még lényegesen javítható az egész edzésrendszer. Az egyes résztávok közti pihenőket, akár a jégen, akár szárazon edzünk, csak tapasztalati alapon méretezzük. A pulzusmérésen kívül más támpontunk nincs is, de a versenyzőknek egy edzőre eső, aránylag nagy száma miatt ezt is csak valami más, elvégzendő feladat elmulasztása árán és csak ritkán végezzük. Föltehető tehát, hogy egyszer rövidebbre, máskor hosszabbra szabjuk a pihenést, mint ahogy az a legeredményesebb. De biztos vagyok benne, hogy a tudományos kutatás eredményeképpen előbb-utóbb arra is lesz mód, hogy ezek lemérhetők legyenek.

Ladányi Gedeon

Nem könnyű az edző élete

Ha megértő sportolóival, azt mondják rá: puhány. Ha keményen fogja őket — hajcsár.

*

Ha sokat használ fel mások tapasztalataiból, azt mondják rá: nem eredeti, nincs egy önálló gondolata. Ha nem használja fel mások tapasztalatait — maradi, nem fejlődőképes.

*

Ha rövid idő alatt nem ér el csodálatos eredményeket, azt mondják rá: nem ért hozzá. Ha elér — biztosan serkentőszert használ.

*

Ha mindennel törődik, azt mondják rá: stréber. Ha nem így jár el — nemtörődöm.

*

Ha adott esetben gyorsan dönt, azt mondják rá: elhamarkodó. Ha megfontoltan intézkedik — lassú észjárású, nehézkes.

*

Ha sokat szerepel a neve, azt mondják rá: hajhássza a népszerűséget. Ha nem így van — arra sem érdemes, hogy foglalkozzanak vele.

*

Ha nem adja át tapasztalatait, azt mondják rá: irigy, s nem törődik a sportág általános fejlődésével. Ha átadja, azt, hogy — régen ismert dolgokkal jön elő.

*

És végül: ha derűsen mosolyog mindennek olvasásakor — van humorérzéke. Ha nincs az egésztől elragadtatva — nem tud szépen veszteni.

Táncmozgások gyakorlására a tornászoknak is szükségük van, hangoztatja a Fizkultura i szport idei 6. számában írott cikkében A. Binjasz balettmester, mint ahogy a műkorcsolyázóknak is szükségük van.

Fiatal korban kell kezdeni a gyaloglást is, hangoztatja H. Themmel (Der Leichtathlet, 1959. 27.). Az NSZK-ban már 7 éve nem szerepel az ifjúsági atlétikai számok között a gyaloglás, mert a képzetlen edzők hibái miatt túlterhelés okozta hibák fordultak elő. A cikk neves szovjet szakemberek véleményét közli, amelyek szerint a gyaloglást is 10—12 éves korban kell kezdeni. Közöl is szovjet oktatási módszert, amelynek során futás, ugrás és dobás mellett gyalogoltatják is a gyermekeket. A 12—14 évesek már indulhatnak 1—2 km-es versenyben, s a táv 19—20 éveseknél már 10 km-t is elérhet.

Új erőfejlesztő műszert ismertet a Theorie und Praxis der Körperkultur 1959. évi 7. számában K. Hüttel és H. Gundlach. Bevezetőben azt írják a szerzők, hogy a robbanékony erőkifejtésre, valamint az erőkifejtésbeni állóképességre úgyszólván minden sportágban szükség van, ezért tehát ki kell dolgozni minden sportágban a legmegfelelőbb különleges erőgyakorlatokat. Az általuk leírt — és rajzban is ismertetett — új erőfejlesztő szer különböző tárcsákkal és gyűrűkkel kialakított húzóeszköz, amelyben az ellenállást súrlódás idézi elő.

A kosárlabdázók láb- és derékizmait fokozottan fejleszti az USA-ban újabban alkalmazott lábfejre és derékövre erősíthető gumis szerkezet, mert a felugrásokhoz nagyobb erő kell a szokottnál. (Szportyivnije igri, 1959. 7.)

Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet Közleménye

Igazgató: Tarján Róbert dr., az orvostudományok kandidátusa

A vitaminok szerepe a sportolók élelmezésében

Amióta kiderült, hogy számos vitamin hiányának egyik tünete a fokozott fáradékonyság és általában a szervezet erőbeni állapotának csökkenése, azóta a sportolók is fokozottabban érdeklődnek a vitaminok iránt. Mivel néha a vitaminok „csodás", erőtadó hatásáról olvasnak, máskor meg lehangolóan veszik tudomásul, hogy a fokozott vitaminfogyasztásnak semmilyen kedvező hatását nem észlelték, *helyesnek tartjuk, ha őszintén és a tudományos kutatások eredményeire támaszkodva áttekintjük a vitaminokat — a sportolók szemszögéből.*

A vitaminok olyan nélkülözhetetlen anyagok, amelyeket a szervezet maga nem tud előállítani: a táplálékkal készen kell kapnia. Egyetlen sportolóval sem fordul elő, hogy a táplálékkal egyáltalán nem kap vitamint. A teljes vitaminhiány egyetlen változatosan táplálkozó embert sem fenyeget. Annál inkább számolnunk kell azzal a ténnyel, hogy egy-egy vitaminból — átmenetileg — elégtelen lehet a fogyasztás. Ilyenkor a szervezet a részleges vitaminhiány, *a hipovitaminozis* állapotába kerül. Ilyen hipovitaminozis fokozza pl. a kora tavaszi fáradékonyságot. Részleges vitaminhiány azonban nemcsak úgy jöhet létre, hogy a táplálékkal kevés vitamint fogyasztunk, hanem úgy is, hogy a szokásos mennyiségű vitamin jut a szervezetbe, de valami miatt erősen megnőtt a szervezet szükséglete és így a vitaminhiány — viszonylagos. Megerőltető testi munka és a sportolás olyan körülményeket jelent, ami erősen fokozza a szervezet vitaminszükségletét és normális vitaminfogyasztás esetén is kialakulhatnak a vitaminhiányos tünetek.

Minden sportoló igyekszik tehát több vitamint fogyasztani, mint a nem sportoló. De hogy

mennyivel fogyasszon többet,

probléma marad. Minden tápanyag túlzott fogyasztása ártalmas, így feltehetőleg ártamas a fokozott vitaminfogyasztás is.

A tudományos kutatók igyekeznek segítséget nyújtani ebben a kérdésben is a sportolóknak. Igyekeztek megállapítani, hogy mennyi az a mennyiség, amennyit az egyes vitaminokból fogyasztani kell ahhoz, hogy se hiányt, se túladagolástól származó károsodást ne szenvedjenek és szervezetük a maximális erőkifejtésre legyen képes.

A vízben oldódó vitaminok nagyobb problémát jelentenek, mint a zsírban oldódók; egyrészt azért, mert nem raktározódnak a szervezetben, pótlásukról tehát naponként kell gondoskodnunk, másrészt azért, mert a sportolással járó fokozott anyagcsere szerepüket fontosabbá teszi, mint a zsírban oldódó vitaminokét.

A zsírban oldódó vitaminokból (A-, D-, E- és K-vitamin) gyakorlatilag nem tudunk annyit fogyasztani, hogy mérgezést okozzanak.

A vízben oldódó vitaminok közé elsősorban az egyes B-vitaminok és a C-vitamin tartozik.

A C-vitaminnak a szervezetben betöltött szerepe még ma sem teljesen tisztázott. Azt azonban már biztosan tudjuk, hogy a szellemi és fizikai munkavégzést jelentősen befolyásolja.

Az Élelmezéstudományi Intézet vizsgálatai szerint a rendkívüli erőkifejtést követő aratómunka következtében a munkások több kilót fogytak, de *a napi 100 mg C-vitamin kiegészítésben részesülő aratóknál nem volt súlycsökkenés,* sőt kisfokú súlyemelkedés jelezte, hogy szervezetük teljesítőképessége messze felülmúlta a vitaminkiegészítésben nem részesülő aratókét.

A szervezet túlterhelésekor fokozódik a vitaminigény

Ha a szervezetet erős testi munka, vagy a sport okozta megterhelésnek tesszük ki, a normálisan 70 milligrammot kitevő szükséglet két-háromszorosára nőhet.

A sport erősen igénybe veszi a szervezet C-vitamin készletét. Egy harminc kilométeres menetelés vagy 3—10 km lefutása erősen csökkenti a vér C-vitamin szintjét, ami arra vall, hogy a tartalékból nem tudja a szervezet a szükséges C-vitamin mennyiséget a szükséges mértékben mozgósítani.

Az Élelmezéstudományi Intézet 1956-ban megvizsgálta a tatai edzőtábor néhány sportolójának C-vitamin ellátottságát. A megvizsgált 19 középtávfutó, hosszútávfutó és távgyalogló közül csak hat volt megfelelően ellátva C-vitaminnal. Három főnél kisfokú hiányt, nyolc sportolónál pedig súlyos C-vitamin hiányt észleltek. Az a táplálék, amit a sportolók az edzőtáborban kaptak, feltehetően elegendő C-vitamint biztosított volna egy könnyű testi munkát végzőnek, de az erős edzésben levő sportoló szükségletét már nem fedezte.

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy a sportolók tápanyagszükségletéről még elég keveset tudunk; a szükséglet pontos megállapításához még számos kísérletet kell végezni. Így pl. még nem tudjuk összehasonlítani az egyes sportágak szükségletét. Tájékoztatásul talán felhasználhatók azonban az alábbi adatok:

Tájékoztató adatok a napi vitaminszükségletről

Kategóriák	Kalória	A	B_1 Aneurin	B_2 Riboflavin	PP Nikotinsav	C Aszkorbinsav
		NE	milligramm			
Ülő foglalkozásúak	3000	4000	1,5	2	20	70
Sportolók	4500—7000	5000—7000	2-20	2,5-20	27	90-250

Megjegyzés: 1 nemzetközi egység (NE) A-vitanin = 0,33 mikrogramm (gamma)

Az ma már teljesen igazoltnak vehető, hogy

a hiányos táplálkozás fokozza az elfáradást.

Akár kalorikusan hiányos a táplálék, akár a vitaminok vagy ásványi anyagok mennyisége tekintetében, a szervezet hamarabb fárad ki és a fáradtságot lassabban piheni ki.

A B-vitaminok közül a B_1-vitamin, más néven aneurin, a szervezetben fehérjékhez kapcsolódva olyan vegyületet alkot, amely a szénhidrát (cukor) típusú vegyületek felbontásához nélkülözhetetlen. Érthető ezért, hogy *minél több szénhidrátot fogyasztunk, annál több aneurinra van szükségünk.* A testi munka főleg a fokozott anyagcsere miatt emeli a B_1-vitamin-szükségletet, de nem lebecsülendő az izzadtsággal történő veszteség sem. Magyar kutatók figyelték meg, hogy edzés alatt a mellékvese megnő, de ez a növekedés elmarad, ha elegendő a B_1-vitamin-fogyasztás. Ez a megfigyelés és sok más kísérlet is igazolta, hogy a fokozott munkavégzés a szokásos többszörösére emeli a szervezet aneurin-szükségletét.

Mivel a B_2-vitamin, másnéven riboflavin-szükséglet is a kalóriafogyasztás függvénye, a nehéz testi munkások és sportolók riboflavinszükségletét is nem egy napra, hanem a fogyasztott kalóriamennyiségre szokás megadni.

A vitaminhiánytól való félelmében a fokozott vitaminfogyasztáshoz menekülhet a sportoló.

A túlzott fogyasztásnak is megvannak azonban az ártalmai

Az egyes vitaminok, főleg a B-vitaminok összefüggnek egymással. A B_1-vitamin túladagolása egyrészt A-vitamin-hiányt okoz, másrészt a többi B-vitamin ürülését

fokozza és így az egyetlen aneurin túladagolása négyféle vitamin hiányát is okozhatja. Ez a hatás fordított irányban is megvan: A-vitamin túlzott fogyasztása a szervezetet B-vitaminban szegényíti el.

Túlzott fogyasztás esetén tehát egyik vitamin másokat űz ki a szervezetből.

Vitcsikova moszkvai sportorvos vizsgálatai szerint a naponta 1,5—2 mg aneurint (vagyis a szokásos vitaminmennyiséget) fogyasztó jégkorongozók szervezete nem kapott elegendő B_1-vitamint. Amikor a sportolók aneurin-fogyasztását 20 milligrammra emelték, a B_1-vitamin hiány jellemzői megszűntek. Ugyanakkor a sportolók fáradékonysága is csökkent. Javasolták ezért, hogy *a sportolók B_1-vitamin ellátottságát a normális fogyasztás tízszeresében állapítsák meg.* Az a vitaminkiegészítés tehát, amely hiányt pótol, fokozza a teljesítményt. Az ezt meghaladó juttatásnak nem kedvező, hanem mint említettük, káros hatása van.

Jakovlev és *Zsabotyinszkája*, leningrádi sportorvosok egyrészt állatkísérletben, másrészt emberi megfigyelés alapján összegezték a fokozott vitaminjuttatás hatását. A kísérleti állatoknak A- és D-vitamint, a B-vitaminok közül aneurint, riboflavint, nikotinsavat és piridoxint adtak. Azt tapasztalták, hogy a táplálék mérsékelt vitaminkiegészítése fokozta a teljesítményt, egy bizonyos mennyiségnél többet adagolva azonban semmilyen kedvező hatást nem észleltek.

Amikor sportolóknak adták ugyanezeket a vitaminokat, megállapították, hogy önmagában adva sem a B-vitaminok, sem a C-vitamin nem fokozza a teljesítményt. Javította a sportteljesítményt, ha a B-vitaminokat és a C-vitamint együttesen adták. Napi 250 mg C-vitamin volt az a plafon, ami fölé hiába mentek, a sportteljesítmény nem javult. Ezzel a kísérlettel is igazolták, hogy van olyan felső határ a vitaminjuttatásban, amely fölé nem szabad mennünk. Arra is rávilágít ez a munka, hogy ha nem egyetlen, hanem többféle vitamint adunk egyszerre, akkor az mérsékli a szükséglet emelkedését, hiszen aneurinból ők csak 3 mg-ot adtak és mégis elegendő volt.

A túlzott C-vitamin fogyasztás káros hatására is leningrádi sportorvosok mutattak rá. Megfigyelték ugyanis, hogy a túlzott C-vitamin fogyasztás a szervezetet a C-vitamin pazarlására szoktatja, és a normális C-vitamin ellátásra visszatérve hiánytüneteket okoz ugyanaz a táplálék, mely különben elegendő aszkorbinsavat tartalmaz.

Számos kutató rámutatott már arra, hogy

sportoláskor a vitaminszükséglet jobban nő, mint a kalóriaszükséglet.

A kalóriaszükséglet pl. kétszeresére nő, ugyanakkor az egyes vitaminokból öt-tízszeresére emelkedik a szükséglet.

Gyakran fordulnak a sportolók azzal a kérdéssel az orvoshoz, hogy a fokozott vitaminigényüket táplálékkal vagy gyógyszer (tabletta) formájában elégítsék ki. Elvként le kell szögeznünk, hogy *a vitaminszükségletet lehetőleg természetes élelmiszerekkel kell fedeznünk.* A B-vitaminok esetében (különösen, ha élesztőt fokozottabban használunk fel élelmezésükhöz) ez aránylag könnyen megoldható.

A több száz milligrammnyi C-vitamint azonban már bajosan tudjuk természetes formában biztosítani. Ilyenkor megengedhetőnek tartjuk, hogy aszkorbinsav-tabletta fogyasztásával egészítsék ki a táplálék C-vitamin tartalmát.

Összefoglalásul megállapíthatjuk tehát, hogy a vitamin nem olyan csodaszer, mely minden esetben fokozza a teljesítményt. Amíg fogyasztása hiányt pótol, addig erősíti a szervezetet, fokozza a munkavégzőképességet. A túlzott vitaminfogyasztás azonban nemhogy fokozná a teljesítményt, hanem a vitaminanyagcsere normális egyensúlyának felborításával határozottan ártalmas. A természetes tápanyag (nem tabletták) fogyasztása kettős előnnyel jár: egyrészt jobban fel tudja használni a szervezet a természetes vitamint, mint a mesterségest, másrészt elkerülhető a túlzott vitaminbevitel. A vitaminfogyasztásnak ugyanis van egy optimális szintje; ezalatt hiánytünetek, efölött túladagolási (mérgezési) tünetek mutatkoznak. Csakis az optimális fogyasztás biztosítja a szervezet erőkifejtésének maximumát.

Zempléni Tibor dr.

TÉVES SPORTTÖRTÉNETI ADATOK

Garam Jenő dr. hívta fel figyelmünket arra, milyen sok téves adat kerül be a sportról és testnevelésről szóló irodalmunk egyébként értékes termékeinek soraiba. Sajnálatos, hogy sportirodalmunkból hiányzik a kritikai szemlélet s ezekre a tévedésekre nem mutat rá senki. Így az a veszély fenyeget, hogy a köztudatba átmennek és meggyökeresednek a téves adatok. Még a kifejezetten sportkiadványokban is találunk hibás adatokat, a sporttal csak mellékesen foglalkozó népszerű kiadványokban még inkább.

Halász István igen érdekes munkájában, az Élet és Tudomány kiskönyvtára 13. számaként megjelent **Budapest felfedezése** című könyvben azzal foglalkozik: „Amit a budapesti sportpályák regélnek." Bizony akad benne is hibás adat:

A 192. lapon a következőket írja: **„A... MUE első jelentős versenyeit a lágymányosi Holt-Dunaágban rendezte. Itt tartották 1895-ben az első nemzetközi jellegű bajnoki versenyt, amelynek 100 méteres számát a bécsi Mandl Rudolf nyerte 1 perc 41 másodperces eredménnyel. A 60 méteres távon Füredi Károly győzött 50 másodperccel, 100 méteres hátúszásban Eugen Wolff lett első 1 perc 33 mp alatt."**

A MUE első „jelentős" versenyeit 1893-, 1894- és 1895-ben rendezte — uszodában. Első nemzetközi jellegű országos bajnoki versenyét 1895-ben a Dunán rendezte 2000 méteres távon. A könyvben ismertetett versenyt nem 1895-ben, hanem 1896-ban rendezték. Két szám folyt „Budapest bajnokságáért". Az egyik az említett 60 méteres, „Budapest bajnoka rövid távon" címért, a másik 1000 méteren, „Budapest hosszútávú bajnoka" címért. Ezt a bécsi E. Wolf IWASC nyerte 17:35 alatt Lindner előtt. A 100 méteres hátúszás nem volt bajnoki szám, még kevésbé a 100 méteres úszás, amit Mandl nyert meg, mert a kiírás szerint „e verseny külföldi vendégeknek van fenntartva".

A 207. lapon azt írja az 1896. május 31-i millenniumi kerékpárversenyről, hogy **„ez volt egyébként az első pénzdíjas verseny a budapesti profisport történetében".** Ez is tévedés. Az első pénzdíjas versenyt 1894. június 16-án a Hunnia Magyar Bicycle Club rendezte, s ezt több más pénzdíjas verseny követte.

HOZZÁSZÓLÁS!

Schneider Kornél (Bóly) „Születik-e a vágtázó vagy azzá lesz?" című cikkünkhöz szól hozzá. Az, hogy jó vágtázó lesz-e valakiből, több tényezőtől függ. Így például az izomtömeg-csonttömeg és a lábfej-sarokcsont arányától, valamint a lábboltozattól is. Toni Nett véleményével szemben a levélíró a következőket szegezi szembe:

1. Az élettanból ismert tény, hogy edzés hatására izomhipertrófia jön létre. Nos, a gyorsasági edzés hatására az „izomrostok" valószínűleg hipertrofizálnak és ez a gyorsaság fokozódását is okozza. 2. Éveken át tartó edzés hatására a rostok szerkezetileg is megváltozhatnak, minőségük javulhat, s ez szintén a gyorsaság fokozódását okozhatja. 3. Hettinger professzor feltevése szerint edzés hatására izomsejt-szaporulat is lehetséges. Toni Nettnek az az állítása, hogy a sötét rostok nem változhatnak át világosakká — még egyáltalán nem bizonyosodott be. A fejlődés során alakultak ki a világos rostú izmok is. Gondoljunk csak a ragadozó állatokra. Egyetértek Nemessuri Mihállyal ezekben a kérdésekben. Érdekes lenne, ha a rostváltozást állatkísérletek során be tudnák bizonyítani. Véleményem szerint Toni Nett elvetette a súlykot, és állításait nem lehet minden további nélkül elfogadni. Kétségtelen, hogy szükség van bizonyosfokú rátermettségre, de a megfelelő és rendszeres edzésnek döntő a fontossága!

Segítséget nyújt a Szovjetunió az indonéz kormánynak egy Dzsakartában építendő stadionhoz, írja a zürichi Sport. Ebben a stadionban bonyolítják majd le 1962-ben az Ázsiai Játékokat.

Új sportcsarnokot létesítenek Párizsban a lebontott téli palota helyett. A L'Équipe ismertetése szerint a sportcsarnok egészen modern lesz, de a francia főváros szükségleteihez képest kicsi: a küzdőtér kihasználásával (tehát ökölvívó-, birkózó- stb. versenyeken) 6000, enélkül 4750 néző fér majd bele.

A jugoszláv általános iskolák alsó négy osztályában bevezetik a napi 30 perces testgyakorlást, közli a Borba, és minden iskolában önálló sportkört létesítenek.

A világ sportépítészei Varsóban tartották kongresszusukat. A felszólalók egyetértettek abban, hogy a sportépítkezéseknek most elsősorban a tömegek testnevelését és sportját kell szolgálnia.

Mivel foglalkoznak

A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1959. 9. sz.

Bogdanov: A falusi testnevelés néhány kérdése. **Szemjonov:** Leszgaft professzor, a testmozgások elméletének megteremtője. **Aszkerov:** Vérkeringési rendellenességben szenvedő idősebb személyek és a testgyakorlás. **Novikov:** A sportbirkózás oktatásának módszertana. **Szlin:** Az ökölvívó különleges állóképességi edzése. **Levando:** Sebészeti fül-, orr-, torok-beavatkozások és a vízisporttal foglalkozók. **Ratov és mások:** A sportoló izomösszehúzódásának és elernyedésének gyorsasága. **Jordanszkaja:** Az edzés és versenyzés kihatása 9—15 éves úszók szervezetére. **Jeremenko:** A vágtázó bemelegítésének megítélése. **Vaszilijkov** stb.: Tájékozódás és egyensúlyozás az akrobatikában. **Szeropegin:** Az úszó lélegzésének jellege. **Tyeszelenko:** A szívéredényrendszer statikus funkcionális próbájának alkalmazása iskoláskorú gyerekeken. **Ivaskjavicsenye:** Sportolók rajt előtti állapotának elektrokardiografikus vizsgálata. **Minajeva:** Az üzemi torna hatékonyságának vizsgálata. **Tyennov:** Súlyzókkal végzett foglalkozások tapasztalatai az amerikai középiskolákban.

Teorie a Praxe Telesné Vychovy a Sportu, 1959. 9. és 10. sz.

F. Pavek: Az iskola átszervezése és a testnevelés. **J. Mikolasek és társai:** Az úszni nem tudók részére szervezett tanfolyamok. **J. Kobrle:** Kombinációk a röplabda-játékban. **M. Libra:** A lélegzés a lógyakorlatoknál. **J. Tomanek:** Beszámoló a csehszlovák Testnevelési Tudományos Tanács szovjet tanulmányútjáról. **V. Drazil:** A fizikai megterhelés a testnevelési alapoktatásban. **V. Kostka:** A kapuralövés az 1959. évi prágai jégkorong-világbajnokságon. **J. Pavlicek:** A korcsolyázás fizikai alapjai. **V. Glivicky, M. Vanecková:** A dolgozó ifjúság részére alkalmas testnevelés kérdéséhez.

Cultura Fisica si Sport, 1959. 3. sz.

Románia sportja a felszabadulás után. **I. Kunst:** Férficsapatunk a kézilabda-világbajnokságon. **O. Banatan:** Az iskolai atlétika visszaesése. **A. Ionescu:** Tapasztalatok a gyermekek úszástanításával kapcsolatban. **V. Militaru és C. Antonescu:** Megjegyzések a 25. jégkorong-világbajnokságról. **P. Focseneanu:** A síoktatás módszereinek egyes problámájáról. **E. Chertes:** A munkaszüneti gimnasztika szempontjai. **N. Rosculet:** Országunk labdarúgó-színvonalának emeléséért. **V. Belokovski, A. Pozdniakov:** Az ausztrál gyorsúszótechnika.

B. Gordon: Mi történik a maratoni futókkal? **S. Hyman: Medicina Sportiva, 1959. 7. sz.** A szívbeteg atléta. **R. L. Preston:** A térd teljesítőképességének sérülés utáni helyreállítása. **F. J. Wiechec:** Hivatásszerű sporttevékenység. **F. Antonelli, S. Romano:** Egy labdarúgó-csapat pszichodiagnosztikai vizsgálata. **J. L.: Blonstein:** A brit sport újjászületése. **G. Tatarelli:** A légzés visszatartása.

Der Sportarzt, 1959. 9. sz.

T. Baumgartner: Sieredetű lábszártörések konzervatív kezelésének eredményei. **L. Böhler:** Sízők torziós lábszártörésének konzervatív, illetve műtéti kezelése. **N. Reichel:** A hegyibetegségek kérdésének modern szemlélete. **G. Rosslo:** Élesztési eljárások hegyi baleseteknél. **F. Pampus:** A német ökölvívó-szövetség új szabályai az orvos szemével.

Leibesübungen, 1959. 10. sz.

Dr. Schultz: Az olimpiai játékok szellemi alapjainak elemzése. **H. Schröter:** Az életmentő úszás az iskolai oktatásban. **H. Veit:** Skizotim vérmérsékletű egyének sportbeli magatartása. **H. Medeau:** Modern gimnasztika. **G. Zilli linger:** Gimnasztika és zeneterápia. **K. Starke:** Futás, ugrás, dobás a sportban, a játékokban és a mindennapi életben.

Krankengymnastik, 1959. 9. sz.

E. Güntz: A gyógytestnevelés fejlődése és feladatai a Friedrichshelmi Egyetem Ortopédiai Klinikáján. **G. Hauberg:** Porckorongdegeneráció kórismézése és kezelése. **B. Merseburger:** Hipertónusos izomzat gyógygimnasztikai kezelése.

Körpererziehung, 1959. 9. sz.

A szocialista országok úttörőinek és iskolásnak 1959. évi nemzetközi távversenye. **H. Baeskau:** Drezda — „szocialista szellemű demonstráció". **R. Stemmler:** Az ugrás iskolázásának a tanításban való egyformasága ellen. **K. Kerssenbrock, J. Bém:** A modern súlylökő-technikát tanítottuk. **F. Tovarek:** Esti tájékozódó verseny. **L. Köhler:** Gyermekek és ifjúságiak őszi előkészítése a sízésre. **W. Meyrich:** Szocialista testnevelés. **R. Fütterer:** Használjuk ki a kedvező tanítási helyzeteket. **H. Raede:** Döntő a személyiség! **W. Fiedler:** Az iskolaév egyes szakaszaira szóló terveink. **G. Schobert:** Gimnasztika az óraközi szünetekben.

Kroppsöving, 1959. 5. és 6. sz.

O. Hohansen: Az első UNESCO Sportkonferencia. **L. Nilsson:** A Sigtunai tanfolyam. **T. Stokke és K. Andersen:** Milyen hosszú időköz legyen a sportversenyek között? **M. Vik:** Kis játékok. **S. Brodal:** A Sigtuna-i tanfolyam úszóbemutatójáról. **E. Jacobsen:** Kivonatok L. Bergérus válogatot gyakorlatairól a ritmikus tornában. Előrehaladás labdarúgásban.

A bolgár sportkönyvkiadás fejlődése

A testnevelési kiadványok száma 1944. szeptember 9-ig, Bulgária felszabadulásáig jelentéktelen volt. Sportolóinknak és edzőinknek nem volt kellő vezérfonaluk. Hogy a néphatalom legutóbbi éveiben sportolóink számos Európa-csúcsot értek el és sikerrel mérik össze erejüket az öt világrész sportolóival, annak egyik oka, hogy a sportkönyvkiadás — a szocialista sport vezérfonala — egészséges alapokon nyugszik. A testnevelési mozgalom rohamos fejlődésével együtt nő a sportirodalom kiadása is.

A Bolgár Népköztársaság sportsikerei

már világszerte ismertek. A bolgár birkózók olimpiai játékokon, világbajnokságokon, világifjúsági találkozókon 14 arany, 24 ezüst és 19 bronzérmet nyertek. A bolgár női és férfi kosárlabda-válogatott második Európában — a Szovjetunió mögött. Melbourne-ben a résztvevő 60 nemzet között Bulgária a 18. helyen végzett. A bolgár ökölvívók Európában a negyedik helyen állanak. A bolgár súlyemelők csapatban a világon a hatodik helyen szerepelnek. A békepolitikát szolgálja az is, hogy a Bolgár Népköztársaság 22 nemzetközi sportszövetség tagja. A testnevelés és sport Bulgáriában ma már nagy tömegeket mozgat meg. Csak az 1959-es spartakiádon és fesztiválon

több mint 2,6 millió ember vett részt.

Hazánk felszabadulásáig nem volt egyetlen stadionunk, 1957 eléjéig már 54 stadiont, az utóbbi két évben (1957—1958) pedig 137 nagyobb sportpályát, stadiont és 58 úszómedencét építettünk. Azok felé a boldog napok felé közeledünk, amikor a testnevelés és sport szocialista országunk minden lakosának szükségletévé lesz.

1948-tól a sportirodalom kérdése állami ügy lett.

1951 elején kiadóvállalatunk „Testnevelési (Fizkultura) Állami kiadó" elnevezést kapta, s a Közoktatási és Kulturális Minisztériumhoz tartozott. 1957-ben új kiadó alakult az orvosi és testnevelési irodalom számára „Medicina i Fizkultura" Állami Kiadó elnevezéssel. Testnevelési szerkesztősége — az előző kiadó feladatainak hasonlóan — testnevelési főiskolai tankönyveket, sport- és testnevelési tárgyú irodalmat és sport-szépirodalmat bocsát ki. A Testnevelési Főiskola tanárainak néhány tankönyve és tansegédlete magas fokú nemzetközi elismerést kapott. A fordításos irodalom, főleg a gazdag szovjet tapasztalatok közzététele nagy hatást gyakorolt a sport elméletére és gyakorlatára.

Az 1950-ben létesített Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet (CNIIFK) a különféle tudományok segítségét nyújta a bolgár testnevelésnek, sportnak. 1958. év végéig az Intézet kb. 120 tudományos munkát, monográfiát és tudományos cikket közölt.

A testnevelési és sportirodalom négy alcsoportra oszlik. Ezen belül a legfontosabb alcsoport természetesen az egyes sportágak tömeges szakirodalma, amely kielégíti a Bolgár Testnevelési és Sportszövetségek és sportszakosztályok igényeit. Külön alcsoport a nagy példányszámú és tömeges sakkirodalom. A természetjárás, vadászati és halászati irodalom is kielégíti az igényeket.

A sport tömegesítésével együtt

nő sportirodalmunk példányszáma.

Az utóbbi 10 év alatt 466 alkotást 4033 kiadásban és 1 633 900 példányban adtunk ki. Az első helyet jogosan foglalják el a szervezési-történelmi és tömegagitációs jellegű könyvek — 91 kiadásban. Ha külön sportágakra bontjuk fel a sportszakirodalmat, megállapíthatjuk, hogy a legtöbb alkotás — szám szerint 57 — a tornasport irodalma. A sportjátékokról is egész sor könyv jelent meg.

Az egészéves edzés problémáját különböző szerzők alkotásaikban részletesen vizsgálják. Kiadónk gondot fordít olyan könyvek nagy példányszámú kiadására is, amelyek különböző játékokat tartalmaznak a gyermekeknek és a tanulóifjúságnak. A „Medicina és fizkultura" természetjáró-irodalmat is kiad.

A sportszépirodalmat sportoló ifjúságunk nagy érdeklődéssel fogadja. Az utóbbi években

a kiadó sikerrel adott közre sporttémájú novellákat és regényeket.

A. Antonov, a nagysikerű „Háromnull javunkra" című, vidám történeteket tartalmazó kötete után megírta a „Vörös mező" című regényt. Most készítik csehszlovák fordítását. A. Mandadzsijev, ifjú írónk „Döntő dobás" címen novellagyűjteményt írt. (A címadó novella az idén jelent meg „Az igazi győzelem" című magyar sportantológiában, a Sport Lap- és Könyvkiadónál. A szerk. megjegyz.) Ezt követte a „Rajt az életbe". Mandadzsijev művei külföldön is fordíják. Ismert írónk, Boján Bolgár is érdekes regényt írt „Fiú az apja ellen" címmel.

C. Grncsarov,
a Medicina i Fizkultura
Kiadóvállalat igazgatója

ISKOLAI TESTNEVELÉS

Az iskolai testnevelés és sport ötéves terv-javaslata

Az MTST 1959. évi októberi ülése foglalkozott a magyar testnevelés és sport ötéves tervével. A javaslatokat *Hegyi Gyula*, az MTST elnöke ismertette. Ennek keretében szó volt az iskolai testnevelésről és sportról is. A javaslatokat most részleteiben is ismertetjük. Ezek — hangsúlyozzuk — még javaslatok, s kérjük olvasóinkat, hogy észrevételeiket tegyék meg.

1. Ki kell alakítani a helyes szemléletet

A pedagógia tudományos művelőinek feladatává kell tenni, hogy behatóan foglalkozzanak a testi nevelés kérdéseivel, jelentőségével, a szocialista nevelésben elfoglalt helyével. Fokozott mértékben kell gondoskodni a közvélemény helyesirányú átalakításával.

2. Tisztázni kell az iskolai testnevelés elvi, tartalmi kérdéseit

Mi a testnevelési óra célja, hogyan érvényesüljenek az egyes iskolafajtákban az élettani, lélektani, pedagógiai és a versenysport szempontjai? Milyen és miből legyen az anyagkiválasztás, mi az adott életkor legmegfelelőbb módszere, hogyan viszonyuljon egymáshoz a tervszerű, hatást biztosító mozgásanyag és a felüdülést szolgáló mozgásanyag? Hogyan és mikor kapcsolódjék be a versenysportra felkészítés a tanórai testnevelésbe, hogyan segítheti elő az iskolai testnevelés a felnőtt korú rendszeres sporttevékenység kifejtésére nevelést? Ehhez figyelembe veendő az egyénileg, szervezeti kereteken kívüli foglalkozás lehetősége is. (Pl. az úszás, korcsolyázás, a síelés, az evezés, a természetjárás, a kerékpározás stb.)

Be kell indítani a testnevelés tanítását elősegítő szemléltető eszközök gyártását. Oktató filmeket, szemléltető táblákat és rajzokat kell készíteni — elsősorban az általános iskolák céljaira.

Az oktató-nevelőmunka színvonalasabbá tételére tovább kell fejleszteni a testnevelő tanárok és a testnevelést tanító nevelők továbbképzését. Ki kell dogozni a tervidőszak továbbképzési elvét és rendszerét.

3. Ki kell bővíteni az iskolai testnevelés szervezeti kereteit

Legalább heti 2 órát kell biztosítani a testnevelésre minden olyan intézményben, ahol jelenleg ennél kevesebb van.

Egyes gimnáziumok keretében testnevelési tagozatot kell felállítani. A tagozat tanulói csak testnevelésből kapnának bővebb kiképzést, egyébként a gimnáziumok rendes tananyagát végeznék. Érettségijük is azonos érvényű lenne a rendes gimnáziumi érettségivel.

Tovább kell bővíteni a gyógytestnevelési hálózatot. A főhivatású gyógytestnevelői állások számát növelni kell. Az állások szétosztásánál elsősorban a vidéki szükségletek veendők figyelembe.

A már működő testnevelő tanároknak gyógytestnevelési tanfolyamokat kell szervezni az iskolán belüli gyógytestnevelés ellátására.

Biztosítani kell a részleges felmentettek külön foglalkoztatását. Ezért azokat a tanulókat, akik egyik vagy másik gyakorlat végzése alól felmentést kaptak, s akik eddig a rendes testnevelési órán vettek részt (B felmentettek), külön kell foglalkoztatni. E foglalkozásokat az iskola keretén belül kell megoldani, az iskola testnevelőjének vezetésével.

Ki kell bővíteni az iskolai úszásoktatást. Lehetővé kell tenni, hogy egyes osztályok a tanítás ideje alatt, a testnevelési órák helyett, úszásoktatásban részesüljenek.

Ki kell szélesíteni a szakfelügyelői hálózatot. A jelenlegi járási segédfelügyelői hálózatot félfüggetlenített hálózattá kell átszervezni. Minden megyében vezető szakfelügyelőt, a megyei jogú városok részére külön szakfelügyelőt kell beállítani.

Ki kell kísérletezni, majd rendszeressé kell tenni az óra közötti frissítő testgyakorlást.

Rendezni kell a diákotthonok, kollégiumok tanulóinak testnevelését és sportját (szabadidő, dologi-tárgyi feltételek).

4. Egyebek

El kell érni, hogy felmentéseket csak sportorvosok adhassanak.

Állami támogatással biztosítani kell a főhivatású testnevelő tanárok sportöltözetét (munkaruháját).

Az iskolai testneveléssel felmerülő írásbeli munkák részére egységes nyomtatványokat kell rendszeresíteni. (Osztályozókönyv, tanmeneti és óravázlati nyomtatványok stb.)

Egyetemeken, főiskolákon kötelező testnevelést ellátó testnevelőket az egyetemi, főiskolai oktató személyzet létszámába, illetve státuszaiba kell átsorolni.

Meg kell szüntetni a testneveléssel szemben még meglevő lebecsülést, amely pl. az óraszámokban is megnyilvánul. (Kötelező heti óraszám, gyakorló-vezető tanárok óraszáma.)

Tovább kell folytatni az iskolai testnevelés számára alkalmas speciális torna- és sportszerek kísérletét és gyártását.

Meg kell oldani a sportszerek, sporteszközök szakszerű és gyors javításának lehetőségét.

Ki kell dolgozni a testnevelési és sportünnepélyek elvét és rendszerét. Az országos jellegű ünnepélyeket hagyományossá kell tenni.

5. Tisztázni kell az iskolai sport elvi, tartalmi kérdéseit és meg kell oldani az ezzel kapcsolatos feladatokat

Ki kell alakítani az erős, önálló iskolai sportköröket mind a közép, mind az osztott általános iskolákban.

Az iskolai sportköri munka szervező és irányító munkáját középiskolákban a KISZ szervezeteknek, az általános iskolákban az úttörő-csapatoknak kell ellátni a megfelelően felkészített ifjúsági aktívák segítségével, pedagógusok irányításával. Az iskolai sportmozgalmat az ifjúsági mozgalom szerves részévé kell tenni a tanulók széles tömegeinek önkéntességére és öntevékenységére támaszkodva.

Az iskolai sportmozgalom vezetését az OISB és szervei látják el, egyetértésben a Művelődésügyi Minisztériummal, a társadalmi sportszervekkel, az MTST irányítása alapján.

Meg kell szüntetni az ifjúsági mozgalom és az iskolai sportkörök egymástól különálló munkáját, ezért az iskolai sportköröknek kell megoldaniok az ifjúsági mozgalom próbarendszerében jelentkező sportfeladatokat is.

Ki kell dolgozni a tanulók életkori sajátosságainak legjobban megfelelő sportfoglalkoztatás elvét és módszerét s ezeket az iskolán kívüli sportszervezetekben történő foglalkoztatásoknál is figyelembe kell venni.

A testnevelő tanárokat — fokozatos átmenettel — anyagilag is az iskolákban kell érdekeltté tenni, ezért meg kell teremteni számukra is az edzői díjazás feltételeit.

6. Ki kell bővíteni az iskolai sport szervezeti kereteit

A tanuló ifjúság sportmozgalma a következő szervezeti keretekben folyjék:

a) iskolai sportkörökben, amelyek játékdélutánokra és szakosztályokra tagolódnak;

b) sportiskolákban;

c) helyi, városi válogatott keretekben;

d) iskolán kívüli sportszervezetekben.

a) Az iskolai sportkörök a tanuló ifjúság teljes részvételével működjenek. A tervidőszakban el kell érni, hogy valamennyi tanuló bekapcsolódjék a rendszeres foglalkoztatásba.

Meg kell szervezni a sportköröket az összes középiskolában és a 2 200 osztott általános iskolában, mindkét tagozódással.

A részben osztott, valamint az osztatlan általános iskolákban a sportmozgalom szervezeti kerete a játékdélután legyen.

A játékdélutánokon való részvétel lehetőségét fokozatosan bővíteni kell s az általános iskola V. osztályától, illetve a középiskola I. osztályától kezdődően fokozatosan kötelezővé kell tenni heti két órában, azoknak a tanulóknak a számára, akik sem az iskolai, sem az iskolán kívüli sportszakosztályokban nem vesznek részt. Ahol a játékdélutánok tartásának feltételei biztosítva vannak, ott a részvételt az általános iskola alsó osztályaira is ki kell terjeszteni.

Biztosítani kell a sportkörök (játékdélutánok) megtartására szolgáló megfelelő óraszámokat. Ezeket az óraszámokat a tanár kötelező óraszámába be kell számítani.

A sportiskolák hálózatát tovább kell bővíteni, ezért a már működő sportiskolákon kívül évenként 4—4 új sportiskolát kell szervezni. A sportiskolák működési kiadásait éves költségvetésben kell biztosítani.

A helyi, városi válogatott keretek egyes versenyek előtti foglalkoztatást, összeszoktatást szolgálják.

7. Biztosítani kell az iskolai sport személyi feltételeit

Az úttörőcsapatok munkáját segítő ifjúsági vezetők egy részét — a tervidőszakban 2500—3000 főt — sportszakmai kiképzésben kell részesíteni.

Középiskolákban tovább kell szélesíteni az ifjúsági vezetők képzését, a képzésben részt vettek 50%-át továbbképzésben kell részesíteni. A képzést, továbbképzést a nyári központi táborokban kell megoldani úgy, hogy a tervidőszakban a kiképzettek száma a 4000 főt érje el.

Meg kell szervezni a középiskolákban — az iskolai sportkörön belül — az aktívaképzést, iskolánként 10—12 fővel, a központilag kiadott tematika alapján. Évenként legalább 4000 aktivista kerüljön kiképzésre.

Meg kell kezdeni a tanulók társadalmi oktatói, valamint a III. osztályú versenybírói kiképzést, elsősorban a mezőgazdasági, ipari technikumokban.

Lehetővé kell tenni, hogy a nevelők edzői képesítést szerezzenek.

8. Biztosítani kell az iskolai testnevelés és sport tárgyi-dologi feltételeit

Az iskolai testnevelés és sport célját szolgáló állami támogatás normáját emelni kell.

Be kell vezetni a tanulók által fizetendő testnevelési járulékot.

A 8, vagy ennél több tantermes iskolaépítkezéseknél tornatermeket kell építeni. A tornatermek méretei általános iskoláknál 20 × 10 m-nél kisebb, a közép- és felsőfokú intézeteknél 24 × 12 m-nél kisebb nem lehet.

Az ifjúsági sportmozgalom növekedése megköveteli, hogy területegységenként egy-egy, a szabványméretről nagyobb, nézők befogadására is alkalmas tornaterem épüljön — az iskolai építkezések során.

A 8 tantermesnél kisebb iskolaépítkezéseknél biztosítani kell fedett gyakorlási lehetőségeket (alagsor, folyosórészleg, egybenyitható tantermek stb.)

A már meglévő nagylétszámú, de tornateremmel nem rendelkező iskolák, egyetemek mellé tornatermeket kell építeni.

Gondoskodni kell a szabadtéri gyakorlóhelyekről is, új létesítmények útján. Az új iskolaépítkezéseknél gondoskodni kell az iskolaudvar gyakorlásra való alkalmassá tételéről, a régi iskoláknál pedig az udvart gyakorlásra alkalmassá kell tenni.

A központi, nagyobb beruházást igénylő létesítmények helyett, kisebb, de több, rövid idő alatt megközelíthető sportpályákat kell létrehozni.

Budapesten egy fedett diákuszodát kell építeni, vagy külön egységként, vagy valamelyik iskolaépítkezés keretében.

Erőteljesen kell fokozni a sportlétesítmények létrehozására, felújítására irányuló társadalmi mozgalmat, elsősorban a falusi iskolák fedett gyakorlóhelyeinek biztosítására. A társadalmi úton történő építés gazdájának az ifjúsági mozgalomnak kell lennie.





A Hajdú megyei Ártánd község általános iskolájában Szamosközi János testnevelő-igazgató támogatásával élénk sportélet folyik. Képeink: 1. Kézilabda-edzéssel készülnek a tanulók az elkövetkező versenyekre. 2. Ez bizony gól!...

AMIRŐL BESZÉLNÜNK KELL

A SZERTORNA ISKOLAI OKTATÁSA

Elég sok elmarasztaló vélemény hangzott már el a szertorna iskolai oktatásáról. Az elmarasztaló vélemények sok tekintetben helytállóak, mert a felszabadulás után a szertorna valahogyan nem tudott az iskolákban olyan gyökeret verni, mint régente. A tapasztalat is azt mutatja, hogy a tanterv alapjául szolgáló atlétika, torna és játék anyagból a torna megtanítása és megtanulása mutatja a legkedvezőtlenebb képet.

Ennél a megállapításnál elsősorban a középiskolákra gondolunk. Általános iskoláknál még nem beszélhetünk komolyabb szertornáról, részben a gyakorlat-anyag minősége, részben a rendelkezésre álló tárgyidologi feltételek hiánya miatt.

A középiskoláknál tapasztalható visszaesésnek több oka van. A helyzet megítéléséhez feltétlenül szükséges az okok feltárása.

A VISSZAESÉS OKAI

Először: a dologi-tárgyi feltételek. Torna szempontjából ezeket még ma is nem kielégítőeknek kell tartanunk. Az iskola életében a szertorna időszaka az őszi, téli hónapokra esik, amikor a tanulók az udvarról, a sportpályáról a tornaterembe szorulnak.

A tornatermek háborús sérüléseit — sajnos — még nem tudtuk teljesen eltüntetni. A hideg tornatermek nem voltak alkalmasak a szertornázásra, s ma is az egyik legdöntőbb gátló tényező a *tornatermek alacsony hőmérséklete.* Ez vonatkozik az új tornatermekre is. Hideg teremben a testnevelő nyilván állandó mozgásban igyekszik tartani a tanulókat s erre jobban megfelelnek a labdajátékok, mint a szertornázás foglalkoztatási módjai. Elegendő tornaszer sem volt az iskolákban, a tornatermek teljes felszereléssel való ellátása is csak egy-két éven belül oldódik majd meg.

Döntő tényező a *nevelők viszonyulása a szertornához.* Nevelőink nagyrésze nem szívesen foglalkozik szertornával. A szertorna oktatása sok időt, fáradságot, aprólékos bíbelődést igényel, s az eredmény is lassabban érik be. A nevelőnek állandóan készenlétben kell állnia a szerek mellett, hogy a baleseteket elkerülje. Közben emlegetnie is kell a tanulókat, ami erős fizikai igénybevételt jelent. Ezért a nevelők nem igen „lelkesednek" a szertornáért. *Különösen nem azok, akik a képzésük folyamán más szakra szakosították magukat, s akik az iskolában a tornaszerekre rá sem szeretnek nézni.*

A tantervi anyag sem volt a legszerencsésebb. Az iskolai testnevelés kezdetén majdnem az egész mozgásanyagot a torna adta, s a fejlődéssel párhuzamosan egymás után kellett a többi mozgásanyagot a tantervekbe beépíteni. Ez csak a torna rovására történhetett. A tornára fordítható idő lerövidült, viszont a követelmény megmaradt. Az 1951-es középiskolai tanterv pl. a billenéseket is előírta az atlétika és a négy sportjáték mellett. A versenyek anyagául is nehéz gyakorlatokat írtak elő, amelyek nem népszerűsítették a tornát. A jelenlegi kísérleti tanterv tornaanyagát a nevelők — egy-két gyakorlatot kivéve — elvégezhetőnek tartják.

Nem kedvezett a torna-oktatásnak a négyosztályos középiskola sem. Az általános népoktatási szempontból a nyolcosztályos általánosiskolát természetesen óriási jelentőségűnek tartjuk, de előfordul, hogy meg nem felelő előképzettséggel kerülnek a tanulók a középiskolába, ahol már az így felmerülő nehézségekkel a nevelő nehezen tud megbirkózni. Különösen nehéz a helyzet a lányoknál, akik a középiskolás koruk elején elnehezednek. Ez élettani törvényszerűség. Az *általános iskolai testnevelés-tanítás egyik hiányossága a felsőtest, a vállöv és a kar izomerejének gyengesége.* Ez a szereken történő gyakorlatozás (bordásfal, mászórúd, gyűrű) hiányának tudható be. A középiskolákban tehát sokszor kell pótolni az előképzettségben található hiányosságokat — s ez nem mindig sikerül.

MI A KIVEZETŐ ÚT?

Kézenfekvőnek látszik, hogy az, ha megszűntetjük a gátló tényezőket. Ez igaz, azonban felvetődik a kérdés úgy is, hogy *nem korszerűtlen-e még ma is megtűrni a szertornát az iskola falai között?* Ugyanis vannak vélemények, amelyek szerint a *modern testnevelés anyagát a sportszerű játékok és esetleg még az atlétikai mozgások adják.* E véleményt vallók száműznék a szertornát.

A sporttörténelemből ismerjük, hogy kezdetben az iskolai testnevelés fogalmát — a torna jelentette. Már utaltunk arra is, hogy a torna egyeduralmát fokozatosan gyengítették az egyéb sportok, elsősorban a szabadtéri, kötetlenebb formában űzhető sportok, mint amilyen az atlétika, a sportjátékok, az úszás, stb. Kérdés, hogy ez a gyengítési folyamat meddig tart s eljuthatunk-e a torna végleges kiszorításához?

A kérdést az dönti el, hogy felhasználható-e a szertorna az iskolai testnevelés elé tűzött célok megvalósításában, vagy sem? Röviden: van-e célja a szertornának, s ha van, mi indokolja ezt?

Véleményünk szerint az *iskolai testnevelésben nem mondhatunk le a jövőben sem a szertorna oktatásával járó előnyökről.* A szertornát is be kell állítanunk abba a sokrétű mozgásadagolásba, amivel a tanulók testi-szellemi nevelését eredményesebbé tehetjük. A kérdést most ne a versenysport szemszögéből nézzük, hanem *testfejlesztési,* tehát *általános testnevelési szempontból.* Ha másért nem, a test formálásáért is szükség van a szertornára. Az *izmok megerősítése fizikai megterhelés nélkül* nem képzelhető el. Az arányos fejlesztés tehát megköveteli minden testnevelőtől, hogy a felsőtest megerősítésével is törődjék. Lehet, hogy ennek nem a szertorna az egyedüli útja, de az eszközök közül ezt tartjuk a legelőnyösebbnek. Gondolhatunk itt a gyakorlatok változatosságára, a sikeresen végrehajtott gyakorlatok esetén jelentkező örömélményre stb.

A test formálásán kívül előtérbe kerül *az erő, ügyesség* fejlesztése is, amelyeket alapvető fizikai képességeknek tartunk. Erre a mindennapi életben, de — bármilyen sportról is legyen szó, — a sporttevékenységben is feltétlenül szükség van. E képességek megszerzését jól szolgálja a szereken történő gyakorlatozás is.

Más kérdés azonban a versenytorna. Ez már a sportkör keretében történik, az egyéni kedv, hajlam alapján.

Összegezve az eddigieket, megállapíthatjuk, hogy az iskolai szertorna-oktatásunk nem éri el a tanterv atlétika vagy játék anyagainak oktatási színvonalát. Ennek mentségéül több okot hozhatunk fel, azonban az oktatás színvonalának megjavítása feltétlenül indokolt, sőt szükséges. Szükséges elsősorban az általános testképzés, testformálás, de szükséges az erő, ügyesség megszerzése szempontjából is. Ezért a jövőben a tantervi anyag maradéktalan megvalósítására nagyobb gondot kell fordítanunk.

Sós István

Sportolóknak, sportrajongóknak!

Legalkalmasabb karácsonyi ajándék!

Szepesi György — Lukács László
„NÉGYSZEMKÖZT NÉGY OLIMPIÁVAL"
Londontól Rómáig Ára: 26,—

Mező Ferenc:
„ÚJKORI OLIMPIA"
Új kiadás Ára: 33,—

„SPORT ÉS SZÉPSÉG"
Ára: 42,—

„IGAZI GYŐZELEM"
Ára: 32,—

Kapható a
SPORTPROPAGANDÁNÁL
VIII. Rákóczi út 57/a
Vidékre utánvéttel szállítunk

Fejlesszük a tanulók sport-szemléletét tervszerűen

Iskolai testnevelésünkben az utóbbi időben növekvőbb mértékben tartjuk szem előtt a tanítás során azt, hogy a tanulók a tantervben szereplő testgyakorlati ágakat jobban megismerjék, anyagát alaposabban elsajátítsák. Ezt tükrözik új tanterveink is mind anyagkiválasztásukban mind pedig anyagelemzésükben. Ennek oka többek között, hogy ha tanulóink jobban értenek ezekhez a testgyakorlati ágakhoz, akkor nagyobb kedvük is támad űzésükhöz. És ezt fontosnak kell tartanunk abból a szempontból, hogy tanulóink az iskolát elhagyva is tovább sportolgassanak.

I. Torna

Kérdés azonban, hogy mit akar az az igény, hogy tanulóink jobban ismerjék meg és sajátítsák el a különböző testgyakorlati ágak anyagát? A torna vonatkozásában azt jelenti-e csupán, hogy a különböző mozgáselemeket sajátítják el jobban és megtanulnak néhány összefüggő gyakorlatot?

A kérdésre feleljünk egy másik kérdéssel: elsajátította-e az az ember valamely idegen nyelv alapjait, aki csak szavakat tanult meg és néhány mondatot? *Nyilván nem!* Ahhoz tehát, hogy a tornát jobban megismertessük a tanulókkal, arra is szükség van, hogy *megtanítsunk bizonyos összefüggéseket, sajátosságokat,* más szóval: alapfokon megtanítsuk *gondolkodni tanulóinkat a torna „nyelvén".* Enélkül aligha lesz tanításunk — a tanulók előtt — értelmes. Az egyesületi szakosztályokban sportolók ugyanis az edzések, a gyakorlatok összeállítása, a versenyeredmények értékelése stb. során, mintegy „belenőnek" a torna sajátos szemléletmódjába. Ily módon olyan *ismeretekre* tesznek szert, amelyeket mi a testnevelési órákon jelenleg nem nyújtunk. De az iskolai testnevelésben nincs sem idő, sem mód arra, hogy így „belenőjenek" a tanulók ebbe a szemléletbe, ezért a tanulók „tornászos" szemléletét tudatosan kell alakítanunk: ezeket az ismereteket tervszerűen kell tanítanunk.

Milyen ismeretekről, összefüggésekről sajátosságokról lehet szó?

Nyilvánvaló, hogy *elemi, alapvető összefüggéseket, elveket mutathatunk csak meg.* Ezeket nagyjából két csoportra oszthatjuk: a) az egyes gyakorlatelemekkel, és b) az összefüggő gyakorlatokkal kapcsolatos ismeretek.

Az egyes gyakorlatelemek tanítása során:

1. Mutassunk rá, hogy egy-egy gyakorlatelemnek nemcsak egy, hanem több változata is lehet. Az egyes elemeket különböző testhelyzetekből kiindulva hajthatjuk végre és különböző testhelyzetekben fejezhetjük be. Pl. guruló átfordulások változatai, tarkóállás stb. Más esetben a végrehajtás módját is változtathatjuk, mint pl. a függőleges repülések, terpeszugrások stb. változatai esetében. Ugyancsak variáljuk az egyes elemeket különböző betoldott feladatokba — pl. tarkóállás, fejállás, kézállás stb. — beiktatott lábterpesztések.

2. A helyes szemlélet kialakítása megkívánja, hogy alkalmanként mutassunk rá a különböző gyakorlatcsoportokon belüli *hasonlóságokra* (pl. kanyarlatok) és az egyes gyakorlatcsoportok közötti *lényegbevágó különbségekre* (vetődések, kanyarlatok stb.).

3. Fontos kiemelnünk azt is, hogy egyes gyakorlatelemek nem egyformán értékesek. A nagyobb ügyességet kívánó, összetettebb elemek *értékesebbek.* De értékbeli különbség lehet ugyanazon elem egyes *változatai között* is. (pl gurulóátfordulás előre terpeszállásból és mellső fekvőtámaszból stb.). Növelik a gyakorlat elem értékét a különböző betoldott feladatok is.

Az összefüggő gyakorlatok tanítása alkalmával szükség van arra, hogy a tanulókkal gyakran végeztessünk kapcsolt gyakorlatelemeket. Általában elegendő 2—2 gyakorlatelemből álló gyakorlatokat végeztetni (kivéve természetesen az ellenőrző gyakorlatokat).

1. Az összefüggő gyakorlatok tanítása során mindenekelőtt azt mutassuk meg a tanulóknak, hogy két elemet abban az esetben tudunk zökkenőmentesen összekapcsolni, ha az *egyik befejező testhelyzete megegyezik a következő kiinduló testhelyzetével.* (Pl. guruló átfordulás előre nyújtott ülésbe; tarkóállás).

2. További lépésként mutassunk rá arra, hogy az egyes elemek változatai, hogyan szolgálják az elemek összekapcsolását. *A kiinduló és befejező testhelyzetek váltogatása ugyanis lehetővé teszi az ilyen gyakorlatelemkapcsolást* (pl guruló átfordulás hátra terpeszállásba; fejállás). Így a gyakorlatelemek változatai nem öncélúak, hanem az összekapcsolást szolgálják: *a változatok lényegében különböző testhelyzetekből való indulást és a különböző testhelyzetekbe való érkezést és a kapcsolás lehetőségét szolgálják.*

3. Vannak azonban olyan esetek, amikor a kiinduló vagy befejező testhelyzet nem variálható vagy variánsai sem tesznek lehetővé ilyen *közvetlen kapcsolást.* Ilyenkor folyamodunk a különböző *kiegészítő elemekhez,* amelyeket lényegében a szabadgyakorlatokból „veszünk kölcsön". (A *kölcsönvétel kifejezés* használata szemléletesen utal arra, hogy ezek az elemek nem tulajdonképpeni talajelemek!).

4. A talajgyakorlatokat *bevezető és befejező* kiegészítő elemek is lényegében azt a célt szolgálják, hogy a megfelelő testhelyzet felvételét lehetővé tegyék a tulajdonképpeni talaj- gyakorlatelem végrehajtásához. (Ezen a szinten túlmenni, a kiegészítő elemek egyéb funkcióját tanítani nem látszik célszerűnek!). Tehát helyesen járunk el akkor, ha azt mondjuk, hogy a *kiegészítő elemek lényegében egyik testhelyzetből a másikba való törésmentes átmenetet biztosítják,* akár két gyakorlatelem összekapcsolásáról van szó, akár az alapállásból való indulásról, vagy az abba való érkezésről. Pl. Alapállás: ugrás terpeszállásba karlendítéssel oldalsó középtartásba; törzsdöntés előre és kéztámasz a talajon; emelés fejállásba. Ez esetben a bevezető kiegészítő elem a fejálláshoz szükséges testhelyzet felvételét biztosította: átmenetet képezett az alapállásból a fejállás kiinduló helyzetéhez.

5. Szükséges tudatosítani a tanulókkal, hogy a gyakorlatok nehézségi fokuk szerint különböző értékűek lehetnek. A gyakorlat nehézségi fokát alapvetően két tényező határozza meg:

a) a benne helyet foglaló elemek nehézségi foka, továbbá

b) az egyes elemek kapcsolásában megnyilvánuló nehézségi fok.

Az első esetben nincs szükség különösebb magyarázatra, ha az egyes elemek tanítása alkalmával rámutattunk azok nehézségi fokára is. A második esetben azonban szükség van ennek a szempontnak az érzékeltetésére. Ilyen esetről van szó, ha pl. az előre gurulóátfordulást olyan kapcsolásban iktatjuk be a gyakorlatba, hogy azt ne guggoló támaszból, hanem mellső fekvőtámaszból kelljen végrehajtani. Ez utóbbi értékesebb, mert nehezebb.

Ilyen gyakorlatkapcsolási eljárás az „összevonás" is. Akkor beszélhetünk gyakorlatösszevonásról, ha két elemet úgy kapcsolunk össze, hogy azok mintegy összefolynak. Pl. kézállás és folyamatos gurulóátfordulás előre, vagy ugyanez, de az első elem a fejállás. Az ilyen kapcsolás nehezebb és növeli a gyakorlat értékét.

A gyakorlatkapcsolás szempontjait, elveit sokféle példán, változatosan szükséges végeztetnünk, mert csak így alakul ki a tanulókban az a szemlélet, hogy ezek az elvek, összefüggések a tornában *általánosak.*

Az összefüggő gyakorlatok tanításában természetesen még sokféle szempontról lehetne szó. Meg kell azonban jegyezni, hogy további elvek, összefüggések tudatosítása csak akkor lehetséges, ha azt a fenti mó-

don már megalapoztuk. A fenti szempontok megértése, érzékeltetése nem jelent nehézséget még az általános iskola felső tagozatában sem.

Helyesen járunk el, ha az összefüggő gyakorlatok elveinek a tanítását abba az általános szempontba ágyazzuk bele, hogy általuk tulajdonképpen a *szép, törésmentes gyakorlatfűzést valósítjuk meg.* A zökkenőmentességet a tanulók könnyen érzékelik és megértik. Ezzel a megoldással nagymértékben fejlesztjük a tanulók torna-esztétikai érzékét, ízlését is.

Az esztétikai ízlés nevelésében természetesen nagy szerepet játszik *a szép testtartásra való nevelés* is.

Ügyelni kell azonban arra, hogy a testtartási szabályok állandó, monoton megkövetelése unalmas, ezért nem is jár kielégítő eredménnyel. A testtartás elsajátítására való ösztönzés érdekében célszerű ezért ún. versenyszerű gyakorlási alkalmakat beiktatni. Ilyen pl. az ellenőrzés és az ellenőrző gyakorlatok bemutatására való felkészülés ideje is. De ilyen alkalmakat az ellenőrzéstől függetlenül is beiktathatunk, amikor a tanulók bemutatják a gyakorlatokat és értékeljük is azokat. Ezek történhetnek pl. csapatok közötti versengések keretében is. A testtartás ilyenkor jelentős szerepet kap és ez a helyzet szinte szükségszerűen ösztönöz a helyes testtartás elsajátítására.

A fenti példákban majdnem kizárólag a talajtorna szerepelt. Ez szándékosan történt. A torna sajátosságainak, a gyakorlatkapcsolás elveinek a tanítása ugyanis a legszemléletesebben, a legsokoldalúbban a talajtornában valósítható meg. Ezért az az eljárás célszerű, hogy a talajtornában tanult szempontokat *vigyük át, alkalmazzuk* a különböző szereken (mintegy a szabály általános jellegének megerősítéseként). A különböző szerek a kapcsolás szempontjainak sokoldalú szemléltetésére szűkebb lehetőségeket biztosítanak, így inkább a szabályok alkalmazását, megerősítését szolgálhatják elsősorban.

Még egy fontos didaktikai szempontra kell rámutatnunk.

A gyakorlatkapcsolásokat már akkor megkezdhetjük, amikor a tanulók az egyes elemek végrehajtásában már némi könnyedségre tettek szert. A végleges beidegzés ugyanis a gyakorlatkapcsolás során is megoldható. Hasonlóképpen fontos, hogy az újonnan tanult elemeket is vonjuk be a kapcsolásokba. Így várhatjuk ugyanis, hogy a tanulók *kapcsolási készsége* is fejlődik és nem okoz nekik különleges nehézséget egy-egy új, összefüggő gyakorlat elsajátítása (pl. az ellenőrző gyakorlaté).

A tanulók tornászos szemléletének kialakítása nemcsak a torna szempontjából jelentős, hanem megkönnyíti mindazoknak a testgyakorlati ágaknak a megértését, lényegének felismerését, amelyek a tornához hasonló módon „gondolkodnak". Ilyen pl. a műkorcsolyázás, műugrás stb. Ezekben a testgyakorlati ágakban hasonló a szemléletmód, ezért helyesen járunk el, ha a tornában tanított elvek, összefüggések érvényesülését általánosabb szinten, „testgyakorlati ágközi" szinten is megvilágítjuk.

(Folytatjuk)

Burka Endre
a Pedagógiai Tudományos Intézet munkatársa

Javaslat a távol- és a hármasugrás szabálymódosítására

Nagyon sok távolugró atlétának szerzett kellemetlen perceket a távol- és hármasugrás jelenlegi szabályzata, mely a belépéssel kapcsolatos. Sok lelkiismeretes felkészülés munkája veszett kárba már emiatt világversenyeken, olimpiai bajnokságokon. Sokkal kisebb százalékban, de előfordul a belépés a dobószámokban is. A 20—30 cm-es távolságvesztés azonban a dobószámokéhoz viszonyítva már aránytalanul sok. Ezért az atlétikai versenyszámok közül a távolugróversenyek eredményei a legkevésbé tükrözik a reális erőviszonyokat. Az eredményt sokkal reálisabbá tenné a jelenlegi szabály módosítása.

Tapasztalataim alapján a belépések több mint 90%-át el lehetne kerülni, a távolságvesztést (messziről ugrik el) is, az eddigihez viszonyítva, elenyészően kevésre lehet csökkenteni és a versenyzők is sokkal nyugodtabban tudának versenyezni. A távol- és hármasugró eredményei sokkal reálisabbá válnának.

Javasolom, hogy az eddigi elugrógerenda mellé, a homok felőli részre, helyezzünk el egy ugyanakkora, de sötétre festett „kisegítő" elugrógerendát. Ezek szerint két elugróvonal lenne és az ugrás mérése az elugróvonalaktól a következőképpen történne: a versenyző, ha az eddigi fehérre festett elugródeszkáról, vagy a mögül ugrik el, akkor ugyanúgy mérjük a távolságot, mint eddig. A versenyző, ha érinti a kisegítő elugródeszkát, vagyis, ha arról ugrik el, akkor a kisegítő ugródeszka elugróvonalától kell mérni az ugrást.

Ezzel a megoldással a versenyzők tehát ugyanúgy készülhetnek az elugráshoz, mint eddig, csak most, az eddigihez viszonyítva, minden 20 cm-nél kisebb „belépés" nem számítana annak. Így a jobb versenyzőknél a belépést majdnem teljesen meg lehetne szüntetni, és a távolságvesztés is lényegesen csökkenne.

Pünkösty Huba
testnevelő tanár,
Sárvár, Tinódi Gimnázium

Megjegyzés a javaslathoz:

A javaslatot véleményünk szerint megvalósítani nem lehet, márcsak azért sem, mert a nemzetközi és a hazai versenyszabályokkal is ellentétben áll. Továbbá a javaslattal elvileg sem érthetünk egyet, mert **az atlétikában általában nem abszolút eredményre törekednek, hanem a szabályok előírta korlátozott körülmények közötti eredményekre.**

A távolugrás is az atlétikának olyan versenyszáma, melynek megvannak a szabályai, kötöttségei. Ezek közé tartozik többek között az, hogy a gerendáról, illetve megjelölt helyről kell elugrani. Az eredmények lemérése, értékelése szempontjából ez a szabály általános érvényű.

Elképzelhető, hogy az atlétika minden ágában, bizonyos megkötöttségek nélkül a jelenleginél lényegesen nagyobb eredményeket érhetnének el. Különösen akkor, ha a szabályokat, a megkötöttségeket nem vennék figyelembe, illetve azokon az egyes versenyszámokban könnyítenének.

Valószínűleg lényegesen jobb eredményeket lehetne elérni a 110 m-es gátfutásban, vagy általában a gátfutó-számokban, ha például a gátakat tetszés szerinti távolságra lehetne felállítani. Vagy például a 4×100-as váltóban nem lennének váltóhatárok stb.

A távolugrás, mint minden atlétikai versenyszám fejlődésével párhuzamosan fejlődtek a szabályok is. A szabályok minden esetben szigorúbbak, pontosabbak lettek. A javaslat megvalósítása tehát határozott visszalépést jelentene a távolugrás fejlődésében, annak ellenére, hogy az ugrások távolsága megnövekedne, ha azokat az elugrás helyétől, illetve a javaslat szerinti egyik vagy másik gerendától mérnék.

Kétségtelenül igaz, hogy az ugrás távolságát, különösen kezdőknél, befolyásolja, hogy meghatározott helyről kell elugrani. Ez sok esetben az ugrás technikáját és nagyságát befolyásolja, sőt kezdőknél az elugrás helyes technikájának elsajátítását, beidegzését hátráltatja. Éppen ezért helyes, hogy a gyakorlás folyamán — különösen kezdőknél nem fektetnek súlyt a pontos elugrásra, hanem elsősorban az elugrás alapelemeit, technikáját gyakoroltatják.

Sir József dr.,
a Magyar Atlétikai Szövetség szakfelügyelője

ISKOLAI SPORTKÖRÖK, FIGYELEM!

Minden testnevelési tanárnak nélkülözhetetlen,

Kerezsi Endre: Torna III. felöleli a torna összes gyakorlatanyagát	Ára: 66,— Ft.
Atlétikai szabálykönyv	Ára: 5,50 Ft.
Röplabda szabálykönyv	Ára: 6,40 Ft.
Kézilabda szabálykönyv	Ára: 6,— Ft.

SPORTPROPAGANDA (VIII., Rákóczi út 57/a.)
Vidékre utánvéttel szállítunk.

SZAKFELÜGYELŐI JELENTÉSEKBŐL...

A nagykátai gimnázium új tornatermét átadták rendeltetésének. Vancsik kartárs mindjárt azzal hálálta meg az állam ajándékát, hogy a legnagyobb meglepetésre megnyerte fiaival, a megyei kosárlabda bajnokságot.

*

A Megyei Tanács művelődésügyi osztálya a testnevelés és sport fejlesztésére vándorserleget alapított, amelyet első ízben a ceglédi gimnázium nyert el.

Javaslom, hogy a TF-en a férfiak órarendjébe vegyék fel a művészi tornát is. Elkerülhetetlen, hogy férfi tanárok ne tartsanak testnevelési órákat a lányoknak, kisebb, amúgy is koedukált oktatású gimnáziumokban.

*

Az általános iskolai tanulók egyéni felszerelésében igen nagy a javulás. Az alsótagozatos nevelők testnevelés iránti érdeklődésének növekedésével egyenes arányban javult a tanulók felszerelése.

Szükségtornatermeink száma 6-tal bővült. Dánszentmiklóson, Pencen, Dunakeszi II-ben, Tóalmáson, Vecsésen és Bugyin hoztak létre szükségtermeket.

*

Az elmúlt tanévben 37 új szabadtéri létesítménnyel gazdagodtak iskoláink. 4 torna-atletikai pálya, 20 kézilabdapálya, 8 tornaszerállvány létesült többek között.

(Pest megye)

A tanulók magatartásával a testnevelési órán nincs baj. Több iskolában azonban a fegyelem fenntartását még mindig csak a testnevelőktől várják.

*

A szakfelügyelők elé kitűzött cél az volt, hogy a testi nevelés kérdései vizsgálatánál a szakmai képzés mellett elsőrendűnek tekintsék a *nevelés* (erkölcsi-politikai-világnézeti) tudatosítását. Kapcsolják össze a nevelés főterületeit, mert csak így formálhatják a kommunista társadalom felépítéséhez szükséges új embertípust.

*

A külső rend, a fegyelem, a tisztaság érdekében a testnevelők tesznek legtöbbet az iskolákban.

*

Kiskundorozsmán 25 000 Ft értékű társadalmi munkát végezték. Kézilabdapályát, futópályát létesítettek.

Vannak iskolák, ahol az előző évi látogatás nyomán megjavult a munka, így Miklósfán, Szepetneken, Hahóton, Adráshidán, Ebergényben stb.

*

Az új tanterv bevezetésekor a megye székhelyén 50 főnek egyhetes továbbképzést tartottunk.

(Zala megye)

Sok helyen a játékban a nevelő is részt vesz.

*

Jó hatást váltott ki, amikor az általános felügyelői látogatáskor a záróértekezleten a testnevelés helyzetét — a testnevelési szakfelügyelők véleménye alapján — az általános felügyelő értékelte.

(Csongrád megye)

Ezzel szemben...

Az egyéni felszerelésben az erősen maradi népviseletes vidékek lemaradtak, mint például Galgagyörk, Verseg, Csomád, Kisoroszi Csobánka stb. Főként a lányok átöltöztetése ütközik szülői ellenkezésbe.

*

A szakos nevelők zöme a nagyobb iskolákban nyert beosztást, míg a falusi iskolák nagy részében nincsenek szakosított nevelők.

*

Dunakeszi I.-ben a tornateremnek használt helyiséget — a helyi tanács utasítására — nevelői lakássá alakították át. *(Pest megye)*

A letenyei járásban nincs szakfelügyelő, mert a helytelen elosztás miatt a járásban egyetlen szaktanár sincs. Nem is rendeztek a járásban egyetlen versenyt sem.

*

Az igazgatók zöme nem látogatja a testnevelési órákat. Érdeklődésük a testnevelés iránt csak addig tart, amíg a szakfelügyelő ott van.

*

Nevelőink nem nagyon szorgalmazzák a házilag előállítható szerek elkészítését.

*

Az általános iskolai tornatermek száma az egész megyében 5, a szükség-tornatermeké 2. Ezekben kellene biztosítani a megye 300 iskolájának téli foglalkoztatását.

(Zala megye)

TÓTÁGAS

— Halló, közlöm, hogy a kispesti gimnázium tornatermében tüdőszűrő-vizsgálatokat akarnak tartani, már hordják is a röntgengépeket.
— Majd utána nézünk!

*

— Fővárosi Tanács?
— Igen.
— Miért éppen a tornateremben kell Kispesten a tüdőszűrést megtartani?
— Majd utána nézünk!

*

— Utána néztünk. A kispesti oktatási osztály vezetőjét nem lehet felelősségre vonni, mert míg szabadságon volt, a helyettese intézkedett így!
— Köszönjük.

*

— Egészségügyi Intézet?
— Igen.
— Helyes-e, hogy Kispesten a tornatermet veszik igénybe tüdőszűrésre?
— Nem, nem helyes! Majd utána nézünk!

*

— Utána néztünk! Nem az egészségügyi szervek jelölték ki a tornatermet, hanem az oktatási osztály. Sajnos, nem tehetünk semmit!

*

Utóirat: a tornateremben a szűrést sikeresen befejezték. Remélhetőleg mind a kispesti, mind a lőrinci tanulók egészségesnek találtattak. (Meg a többi kerületek gyerekei is, hiszen a kispesti tornaterem esete csak egy a sok közül.) Három hétig nem lehetett ugyan a tornatermet testnevelési célokra használni — de a szűrés után legalább felsúrolták.

Lassanként már odajutunk, hogy nem bosszankodunk a tornatermeknek a legváltozatosabb igénybevételén (gabonatárolás, diákszállás, táncest, napköziotthon, galambkiállítás stb., stb.), hanem örülünk, ha egyszer visszaadják eredeti rendeltetésének!

Erőt, egészséget a további vizsgálatokhoz!

Képes módszertan

Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (IV.)

(Az óravázlatokat lásd a Sport és Tudomány 1957 decemberi számában.)

V. osztály

26—27 óra. December ...-én. 6/5 — 1—2. óra

Utánzó és játékos, valamint az ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú társas- és társas padgyakorlatok ülésrend szerinti elhelyezkedésben, tekintettel a tarkóállás előkészítésére.

1. Lábgyakorlat

Alapállás az ülőlapon egymásnak háttal, magastartásban kézfogás. Leguggolás és felállás lassú ütemben váltakozva. (Háttal a gyermekek támaszkodjanak meg.)

2. Kargyakorlat

Kis haránt terpeszállás az ülőlapon párokban, a pad hossztengelyének irányában egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva, mélytartásban kézfogás. Karhúzás hátra többször. (Hátraarc — szerepcsere.)

3. Hasgyakorlat

Párokban a pad hossztengelyének irányában egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva „A" terpeszülés az írólapon, „B" kis terpeszállás az ülőlapon. „A" páros lábemelés és zárás az írólap fölött a levegőben, „B" egyidejűleg bal kézzel a háton támaszt, jobb kézzel a páros lábemelést segíti. Szerepcsere.

4. Hátgyakorlat

Párokban a pad hossztengelyének irányában egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva „A" hanyattfekvés az írólapon, fogással az írólap szélében, „B" kis terpeszállás az ülőlapon. „A" hanyattfekvésből páros térd- és csípőemelés — zsugortarkóállásba, „B" bal kézzel az írólap közelebbi szélébe kapaszkodó kéz leszorításával, jobb kézzel u. ezen oldalon a felkar fogásával segíti a zsugortarkóállást.

5. Oldalgyakorlat (nyújtó)

Terpeszállás oldalpárokban az ülőlapon, kézfogás belső kézzel mély, külső kézzel magastartásban.

1—3 ütem: törzshajlítás oldalt befelé és külső lábbal térdhajlítás.
4 ütem: kiindulóhelyzet.
1—4 ütem: ellenkező irányba fordulva.

6. Oldalgyakorlat (fordító)

„A", „B" az írólapon, egymással szemben térdelőtámaszban:

1 ütem: kézfogással törzsemelés karemeléssel oldalsó középtartásba.
2—3 ütem: egyenoldalú törzsfordítás.
4 ütem: kiinduló helyzet. Ellenkezőleg is.

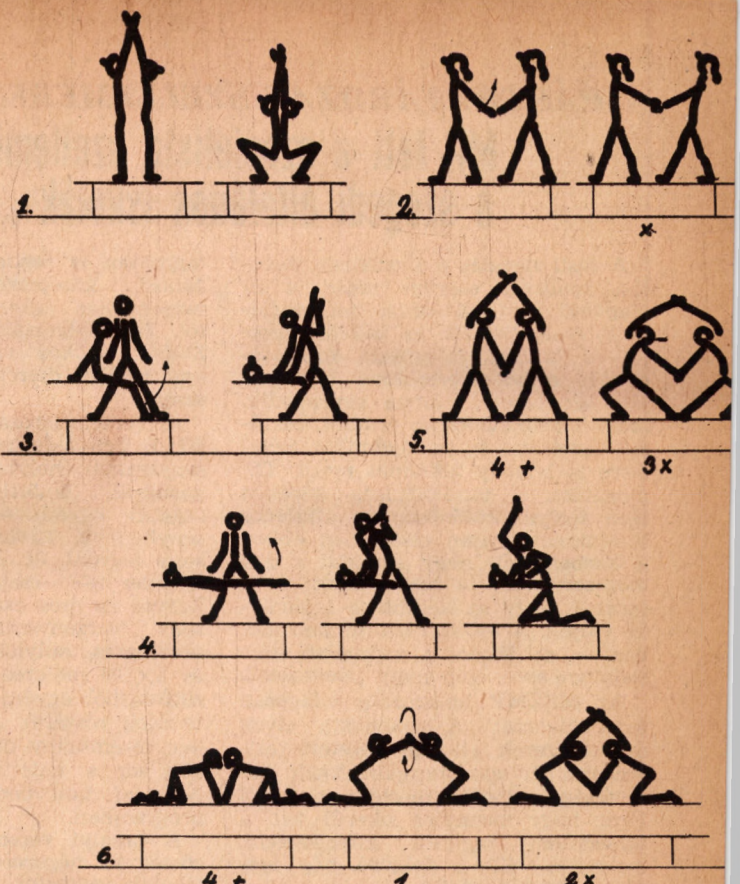
VII. osztály

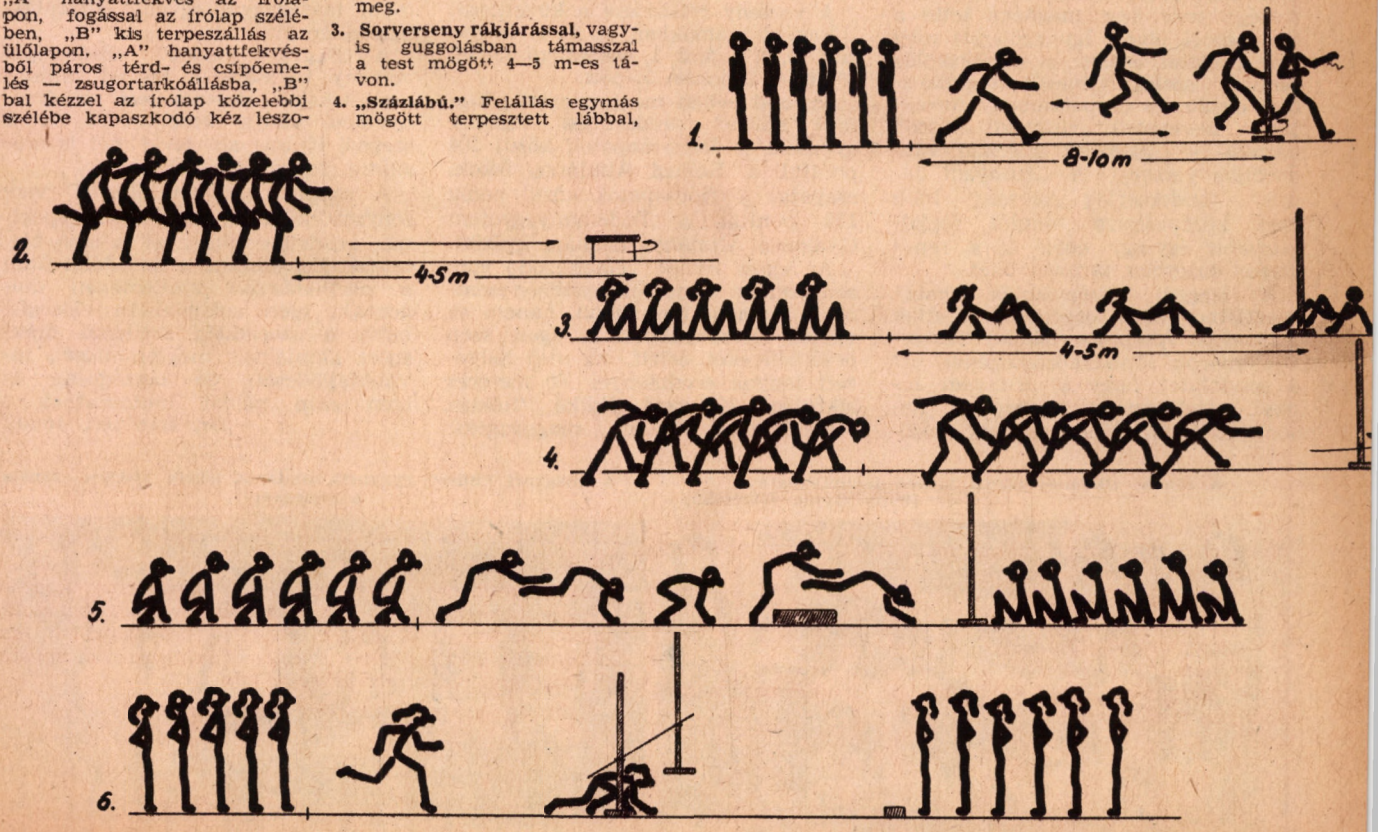
27—28 óra. December ...-én 7/5—4—5. óra

Sorversenyek járva, futva és játékos helyváltozással, valamint közben akadályok leküzdésével.

1. **Sorverseny járással,** 8—10 m-re elhelyezett mérce, zsámoly stb. megkerülésével, majd a mérce megkerülése után járás hátrafelé.
2. **Szökdelő oszlop.** Felállás féllábon egymás mögött jobb sarokemeléssel hátra és fogással az előtte álló társ hátranyújtott bokájánál, bal kézzel vállfogással.
   Ugyanez egy másik versenyben lábcserével. A sorverseny távolságát ennél a feladatnál 4—5 m-re rövidítsük meg.
3. **Sorverseny rákjárással,** vagyis guggolásban támasszal a test mögött 4—5 m-es távon.
4. **„Százlábú."** Felállás egymás mögött terpesztett lábbal, törzshajlítással előre bal kézzel a két láb között a társ jobb kezét fogva járás a 4—5 m-re elhelyezett mérce megkerülésével, anélkül, hogy a fogás elszakadna.
5. **Sorverseny nyúlugrással** az induló vonaltól 3—4 m-re hasonfekvésbe elhelyezkedő társon, vagy 50 cm széles párhuzamos vonalon, vagy zsinóron, vagy zsámolyon stb. át.
6. **Futás közben** átbújás vagy magas csípőemeléssel mellső fekvőtámaszban elhelyezkedett társ, vagy társ által tartott 50—60 cm magas zsinóron, vagy mércén stb. alatt. A futás távolságát ennél a feladatnál 10—12 m-re növeljük. A mellső fekvőtámaszban levő tanulót egy-egy verseny után cseréljük.

Lévay Pálné
Szijj Zoltán





A PÁRTHATÁROZAT SZELLEMÉBEN

Mit tett a szocialista szellemű diáksportért a szegedi általános iskolák „Ságvári Endre" vándordíjas versenye?

A testi nevelés a szocialista nevelési rendszer szerves része, s az alapvető nevelési célok megvalósítását szolgálja. Ha az iskolák vezetői és tanárai felismerik fontosságát és minden erejükkel támogatják, az iskolai munka gyarapodik, mert a testnevelés az értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai nevelésre is komoly alkalmat nyújt. Támogatása a tanulóifjúság körében igen fontos, különösen az általános iskolákban, hiszen elsősorban ebben a korban kell nagy gonddal s úgy megszerettetni a testnevelést és a sportot, hogy az később is igényükké váljék. A testkultúra minden időben — de főként a szocialista társadalomban — igen nagy jelentőségű.

Az MSZMP határozata világosan meghatározza: „A szocialista elvek és módszerek alapján vezetett testnevelési és sportmozgalmaknak jelentősége döntő mértékben attól függ, hogy mennyire sikerül azt a társadalom tagjaira kiterjeszteni, mennyire válik a dolgozó nép igényévé, közkincsévé."

A tömegsportot nem lehet leszűkíteni az üzemi, honvédségi, stb. egyesületek sportjára és sportolóira, hanem annak az általános vagy középiskola életében is érvényesülnie kell.

Szegeden a tanulóifjúság körében már évek óta igen nagy szerepe van a tömegsportnak. A Tanács Művelődésügyi Osztálya, a VTSB, az iskolák igazgatói és elsősorban a Szegedi Testnevelő Tanárok Munkaközössége már rég magáévá tette a tömegsport elvét. Így született meg már évekkel ezelőtt a középiskolás tanulók széles tömegét foglalkoztató egyéni és csapatverseny formájában bevezetett „Hunyadi János" hármas — összetett atlétikai vándordíjas verseny. A „Hunyadi János" vándorserleg verseny több ezer középiskolás tanulót foglalkoztatott egy-egy éven át, s rendszeres edzésben tartotta őket.

A szegedi középiskolák tömegsportjában elért eredmények adták a Szegedi Általános Iskolai Testnevelőtanárok Munkaközösségének azt a gondolatot, hogy a „Hunyadi János" vándorserleg versenyhez hasonlóan az általános iskolák felsőtagozatán is rendeznek a „Hunyadi János" középiskolák vándordíjas versenyéhez hasonló versenysorozatot. Így dolgozták ki a *„Ságvári Endre" örökös vándordíjas általános iskolai összetett atlétikai versenyt.*

A versenysorozat három részből áll: 1. Téli fedettpálya verseny (versenyszámai: helyből távol- és magasugrás, tömöttlabdadobás, kötélmászás, egyéni és ötös csapatversenyben). 2. Tavaszi mezei futóverseny (egyéni és ötös — lányoknál hármas — csapatversenyben). 3. Egyéni és ötös csapat atlétikai verseny (versenyszámai: magasugrás, távolugrás, súlylökés, kislabdadobás és 4×100 méteres váltó, 60 méteres síkfutásból egyéni verseny a leánytanulók részére). Az 1958/59. tanévben teremhiány miatt még nem került sor a fedettpálya versenyekre. Az idei tanévben már szerepel a programban.

A tavalyi versenyt a Munkaközösség jól népszerűsítette. *A szegedi iskolák igazgatói is a versenysorozatot igen kedvezően fogadták és teljes mértékben támogatták. Az összes szegedi általános iskola* — 12 leány és 12 fiúiskola — benevezett a tornába. Külön dícséret illeti a Mihálytelki Állami Általános iskolát. Messzebb esik ugyan Szegedtől, mégis benevezett a versenybe, s szép eredményt ért el. A mezei futóversenyen 300-nál több volt a befutó. Ezernél is több tanulófiu és leány indult a versenyszámokban.

A verseny értékelése a következő: Egyéni számokban az 1—6. helyezett 10, 7, 5, 3, 2, 1, csapatban 20, 14, 10, 6, 4, 2 pontot kapott.

Az első évben megrendezett „Ságvári Endre" vándordíjas verseny győztese a leánycsapatok közül 204 ponttal a Rókusi Általános Iskola csapata, a fiúcsapatok közül pedig 132 ponttal a Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskolája győzött.

Az egész évben végighúzódó versenyszellem és jó felkészültség nemcsak a csapat munkában, hanem az egyéni versenyekben is igen szép eredményeket érlelt. Az első helyezett lányok eredményei: 60 méteres síkfutás: Kalocsai Ildikó (Rókusi Ált. Iskola) 8,6 mp, magasugrás: Bodor Ilona (Zrínyi Ált. Iskola) 130 cm, távolugrás: Szatmári Judit (Ped. Főisk. Gyak. Ált. Isk.) 445 cm, súlylökés (3kg): Majzik Magdolna (Ped. Főisk. Gyak. Ált. Isk.) 928 cm, kislabda-dobás: Kulinyi Éva (Ped. Főisk. Gyak. Ált. Isk.) 45 m.

A fiú elsőhelyezettek egyéni versenyének eredményei: 60 méteres síkfutás: Benedek János (Tud. Egy. Gyak. Ált.. Isk.) 7,1 mp, magasugrás: Salánki István (Tiszaparti Ált. Isk.) 155 cm, távolugrás: Borovics Miklós (Tud. Egy. Gyak. Ált. Isk. 500 cm, súlylökés: Bönde Mihály (Gárdonyi Ált. Isk.) 1122 cm, kislabda-dobás: Salánki István (Tiszaparti Ált. Isk.) 74,72 m. Az eredmények tehát egészen jók.

A megrendezett versenysorozatnak azonban külsőleg is igen szép eredményei vannak. Ezeket a versenyeket a versenyző iskolák tantestületei, a szülők és egyes sportegyesületek is nagy érdeklődéssel kísérték. Az iskolák nagy gondot fordítottak arra is, hogy a versenysorozat jelentőségét *a szülőkkel, sőt a tömegszervezetekkel is tudatosítsák.* A *szülői értekezleteken az igazgatók többsége és az iskola testnevelőtanára többször beszámolt az iskola sporttervéről, meg is nyerte a szülőket a testnevelés támogatására.* A sport eredménye, a testnevelőtanár jó munkája hatott a tantestületre is. A tantestületnek a sportról alkotott felfogása bizonyos mértékig átformálódott, a *testnevelés fontos tárggyá vált,* s majd mindenütt a többi tantárggyal egyenlő elbírálásban részesült.

A „Ságvári Endre" vándordíjas verseny hatására a szegedi általános iskolák testnevelési eredményeinek szintje emelkedett, de a szegedi ifjúság sporterkölcsét is erősítette, fegyelmét növelte.

A szegedi *„Ságvári Endre"* versenysorozatnak, mint tömegsportnak kezdeti eredményei is igen biztatóak. Ha ezentúl is az eddigi úton a párthatározat szellemében dolgoznak, igen sokoldalúan elősegíthetik a szocialista szellemű diáksport alapjainak megteremtését, továbbfejlődését, és országosan is igen szép példát mutathatnak...

Dr. Bánfalvi József

A rókusi általános iskola kitűnő leánycsapata
(Papp Gyula felvételei)



A „Ságvári Endre" gyakorló általános iskola győztes csapata a serleggel

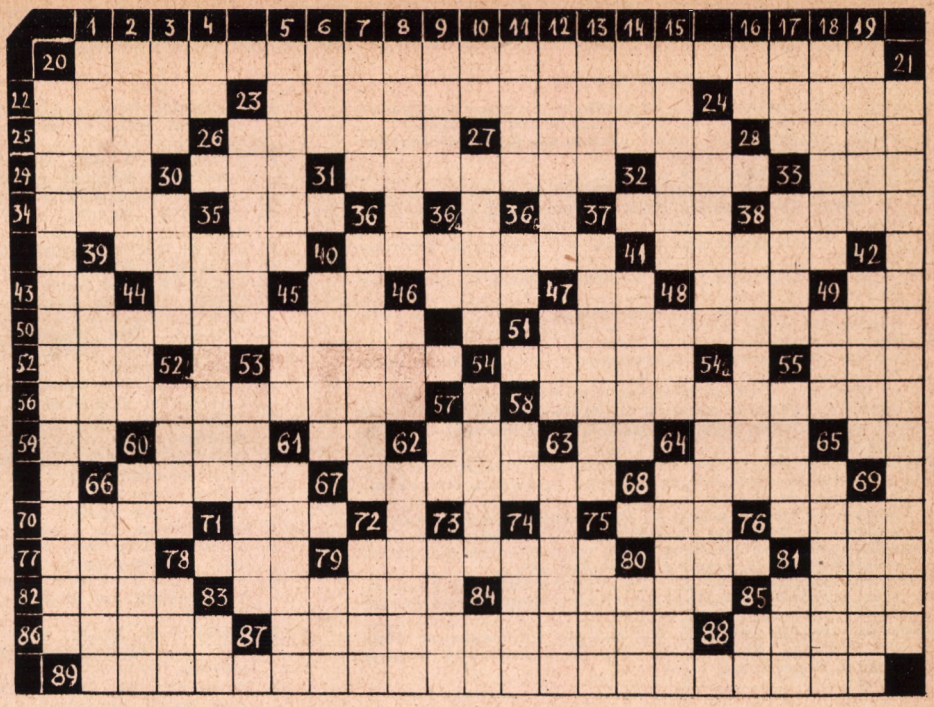


HIREK

Az egri Pedagógiai Főiskola testnevelési tanszék vezetőjévé Bély Miklóst, a TF volt sporttörténeti tanárát nevezték ki.

*

A továbbképző iskolák testnevelése. Az idei tanévben szervezték meg az ún. továbbképző iskolákat azoknak a 14—16 éves korú fiataloknak, akik az általános iskolából kikerültek, rendszeresen tovább nem tanulnak, heti 36 órai munkaidőnél kevesebbet dolgoznak, de szakmai oktatásban nem részesülnek. A foglalkoztatási idő a mezőgazdasági jellegű továbbképző iskolákban novembertől márciusig 5 hónapon keresztül, az ipari jellegüekben pedig szeptembertől júniusig 10 hónapon át, hetenként kétszer három óráig tart. Felmerült a szervezés során a testnevelés kérdése is, de ezt a heti 6 órai foglalkozás keretébe nem lehetett beiktatni. A továbbképző iskolák működési rendjéről kiadott 64/1959/M. K. 21/M. M. számú művelődésügyi miniszteri utasítás 10. fejezete a továbbképző iskolák működését kiegészítő tevékenységről szól s itt a c) pont alatt, ezt olvashatjuk: „A fiatalok sporttevékenységét a falusi (városi) sportkörök hivatottak megoldani." Ez azt jelenti, hogy bár a továbbképző iskolákban nem lesz szervezett sportfoglalkozás, de a falusi (városi) sportköröknek meg kell ragadniok az alkalmat a fiatalok sportoltatására. A fiatalok beszervezése a munkahelyek sportköreinek feladata is legyen, mert a fiatalok legnagyobb része a termelői munkában is részt vesz.



Vízszintes sorok:

20. A világ sportközvéleményének csodálatát több mint 50 éve kivívják. 22. A Dél-afrikai Unió egyik állama. 23. Világhírű olasz vívócsalád, adott világbajnokot, olimpiai győztest, helyezettet. 24. Igazi éned. 25. Bokszoló „fegyvere". 26. Ismert gyógyszergyárunk (k = ch). 27. Mesekirály. A Szentivánéji álomban Titánia férje. 28. Híres vagy inkább hírhedt amerikai városka, ahol könnyűszerrel elválhatnak a házastársak. 29. Ria keverve. 30. Kis szegecs. 31. Rendben van, egyezik, németből átvett szóval. 32. Borítékra ez kell még a név mellé. 33. Othello népe. 34. Kacsa szája, ahogy nálunk régen írták. 35. Ingoványos terület. 37. Igen öreg. 38. Lélek az ajtón se be, —. 39. Nagyközség a kiskőrösi járásban. 40. Angliában divatos sport. 41. Semmi, latinul. 43. Tormadarabka (!). 44. Spanyol szent kevert betűi. 45. Kínai hosszmérték. 46. Kiváló lengyel kardvívó, a világbajnok kardcsapat tagja. 48. Ha gyógyul a seb, ez van rajta. 49. Rangjelző. 50. Olasz párbajtörőző, a tavalyi világbajnok csapat egyik eredményes tagja. 51. A női tőrvívás kétszeres szovjet világbajnoka Philadelphiában. 52. Ágoston és Ágota becézve. 53. Az Olasz Kommunista Párt napilapja. 54. Kisebb kas. 55. Hajdanában. 56. Két európai főváros, két vívó VB színhelye. 58. A férfi tőr VB 2. helyezettje Philadelphiában. 59. Bán Vilmos. 60. Ereinkben lüktet. 61. Német semleges személyes névmás. 62. Vívóink szakvezetője. 63. Éktelen gyereksírás! 64. Vajon kapsz tőle? 65. AÖ. 66. Régi keleti nagyurak. 67. Kilátásba helyezted. 68. A munka tréfás neve, névelővel. 70. Össze-vissza sejt! 71. Még az ék is az. 75. Perceg. 76. Ime, latinul. 77. Kopasz. 78. Haza. 79. A Vasas sokszoros válogatott középcsatárának beceneve, névelővel. 80. Csigafajta. 81. Némán hasal! 82. Koros. 83. Tapsifüles. 84. Körülbelül ugyanaz, mint az ókori. 85. Duplázva: bennszülött törzs Afrikában. 86. Rádió útján történő helymeghatározó, távirányító készülék. 87. Kikapott a döntőben! 88. Az „Öt hét léghajón" szerzője. 89. A budapesti vívó VB nemzetközi mérlegét ez döntötte el.

Függőleges sorok:

1. Háziszárnyas. 2. Névelős vívófegyverek. 3. A régi rómaiak háziistene, ford. 4. Négyszázötven, római számmal. 5. Utánoz, tettet. 6. Jut belőle. 7. Őszi eső jelzője. 8. Gaudeamus .... 9. Kettőzött mutatószó. 10. Kicsinyítő képző. 11. Eme — omladék. 12. Férfinév. 13. Női név. 14. Odaát ír — némán! 15. Földtörténeti korszak. 16. Hiányos név! 17. Fordítva: állítólag az első volt, aki futball-labdát nozott Magyarországra. 18. Elcsen. 19. Régi görög törzs tagjai. 20. Két fegyvernem. 21. Az 1955-ös férfi tőr VB döntőjében bárhogy várták — Gyuricza jóvoltából —, elmaradt .... 23. A csapodár férfi és az órainga teszi. 24. Az asszír birodalom egykori fővárosa. 27. Szelíd erdei állatka. 30. Az Európabajnok futballcsapat nevének első része. 33. Hullass könnyeket! 35. Fürdőszoba lehet például ilyen. 36. Hazai sörfajta. 36/a. Zamat. 36/b. Négylábú. 37. Magad kortyolod. 38. Régi mű népdal kezdete, „főszerepben" a kőrösi lánnyal. 39. Kifogást emel az eredmény ellen. 40. Vonal, németül. 41. Nem jó „bele" kerülni. 42. Régi űrmérték, névelővel. 44. Lom párja. 45. Capek híres darabja. 46. Ez a bizottság vezette sportéletünket nyolc éven át. 47. Játékbaba belső része. 48. Jó kis eset, pestiesen. 40. Országos rövidítése. 52/a. Ruhaanyagot szabás és varrás előtt kimos. 53. Haladó francia író (két fölösleges ékezettel). 54. Az olaszok egykori vívóvilágbajnoka. 54/a. A budapesti VB egyik magyar részvevője. 55. Személyével. 57. Kiejtett mássalhangzó. 58. Fordított kettőssmássalhangzó. 60. Philadelphiai kardvívó VB chilei csapatának tagja (ékezet felesleg). 61. Finnyás. 62. Budapesi utca az V. kerületben, a Szabadság térbe torkollik. 63. Páratlan számú ruhatartozék (a 2. kockában kettősbetű). 64. Nem a földön. 65. A világbajnok lengyel kardcsapat tagja. 66. Bernhard, a nagy tragika keresztneve. 69. Kínai személynév. 72. Kevert savó. 73. Elegyes szíj (!). 74. Erősítő szó. utolsó betűje feleslegesen kettőzve. 75. Könyvek címlapján szereplő szó. 78. Indulat, harag. 79. Részben túlzás. 80. Szétjár közepe. 81. Japán pénz volt, ford. 83. Görög betű. 84. Kiejtett mássalhangzó. 85. VK.

Beküldendő a vízsz. 20., 23., 50., 51., 56., 58. és 89., valamint a függ. 20., 21., 54/a. és 65. sz. sorok megfejtése, legkésőbb e hó 12-ig.

A ZALA MEGYEI MŰVELŐDÉSÜGYI OSZTÁLY VERSENYFELHÍVÁSA

„Hazánk felszabadulásának 15. évfordulójának tiszteletére az iskolák felszerelésekkel, gyakorlóhelyekkel történő jobb ellátásának biztosítása céljából, társadalmi munkaverseny mozgalmat indít a Megyei Művelődésügyi Osztály. A versenyben részt vehet minden általános iskola, amely az alant közölt felszerelési tárgyak készítésére, ill. a létesítmények megvalósítására képes. A verseny értékelése pontozásos alapon, megyei szinten történik. A pontverseny 1—10 helyezettjét a M. O. felszerelés jutalomban részesíti. Ezek az iskolák az előirányzott felszerelések közül mindazokat megkapják, amelyekkel a verseny befejezésekor nem rendelkeznek. Ugyancsak az első 10 iskola részesül oklevéljutalomban. A versenyfelhívással egy időben a Z. M. M. O. versenyre hívja fel valamennyi Megyei Művelődésügyi Osztályt.

Versenyfeltételek:

A versenyben csak a felhívásban feltüntetett felszerelési tárgyak számítanak be. Ha az egyes felszerelési tárgyak közül meghatározott darabszámnál többet készítenek, s a versenybe csak a megadott számnak megfelelő pontszámot érik el. A versenybe csak az 1959. szeptember után készített felszerelési tárgyak és létesítmények számítanak.

A következő szerek és létesítmények készíthetők:

1. Kislabda (rongyból)	1 db	1 pont	100 db készíthető
2. Babzsák	1 db	1 pont	100 db készíthető
3. Váltóbot	1 db	1 pont	100 db készíthető
4. Magasugró-állvány	1 pár	40 pont	2 db készíthető
5. Ugrószekrény	1 db	200 pont	2 db készíthető
6. Csuhéj-szőnyeg (sás)	1 db	80 pont	6 db készíthető
7. Falinyújtó	1 db	90 pont	2 db készíthető
8. Függőszerek állványa	1 db	150 pont	2 db készíthető
9. Magasugró-pálya	1 db	80 pont	2 db készíthető
10. Távolugró-pálya	1 db	80 pont	2 db készíthető
11. Kézilabda-pálya	1 db	100 pont	1 db készíthető
12. Futópálya (3 sávos)	1 db	250 pont	6 db készíthető

E pályák és szerek méretét az érvényes atlétikai versenyszabályokban és a valamennyi iskolánál meglevő „Testnevelés az általános iskolában" c. zöldfedeles könyvben megtalálhatják.

Zalaegerszeg, 1959. szept. 9.

Kiss Gyula s. k.,
osztályvezető"

TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ

Х. Меурер: Почему является важнейшим изучение марксизма-ленинизма для специалистов физкультуры 3
З. Кодай: Художники музыки также должны систематически заниматься спортом 5
Д-р И. Патер: Биоритм и спорт 6
Д-р Р. Кирш: Революционное изменение в массаже 8
Д-р Ф. Хепп: Определение понятия «массовый спорт» 12
Е. Киш: Мало ударов — много повреждений 13
З. Озораи: Учителя-мастера венгерского спорта по фехтованию (V) 14
Д-р Ф. Добо: Попутный ветер, встречный ветер на базе математики 15
А. Залка: Ритм дозирования нагрузки (Из опыта нашей сборной команды по футболу) 16
А. Инекеш: Развитие силы в боксе 18
Г. Ладани: Интервальная тренировка в конькобежном спорте 20
Д-р Т. Земплен: Роль витаминов в питании спортсменов .. 22
Г. Грнчаров: Развитие издания болгарских спортивных книг 24
Проект пятилетнего плана в школьном физическом воспитании и спорта 25
И. Шоош: Школьное обучение спортивной гимнастике 27
Е. Бурка: Необходимо систематически развивать спортивное воззрение учащихся 28
Х. Пюнкёшти: Предложение на изменение правил в прыжках в длину и в тройных прыжках (выступление д-р И. Шир) 29
Леваи-Сий: Метод в иллюстрациях (упражнения подготовительной части в начальной школе) (IV) 31
Л. Добози: Совещание МТШТ (Венгерский Совет по физкультуре и спорту) о пятилетнем плане спортивного движения 36
Картинка верхней обложки: футбольное соревнование сборной команды Венгрии со сборной Германской Федеративной Республики (4 : 3) .....

SOMMAIRE

H. MEURER: Pourquoi est elle de première nécessité pour les spécialites de l'éducation physique l'etude du marxisme—léninisme? 3
I. BARÁNY: Zoltán Kodály sur la nécessité de l'activité sportive des musiciens 5
J. PÁTER: Biorythme et sport 6
R. KIRSCH: Changement revolutionnaire dans le massage 8
F. HEPP: La définition conceptionnelle du sport de masse 12
E. E. KISCH: Peu de coup — beaucoup de lésions 13
Z. OZORAY: Les maîtres de l'escrime hongrois V. 14
Z. DOBÓ: Vent arrière, vent contraire — sur base mathématique 15
A. ZALKA: Le rythme de la dosimétrie du fardeau et l'entrainement à l'allure. (L'éxperiences de l'équipe nationale hongroise de football.) 16
A. ÉNEKES: Le développement de la force dans la boxe .. 18
G. LADÁNYI: L'entrainement d'intervalles dans le patinage de vitesse 20
T. ZEMPLÉNI: Le rôle des vitamines dans l'alimentation des athletes 22
C. GRNTCHAROF: La développement de l'édition sportive bulgare 24
La proposition concernant le plan quinquennal de l'éducation physique et du sport scolaire 25
I. SÓS: L'enseignement scolaire de la gymnastique aux appareils 27
E. BURKA: L'aspect sportif des élèves doit-il dévéloppé systematiquement 28
H. PÜNKÖSTY: Proposition concernant le changement des règles du saut en longueur et du triple-saut. (Rapporteur: J. Sir.) 29
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Méthodologie illustrée. (Exercices de partie préparatoire dans les écoles primaires. — IV.) .. 31
L. DOBOZY: Le Conseil Hongrois de l'Éducation Physique et des Sports discuta le plan quinquennal du mouvement sportif 36
SUR LE TITRE-PLANCHE: Scène du match international de football: Hongrie—République Fédéral Allemande (4:3).

CONTENTS

H. MEURER: Why the studying of Marxism—Leninism is it of vital importance for the specialist of physical education? 3
I. BARÁNY: Zoltán Kodály over the importance of the sport for musical artists 5
J. PÁTER: Biorhytm and sport 6
R. KIRSCH: Revolutionary process of change in the massage 8
F. HEPP: The conceptual definition of the mass sports .. 12
E. E. KISCH: Few kicks — many hurts 13
Z. OZORAY: The masters of the Hungarian fencing (V) .. 14
F. DOBÓ: Leading wind, contrary wind — by mathematical base 15
A. ZALKA: The rhytme of the dosing burden and the pace-training. (From the experiences of the Hungarian foot-ball team) 16
Á. ÉNEKES: The development of srength at the boxing 18
G. LADÁNYI: The intervall system in the speed skating 20
T. ZEMPLÉNI: The part of vitamins in the nutrition of sportsmen 22
C. GRNTSCHAROF: The development of publishing Bulgarian sports-books 24
The Five Year Plan proposition of the school physical education and sports 25
I. SÓS: The scolar teaching of gymnastics on apparatus .. 27
E. BURKA: The view of sports of pupils should be developed systematically 28
H. PÜNKÖSTY: Proposition of changing the rules of the broad-jump and hop, step and jump. (Observations from J. Sir) 29
P. LEVAY—Z. SZIJJ: Illustrated methodology. (Exercies in the preparative-part of the lessons in primary schools IV.) 31
L. DOBOZY: The Hungarian Council of Physical Education and Sports consulted about the Five Year Plan of the sport-movement 36
FRONTISPIECE: Scene from the international football match: Hungary—German Federal Republic (4:3).

INHALTSVERZEICHNIS

H. MEURER: Warum das Studium des Marxismus—Leninsimus für Fachmänner der Körpererziehung Lebenswichtig ist? 3
I. BÁRÁNY: Zoltán Kodály über die Erforderlichkeit der Sportpflege der Tonkünstler 5
J. PÁTER: Biorhytmus und Sport 6
R. KIRSCH: Revolutionäre Umwälzung in der Massage .. 8
F. HEPP: Die begriffsmässige Bestimmung des Massensportes 12
E. E. KISCH: Wenige Stösse — viele Verletzungen 13
Z. OZORAY: Lehrmeister des ungarischen Fechtsportes V. 14
F. DOBÓ: Rückenwind und Gegenwind — auf mathematischen Grundlagen 15
A. ZALKA: Der Rhytmus der Dosierung der Belastung und der Tempo-Training. (Aus den Erfahrungen unserer Fussball-Auswahlmannschaft.) 16
Á. ÉNEKES: Die Entwickelung der Kraft im Boxen 18
G. Ladányi: Der Intervalltraining im Eisschnellaufen 20
T. ZEMPLÉNI: Die Rolle der Vitaminen in der Ernährung der Sportlern 32
C. GRNTSCHAROW: Die Entwickelung des bulgarischen Sportverlages 24
Die Schulkörpererziehung und ihr Fünfjahrplan-Vorschlag 25
I. SÓS: Der Schul-Unterricht des Gerätturnens 27
E. BURKA: Planmässig soll die Sportansicht der Schülern sich entwickeln 28
H. PÜNKÖSTY: Vorschlag um Regeländerung des Weit- und Dreisprunges. (Bemerkung von J. Sir.) 29
P. LEVAY—Z. SZIJJ: Industrierte Methodologie. (Vorbereitende Übungen in der Grundschule — V.) 31
L. DOBOZY: Der Ungarischer Rat für Körpererziehung und Sport tagte über dem Fünfjahrplan der Sporbewegung 36
AM TITELBILD: Eine Szene der Fussballänderkampf Ungarn—Deutsche Bundesrepublik (4:3).

KEVESEN TUDJÁK,

hogy éppen ötven évvel ezelőtt sikerült először kerékpáros versenyen a 100 km-es határt átlépni; a francia Paul Gignard 101,623 km-es eredményt ért el a német Franz Hoffmann motorja mögött;

*

hogy a tollabda, a badminton már több száz éves, Indiából származik, ott eleinte tollas papír- és fagolyókat ütöttek, faütőkkel; az indiaiaktól került a játék angol földre; a mai értelemben vett tollabdát Badmintonban (Anglia) játszották először, 1870-ben;

*

hogy a hottentották már a múlt században a világ legkitartóbb futói közé számították; nem véletlenül, mert vadászataik során a vadakat úgy ejtették el, hogy — addig hajszolták őket, amíg a fáradságtól össze nem estek;

*

hogy a rögbi éppoly régi játék, mint a labdarúgás; a két játék a múlt század negyvenes évelben különült csak el egymástól.

Ne felejtse el megújítani előfizetését!

Lapunk zavartalan küldése érdekében kérjük, hogy december hóban lejáró előfizetését — évi 44,— Ft — postafordultával megújítani legyen szíves

OLIMPIA FELÉ

1959 már a vége felé jár, s így egyre több országban jelennek meg értékelések az év eredményeiről és ezek alapján a római olimpia várható kimeneteléről. Az angol World Sports című folyóirat például az atlétikai esélyekkel foglalkozik. Csak hat brit atlétának ad esélyt. Ezek: Derek *Johnson* (800 m), Arthur *Rowe* (súly), Michael *Ellis* (kalapács), Gordon *Pirie* (5000 és 10 000) Mary *Bignal* (női távol és ötpróba), Joy *Jordan* (női 800 m).

RÓMA *polgármestere felhívta a város lakosságát, hogy segítse az olimpiára látogató külföldiek elhelyezését, mert a szállodai férőhelyek messze elmaradnak az igény mögött.*

Francia — német — olasz együttműködéssel dokumentumfilm készül majd a jövő évi nyári olimpia versenyeiről, eseményeiről.

„A sport a művészetben és a történelemben" című kiállításon ott lesz az „Ülő ökölvívó" a Nemzeti Múzeumból, a „Két futó" a Capitoliumból, a „Birkózók" a római Galériából, azonkívül Polykleitos Doryphoros-a, Michelangelo Dávidja is.

A japán tornászok alaposan készülnek a római, sőt már a tokiói olimpiára is. A szakemberek megítélése szerint már 1960-ban is igen jól fognak szerepelni a japán férfi tornászok.

Nem sokkal több újságíró igényelt sajtóbelépőt a római olimpiára, mint amennyi részvevőjük a versenyeknek lesz, írják az olasz lapok.

A lengyel és a jugoszláv sportvezetők megállapodtak abban, hogy versenyzőik időről időre közös táborozásokat tartanak, versenyek során mérik össze erejüket, s így készülnek az olimpiára.

A tornaversenyek igazságos pontozására filmfelvételeket ajánlanak a szakemberek. Azt javasolják, hogy már a római olimpián így döntsék el a versenyeket.

1964 nyári olimpiai játékait július 25 és augusztus 9 között rendezik majd meg Tokióban.

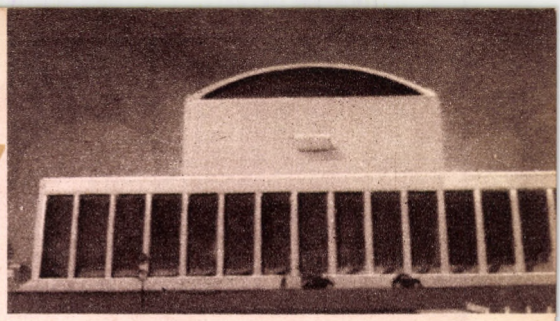
A NOB és az olimpiai versenyek reformjáért

A Nemzetközi Olimpiai Bizottság és az olimpiai versenyek reformjára vonatkozó szovjet javaslatot a NOB legutóbbi ülésén ugyan nem tárgyalták, mert „későn érkezett", de ezzel az olimpia korszerűsítésének ügye nem intéződött el. Egyre több országban esik róla szó, hogy *helyes lenne képzett szakemberekkel felfrissíteni az „öregek tanácsát"* és felül kellene vizsgálni az olimpiák műsorát, megrendezésének módját, valamint az amatőrség kérdését is.



A Massenzio-bazilika, ahol a birkózóversenyek kerülnek sorra

A lengyel Przeglad Sportowyban *J. Piewczewicz* kifejti, hogy nagyon szükséges lenne már új levegőre a NOB-ban. A legtöbb ország sportközvéleménye szükségesnek tartja, hogy a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot egészítsék ki olyan sportemberekkel, akik szoros kapcsolatban élnek a sporttal. Ilyenek az egyes országok olimpiai bizottságainak szakemberei és a nemzetközi sportszervek képviselői.



A kongresszusi palota, az olimpiai vívóversenyek színtere

Gaston Meyer a francia L'Équipe című sportlapban azt írta, hogy a NOB tagjai nagyrészt ráérő gazdag sznobok és csak kis részben szakemberek. Ezt az arányt meg kell változtatni a hozzáértők javára.

W. Reczek, a lengyel olimpiai bizottság elnöke a NOB-hoz benyújtott indítványában azt javasolja, hogy az olimpia necsak sportolók, hanem művészek találkozója is legyen. Az olimpiák alkalmával mindig rendezzenek például filmfesztivált is. Hasonló indítványt küldtek a NOB-hoz az osztrákok is.

A jugoszláv olimpiai bizottság már öt évvel ezelőtt is kérte a NOB átszervezését, írta a Borba, s ezt a javaslatát továbbra is fenntartja. A jugoszláv szakemberek meg vannak győződve arról, hogy sokáig nem maradhat meg a NOB mai összetétele, a fejlődés előbb-utóbb kikényszeríti a nemzetközi olimpiai bizottság átszervezését.



A Szent Sebestyén-kapu, az egykori Via Appia-kapu. A római olimpia marathoni-futó versenye utolsó szakaszának eleje. A kapu Aurelianus császár idejében épült (i. e. 271 ben), újjáépítették a VI. században



A sportmozgalom ötéves tervéről tanácskozott az MTST

Október 22—23-án, az MTST kibővített ülésén Hegyi Gyula, az MTST elnöke a sportmozgalom 5 éves tervének javaslatait ismertette. Ilyen átfogó, s ugyanakkor a részletekkel is nagy alapossággal foglalkozó terv még nem készült a magyar sport életében. Érthető hát, hogy az ülés résztvevői tetszéssel fogadták.

A sportnak egyre szélesedő tömegmozgalommá kell válnia: ez a tervjavaslat alapgondolata, s ezt a célt szolgálják mindazok a feladatok, amelyeket magábafoglal.

Öt év alatt el kell érni azt is, hogy a legalább 4—5000 főt foglalkoztató munkahelyeken mindenütt sportkör működjék.

1961-től szükségessé válik a sportfejlesztési tervek bevezetése, enélkül a fejlesztés helyes iránya és ütemezése lehetetlen. A terv utolsó esztendejére 25%-kal növelni kell a sportban aktívan és rendszeresen résztvevők számát — elsősorban az ifjúság soraiból. Ehhez természetesen meg kell erősíteni a sportkörök szervezeti működését, növelni kell a sportvezetők és oktatók számát, fokozni kell szakmai felkészültségüket.

A számszerű fejlesztés különösen fontos a tanulóifjúság körében. Sportigényeit elsősorban az iskolán belül kell kielégíteni. A javaslat felveti az órák közötti 10 perces „frissítő torna" szükségességét, évente legalább 4 új sportiskola létesítését, s az iskolai sportlétesítmények szaporítását.

Régi sérelmet orvosol azzal, hogy programba veszi az egyetemi, főiskolai testnevelést-oktató személyzet egyetemi, illetve főiskolai státusba sorolását.

A terv lépést tart a falu szocalista átalakulásával. Ezért szabja meg, hogy az állami gazdaságokat és termelőszövetkezeteket a sport bázisaivá kell kiépíteni. Már 1960-tól 10%-kal növeli a falusi sport állami támogatását. Pályaépítési mozgalmat is indít s ehhez típustervek kidolgozását sürgeti. Elkészült az eddiginél célszerűbb sportgazdálkodás szabályzata. Ez lehetőséget teremt ahhoz, hogy megkezdjük a szükséges új létesítmények építését, a jelenlegiek jobb karbantartását. Végre a legfontosabb vidéki sportcentrumok is megkapják a régen megérdemelt fedett létesítményeket, Budapest pedig a tízezer főt befogadó új sportcsarnokot.

A tervből határozat lett s a benne foglaltak konkrét feladatokként állnak előttünk. Meg is valósulnak, hiszen százezrek óhajára épülnek.

D. L.