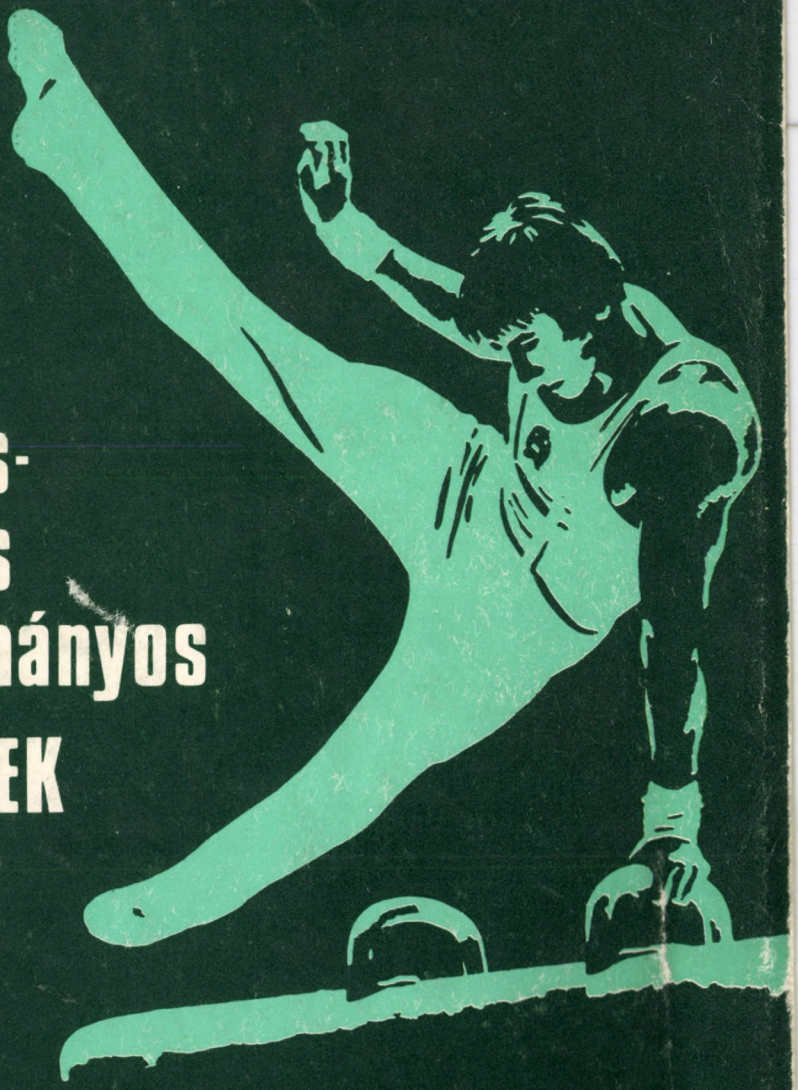
Testnevelés- és sporttudományos KÖZLEMÉNYEK



TF 1925

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA 1979

Testnevelés és sporttudományos közlemények

47-54

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
BUDAPEST, 1979 * *

FŐSZERKESZTŐ: Arday László
SZERKESZTŐ: dr. Makkár Márta
A SZERKESZTŐ BIZOTTSÁG
ELNÖKE: dr. Nádori László
TAGJAI: dr. Balla Istvánné, Halmos Imre, Krasovec Ferenc, dr. Rigler Endre, Stuller Gyula

OLVASÓSZERKESZTŐ: Radnóti Róbert

SZERKESZTŐSÉG: 1123 Budapest, Alkotás u. 44.

A kötet szerzői: ARDAY LÁSZLÓ egyetemi adjunktus (TF), BAJKAINÉ HEGEDÜS GABRIELLA munkatárs (TF), dr. BIRÓ PÉTERNÉ egyetemi docens (TF), dr. CSÁSZI SÁNDOR tanszékvezető főiskolai docens (Baja), dr. CSIDER TIBOR tudományos munkatárs (TFKI), EPERJESI LÁSZLÓ testnevelő tanár (Budapest), dr. FARMOSI ISTVÁN tudományos osztályvezető (TFKI), GERGELY GYULA testnevelő tanár (Budapest), dr. KIS JENŐ egyetemi adjunktus (TF), KRASOVEC FERENC a TF Könyvtár vezetője, dr. NEMESSURI MIHÁLY ny. tudományos főmunkatárs (TF), dr. NYULÁSZI JÁNOS főmunkatárs (TF), KULCSÁR LÁSZLÓ egyetemi adjunktus (TF), dr. KUTASSI LÁSZLÓ egyetemi tanár (TF), LEMHÉNYINÉ TASS OLGA egyetemi adjunktus (TF), LUKOVICH ISTVÁN egyetemi docens (TF), dr. MAKKÁR MÁRTA egyetemi adjunktus (TFKI), OZSVÁTH KÁROLY tudományos s. munkatárs (TFKI), PORUBSZKY LÁSZLÓ tsz.v. egyetemi docens (TF), PÓTZYNÉ KERESZTESI KATALIN tudományos munkatárs (TF), dr. RÓKUSFALVY PÁL tanszékvezető egyetemi tanár (TF), SZENDE ATTILA általános iskolai tanár (Pécs).

A fedéllapot Thaly Zoltán tervezte

ISBN 963 01 2302 9

Kiadja a Testnevelési Főiskola (1123 Bp. Alkotás u. 44.)
A kiadásért felel: Zalka András a TF rektora
Készült a TF Sokszorosítójában
Terjedelem: 22 75 A/5 iv. Példányszám: 500.
Engedélyszám: 76/80

TARTALOM

TÁJÉKOZTATÁS

CONTENTS

INFORMATION

Page

REPORTS

INHALT

INFORMATION

Seite

СОДЕРЖАНИЕ

страница

ИНФОРМАЦИЯ страница

ОТЧЁТЫ

BIRÓ Péterné

A TESTNEVELŐ TANÁRKÉPZÉS HATÉKONYSÁGÁNAK NÉHÁNY PROBLÉMÁJA A TANÁRJELÖLTEK PÁLYAORIENTÁLTSÁGA TÜKRÉBEN

A pedagógus pálya jövőt építő jelentőségének felismerése, a fejlett szocializmus keretei között megváltozott funkciói, sürgető társadalmi "kényszerérzetet" váltottak ki, s ez frekventálttá tette az e kérdéssel foglalkozó kutatási területeket. A nemzetközi és hazai konferenciák s pedagógiai folyóirataink immár refrénszerüen visszatérő tanulmányai is ezt mutatják. (1) A téma nem hagyott szinte "érintetlenül" egyetlen olyan tudományterületet sem, melynek csak valamelyes köze is van a pedagógus pályához. Egy speciálisan a tanári hivatással foglalkozó kutatási terület körvonalazódott a "pedeutológia" (2), amely összefogásra, együttmüködésre készteti a pedagógiai, pszichológiai, szociológiai, orvosi, müszaki stb. területen müködő kutatókat. A pedagógus hivatás kutatása kiterjedő tendenciával, ma már nemzetközi kutatóbázisokat igényel, és a különböző tudományterületeket összefogó munkává terebélyesedett.

A pedagógus hivatás egy speciális területén, a testnevelő tanárral foglalkozó kutatómunkában is nyomon követhetjük ugyanezt a jelenséget. A jövő testnevelőit képző intézmények számára kettősen is megnövekedett a sulya ennek a problematikának. Hiszen az MSZMP XI. kongresszusa, az 1977-es párthatározat és az azt követő intézkedések nemcsak általánosságban érintenek minket, hanem még további felelősséget rónak ránk, mert a jövő testnevelői népünk testkulturájának, egészséges fejlődésének is letéteményesei. Ezért vált országos központi kutatási témává a testnevelő tanári személyiség, s nemzetközi konferenciák fémjelzik már az eredményeket. A legutóbbi konferenciát Olomoucban rendezték (3), ahová a világ minden tájáról érkeztek előadók, s az elhangzott 85 előadás három szekcióban (szociálpedagógiai; pedagógiai-pszichológiai; motorikus) igen sokféle megközelitésben elemezte ezt a területet (4).

A szociálpedagógiai témakörben a testnevelő tanár társadalmi szerepét - e szerep kutatási metodikáját -, e szerep alakitásának módszereit vizsgáló előadások hangzottak el.

A pedagógiai-pszichológiai vizsgálatok a testnevelő tanár beállitottságával, képességeinek, temperamentumának, jellemének kérdéseivel foglalkoztak, különös hangsulyt kapott a testnevelő interperszonális kapcsolatainak jellege, tipusai, sikeres vagy sikertelen magatartásának hatásai hivatásának gyakorlásában.

A motorikus szekció előadásai elsősorban a testnevelő sportszakmai felkészültségének sokrétüségét, szükséges mértékü szintjét, a sporthoz szükséges képességek [illegible]zési idő alatti fejlődésmenetét vizsgálták.

A nagyon rövid áttekintésből is láthatjuk, hogy az előadások valóban a pedeutológiai kutatások jellegének és kérdésfeltevésének megfelelően, igen sokrétüen foglalkoztak a testnevelő tanári személyiséggel.

Saját eredményeinkről - melyeket közel egy évtizede folytatott kutatások alapján nyertünk a Testnevelési Főiskola hallgatóinak neveltségi szintvizsgálatai kapcsán -, szintén az olomouci konferencián adtunk tájékoztatást (5).

A pedagógiai irodalomból ismert a pedagógiai felmérések, s különösképpen a nevelési eredményvizsgálatok problematikussága (6). A neveltségi szint alakulása ugyanis tükrözi azt a folyamatot, amely mint kölcsönhatás az egyén és a társadalom között játszódik le és a társadalmi objektivációk beépülését jelenti a személyiségben. Másképpen ugy fogalmazhatnánk, hogy mindaz benne foglaltatik, ami az egyén addigi fejlődése folyamán személyiségébe beépült, és azt gyarapitotta, mint a motivációs bázis, szokásrendszer, tudásrendszer, tevékenységrendszer. Egy-egy felméréssel ezeknek szintje csak egy adott szituációban ragadható meg, általa csak pillanatnyi helyzetképet nyerhetünk. Ezért nehezen határolhatók el azok az eredmények, amelyek saját pedagógiai hatásaink következtében jöttek létre. A pedagógiai felmérés egzaktságát befolyásolja továbbá, hogy eredménye mindig az átlagos, átfogó képet tükrözi, amelyen belül az egészen tág határok között szélsőséges esetek és helyzetek huzódhatnak meg. Tulajdonképpen tehát arra alkalmas, hogy a fejlődés vagy visszafejlődés általános tendenciáit ragadja meg.

A nevelési eredményvizsgálatoknak - ha általánosságban is - de minősiteniük kell a személyiség világnézeti-tudati-erkölcsi-társadalmi szükségletérdek-érték rendszerét. E szinteket pedig rendkivül nehéz pusztán a felmérés segitségével feltárni. Mindenképpen komplex metodikát kell alkalmaznunk ahhoz, hogy az egyén érdekcsatornáiba behatolva, cselekvésének, magatartásának inditékait is felszinre hozhassuk.

A Testnevelési Főiskolán végzett neveltségi szint felmérésénél igyekeztünk mindezt figyelembe venni. A felmérést az 1972-es évben kialakitott nevelési tervünk előmunkálataiként kezdtük el, s tapasztalatait felhasználva a képzési ciklus (4 év) befejezésekor megismételtük. Mindkét alkalommal olyan jelzéseket kaptunk, melyek figyelmünket tanárjelöltjeink pályaorientáltságának sajátosságaira, a jelentkezőket jellemző inditékokra és az ezeket befolyásoló tényezőkre irányitották. Jelen tanulmányunkban a testnevelő tanárjelöltek pályaorientáltságát befolyásoló tényezőkre térünk ki részletesebben, az emlitett két felmérés összehasonlitott tapasztalatait elemezve.

Metodikánkat az első felmérés kritikus pontjainak hangsulyos figyelembevételével komplex módon állitottuk össze.

a) A kérdőivünkben a hallgatóknak véleményt kellett mondaniuk helyzetükről, lehetőségeikről, körülményeikről a képző intézményen belül. A kérdések jellege olyan volt, hogy értékelő magatartást váltson ki a megkérdezettekből, lehetőség szerint igy biztositva, hogy belső inditékaik, érdekeik feltárulkozzanak. A vélemény és értékitélet szintjén megfogalmazottak kontrollul szolgáltak a tevékenységrendszert feltáró és megitélő kérdések, amelyekből megállapithatóak voltak a kényszertevékenységek és az öntevékenységek arányai is.

Az első felmérésnél alkalmazott kérdőivet - melyet magunk állitottunk össze - figyelembevéve a tapasztaltakat - kiegészitettük. A kiegészités több irányu volt. Egyrészt szociológiai szakember bevonásával a kérdéseket ugy állitottuk össze, hogy a várható lehetséges válaszok az országos standardizált átlagokhoz mérhetők legyenek. Másrészt beépitettük, illetve egyeztettük egy Csehszlovákiára standardizált kérdőiv egyes kérdéseit (7), valamint a varsói TF szociometriai vizsgálati eljárásának egyes elemeit (8).

b) A pedagógiai szituációban alapvető a tanár-diák kölcsönös hatásrendszere. Ha megvizsgáljuk az intézmény nevelőmunkájának eredményeit a hallgatói vélemények segitségével, ez mindenképpen csak egyik oldalát mutatja be a tényleges helyzetnek. Ismernünk kell kollegáink értékitéleteit is az adott problematikában. Hogyan tükröződik a hallgatók neveltségi szintje a tanárok véleményeiben, vagyis hogyan itélik meg hallgatóinkat ugyanazon kérdésekben? Ez a tanár-kollégáknak készitett kérdőiv adta felmérésünk másik oldalát, egyidejüleg mintegy sokat igérő összehasonlitási lehetőséget is jelentett.

c) A kérdőives felmérés mellett csoportos interjuval és egy kisebb csoportban egyhetes időmérleg elkészittetésével egészitettük ki metodikánkat. A vizsgálat - leszámitva a "C" metodikát - a teljes TF populációra kiterjedt.

Vizsgálataink célkitüzését mértéktartóan fogalmaztuk meg. Általános tendenciák megfogalmazására vállalkoztunk, összképet akartunk kapni, melynek főbb jellemzői alapján megállapithatók a fejlődés vagy visszafejlődés főbb mutatói.

Melyek voltak a főbb kérdéseink?

1. A korábbi felméréshez képest mutat-e jelentős eltérést hallgatóink pályával kapcsolatos motivációs rendszere, és milyen irányu az eltérés?

2. Kimutatható-e a tanári hivatás tudatosabb, értékelő ismerete, ennek alapján pozitivabb érzelmi viszonyulás, a kapcsolódás érdekszintjei?

3. Milyen hallgatóink tevékenységszerkezete, ennek belső arányai, és ezen belül milyen jelentőségü az öntevékenység szintje?

- képesek-e hallgatóink az un. "kényszertevékenységeken" tulmenően az öntevékeny kommunikációra, mennyire jellemzőjük a társadalmi aktivitás?

4. Mi jellemző az interperszonális kapcsolatrendszerükre - annak strukturájára (tanár-diák, diák-diák, diák és szervezeti kereteink viszonylatában)?

- mindezek alakulásában hogyan játszik közre a képző intézmény a maga életrendjének szerkezetével, tartalmával, nevelőmunkájának tudatosan irányitott hatásrendszerével, mint un. társadalmi mikromiliő?

Eredményeink rövid összefoglalását e főbb kérdéscsoportoknak megfelelően adjuk meg, mindegyiken belül az utolsó kérdéskörre keresve a választ. Jelen tanulmányunkban a hallgatói kérdőivek alapján kialakult képet vázoljuk fel.

Eredményeink összegezése alapvető kérdésfeltevéseinknek megfelelően

1. Hallgatóink választott szakjukkal kapcsolatos attitüdjei

A középiskolából - viszonylag kiegyensulyozottan - sokirányu érdeklődéssel érkeznek hozzánk a jelöltek, inkább humán irányu beállitottsággal. A magyar, történelem, biológia, testnevelés a legkedveltebb középiskolai tantárgyaik. Ez azt jelenti, hogy a pálya iránti vonzalmuk meghatározójaként nem egyedül a testnevelés tantárgy a meghatározó motivációs tényező.

Miért választották akkor ezt a szakot hallgatóink, volt-e hivatásérzetük hozzá? Elégedettek-e a választásukkal és ha ujra választhatnának, mit tennének?

Hallgatóink pályaválasztása tudatos és határozott. Érdeklődési körüknek megfelelő. Ez az érdeklődés azonban, mint emlitettük, nem elsődlegesen a testnevelés tantárgyhoz és a testnevelési órák élményeihez kapcsolódik, hanem többségüknél valamely sportághoz vagy a pedagógus pálya iránti általános vonzalomra épül.

A választás motivumai gyakorisági sorrendben:

1. A sport iránti érdeklődés,
2. A pedagógus pálya iránti általános vonzalom,
3. A testnevelő tanár, mint példakép hatása,
4. Saját képességeinek felismerése,
5. Egyéb,
6. Szülők hatása.

Az első két helyen szereplő motivum tulajdonképpen szerencsés indító feltétel, szükséges bázisa a testnevelő tanárrá válásnak. Mélyebb elemzés kimutatta viszont, hogy a jelöltek többségénél az emlitett két motivum nem együtt - hanem külön-külön - vagylagosan szerepel, ami viszont azok esetében, akik csak a sport iránti érdeklődésükre hivatkoztak, már a motivációs bázis egyoldaluságát, tehát a pályához való inadekvátságot jelenti.

Hallgatóink magabiztosan vallják, hogy a választott szakhoz hivatástudatuk volt. A következőkben azonban látni fogjuk, hogy tulajdonképpen az elhivatottság szubjektiv attitüdje az, ami erre a kijelentésre ragadtatja őket.

Ezzel magyarázható az a jelenség, amit meglepetéssel tapasztaltunk, az ugyanis, hogy ez a határozottság a IV. évfolyam felé haladva egy elbizonytalanodás felé tart. 25 % az ujraválasztás esetén nem tudna dönteni, hogy megpróbálná-e ujból. A kezdeti, főként pozitiv érzelmi kötődés a képzés során gyengül. Ezt a jelenséget okvetlen mélyebb elemzés alá kellett vennünk. Nem lehet mindegy ugyanis, hogy a képzési rendszerünkből való kiábrándulás, vagy csupán az indulásnál meglevő téves elképzelésekből táplálkozik-e?

Eléggé sokan fogalmaznak ugy, hogy csalódottságuk oka a felkészüléssel járó tul sok munka, nagy terhelés, amely véleményük szerint nincs arányban a későbbi megbecsüléssel. E vélemény gyakorisága feltehetően összefügg a társadalmi hatásokkal, a társadalmi "makromiliő"-nek a tanári munkával kapcsolatos általános pályapresztizs problémáival. A hallgatók 40 %-a állitja, hogy a tanári munkának nincs még mindig meg a kellő társadalmi megbecsülése, kb. 25 % ezt összefüggésbe hozza azzal, hogy improduktiv munkának tartják. Végzés utáni elhelyezkedésüket jelentős arányban (72 %) határozottan oktatói jellegü (testnevelő tanári vagy edzői) munkakörben tervezik. Ez az országos átlaghoz viszonyitva igen jelentős és pozitiv arány! Egyben a mi tanárjelöltjeink "pályaorientációjának" sajátos "tünete", hogy az iskolai tanári munkával szemben preferálják az egyesületi vagy sportiskolai oktató munkát, nem elsődlegesen anyagi okoknál fogva (bár ez is szerepet játszik), sokkal inkább a magasabb sportszakmai szinvonal miatt. Ez viszont nyilvánvalóan azzal is összefügg, hogy a képzés során magas szinvonalu sportszakmai tudásanyagra tesznek szert, amit az iskolákban nem tudnak kellőképpen gyümölcsöztetni, a még nem minden tekintetben kielégitő lehetőségek miatt. Sokuk esetében az is közrejátszik, hogy a diploma megszerzése után még egy ideig aktiv sportolóként számukra az egyesületi keretek nagyobb vonzási "felületet" jelentenek.

Más irányu beválásvizsgálataink viszont azt mutatják, hogy a tanári diplomásaink kb. 5-10 esztendő alatt 90 %-ban már az iskolai tanári munkához kötődnek, és emellett végzik az egyesületi oktatói tevékenységet.

Amikor tehát a motivációs szerkezetet vizsgáltuk ugy tünhetett, hogy a hallgatóink kezdeti "lendületét" képző-nevelőmunkánk nem mindannyiuk esetében képes megerősiteni. E téren fontos lenne, hogy a mi segitségünkkel leendő pályájuk vonzóbb

perspektivákkal bontakozzon ki előttük, hogy ne csak induló feltételként, hanem későbbiekre ható, továbbhajtó energiát is jelenthessen.

2. Hallgatóink pályára való felkészülését elősegitő érdek- és értékrendszere

A szubjektiv kötődés jelentős objektiv előfeltétele a választott hivatás ismerete, a vele való közvetlen találkozás közben alakuló értékelő érdekviszony. "A hivatástudat" - amelyről oly határozottan állitották hallgatóink, hogy már jelentkezésükkor, a felvételin megvolt bennük - inkább érzelmi alapokon, homályos elképzeléseken nyugszik, mint a pálya közvetlen ismeretén. A testnevelő munkájáról nem közvetlen átélés alapján szereznek tapasztalatokat a középiskolai tanulók, hanem általában tanáruk vagy edzőjük személyes példáján keresztül, a nagyon sajátos tanár-diák viszonyhelyzetben. Tehát mindig egy bizonyos "szubjektiv szürőn" át. Igy a tanárról alkotott eszmény csak hozzávetőlegesen jelenthet reális célképzetet a pályaválasztáshoz, a tanárrá váláshoz, de semmiképpen nem azonositható a testnevelő tanári pályakövetelmények teljességével, még kevéssé az ennek alapján kialakuló kép, a hivatástudattal.

A hivatáshoz szükséges tudatosság csak kevesükben alakulhat ki a középiskolai években, hiszen csak néhányuknak nyilik alkalma arra, hogy tanári gyakorlatot szerezzenek, akár csak kisegitőként is. Tulajdonképpen még a főiskolai képzés ideje alatt is csak "inaséveiket" és gyakorlatukat töltik és a "mester" erős befolyása alatt szereznek benyomásokat a tanári tevékenységről. Igazi tanári egyéniségük, a hivatáshoz való tényleges ragaszkodásuk, tulajdonképpen csak a valóságos gyakorlatban alakulhat ki. Ezért hangsulyozza ki helyesen a debreceni kongresszus anyaga, hogy a hivatástudatot összetett kérdésként kell kezelni, a pályaválasztás, a pályára való felkészités és felkészülés, valamint a pályakezdés és a pályán maradás problematikáját szemügyre véve.

A testnevelő tanárral szemben magas foku szakmai, emberi követelményeket támasztanak, s ebben viszonylag egységes az egész hallgatóságunk. A táblázatunk rangsorolva mutatja azt a személyi-jellembeli tulajdonságlistát, amely véleményük szerint egyben a testnevelővé válás követelményeit is jelenti. Érdekessége, hogy egyáltalán nem testnevelő-specifikus.

1. táblázat

A testnevelő tanár alapvető személyiségjegyei	Szavazatok száma
általános kulturáltság	(157) 46 %
sokoldaluság	(152) 45 %
kötelességteljesités	(149) 44 %
kommunikációs képesség	(138) 40 %
segitőkészség	(124) 36 %

Az általunk megadott tulajdonságlistát, hallgatóink továbbiakkal egészithették ki. Ezek között az alábbiak szerepeltek a leggyakrabban:

- az együttmüködésre való hajlam és készség,
- áldozatkészség,
- sportszakmai tudás,
- gyermekszeretet,
- helyzetfelismerés.

A "pedagógiai érzéket" is eléggé sokan megemlitették, függetlenül az előbbiektől. Ugy tünik, mintha ezt a tulajdonságot kissé fetisizálnák, pontosabban megmagyarázni nem tudják, ugy gondolják, hogy ennek lennie kell!

Különösen érdekelt minket, hogy ezeket a tulajdonságokat milyen mértékben preferálják hallgatóink, mennyire válnak ezek a képzési idő alatt tevékenységük hajtó motorjává, személyes érdekükké a tanárrá váláshoz. Életcéljaikat tehát ebben a viszonylatban elemeztük.

Életcéljaik elemzéséből pozitiv perspektivák tárulkoznak elénk, bár eléggé általános megfogalmazásban. Egységesen törekszenek a társadalmilag hasznos élettevékenységgel és becsületes személyes magatartással elérni és kivivni maguknak az emberek megbecsülését. A korábbi kérdéscsoport elemzéséből kitünt, hogy ezt az életcélt a tényleges pedagógiai munkában kivánják elérni. E célok megvalósitásában 90 %-uk a képzési időszakot, a tanulmányi időt jelentős előkészületnek tartja.

Ugyanakkor nyiltan vallanak hiányos, kifogásolható kötelességteljesitésükről. Elenyészően kevés (10 %) azoknak a száma, akik nyugodtan állitják magukról, hogy képességeiknek megfelelően, lelkiismeretesen tesznek eleget kötelességeiknek. Egységesen 50 %-uk rendszertelennek tartja saját feladatteljesitését, de ezen semmi kivetni valót nem talál. Ez arra enged következtetni, hogy egyfajta ellentmondásosság van az előbbiekben kifejtettekkel, hiszen az önmagukkal szembeni igénytelenség nem kedvező talaj a felsorolt tulajdonságok kialakitásához.

Egybehangzóan ugy érzik, hogy a közvetlen tanári gyakorlathoz viszonylag szükre szabott idő áll rendelkezésükre - bár a tantervileg előirt keretünk a tanitási gyakorlatok számára viszonylag magas a tanárképző intézményekhez viszonyitva. Érzékelik a különbséget, ami a gyakorló tanárjelölt és a "tényleges" testnevelő tanári munkában a tanár-diák viszony terén fennáll. Tudják, hogy tanári egyéniségük a képzés ideje alatt csak az alapokat kaphatja meg, a teljes kibontakozáshoz önálló praxisra van szükség.

A több irányból feltett kérdéseinkre kapott válaszokból kitünik tehát, hogy hallgatóink tanári személyiséggel kapcsolatos célképzete többségüknél pozitiv, érzelmi kötődésük ehhez kapcsolódóan szintén - ugyanakkor mintha a képzéstől spontán módon várnák el, hogy tanárrá formálja őket. Nem látják eléggé világosan, hogy a tanárrá válásban saját öntevékenységüknek, akarásuknak, megfeszitett igényes munkájuknak van elsődlegesen nagy formáló szerepe. Ezt még a legtökéletesebb képzési folyamat sem pótolhatja ha hiányzik! A pozitiv érzelmi szálak tehát nem tudatosultak még a szükséglet szintjén, nem váltak a tényleges, a testnevelő tanári munkában jelentkező érdekkapcsolatokká.

3. Hallgatóink tevékenységszerkezete

A tevékenységstruktura vizsgálatához alapvető kiindulásunk a főbb érdeklődési irányok voltak. A képzés során ugyanis tanárjelöltjeink a felvételihez képest ezen a téren is feltehetően sokat változnak. A felmérések ezt igazolták is. Érdeklődésüket

tekintve hallgatóink egyre sokoldalubbakká válnak, egyre növekvő jelentőséggel bir ezen belül is a szakma, a tanári munkához szükséges általános kulturálódási igény.

Fontos kérdés volt számunkra az is, hogy az alapvető érdeklődési irányok menynyire aktivizáló erejüek? Hogyan valósulnak meg az érdeklődést kielégitő tevékenységek? Milyen fajta tevékenységeket végeznek leggyakrabban és mit csinálnak legszivesebben? Melyek azok a tevékenységek, amelyekből ha módjuk lenne, többet is elbirnának?

Általánosan megfogalmazódott, hogy életrendjükben a kötelező jellegü elfoglaltságok, mint "kényszertevékenységek" jelentkeznek. Ezeket végzik a leggyakrabban, de nem a legszivesebben (például órákra való készülés, gyakorlás, edzések). Ennek következtében ugy érzik, hogy kevés idejük és energiájuk marad egyéni érdeklődésüket kielégitő tevékenységekre. Ugyanez tükröződik az időmérlegben, amelyet egy csoport egy hetes naplóvezetésén keresztül ismertünk meg. Hallgatóink tetemes százaléka nem él kialakult életrendben (54 %). Nem tudják megadni egy tipikus munkanapjuk időbeosztását. A sztereotip visszatérő tevékenységformákon - melyeket az előbbiekben, mint kötelező elfoglaltságokat emlitettünk -, a fennmaradó szabadidő teljesen "ad hoc" jelleggel kerül felhasználásra vagy kiaknázatlanul marad.

A korábbi felméréshez képest azt tapasztaltuk, hogy ennek hátrányaival ők is tisztában vannak. Kulturálódási igényük kielégitésére tudatosabban törekszenek, mert e téren hiányérzetük van.

Az általuk önállóan megrajzolt "ideális" tevékenységszerkezet - bár természetszerüleg erősen a sporthoz és gyakorlati formákhoz kapcsolódó - az egyebeket is figyelembe véve eléggé sokirányu, a kultura különböző területeit átfogó.

Érdekelt azonban bennünket az is, hogy az un. "kényszertevékenységek" - melyeket kötelező elfoglaltságként rendszeresen és nagyobb gyakorisággal kell üzzenek - mennyire tölti ki napjaikat. Marad-e idejük, kedvük, és ha igen, milyen mértékben az egyéni érdeklődésből végzett tevékenységekre?

Másképpen ugy fogalmazhatnánk, hogyan valósulnak meg életcéljaikban, érdeklődési irányaikban jelentkező szükséglet-érdekviszonyaik? Táblázatunk az előforduló tevékenységformákat tünteti fel, mégpedig:

Tanulságként a 2. táblázat alapján kiemelhetjük a következőket:

- a tevékenységformákat az alapvető érdeklődési irányoknak megfelelően igyekeznek megválasztani hallgatóink;
- ezeket végzik a leggyakrabban és legszivesebben is; ez alól egyedül kivétel a tanulás (órákra készülés, gyakorlás), amelyet gyakoriságával némileg ellentétben, nem sorolták a szivesen végzett tevékenységek közé. Ez mindenesetre fontos jelzés volt számunkra. Ugyanis bármennyire is szakmai szempontból "gyakorlati jellegü" a testnevelő tanári munka, a pedagógus pályával járó általános önképzés igényéről, a továbbfejlődni akarásról nem mondhatunk le az ő esetükben sem. A tanulás tehát lényeges "életeleme" kell legyen már a jelöltnek is. Kielégitetlenséget a szakterületük irodalmával való foglalkozás és különösképpen a müvészetek felé tapasztaltunk, erre lényegesen több időt szeretnénk forditani a jövőben.

Perspektivikusan pozitiv jelenség, hogy hallgatóink kétharmada a diploma megszerzése után részt akar venni szervezett továbbképzésben. Ezen belül természetszerüleg valamelyik sportági specializáció dominál, de szép számmal vannak, akik kiegészitő szakon további diploma megszerzését tüzték ki célul.

Külön kérdésként kezeltük - a leendő tanári munka szempontjából - a mi szakterületünkön hangsulyos jelentőségü társadalmi aktivitás mértékét, tartalmát, formáit.

2. táblázat

	Évf.	Sport		Művészet zene		Művészet irodalom		Család		Szakterület		Másik nem (udvarlás)		Tanulás	
		fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%	fő	%
1.	I.	68	75	36	39	36	39	30	33	24	26	11	12	27	30
	II.	80	98	11	9	17	14	17	14	20	17	17	14	10	8
	III.	69	62	30	27	54	48	27	24	27	24	22	19	19	17
	IV.	63	48	38	29	28	21	27	21	9	6	13	9	7	5
2.	I.	67	73	31	34	28	31	29	32	9	10	42	46	6	4
	II.	62	53	59	50	39	33	27	23	12	10	40	34	2	1,7
	III.	90	100	61	55	51	45	54	49	22	20	50	45	---	----
	IV.	50	38	46	35	27	21	37	28	11	9	20	15	4	3
3.	I.	16	14	91	100	36	39	29	32	36	39	30	33	24	26
	II.	26	22	85	100	39	33	32	27	47	40	20	17	28	25
	III.	53	48	86	77	52	47	42	38	63	57	24	22	38	34.
	IV.	31	24	70	53	34	26	20	10	39	30	15	11	22	17

Jelölések: 1. = a kötelezően és leggyakrabban előfordulók,
2. = a legszivesebben végzett, és
3. = a legideálisabbnak tartott tevékenységszerkezeten belüli rangsorolásban.

Önkritikusan hallgatóinknak több mint a fele (60 %) bevallja, hogy aktivitását a társadalmi munka végzésében nem tartja kielégitőnek. Ezért önmagukat okolják elsősorban, de a helyzet javitására különösebb javaslatuk nincsen. Bár az utóbbi időben a KISZ-szervezet kezdeményezésére pozitiv irányu e téren a változás, mégis megfogalmazható, hogy a társadalmi aktivitásra nevelésben még mindig nem tölti be a nevelő tényezők között azt a helyet, ami megilletné. Ez különösen akkor probléma, ha a testnevelő tanárok sokrétü társadalmi elfoglaltságára gondolunk. Némi kivételt képeznek azok a társadalmi elfoglaltságok, amelyek kifejezetten szakmai jellegüek (például: uttörő üdültetések, táborvezetés, iskolai helyettesités stb.). Ezeken mindig lelkesedéssel és jó szinvonalu munkával vesznek részt hallgatóink. Ugyancsak erre utal az az egészen szép szám is, akik a II. évfolyamtól kezdődően edzői vagy kisegitő tanári állást vállalnak, részben anyagi, részben elhelyezkedési okok miatt, de a leendő tanári tevékenységre való felkészülésként is.

4. A tanárjelöltek interperszonális kapcsolatrendszere

A testnevelő tanár nemcsak a szokványos pedagógiai szituációban (tanár-diák kapcsolat) érintkezik emberekkel, hanem egyéb társadalmi-emberi viszonylatokban is, ezért rendkivül fontos a kapcsolatteremtő képessége. Egyidejüleg sokféle kapcsolat kiépitésére és fenntartására kell képesnek lennie. Erre mintegy előkészületként nagy hatással van a képző intézmény "pedagógiai légköre", melyben a leendő tanárok nevelődnek. A pedagógiai légkörön a pedagógiai folyamatban résztvevő személyi tényezők (tanár-diák közösségek) közötti kölcsönös hatásrendszert értjük. E hatásrendszernek minden intézményen belül sajátos uralkodó hangneme, érzelmi, hangulati stilusa van, amely a pedagógus hivatással kapcsolatos eszmények kialakulását befolyásolhatja (segitheti vagy gátolja). Általános véleménye tanárjelöltjeinknek, hogy ez a pedagógiai légkör egyetemünkön bensőséges, barátságos, közvetlenebb más egyetemekhez képest. Ez természetesen összefügg intézményünk "méreteivel" is. Tanár és diák jobban ismerik egymást, különösen ha valamelyik szakfoglalkozás kereteiben, oktatáson kivül is találkoznak. Ilyenkor szinte baráti légkör alakitható ki. Ezek a keretek emiatt a legintenzivebb nevelési hatások lehetőségét hordják magukban. Más kérdés, hogy vajon kellőképpen ki is használjuk-e ezeket?

A legegyértelmübben hallgatóink a tanulmányi csoportjuk pozitiv emberi kapcsolatairól nyilatkoznak. Ezt tartják annak az alapvető egységnek, melyhez szivesen kötődnek (90 %), amelyen belül közvetlenebb személyes kapcsolatok alakulnak ki. Ennek okaként a hasonló érdeklődést, a gyakori együttlétet, a sokféle közösen átélt élmény hatását, közösségformáló erejét emlitik.

Mindezek ellenére hallgatóságunk többségének - bár szép számban vannak elismerésnek örvendő hallgatóink - nincsenek eszményképeik, társaik körében. Hasonló a helyzet a tanáraikhoz való viszonyuk terén. A tanár-diák kapcsolatot 67 % pozitivnak tartja, de csak 40 %-át tartják a tanároknak barátságosnak, közvetlennek. A jó partneri viszonyt szerintük mindössze 25-20 % tudja kialakitani. A jó partneri kapcsolaton egyöntetüen az igazságos, igényes, következetesen szigoru, de közvetlen tanár-diák viszonyt értik. Mindezek alapján ugy tünik, hogy érthető miért választanak kevesen példaképet tanáraik közül és azok akiknek van, sem tartanak állandó közelebbi kapcsolatot fenn. Átlagosan mindössze évenként négy alkalom (diákonként) a közvetlenebb találkozások, beszélgetések száma! Különösen meglepő ez akkor, ha a mélyebb elemzés még azt is megmutatja, hogy ez a csekély szám arra a 15-20 % tanárra

korlátozódik, akik szakosztályvezetők és csoportvezetők, tehát a szervezeti keretekben folyó elsősorban szakmai jellegü munkára korlátozódik.

Sajátos élmény - és rögtön tegyük hozzá a többség részére pozitiv hatásu - a leendő pedagógiai munkakörrel való találkozás. Kezdetben az iskolai munka megfigyelése, majd az aktiv részvétel a tanári munka környezetében. Ezek az igazi első próbatételek hallgatóink kapcsolatteremtő képessége számára.

Általános tapasztalat, melyet a tanitási gyakorlatokat vezető tanároktól szereztünk, hogy hallgatóink szivesen vannak diákjaik körében, bár nem könnyen oldódnak. Nehezen viselik el a vezető tanár irányitását, szakmai-pedagógiai tanácsait. Sok konfliktus forrása ez a "mester-inas" viszonyhelyzet. Ebben az esetben azonban egy kissé tulhangsulyoztuk a negativ oldalt, mert általában ugyanakkor hallgatóink tudatosan mérlegelik helyzetüket, és differenciáltan fogják fel mi az, ami számukra a leendő tanári munkában hasznos és mi nem. Összhatását tekintve ez az iskolai mikrokörnyezet az, ami a képző intézményünk hatásrendszerére épülően a tulajdonképpeni átmenetet biztositja a jelöltek részére az iskolából az életbe. Ennek bővitésére minden módot meg kell ragadnunk a jövőben is!

Pedagógiai hatását tekintve külön kiemeljük az összefüggő tanitási gyakorlatok szerepét. Ez a legkomplexebb és a legeredményesebb hatás. Egy-egy osztály mellett a jelöltek teljes részesévé válnak az iskola pedagógiai életének. E kereteken belül érzékelhetik - a valóságnak megfelelően - a testnevelő tanárnak nemcsak a sokféle elfoglaltságát, hanem az ezzel járó nagymértékü szervező - kapcsolatteremtő és fenntartó - alkalmazkodást igénylő magatartását is, amely nélkülözhetetlen feltétele a feladatok sikeres megoldásának is.

A vizsgálat sokféle értékelést tett, és még a továbbiakban tesz is lehetővé, tanulságként nevelőmunkánk számára. Ebben a tanulmányban azt kivántuk érzékeltetni, hogyan alakul át a képző intézmény szociális mikromiliőjének hatására a tanárjelöltek homályos, bizonytalan érzelmi alapokon nyugvó képzetrendszere, kezdetben "kényszertevékenységre", majd egyre tudatosabbá váló öntevékenységekből felépülő tevékenységstrukturája. Egyszerübben, hogyan válnak a testnevelő tanári munkával kapcsolatos pontatlan elképzelések, sokrétü tevőleges pedagógiai praxissá. Ebben a folyamatban a képző intézmény nevelőmunkáját - gondolatmenetünknek megfelelően - minden sikon "perdöntőnek" tartjuk. Tehát az érzelmi bázist megtartva, sőt megerősitve, az egységes és igényes követelményrendszer megvalósitásán keresztül, a tanári gyakorlat megszerzésének biztositásáig, mind a tudati, érzelmi, mind pedig a cselekedtetés és cselekedni "hagyás" terén.

JEGYZETEK

1. A szocialista országok pedagógusainak III. konferenciája. Varsó. 1977. junius 6-10. A tanár szerepe a fiatal nemzedék személyiségformálásában a fejlett szocialista társadalomban. (Pedagógiai Szemle, 1978. 5. sz. 389-435. p.)

2. A Magyar Pedagógiai Társaság kibővitett ülésének ajánlásai. (Pedagógiai Szemle, 1978. 2. sz. 159-160. p.)

3. Osobnost učitele tělesne výchovy. The personality of the physical education teacher. Olomouc. 1978. 9. 17-22. Tudományos konferencia a testnevelő tanár személyiségéről.

4. Ugyanott.

5. Bíróné Nagy E.: Professional purposiveness of the teachers of physical education in relation to their social status. Soksz. kézirat.

6. Lásd a következőket:
Bábosik I.: Az erkölcsi-társadalmi motivumok és a magatartás sajátosságai. (Pedagógiai Szemle, 1978. 2. sz. 99-11. p.)

Biró K.: Erkölcsi tudatossági szintvizsgálatok. Akadémiai K. Bp. 1978.

Zrinszky L.: A neveltségi szint meghatározásának módszertani elvei. (= A nevelés problémáinak kutatási módszerei és technikája. Bp. - Moszkva. 1973. 29-40. p.)

7. Hodan, B.: Teszt professzionalnoj namerenoszti. (A hivatásbeli céltudatosság vizsgálatára szolgáló teszt.)

8. Zukovszka, Z.: Teszt szociometricseszkij "Skazsi kto?". ("Ki vagy te?" szociometriai tesztmódszer.)

BIRÓ, Péterné

Some problems of the efficacity of the training of physical education teachers as reflected in the professional orientation of teacher trainees

The fundamental question of research work related to teachers of physical education is the attitude of teachers who will influence and shape healthy way of life and particular attitude to sport, of youth. What is it that characterizes the mind related to the profession to the pedagogue's vocation of our future teachers of physical education?

The study deals with these questions, analyzing results of a decade's assessments and examinations performed among students of the College of Physical Education. The study follows up the influence of the training-institution as social micromilieu upon development of characteristics of student's sense of vocation.

БИРО, Петерне

Некоторые проблемы эффективности подготовки учителей физического воспитания в свете профессиональной ориентированности студентов Института Физкультуры

Основным вопросом исследований в связи с учителем физического воспитания является выявление того, педагоги какого подхода будут формировать и развивать здоровый образ жизни молодёжи и её требовательный подход к спорту. Чем характеризуется сознательность наших будущих учителей по отношению к их профессии, к профессии педагога? В работе изучаются эти вопросы с анализом результатов анкет и исследований проведенных со студентами учительского факультета Венгерского Института Физкультуры через 10 лет. Изучается влияние оказанное подготовляющим заведением как общественной микро-обстановкой на развитие сознания профессии у студентов.

ARDAY László

A TESTNEVELÉS ESZKÖZEIRŐL - KRITIKUSAN

A testnevelés eszközeiről irni látszólag csak elméletieskedés. Sokan ugy vélik, hogy e kérdés hátterében olyan fogalmi, definiciós viták állnak, amelyek a gyakorlatnak semmit, vagy csak nagyon keveset adnak.

Nem vitás, hogy a testnevelés és sport érdemi kérdései a gyakorlatban kapnak végső választ. Az elmélet és a gyakorlat kölcsönös összefüggései azonban tények, amelyeken nincs mit vitatni. A testnevelés gyakorlati problémái, sőt az ismert hibák és hiányosságok egy része is a szakterület elméletének hiányosságaira, tévedéseire vezethetők vissza. Annak az elméletnek a fogyatékosságaira, amelyik a gyakorlati hagyományokon alapuló testnevelést, minden hibájával együtt igyekezett elvileg alátámasztani. Ezt a fonák helyzetet még nem sikerült teljesen felszámolnunk, de a társtudományok segitségével egyre több tévedést sikerül felfednünk és kijavitanunk. Meinel,K. nagyon jó érzékelte ezt a problémát, amikor kifejtette, hogy a testnevelésben és sportban valóban a gyakorlaté az elsőbbség, de aki csak a gyakorlattal foglalkozik, hamarosan észreveszi, hogy megállt a fejlődésben, hogy lemaradt azokkal szemben, akik már uj utakat találtak. (8) Német kollégáink valóban meg is találják ezeket az uj utakat.

A testneveléselmélet elsődlegesen hivatott a testnevelés gyakorlati hiányosságainak feltárására, ezt viszont csak ugy lesz képes megvalósitani, ha folyamatosan revideálja álláspontját, feltárja saját tévedéseit, lépést tart azoknak a tudományoknak a fejlődésével, amelyekre törvényszerüen támaszkodik.

A testnevelésben, a sajátos cél megfogalmazását követően a cél megvalósitásának eszközeit kell meghatározni. Az eszközök helyes értelmezése tehát kulcskérdés. Noha itt csak általános sikon ragadjuk meg a sajátos eszközöket, amennyiben kifejtésünk eltérést mutat az előző megfogalmazásoktól, az eltérés segithet a célmegvalósitásban meglevő hiányosságok eredetének megkeresésében. (Azt, hogy kitüzött céljaink nem valósulnak meg maradéktalanul - ugy hiszem - senki sem vitatja. Nem lehetünk elégedettek sem felnőtt, sem felnövekvő nemzedékünk fejlettségével, teljesitőképességével.)

I. A testnevelés hatékonyságát alapvetően befolyásoló tényezők

Azok a nevelési, képzési tartalmak, amelyek egy nevelési terület sajátosságait különösen mutatják, nem választhatók el azoktól a célokról, amelyeket e terület maga elé tüz. Ezek a tartalmak, az adott cél szempontjából eszköznek nevezhetők.

A testnevelés célkitüzése pedagógiai céltételezés. A nevelés egészébe ágyazott testnevelésnek nem lehet nemesebb célja, mint a nevelés társadalmilag meghatározott céljának maximális támogatása, sajátos eszközeivel. Ezek az eszközök azonban alap-

vetően különböznek a nevelés további területein alkalmazottaktól. Legalább ennyire különbözik az a hatásmechanizmus is, amelyen keresztül a testnevelés sajátos feladatait teljesiteni kivánja.

A testnevelésben a testgyakorlatok jelentik elsősorban a nevelés minden további területének eszközeitől eltérő sajátosat. A testgyakorlatok hatásaikat a pszichoszomatikus egységet képező emberi szervezetre közvetlenül a szomatikus oldalról érvényesitik, ami az egységből következően azt is jelenti természetesen, hogy következményeik a pszichikum vonatkozásaiban is ugyanolyan jelentősek.

Testgyakorlatok alkalmazása nélkül testnevelés nem képzelhető el. A testgyakorlatok hatását azonban alapvetően befolyásolják további tényezők is. Az alkalmazás körülményei, mint környezeti tényezők, nagymértékben módosithatják a testgyakorlatok által kiváltott hatást. A környezeti tényezők azonban nem képesek önállóan a testnevelés sajátos feladatainak megoldására. Kiegészitő hatótényezők, amelyekkel azonban számolni kell, sőt amelyeket bizonyos mértékig tervezni és érvényesiteni kell, hiszen lényegesen megváltoztathatják a testgyakorlatok hatását.

A testnevelési folyamat során elengedhetetlen követelmény elméleti ismeretek közvetitése is. Ilyenek a testgyakorlatokkal szoros kapcsolatot mutató mechanikai, biomechanikai ismeretek. Ilyenek továbbá a testgyakorlatban érvényesülő, és más tevékenységek során is alkalmazható (transzferálható) elvek, szabályok, illetve törvényszerüségek, versenyszabályok, taktikai ismeretek. Ilyenek a testnevelés szükségességének demonstrálását, a testgyakorlatok egyéni alkalmazásának tervezését és végrehajtását tisztázó ismeretek. Itt emlithetjük a testneveléssel kapcsolatos higiéniai szokások tudati feltételeinek kialakitását is.

A testnevelés - természetesen - eltérő szintereken valósulhat meg (különböző iskolafokon; iskolán kivül területi vagy szakmai alapon, mint munkahelyi vagy lakóhelyi testnevelés; intézményes formában vagy magánkezdeményezésre stb.). Egy adott szinteren is eltéréseket mutathat ez a testnevelés, például iskolai vonalon lehet normál, könnyitett vagy gyógytestnevelés. Ezek az eltérések az adott szinterek konkrét céljainak eltéréseiből fakadnak. Ebből az következik, hogy változik a tevékenységrendszer is, változnak az alkalmazott testgyakorlatok is, amelyekkel a terület konkrét célját el kivánjuk érni. Valamilyen testgyakorlati rendszert tehát mindig találunk egy adott testnevelési területen, ami helyes megvalósitás esetén egyezik a terület konkrét céljával. Ilyen differenciált eltéréseket kevésbé mutathatunk ki a környezeti tényezők vonalán, és még kevésbé a higiéniai feltételekben.

Ahhoz, hogy a testnevelés eszközeiről általában beszélhessünk - tehát ne ugy, mint valamelyik szintér, valamilyen konkrét célt szolgáló eszközéről - szükséges céljának is olyan megragadása, amelyik minden testnevelési folyamatra igaz.

A bevezető gondolatban már elhelyeztük a testnevelést a nevelés egészében. Az ott megfogalmazott célt azonban konkrétabbá tehetjük, ha összetevőire bontjuk. Egy lehetséges bontása ennek a célnak, ha didaktikai, humánbiológiai és a kettőt átfedő pedagógiai összetevőkben próbáljuk megragadni. Didaktikai vonatkozásban a mozgásmüveltséget tüzhetjük ki célként. Humánbiológiai vonatkozásban az emberi cselekvőképesség szomatikus feltételeinek megteremtését jelölhetjük célul, beleértve a megfelelő egészséget, edzettséget és a testi képességek magas szintjét. Pedagógiai vonatkozásban a szocialista emberre jellemző személyiségvonások kibontakozásában, fejlesztésében, és ezzel együtt a rendszeres fizikai aktivitásban jelölhetjük meg a célt. Rögtön hozzá is tesszük, hogy ez a bontás igen erőltetett. Erős az átfedés a mozgásmüveltség és a cselekvőképesség esetében is, még erősebb az e kettő legfon-

tosabb feltételét képező rendszeres fizikai aktivitásnál. Mindhárom vonatkozásban a személyiségre hatunk, és ezt az együttes hatást a testgyakorlatokkal képes elérni testnevelésünk. Az emlitett további hatótényezők a környezeti tényezők, e hármas összetettségü legáltalánosabb végcélnak csak bizonyos vonatkozásait (edzettség, egészség, akarati tulajdonságok stb.) támogatják. A mozgásmüveltségre például csak áttételesen hatnak.

Felmerül ezután a kérdés, tekinthetjük-e az előbbiek során emlitett befolyásoló tényezőket egyaránt a testnevelés eszközeinek?

Az utóbbi évtizedek hazai szakirodalmát vizsgálva azt tapasztaljuk, hogy szakembereink álláspontja folyamatosan változott e kérdésben.

Cseke Dénes a testnevelés eszközeiként a testgyakorlatokat, a természeti tényezőket, az egészségügyi, higiéniai feltételeket, továbbá főként a társadalomtudományok körébe tartozó ismeretek bizonyos csoportját sorolja fel. (5)

Czirják József szerint a testnevelésnek bevált és elfogadott eszközei: a testgyakorlatok, a természet erői, egészségügyi és higiéniai feltételek. (3) Ugyanő 1970-ben kiadott jegyzetében is az előbbi hármat (testgyakorlatok, a természet erői, a környezet egészségügyi higiéniai feltételei) sorolja fel a testnevelés eszközeiként. Itt azonban már hozzáteszi, a legfontosabb és legsajátosabb eszközöknek a testgyakorlatokat tekintjük. A további kettő nem önálló, hanem a testgyakorlatokkal együtthető tényezők. (4)

A hazai szakemberek értelmezése megfelel a külföldi testneveléselméletben legjobban elfogadott eszköz értelmezésnek. Ponomarjov,N.J. és Jananisz,Sz.V. szerint a testnevelés eszközeinek összességét a testgyakorlatok, a természet egészségvédő erői és a higiéniai tényezők alkotják, de az alapvető specifikus eszközök a testgyakorlatok - a testi nevelés törvényszerüségeinek megfelelően végzett mozgástevékenységek. (10)

Nagyon kifejező Bély Miklós, Kálmánchey Zoltán megfogalmazása. "A testnevelés müvelődési anyagát alapvetően azok a testgyakorlatok képezik, amelyeket mint sajátos eszközök fontos nevelési feladatok megoldására alkalmasak; továbbá azok a társadalom- és természettudományi ismeretek, amelyek a testgyakorlatok megtanitása és felhasználása, valamint az általuk kiváltott hatások folyamatában a tudatositással, a testnevelés értelmének, céljának, az egyén és a társadalom életében betöltött szerepének megértésével kapcsolatosak." Külön emlitik a természeti erők és a higiéniai feltételek szerepét a testnevelésben: "a testgyakorlatok alkalmazására konkrét körülmények között kerül sor. Nem vizsgálhatjuk tehát a testgyakorlatok problémáját - de a testnevelés tartalmi kérdéseit sem - a természet és egyéb körülményektől függetlenül. Számitásba kell vennünk a természeti erők: a napfény, a levegő és a viz, valamint a higiéniai feltételek szerepét, jelentőségét és felhasználásának módját a testgyakorlatok alkalmazásával kapcsolatban." (2)

A felsorolt álláspontokat tanulmányozva azt tapasztaljuk, hogy hasonló hatótényezőket sorolnak fel, de módosul azok egymáshoz viszonyitott sulya. A testgyakorlatok egyre kiemeltebb szerepet kapnak az eszközök körében, és változik a természeti tényezők jelölése is. A természet erői helyett találkozunk a természet egészségvédő erői kifejezéssel is.

A köznapi értelmezésben eszköznek azt tekintjük, amivel valamilyen feladatot megoldunk. A cél érdekében igénybevett eljárások, dolgok, feltételek stb. valamennyiét eszköznek kell ilyen értelemben tekintenünk? Ha igen, akkor a testneveléssel kapcsolatos személyi, dologi feltételek mindegyike is eszköz, és felsorolásuk szinte

megoldhatatlan problémákat okoz. A kézenfekvő megoldás, hogy azokat a sajátosságokat emeljük ki, amelyek csak erre a szakterületre jellemzőek. Ezek a testgyakorlatok, amelyeknek kizárólagos szerepük van a cél megvalósulása szempontjából. A továbbiak eltérő jelentőséggel biró hatótényezők vagy feltételek. A testgyakorlatokat és az azokkal kapcsolatos, illetve a testgyakorlatok alkalmazása során feltárandó ismeretanyagot tekinthetjük sajátos eszköznek, olyan tartalomnak, olyan müveltségi anyagnak, amely elsődlegesen hivatott a testnevelés sajátos célja megvalósitására.

Az előző meghatározásban a müveltségi anyag hangsulyozásával arra kivántunk utalni, hogy a testnevelés - noha különböző szinteken és eltérő szinvonalon - módosult konkrét célokkal valósul meg a legáltalánosabban és leghatékonyabban, mégis mint iskolai testnevelés, tehát mint tantárgy funkcionál, és itt a sajátos müveltségi anyag átszármaztatására kerül a hangsuly.

Hibát követnénk azonban el, ha a tanárképzést szolgáló intézményben nem hivnánk fel a figyelmet nyomatékosan arra, hogy a testgyakorlatok hatását alapvetően befolyásolhatják bizonyos materiális és szociális környezeti tényezők. A levegő hőmérséklete, páratartalma, mozgása, tehát az eltérő klimatikus viszonyok lényegesen megváltoztathatják ugyanannak a testgyakorlatnak a hatását, azonos alanyok esetében is. A nap sugárhatásai, az erős légnyomás, a magasabb páratartalom stb. a szervezet edzésének lényeges tényezője lehet. A viz, a hó, a jég, mint sajátos közeg más gyakorlatkombináció alkalmazását teszi lehetővé, de azoknak a gyakorlatoknak a hatását is módosithatja jelenlétével, amelyek közvetlenül nem kapcsolódnak ezekhez a közegekhez. (Gimnasztika a vizben, futás hóban, jégen stb.) Ezeknek a természeti tényezőknek a felhasználása a testnevelés során csak a testgyakorlatokkal együtt, annak hatását kiegészitve történik. Ezek a hatások azonban folyamatosan érvényesülnek a testnevelési alkalmakon kivül is. Felhasználásra kerülnek, mint a gyógyászat eszközei (nap-, légkura, balneoterápia stb.). Megjelölésükre talán szerencsésebb az egészséget, edzettséget fejlesztő természeti tényezők kifejezés, mint a korábban általánosan használt "természeti erők". Hiszen a természet erőinek köre igen széles. Ezek egy része nem hozható összefüggésbe a testnevelési foglalkozásokkal (földcsuszamlás, földrengés, vulkáni jelenségek, napfolttevékenység stb.). Ezeknek az erőknek egy része károsító, az emberi szervezetet veszélyeztető tényező. Itt még annyit kivánunk hangsulyozni, hogy a foglalkozások szervezésénél mindent el kell követni az egészséget fejlesztő természeti tényezők optimális érvényesitésére. Ezért mondhatjuk azt, hogy a szabadtéri létesitmény és a tornaterem összevetésekor az utóbbit kell szükségmegoldásnak tartanunk, mert nem biztositja az egészségfejlesztő természeti tényezők maradéktalan érvényesülését.

A felsorolt természeti tényezők közel sem meritik ki a testgyakorlatok hatását befolyásoló környezeti tényezők fogalmát. Még az előbb jelzett materiális környezeti tényezőkét sem. Hiszen azok tovább oszthatók természetes és mesterséges környezeti tényezőkre, amelyek önmaguk is alapvetően befolyásolják a testgyakorlatok hatását, tul a felsorolt egészségfejlesztő természeti tényezőkön. (Különböző kulturáltsági fokon kialakitott lakókörnyezet. A táj jellegének megfelelően kiképzett település vagy "hideg" kőrengeteg. A természeti táj, a talaj minősége, domborzatai, a környezet emocionális hatásai stb.)

A testgyakorlatok hatását befolyásoló környezeti tényezők értelmezésénél a szociális tényezők kibontása is igen fontos. Ezzel eddig adós maradt a szakirodalom. Ennek figyelmen kivül hagyása ugyanis a testgyakorlatoknak a nevelésben betöltött szerepét teszi kétségessé.

A testgyakorlatoknak azt a problémáját, hogy azok, azonos formában különböző nevelési célok szolgálatában állhatnak eddig is feszegették a szakirók. A "szocialista balegyenes-óriáskör" stb. körüli polemizálásokra jól emlékezhetünk még. A kérdést mégsem oldotta meg testneveléselméletünk a cél érdekében alkalmazott eszközök kifejtésekor.

A testgyakorlatok alkalmazása nem történhet valamilyen társadalmilag "steril" feltételek között. A társadalmi mikrokörnyezet: a család, barátok, iskola- és lakótársak, szomszédok, pedagógusközösség stb. és a makro-környezet: utca, lakótelep, lakhely, tömegkommunikáció stb., általánosan elfogadott véleményével, értékitéleteivel, példáival alapvetően befolyásolhatja a testnevelésben, sportban résztvevők állásfoglalását, aktivitását. Ezek figyelembevétele nélkül nem is lehet megoldani a megfelelő inditékok kialakitását, a megfelelő motiválást.

A társadalmi környezet azonban másként is befolyásol. A testgyakorlatok teljesitése és hatása szempontjából egyáltalán nem közömbös, hogy azokat kik jelenlétében (tanár, család, osztálytársak, különböző létszámu és hangulatu nézősereg), kikkel együtt, vagy kik ellen végzi valaki. A teljesitmény jelentősége, a felelősség sulya, az ellenfél vélt vagy valós tudásszintje, pszichés alkata, esetleg agressziv volta stb. mind befolyásol a testgyakorlatok teljesitése közben, és alapvetően megváltoztatják a gyakorlatnak a személyiségre érvényesitett hatását.

Az elsajátitás és az alkalmazás szociális körülményei, a pedagógus, a társak, az ellenfelek, a nézők stb. helyeslése, vagy elitélő állásfoglalásai döntik el, hogy a testnevelés és sport alanyainak személyisége hogyan formálódik, miközben testgyakorlatokat végez. A tanárnak, az edzőnek mindent el kell követnie, hogy a környezet szociális hatásaiból azok érvényesüljenek, amelyek előnyösen befolyásolják a testgyakorlatok hatását. Ez a kérdés egyébként tovább is vezet, hiszen a megfelelő szociális miliő biztositása a dologi feltételek, a materiális környezet alkalmasabbá tételét is magával hozza. A szociális tényezők jobb megértése a legnagyobb problémánk, a rendszeres fizikai aktivitás megoldásához jelentős segitséget adhat.

A szociális befolyásoltság kérdéseit a testnevelésben ugyanugy nem lehet vitatni, mint akármelyik további társadalmi jelenség esetében. Meinel, K. már idézett munkájában, Lukács Györgyre hivatkozva hivja fel a figyelmet arra, hogy egy tárgy, egy jelenség megértése érdekében, annak minden oldalát, minden összefüggését vizsgálni kell. Ez óvhat meg a tévedésektől. (8) A testgyakorlatok mechanikai, biológiai, fiziológiai, lélektani, pedagógiai vizsgálata mellett, a szociális oldal vizsgálata csak teljesebbé teszi a képet. Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy a pszichológiai vagy a pedagógiai szempontu vizsgálat független lenne a szociális megközelitéstől.

A pszichológia, különösen a motiváció problémáinak a feltárásával, az inditékok tisztázásával segitette a testgyakorlatok szociális vonatkozásu kérdéseinek megoldását is. Hillgard, Maslow, Rubinstein, Puni, Pieter elméletére gondolunk elsősorban. A testgyakorlatok, a sporttevékenység vonatkozásában gondolatébresztőek Wasilewski, E. (12) és Nagy György (9) ilyen témáju dolgozatai.

A megfelelő higiéniai feltételek biztositása maga is környezeti tényező. Ezt azonban környezeti alapkövetelménynek kell tekintenünk, hiszen ezek a testgyakorlatok eredményes alkalmazásának ugyanolyan elengedhetetlen feltételei, mint bármelyik müszaki vagy vegyi folyamat során a müveleti tisztaság. Figyelmen kivül hagyásuk a cél megvalósulását akadályozhatja. A megfelelő higiéniai feltételeket ezért nem tekintjük eszközöknek, hangsulyozzuk viszont, hogy megteremtésük az eredményes munka elengedhetetlen feltétele.

A befolyásoló tényezőket mégegyszer szemügyre véve azt mondhatjuk, hogy a testnevelés és sport nincs testgyakorlatok nélkül. A testgyakorlatok hatását, a munka hatékonyságát befolyásolhatják, sőt megváltoztathatják a környezeti feltételek. A higiéniai feltételek és a természet egészséget, edzettséget fejlesztő hatásai elsősorban a személyiségre gyakorolt hatást módositják.

II. A testgyakorlatok értelmezése

A testgyakorlatok értelmezésénél hasonló problémákat tapasztalhatunk, mint amelyeket a testnevelés eszközei megragadásánál találtunk. A problémák forrása is hasonló, néhány évtizede a testnevelés és sport elmélete gyermekkorát, sőt csecsemőkorát élte. Tudománytalan volt, és csak lassan tudta megragadni azokat a lehetőségeket, amelyeket a különböző tudományok, a testnevelés lényegének feltárásához nyujtottak. A testnevelés kérdéseit, igy a testgyakorlatokat is csak jelenségszinten vizsgálták.

Az előző értelmezések rövid áttekintése mégis nagyon tanulságos.

Matolay Eleknél még az akkori torna mozgásanyagára szükül le az értelmezés. Ahogy ő irta: "A tornázás okszerüen megállapitott rendszere mindennemü testgyakorlatnak." A "tornagyakorlatok" alatt részben minden segédeszköz nélkül a puszta földön, részben segédeszközökkel (tornaszerek, állványok) végzett mozgásokat ért. Ezek alkalmazásának célja, "hogy a tornász némileg elfárasztassék". (6)

Maurer János megfogalmazása már tulmutat a biológiai hatáson: "A tornázás céljának elérésére az egyszerü és összetett testmozgásokat használjuk, melyek a tapasztalás alapján s a tudomány segélyével rendszeresen vannak összeállitva. Hatásuk a testre és a szellemre terjed ki." (7)

Ling, P.H. testgyakorlat rendszere ujra a biológiai embert veszi célba, és kimondottan anatómiai indittatásu.

Cseke Dénes megközelitése funkcionális anatómiai és pedagógiai megközelités. Ő a nagyizommüködések révén keletkező izületi mozgásokat és testhelyzeteket sorolja a testgyakorlatokhoz, amely a testnevelésben alkalmazott tartalmi összetevőket szolgáltatják. (5)

A szovjet testnevelés-elméletben már korábban érződik a pszichológia hatása is (1950). Itt már hangsulyt kap a testgyakorlatok cselekvés volta: "a testgyakorlatok formájában szervezett mozgásokat nem lehet ugy tekinteni, mint a testnek, vagy a test egyes részeinek egyik helyről a másik helyre való mechanikus áthelyezését... mindig a céliránYos cselekvés jellegét viselik magukon... a testgyakorlat nem más, mint tudatos mozgási cselekedet." (1)

Hasonló megközelitésüek Czirják József és Bély M. - Kálmánchey Z. meghatározásai is. Czirják szerint: "a testnevelés feladatainak megoldására irányuló különböző testhelyzetekben, hely- és helyzetváltoztatásokban megnyilvánuló tudatos, célszerü cselekvések" a testgyakorlatok. Néhány évvel később azokat a mozgásos cselekvéseket érti, amelyeket a test fejlesztése céljából végzünk vagy végeztetünk. (3, 4) Kálmánchey a testnevelés feladatainak megoldására alkalmas cselekvéseket, tevékenységformákat tartja testgyakorlatoknak. (2)

Ez a vázlatos áttekintés is szemlélteti azt az utat, amelynek során a testgyakorlatok mechanikus tornamozgásokból cselekvéssé váltak. A közben eltelt bő száz esztendő során különösen az anatómia, az élettan, a pedagógiai, a biomechanika és a lélektan segitette szakterületünket a testgyakorlatok lényegének, hatásának jobb megértésében.

Mielőtt vállalkoznánk a testgyakorlatok meghatározására, néhány általános érvényü, lényeges megállapitást kell tennünk. Olyanokat, amelyek a testgyakorlatokra mindig igazak, tehát a testgyakorlat kritériumai. Ezek a következők:

1. A testgyakorlatok végrehajtását mindig tudatosság jellemzi. Azok minden esetben megfogalmazható, konkrét célok szolgálatában állnak. A gyakorlat végzője célt tüz maga elé, ami legtöbbször a testgyakorlat lényegét képező feladatokból adódik. A tudatos tevékenység egészét áthatja ez a cél, amelynek következmények a végrehajtás közben eszközölt korrekciók, és a tevékenység befejezése utáni önértékelés is. A testgyakorlatok a pszichológia szóhasználatával élve cselekvések.

A testgyakorlat minden esetben feladatmegoldás, amelyiknek lényegét Rubinstein, Sz. L. igy fogalmazta meg: "A cél és a feltételek viszonya meghatároz egy feladatot, melyet a cselekvésnek meg kell oldania. A célirányos emberi cselekvés lényegét tekintve feladatmegoldás."

Almássy szerint az akarati cselekvésekre - a testgyakorlatok esetében mindig arról van szó - a célképzet megjelenése, a motivumok harca, a győztes motivum eredményeként létrejött döntés, elhatározás, a cselekvés gondolati megvalósitása és a végrehajtás fázisai jellemzők.

Rókusfalvy Pál, konkrétan a testgyakorlatok kapcsán, azzal igazolja azok cselekvés voltát, hogy a mozgás szabályozásában képzetek, sőt az érzékszervi benyomások mellett értelmes gondolatokkal is átszőtt mozgásminták vesznek részt. (11)

Ponomarjov, N.J. és Jananisz, Sz. V. ugy jellemzik a testgyakorlatokat, hogy azok az ember fizikai és pszichikai tevékenysége egységének egyik esetét képezik. Tudatos jellegük több pszichikai folyamat összességében nyilvánul meg, mint a tevékenységgel kapcsolatos vágy, elképzelések, szándék, akarat. A testgyakorlat végzése együttjár a környező világ aktiv érzéklésével, az abban való tájékozódással, mozgásérzetekkel, gondolkodó munkával, élményekkel stb. (10)

2. Ezekre a cselekvésekre alapvetően jellemző, hogy szomatikus mozgástevékenységgel kapcsolatosak, vagyis bizonyos testhelyzetekkel, hely- és helyzetváltoztatással vannak összefüggésben. A szomatikus mozgástevékenységet ugy értelmezzük, hogy az az emberi test mozgási lehetőségeit kihasználó cselekvés, amely a motoriumra épül.

A testgyakorlatok egy csoportjára az jellemző, hogy a cselekvés lényegét képező, a gyakorlat során jelentkező feladatot valamilyen testhelyzet fenntartása jelenti. A gyakorlat végrehajtása során a szervezetet ért ingerhatások is ebből a feladatból következnek. Az egyensulyozáson alapuló mérleg-, fej-, kézállások stb., vagy az erővel megtartott keresztfüggések, függő-, illetve támaszmérlegek, izometriás erőgyakorlatok stb., az izületi lazaságon alapuló spárgák fő hatásaikat az adott testhelyzet fenntartása során érvényesitik.

Ezek a gyakorlatok csak kapcsolatban vannak a mozgástevékenységgel, a hely-, illetve helyzetváltoztatással, hiszen felvételükhöz és megszüntetésükhöz szükség van ezekre a mozgásokra.

Ismert tény az, hogy a testgyakorlatok végzését megelőzően és követően is kiváltódnak pszichikus és fiziológiás folyamatok a szervezetben. Ezek egymással szoros kapcsolatot mutatnak. Mentális, illetve pszichés indittatásuak és a létfontosságu szervek müködésében mutathatók ki pregnánsan. Ezek a hatások müszeres vizsgálatokkal tökéletesen igazolhatók, de egyszerü légzés- és pulzusszám ellenőrzéssel is regisztrálhatók. A pszichikus és fiziológiás folyamatok erőssége a testgyakorlat végrehajtásának külső és belső feltételeivel mutat összefüggést, vagyis azzal, hogy milyen alkalomból, ki hajtja végre azt. A belső feltételek közül befolyásolja a folya-

mat erejét, jellegét a végrehajtó lelki alkata, az előképzettség szinvonala és az aktuális kondició. A vázolt hatások is a testgyakorlat egyértelmü velejárói, hatásuk azonban nem a végrehajtás során, nem a korábbi értelemben vett mozgásos cselekvés alkalmával jelentkezik. Azzal csak összefüggést mutat, kapcsolatban van. (Másként hajtja végre az azonos gyakorlatot ugyanaz a tanuló egy testnevelés órán és egy nyilvános versenyen. A gyakorlat végrehajtását megelőző, kisérő és követő élettani és érzelmi folyamatok is nagy különbséget mutatnak.)

Az autogén tréning is egyre elfogadottabb módszer a testnevelésben és a sportban egyaránt. Elektromiográfiai (izomelektromossági), vérkeringési és légzőrendszeri vizsgálatok bizonyitják, hogy az ismert testgyakorlatok elképzelése, a végrehajtás elképzelt teljesitése - ideo-motoros kapcsolat - is kivált élettani folyamatokat, hozzájárulhat a szervezet képzéséhez. Ilyenkor nem történik valóságos szomatikus mozgástevékenység.

Az emlitett folyamatok alapja éppen a testgyakorlatok cselekvésjellegében van. A tevékenység tudatosságában, ami megnyilvánul a célra irányitottságban, a tudatos elsajátitásban, a tudatos alkalmazásban. A mozgáscselekvések második jelzőrendszeri feldolgozása, az agykéregben történő kódolása, leképzése biztositja a cselekvések képzeletbeli lejátszását. A mozgástanulás kezdeti szakaszán nagy szerepet játszik a megtanulandó mozgásnak ez a belső képe. Ez adja a mozgásmintát, ami az efferens ingerek alapja, amivel a reafferentáció során összevethetővé válik a tevékenység már teljesitett része. A mozgás automatizálódásával a szabályozás kéreg alatti szintre tevődik át, ezzel azonban nem vesztette el az agykéreg azt a képességét, hogy a mozgás gondolati felidézésével az adott mozgásra jellemző efferentációt inditson el. Ez az idegélettani alapja az emlitett folyamatnak.

3. A testgyakorlatokat minden esetben testnevelési, sportolási céllal végezzük, vagy végeztetjük. A testgyakorlatokat alkotó alapmozgásformákat végezhetjük ettől eltérő céllal is, például futás egy jármü elérése érdekében, azonban ilyen esetekben nem beszélünk testgyakorlatokról, mert az indité más motivumból ered. Ugyanakkor viszont testgyakorlatnak kell minősitenünk azokat a mozgáscselekvéseket, amelyek bár egyik testgyakorlati ág mozgásanyagát sem képezik, de olyan cselekvések, amelyeket az egészséges, arányos testi fejlődés, s a jobb egészségszint, a teljesitőképesség fokozása, vagy valamilyen speciális teljesitmény, bizonyos eredmények tulszárnyalása érdekében, vagyis testnevelési, illetve sportolási céloktól indittatva végeznek.

A testgyakorlatok megfelelő értelmezéséhez el kell még mondanunk, hogy azokon mindig azt a tevékenységet értjük, amelyikkel adott esetben hatást kivánunk gyakorolni a személyiségre. Ez lehet konkrét előkészitő gyakorlat, például fekvőtámaszban végrehajtott tolódás, de lehet egy szabadgyakorlat-füzér, lehet egy tornaelem, de egy több elemből álló összefüggő gyakorlat is, vagy a sportjátékban egy játékelem önmagában, de a folyamatos játék is stb. A sportágak mozgásanyaga nem mindig ugyanugy kerül felhasználásra a testnevelésben, mint az illető sportágban. A sportági testgyakorlatok didaktikailag átformált cselekvésként kerülnek sokszor felhasználásra. Ezek után ugy határozhatjuk meg a testgyakorlatokat, hogy azok az emberi teljesitőképesség fejlesztése és fenntartása érdekében a testkultura területén kialakult és alkalmazott mozgásos cselekvési módok, amelyek az emberi testmozgás lehetőségein alapuló helyzetekkel, hely- és helyzetváltoztatásokkal vannak kapcsolatban.

A testgyakorlatoknak ez a meghatározása az előző definiciók bizonyos mértékü kiegészitését kivánja szolgálni. Erre azért volt szükség, mert azok az előzőekben vázolt általános jellemzőket nem fejezték ki pontosan.

IRODALOM

1. A testnevelés szovjet elmélete. 1. sz. jegyzet. OTSB. Bp. 1950. 6. p.
2. Bély M. - Kálmánchey Z.: Testneveléselmélet. Tankönyvk. Bp. 1972. 14., 140., 160. p.
3. Czirják J.: Testneveléselmélet. Sport. Bp. 1962. 43. p.
4. Czirják J.: Testneveléselmélet I. Tankönyvk. Bp. 1970. 39., 40. p.
5. Cseke D.: Testneveléselmélet. Tankönyvk. Bp. 1955. 7. p.
6. Matolay E.: Tornazsebkönyv a tornászat német-magyar müszótárával. Rudnyánszky ny., Pest. 1869.
7. Maurer J.: A tornázás története, általános előismeretei és módszertana. Légrády. Bp. 1889.
8. Meinel, K.: A testkultura és testnevelés elméleti problémáiról. (Theorie und Praxis der Körperkultur, Beiheft. 1953. = Testneveléselmélet. Szöveggyüjtemény. I. Összeáll.: Czirják J. Tankönyvk. Bp. 1966. 22-27. p.)
9. Nagy Gy.: Testnevelés és tudomány. Sport. Bp. 1978. 209-224. p.
10. Ponomarjov, N.J. - Jananisz, Sz.V.: A testi nevelés eszközei. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1967. (= Testneveléselmélet. Szöveggyüjtemény II. Összeáll.: Czirják J. - Ember L.-né. Tankönyvk. Bp. 1971. 129-133. p.)
11. Rókusfalvy P.: Sportpszichológia. Sport. 1974. 56. p.
12. Wasilewski, E.: A motiváció problémája a sporttevékenységben. Roczniki Naukowe. Warsawa. 1964. 33-57. p.

ARDAY, László

About some means of physical education - critically

Current interpretation of principal means of physical education is ambigous and limited. Emphasizing of physical exercises as exclusive and particular means does not mean rejection of environmental factors so important from the point of view of effect, on the contrary, this is how they get even greater emphasis. According to our opinion the expression, "natural factors" improving health is more expressive and more precise than the term "natural forces". Appropriate conditions of hygiene are to be considered indispensable. In interpreting environmental factors we must think of both, material and social environment.

In interpreting physical exercises, in adolition to their being activities oriented towards a particular aim, we must also suggest the fact that their main effect does not always assert itself in the course of movementactivity (change of place and of position).

АРДАИ, Ласло

О средствах физического воспитания - с критической точки зрения

Актуальная интерпретация понятий основных средств физического воспитания вызывает недоразумения и является слишком узкой. Подчеркивание физических упражнений в качестве исключительных специальных средств не обозначает с точки зрения влияния основных факторов окружения, даже и последние при этом получают больше значения. По нашему мнению вместо выражения "силы природы" целесообразнее и точнее употреблять выражение "естественные факторы" развивающие здоровье. Надо считать соответствующие гигиенические условия необходимыми. При интерпретации факторов обстановки надо иметь в виду как материальную так и социальную среду.
При понимании физических упражнений следует почувствовать помимо их характера действия и специальной целенаправленности и то, что их основные влияния отражаются не всегда в ходе двигательного действия /изменения места и позиции тела/.

KIS Jenő

OKTATÁSTECHNOLÓGIA - TESTNEVELÉS - SPORT, KÜLÖNÖS TEKINTETTEL A KÖZÉPISKOLÁS KOROSZTÁLYOKRA

I. A dolgozat célja, müfaja

Dolgozatunk müfaja eltér a szokásostól. A szerkesztő tanulmány irásával bizott meg, témánk és a kidolgozásával kapcsolatos célunk viszont nem türi a tanulmány müfajának vasabroncsait. Célunk ugyanis a lehető legegyszerübb stilusban ráirányitani a figyelmet az oktatástechnológia, a testnevelés és a sportolás összefüggéseire, éspedig a lehető legtöbb összefüggésre, s mindezt a középiskolás korosztályu fiatalok testnevelésének és sportolásának oktatástechnológiai (pedagógiai technológiai) nézőpontjából.

E fenti célkitüzés magyarázatot, illetve pontositást kiván.

A magyarázat szubjektiv természetünek látszik: a közelmultban a Testnevelési Főiskola egyik tekintélyes tanára tréfásan figyelmeztette e sorok iróját, hogy oktatástechnológiai témakörről beszélgetve (szavakban, előadásban) világosak és érthetőek gondolatai, irásban viszont komplikáltak, nehezen követhetők. Mindez objektive azért fontos, mert az oktatástechnológia (és különösen a testnevelés és a sport oktatástechnológiája) manapság nem tür semmiféle komplikált, nehezen következő megfogalmazást. Egyetlen dolgot "tür" meg, illetve kiván, de azt nagyon és sürgősen: a lehető legegyszerübb - tehát legletisztultabb - formáju kérdésfeltevéseket. Az oktatástechnológia nem a kijelentő mondatok, a tanulmányirói alapossággal megfogalmazott elméleti tételek világa. Az oktatástechnológiában elsősorban jó kérdéseket kell megfogalmazni és a válasz a kérdésekre elsősorban nem a fehér papir és az irógép, hanem a gyakorlat dolga.

Az alábbi irás tehát nem akar, mert nem lehet a szó eredeti értelmében vett tanulmány, hanem sokkal inkább egy olyan problémasor, amelynek megválaszolása a szerző számára is elsősorban gyakorlati kérdés.

Szorosan vett oktatástechnológiai nézőpontból a dolgozatunk elé tüzött cél - "a figyelem ráirányitása" a cimben jelzett összefüggésre - pontositásra szorul. (Ezzel "nyakig" belépünk irásunk tulajdonképpeni témájának világába: az oktatástechnológia ugyanis mindenfajta pedagógiai cél konkretizálásának, pontositásának a "terepe".)

Ha ilyesfajta célt tüzünk egy pedagógiai akció elé, mint például a figyelem "felkeltése", "ráirányitása" stb., akkor gyakorlatilag bizony vajmi keveset mondtunk, mert az ilyen célból konkrétan igen kevés dolog következik. Meg kell mondani a célkitüzésnél, hogy a célul kitüzött "dolgot", illetve annak megvalósulását miből fogom megállapitani, hogyan fogom "mérni". E kérdésre még dolgozatunkban visszatérünk. Most csak annyit, hogy e dolgozat célja csakis és annyiban valósul meg, amennyiben

olvasóit a benne felvetett kérdések gyakorlati megválaszolására készteti. A testnevelés és a sport oktatástechnológiájának szakemberei a gyakorlat szakemberei, céljaik és problémáik a mindennapos tevékenységben keletkeznek és oldódnak meg.

E dolgozatnak tehát nem célja oktatástechnológiai képzés, nem célja az oktatástechnológiai ismeretanyagnak még vázlatos bemutatása sem. (Ebből a célból - elsősorban "sport és testnevelési szempontból" átgondolva lásd: Az oktatás technikai eszközei c. főiskolai jegyzetet.) (9)

Célja viszont annak érzékeltetése, hogy a testnevelésben és a sportban is minden oktatási-nevelési szituációnak van oktatástechnológiai vonatkozása, s hogy a hatékonyság alapfeltétele e vonatkozás tudatossága. (Tudjam, hogy mitől vagyok vagy lehetek hatékony. Ha nem vagyok ebben megfelelő szinvonalon tudatos, akkor is érvényesül valamely hatástechnológia. Ez oktatói-nevelői "szerepléssel" együttjáró - objektive együttjáró - tényező.) Dolgozatunk célja a testnevelés és a sportolás pedagógiai technológiájával kapcsolatos világos kérdésfeltevések utján e pedagógiai technológiai gyakorlat befolyásolása, tettre késztetés.

Ebből a célból felvetett kérdésekre tapasztalataink, vizsgálódásaink alapján a magunk válaszait is körvonalazzuk. E körvonalakat semmiképpen nem tekintjük a szó klasszikus értelmében vett tudományos tényeknek, leirásoknak. Sokkal inkább a tettre ösztönzés eszközeinek. (Ez is egyfajta hatástechnológia: gyakorlati vitát kiváltva pezsditeni az oktatástechnológiai gondolkodást és cselekvést a testnevelésben és a sportban, különös tekintettel a középiskolás korosztályokra.) Egyáltalán nem biztos tehát, hogy az alább felvetett kérdésekre minden esetben és vonatkozásban kielégitően tudunk válaszolni. Ám - s itt az előnye annak, hogy müfajilag "felmentettük magunkat" a tanulmányiró kötelességei alól - a kielégitő válasz megtételére mintegy provokáljuk a gyakorlatot. Aki nem ért velünk egyet soraink olvastán, az is a mi ügyünket szolgálja majd gyakorlatában. Világos: ez a testnevelés és a sport oktatástechnológiája müvelőinek közös ügye.

1. kérdés: Miért került előtérbe a testnevelés és a sportolás oktatástechnológiája? (A téma időszerüsége és fontossága.)

Röviden: azért, mert a hatékonyság fokozása a testnevelésben és a sportban is, világszerte és nálunk is társadalmi követelmény. Világossá vált, hogy a testnevelő tanár és az edző is nemcsak azzal minősitik a maguk munkájának társadalmi értékét, hogy mit tanitanak, hanem legalább annyira azzal is, hogy milyen technológiával, vagyis mennyire hatásosan tanitanak.

Közhelyszerü emlegetni azokat a riasztó statisztikákat, amelyek az emberek mozgásszegény életmódjának következményeiről számolnak be (adaptációs betegségek, neurózisok, koraszülések, öngyilkosságok, alkoholizmus, korai halálozások, a mindennapi állóképesség hiánya, katonai alkalmatlanság stb.)

Kifejezetten középiskolás koru gyerekekről ir Gergely M. (8), aki szerint "a szülők már a második osztályban megdöbbenve fedezik fel, hogy addig egészséges gyerekük meghökkentően idegesen reagál sok mindenre... És a szülő ilyenkor már arra gondolhat, hogy mire a gyerek eljut az érettségiig, akkor bizony idegbeteg fiatalember lesz a diákból." Mindezt a statisztika is mutatja: A Fővárosi Gyermekideggondozó Hálózat az 1962-63-as tanévben például kilencezertizennyolc (!!!) 3-18 éves gyermeket, serdülőt vett gondozásba. (18)

Selye J. (19) ugy látja, hogy a fejfájások, gyomor- és bélfekélyek, szivtrombózisok, izületi gyulladások és a magas vérnyomás, pszichózisok és öngyilkosságok jelentős hányada mögött az a drámai tény huzódik meg, hogy "hibás életelvek szerint élünk."

Gazsó, Pataki (7) azt találták, hogy a diákok életmódjában a sportolás a minta 42 %-ában fordul elő, s ezek is hetente átlagosan csupán 2, 3 órát "sportolnak". A felnőtt lakosságnak - közismert adat szerint - csak 5, 3 %-a sportol aktivan, hetenkénti rendszerességgel. (20)

Vagyis hát igaznak tünik: hibás életelvek szerint élünk. Helytelen lenne az össztársadalmi testi nevelés hatékonyságának drámai problémáját egyedül a testnevelő tanárok nyakába varrni, de ugyanilyen hiba lenne elhallgatni, hogy a testnevelő tanárok (a testi nevelés specialistái) e dologban elsőrendüen felelős tényezők. Pedagógiai technológiájuk nem eléggé hatékony.

Kicsit pontosabban is fogalmazhatunk. Az iskolai testnevelés pedagógiai technológiája hatékony a céltudat befolyásolásában és hatékony a tanitásban (a cselekvéstanitásban). A céltudat befolyásolásában annyiban, hogy a középiskolás korosztályu tanulók tulnyomó többsége szavakban (kognitive) ugy nyilatkozik: szereti a testnevelést, látja a rendszeres sportolás jelentőségét. E tudati szint azonban nem elégséges arra, hogy tényleges cselekvésre inditson. (Amit tudok azt nem biztos, hogy meg is csinálom.) Ebben a tekintetben kevés a lényegbevágó különbség az un. közismereti tárgyak és a testnevelés között. Ahogyan például az olvasó ember nevelésében nem elégséges elérni, hogy az illető tud olvasni és kijelenti, hogy szeret is olvasni (vagyis tudja, hogy elvárják tőle: szeressen olvasni), a testnevelésben sem elég, hogy valaki például valamely tornagyakorlatot meg tud csinálni, tud uszni, kerékpározni, futni stb., és még mindezekhez ki is jelenti, hogy szeret sportolni. A cselekvéstanitás és a verbális tanitás sokmindenben különbözik egymástól, de egy dologban biztos, hogy egyeznek: a tudat befolyásolásánál egyik sem állhat meg. Az, hogy a tanitvány megtanulta, még nem biztositja, hogy csinálni is fogja. Ez utóbbinak biztositéka a tanitás-nevelés technológiájában rejlik, abban, hogy amit megtanitottunk, és aminek a fontosságáról látszólag vagy tényleg meggyőztük tanitványainkat, azt milyen áron tanitottuk meg, illetve, arról milyen mélyen győztük meg őket. Az apai pofonok vagy az edzői hanghordozás fenyegetésében a tanitvány hirtelen és demonstrativan "meggyőződöttséget" tud mutatni. De hol van ez a hosszu távra hatékony "hivatásos pedagógia" igazi céljaitól?

Remélem nem kell bizonykodnunk, hogy a hatékonyság fokozásának követelménye nemcsak a(z) (iskolai) testnevelés, hanem a par exellance versenysport területén is előtérbe került. A milyen áron tanitottam meg kérdése itt is elsőrendü kérdés - a rövid távu eredményességben gondolkodó edzői pedagógiai technológia kimerült. Ha adva van két edző, akiknek szemléletmódja nagyjából-egészében korszerü szinvonalon alakult ki (s erről például a szakedzői diploma tanuskodik) - akkor ez még nem garanciája annak, hogy mindkét edző nagyjából egészében azonos szinvonalu-hatékonyságu munkát fog végezni. Munkájuk eredményességének szinvonalkülönbségei többek között pedagógiai technológiájuk (hatástechnológiájuk) különbségeiből fognak fakadni. Az egyik edző képes szemléletmódját szemléletessé tenni, a másik nem, vagy kevésbé. Halaszthatatlan időszerüség, hogy ez ne a véletlen játékától függjön. A pedagógiai technológia átgondolása a sport és a testnevelés területén egyformán időszerü. Az egyik esetben az egészséges nevelés, a másik esetben a nemzet sportsikerei képezik a tétet.

2. kérdés: Miért beszélünk némileg elkülönitve a testnevelés és a sportolás pedagógiai technológiájáról?

E pillanatokban (neveléstörténeti értelemben vett "pillanatokról" van szó) valóságos dzsungelbe nyul, ki a testnevelés és a sport területén a fogalmak tisztázását

tüzi ki célul. (Fellendülőben levő tudományok - esetünkben a testneveléstudomány - esetében ez törvényszerü, a terminológiai csatatér a fejlődés dinamizmusát jelzi, legfeljebb tanitványainkat sajnálhatjuk, akik a fogalmak ellentmondásaiban többnyire magányosan bolyonganak.) Távol áll tőlünk, hogy a testnevelés és a sport fogalmi viszonyitásában duló vitatéren az oktatástechnológiai szempontot, mint perdöntőt tüntessük fel.

Ugyanakkor jelezni szükséges - legalább a kérdésfeltevés erejéig - hogy a testnevelés és a sportolás oktatástechnológiai (pedagógiai technológiai) szempontból nem azonos dolgok, nem azonos folyamatok. Kerüljük a "társadalmi széplelkiségnek" még a látszatát is, s semmiképpen nem szeretnénk abba a hibába esni, hogy a testnevelést mint személyiségfejlesztőt, a sportolást mint teljesitményelvüt egymás ellen "kijátsszuk". (5) Véleményünk szerint is a testnevelés és a sport is, mint tevékenységek ugyanazon "értékcsatornákat" tartalmazzák (bár a kettőben megnyilvánuló értékhierarchia más; tehát a testnevelés és a sport egyeznek a "hordozott" értékek világában, de különböznek ez értékvilág hierarchiájában, erősrrendjében).

Például a pedagógiai technológia egyik alapkérdésében, a konkrét célok kérdésében nyilvánvaló, hogy más konkrét célt tüznek a világbajnokjelölt sportoló és az önmagát tulszárnyalni törekvő testnevelést tanuló ember elé. (Az első esetben például "abszolut" mérce van, a másik esetben elsősorban önmagához viszonyitás.) Igy nyilvánvaló, hogy különbségek vannak a testnevelés és az élsport eszközrendszerében is (eszközrendszeren most természetesen az oktatástechnikai eszközök rendszerét értjük; a tornasportban például a kézi 8 mm-es kamera vagy a telerekording ma már szinte mindennapos eszköz, az iskolai testnevelésben e "mindennaposságukra" semmiképp nincs és nem is lesz szükség). A testneveléselmélet nevezetes tankönyve például még az iskola falain belül is különbséget tesz a versenysport és a tulajdonképpeni testnevelés(i) (tanóra) eszközfeltételei között: "Miután a testnevelési órákon a kellő mértékü fizikai megterhelésre való törekvésünk általában nem teszi lehetővé a képes ábrázolás alkalmazását a gyakorlás közben, helyes ha a képeket erre a célra kijelölt falrészen, folyosón, öltözőben, tornateremben helyezzük el... Hasonló módon járhatunk el a sportköri foglalkozásokon is. Itt azonban a nagyobb megterhelések miatt többször van szükség pihenőre. Ezek a szünetek már alkalmat adnak más módszerek alkalmazására (magunkkal hozott képek megmutatására, esetleg táblai rajzokkal történő szemléltetésre stb.). (3)

Nyilvánvaló az idézetből az iskolai testnevelés és a versenysport (sportkör) eszközfeltételeinek differenciáló elve, s az, hogy - legalábbis az eszközök vonatkozásában - a sportköri foglalkozás technológiai lehetőségei gazdagabbak legalábbis az idézet szerint. Ez összefüggésre anyagunkban más helyen még visszatérünk saját vizsgálódásaink fényében is. Ezuttal tényként kell megállapitanunk, hogy a testnevelés és a sportolás gyakorlata az oktatástechnikai eszközök felhasználásában ellentmond, s ezt oktatástechnológiai szempontból észre nem venni lehetetlen.

Egyfelől lépten-nyomon tapasztaljuk, hogy az oktatástechnikai eszközök természetes velejárói a sporttevékenységnek. Különböző edzéseken, versenyeken az edzők és versenyzők ugy veszik használatba például a filmfelvevőt mintha a töltőtollukért nyulnának. A kosárlabdacsapat minden mérkőzéséről telerekording felvételt készittet. A lengyel sulyemelő válogatott edzőtermével egybeépitett, és az edzés egész ideje alatt folyamatosan müködő oktatástechnikai studiót láttunk. A mükorcsolyabajnoknő és edző elragadtatottan nyilatkozik a filmeknek sportágában való nélkülözhetetlen szerepéről. A labdarugócsapat taktikai felkészülése során mágneses táblát használ stb.

Másfelől viszont a testnevelési reformtantervek tudományos előkészületei során végzett országos érvényü felmérésünk kimutatta, hogy az iskolai, igy a középiskolai testnevelésben korántsem "természetes" az oktatástechnikai eszközök használata, sőt matematikai formulával kifejezhető jelentőségü szükséglet-érdek és értékrendszer sem mutatkozik e vonatkozásban. (Az iskolai testnevelésben a különböző oktatástechnikai eszközök szisztematikus felhasználására tényleges célként kevesen törnek. Olyan kevesen, hogy a felmérés adataiul nyert számadatokkal való "tudóskodás" ehelyütt teljesen felesleges.)

A testnevelés és a sportolás gyakorlata oktatástechnológiai eszközigényük szempontjából eltérnek, különböznek. Ezt saját bőrünkön is érezzük - évek óta. Az edzők (szakedzők) képzésében az oktatástechnológia évek óta "rendes" tantárgy a Testnevelési Főiskolán. Olyannyira, hogy az edzőképzés reformált tantervének tervezetében az eddigi egy félév helyett egy teljes évet kap. Amikor ezt nem lehet eléggé nagy örömmel üdvözölni, ugyanakkor meg kell mondani, hogy a testnevelő tanárképzésben az oktatástechnológia még a reformált tanterv szerint is "csak" fakultativ tárgyként fog szerepelni. Ily módon ismét nyilvánvaló, hogy a képzési gyakorlat is "szentesiti" a sportolás és a testnevelés oktatástechnológiai konfliktusát. Más kérdés, hogy az edzők képzése és általában a sportolás miért érdekelt inkább az oktatástechnológiában, mint az iskolai testnevelés. A sok lehetséges válasz közül csak egyet irunk ide: a sportolásban a résztvevő személyek "rákényszerülnek" a lehető legnagyobb teljesitményre. Ha az oktatástechnológiában csak egész csekély eszközt is meglátnak e kényszer realizálására: kapva-kapnak utána. A testnevelésben való sikertelenség következményei "elodázhatók", mint ahogyan a sikeresség igazi mutatói is csak az időben távolabb tünnek elő. Itt tehát a korszerü technológia bekapcsolása korántsem olyan közvetlen és sürgető érdek.

A célok konkrét tartalmában, az eszközök iránti igényben (és ezek felhasználási mértékében) mutatkozó különbségekhez még "hozzávehetjük" a testnevelés és a sportolás módszeres menetében és visszacsatolási módjaiban mutatkozó lényegbevágó különbségeket. (Ha a módszerekben nem volna különbség, akkor nem volna például sportpedagógia sem, mert a testnevelés módszertana kimeritené a sportpedagógiai módszerek problematikáját.)

Ily módon indokolt, hogy legalábbis oktatástechnológiai vonatkozásban megkülönböztessük a testnevelést és a sportot. Megkülönböztetjük, mert a gyakorlat is megkülönbözteti őket. Más kérdés - szinte halljuk az ellenvetést - hogy e megkülönböztetés "nem jól van igy", "nem szabadna, hogy igy legyen". Ez a dolog normativ oldala - kifejezetten pedagógiai probléma; az oktatástechnológiában a "van", a gyakorlat kerül teritékre. Kétségtelen viszont, hogy a testnevelés és a sport pedagógiai technológiáját jobban közeliteni kell egymáshoz: ezt azonban csak a különbségek nyilt kutatása és feltárása alapján látjuk lehetségesnek a gyakorlatban.

3. kérdés: Mit jelent az oktatástechnológia kifejezés?

Oktatástechnológia (pedagógiai technológia) nemcsak a testnevelésben és a sportban, hanem az egész pedagógiai közgondolkodásban és gyakorlatban divatossá vált kifejezés. A divat korántsem véletlenül jön létre: a hatékonyság problémája manapság átfogó problémája minden nevelési-müvelési törekvésnek. A problémakör behatóbb vizsgálatához a szakirodalom elemzésére volna szükség. Füle S. - Rohonyi A. (6), Falus I. (4), Kiss Á. (12), Buti E. (2) és Nagy S. (16) cikkei, tanulmányai foglalkoznak legutóbb az oktatástechnológia (pedagógiai technológia) fogalmának meghatározásával, funkcióinak leirásával.

A testnevelés és a sport vonatkozásában is helytálló oktatástechnológiai szempontrendszert kerestünk ezekben az években magunk is. (10) Megállapithatjuk, hogy praktikusan helyes uton jártunk, a fent felsorolt szakértők vitáinak "kereszttüzében" is állja a helyét, amit akkor javasoltunk. Kiss Á. (11) megfogalmazásából - "Az oktatástechnológia a tudomány és a technika fejlődéséhez igazodó korszerü tanitás megkülönböztető megjelölése" - kiindulva ma is ugy gondoljuk, hogy a testnevelés és a sport oktatástechnológusa határtudományok metszéspontján dolgozik a tornateremben, a kispadon, az edzőteremben stb. A Kiss Á.-féle fenti meghatározás ugyanis csak első pillanatra "elméleti". Gyakorlatilag nagyon is éles fénycsóvát vet arra, hogy aki világunk ingerzuhatagában hatékony akar lenni az nem maradhat egy tudomány határain belül. Az oktatástechnológiailag sikeres tanár (és edző) számos tudomány gyakorlati alkalmazója. A lélektan és a pedagógia meglehet változatlanul kitüntetett szerepet játszik a maga határain belül, de a lényeg a minél szélesebb körü tudományos érzékenység, s ennek gyakorlati érvényesitése.

Az oktatástechnológia (pedagógiai technológia) a korszerü tudományok eredményeit:

- az oktatás-nevelés gyakorlatára vonatkoztatva szintetikusan alkalmazza,
- e szintézis tengelyébe a legpontosabban meghatározott un. mérhető tanulási célok megvalósitása érdekében használt technikai eszközök (oktatástechnikai eszközök) szempontját teszi.

Gyakorlatilag minden pedagógiai technológiának, igy a középiskolai testnevelés pedagógiai technológiájának is lényeges elemei az alábbiak:

- mérhető, konkrét célok kitüzése (vö. a dolgozatunk bevezetőjében irottakkal! Nem elég általánosságban látni a célt!),
- tárgyi-technikai hatóeszközök alkalmazása az elérni kivánt hatás érdekében (vö. a dolgozatunk 2. kérdésében tárgyalt ténnyel az iskolai testnevelés oktatástechnikai eszközökkel kapcsolatos szükségleteinek, érdekeinek és értékeléseinek szinvonaláról, illetve szinvonaltalanságáról),
- célravezető módszer vagy módszerkombináció alkalmazása (a szóbanforgó mérhető cél(ok) érdekében megválasztott technikai eszköz(ök)-kel való összefüggésben,
- hatékony visszacsatolásokról történő gondoskodás.

4. kérdés: Van-e értelme az oktatástechnika és az oktatástechnológia kifejezések megkülönböztetésének?

Rövid válasz: igen. Az oktatástechnika "az oktatási eszközök müszaki paramétereivel, az információhordozók nyersanyagaival, készitésük technikai kérdéseivel, az eszközök kezelésével foglalkozik". (17) Az oktatástechnológia - mint fentebb láttuk - ennél szélesebb és elsősorban nem technikai kérdésekkel foglalkozik.

Az oktatástechnológia magába foglalja az oktatástechnikát, az oktatástechnika viszont önmagában leszükiti és "technizálja" a valóságos hatásfolyamatot. A folyamat nem a technikától lesz hatékony, hanem a technológiától. A két fogalom megkülönböztetése lényeges gyakorlati szempontot fejez ki.

5. kérdés: Mi az uj mindebben? Van-e az oktatástechnológiának története?

Az igazság az, hogy a nevelésnek, igy a testnevelésnek is amióta csak létezik - mindig is volt oktatástechnológiája. (Legfeljebb nem igy nevezték.)

A nevelésnek - igy a testnevelésnek is - mindig voltak konkrét céljai, tárgyi eszközei, módszeres menete és visszacsatolási megoldásmódjai. A spártai nevelésben a "jó katona" általánosabb célképzetéhez kapcsolódó konkrétabb célokat szinte a "terminális viselkedés" pontosságával jelölték ki (vesszőzés jajszó nélküli türése, lopás, amelynek értékkritériuma, hogy ne vegyék észre stb.).

A nevelésben - igy bonyolult áttételeken a testnevelésben is - a középkorban az averziv technológiák (módszeres menetek) uralkodtak. A nyugati iskolamesterek foglalkozásának jelképe a felemelt nádpálca volt. Az 5. században Teodorik császár megtiltotta alattvalóinak az iskolák látogatását, nehogy az iskolamester nadrágszija kiverje belőlük a bátorságot. Rotterdami Erasmus reneszánsz kori tudós kimutatta, hogy a gyermeklélekben maradandó sérülések keletkeztek azért, mert tanitóik, mint hentesek és hóhérok tul gyakran nyultak a lélek testen keresztüli fegyelmezésének eszközéhez. Skinner rámutatott, hogy a vagy megszoksz, vagy megszöksz pedagógiai technológia a legősibbek közül való, és mindmáig érvényben való.

Szemet hunynánk az igazság fölött, ha azt mondanánk, hogy az averziv pedagógiai technológiák testnevelésünkből és sportunkból kimultak a középkori pedagógiai gondolkodás eltüntével. A verés - mégha tréfás formáju is - elő-előfordul, s a tréfa bizony nem enyhitő körülmény. (A nevetés, a kicsufolás, az ügyetlenség látványos és mindig népszerü kigunyolása - öl.)

A mai, szocialista oktatástechnológia a pedagógiatörténet pozitiv szálaihoz nyul vissza. Sok tekintetben vallhatja például pozitiv elődjének Szókratészt a testnevelés mai oktatástechnológiája, amennyiben Szókratész magatartását a jóindulat határozta meg és a tanitványba vetett bizalom. Képes volt türelmesen megválasztani a tanulás megfelelő haladási ütemét, s a tanitvány reakcióihoz alkalmazni.

De ugyanigy sok tekintetben érvényes Comenius meghatározása is. "Ahhoz, hogy a tanitó jól tudjon tanitani, csupán a tanitás technikáját kell elsajátitania, s ez nem áll másból, mint az időnek, anyagnak és módszernek mesteri elrendezéséből." (1)

Tehát az az ujdonság, hogy az oktatástechnológia hatásos elveinek évszázados történetét ujból és ujból átgondoljuk mai gyakorlatunkhoz. Ahogy a régi nagyok saját koruk tudományának viszonylagos teljességét vitték be hatástechnológiájukba, ugy kiséreljük meg ezt mi is megtenni. (Nem vagyunk polihisztorok, mert nem lehetünk, de feladatainkat sem oszthatjuk ki és szét ezerféle szakembernek - ezt sem tehetjük.) Leszámolunk az averziv hatástechnológiák látszatsikereivel, s igazi hosszu távu hatékonyságra törünk. Konkrét, mozgósitó tanárt és tanitványt egyaránt önellenőrzésre késztető célokat tüzünk ki. Hatóeszközöket alkalmazunk a kor szinvonalán. Megujitjuk módszereinket, kilépünk a testnevelési órák gyakorta megmutatkozó sematizmusából.

A dolgozatunkban más helyen emlitett tantervi előkészitő felmérés során 573 olyan középiskolás diákot "találtunk", akik már a középiskolás évek folyamán ugy határoztak, hogy nem fognak rendszeresen sportolni. Miért? Az indoklásul adható válaszalternativák között vezető helyen jelölték meg, hogy "nem bizonyultam eléggé tehetségesnek". Kocsis Zs. (3) testnevelési főiskolai hallgató középiskolás koru diákok között ugy találta, hogy azok saját testnevelésre, illetve sportra való rátermettségüket az évek haladtával egyre csekélyebb mértékünek itélik meg. Különösen

szembetünő a lehetőségek önmegitélésének visszaesése az általános iskolás korosztályban végzett vizsgálódások eredményeihez viszonyitva.

Tehetségtelenség? A lehetőségek "visszaesése"? Hát lehetséges, hogy valaki az egészséges életmódhoz "tehetségtelen" legyen? Lehetséges, hogy a fejlesztő célzatu testnevelés folyamatában elkedvetlenitő determinánsok "fejlődjenek" ki? Nem kizárólagosan, de bizonyosan nagy szerepet játszanak itt averziv testnevelési technológiák. Skinner a vagy megszöksz, vagy megszoksz technológiát ugy jellemezte, hogy például az uszástanitásban egyet jelent az összes tanuló mélyvizbe vetésével. Aki valahogy kiuszik - megtanitottuk. Aki belefullad - kudarcunk.

A tehetségesnek bizonyuló megszokik. A tehetségtelennek bizonyuló - megszökik. Megszökik a statisztikák lapjairól is. Ez utóbbiaknak más célok, más eszközök, más módszerek kellenek: e ponton kell korrigálnunk egy korábbi gondolatunk félreérthető tartalmát. A pedagógiai technológia megujitása a testnevelésben is halaszthatatlanul sürgető. A sportban csak azért tünik sürgetőbbnek, mert az avult technológiából fakadó büntetés gyorsabban éri el azt, aki alkalmazta. A testnevelési technológia avultságából fakadó büntetés viszont össztársadalmi méreteiben jelentősebb. (Itt most nem is beszélve a két tevékenységszféra technológiájának kétségtelen összefüggéseiről, egymásra vonatkozásairól.)

6. kérdés: Mennyiben oktatástechnológiai probléma a testnevelés céljainak problémája?

Föntebb azt mondottuk, hogy minden pedagógiai technológia lényeges eleme a célok konkrét kitüzése. A pedagógiai technológiát a célok nem általában érdeklik, hanem konkrétan, ami azt jelenti, hogy mindig egy konkrét viselkedés (terminális viselkedés) összefüggésében tüzzük ki a célt. Az általános pedagógiával és az oktatástechnológiai szempontból különösen jelentős didaktikával nincs és nem is lehet a pedagógiai technológia gyakorlatának semmiféle konfliktusa. A terminális viselkedés meghatározása más tudományok segitségével - a határtudományok metszéspontján - történik, s nem azokat "felül- és elkerülve". Oktatástechnológiai szempontból elsőrendüen nem az a fontos, hogy mit tud a tanitvány, hanem az, hogy mit cselekszik s e cselekvése a cél szempontjából hogyan mérhető meg.

A mérhető célok vonatkozásában a testnevelési gyakorlat fejlődése szembetünő. Emlitsük például a testnevelési munkafüzetek, teljesitményfüzetek tényét (amelyekkel az un. második oktatástechnikai eszköznemzedék - a nyomtatott anyagot öleli fel - vált a testnevelés valóságává, a fentebb is sürgetett technológiai megujulás jeleként).

A Nagy Gy. által kidolgozott mérési és számitási módszerek a testnevelésben, illetve a sportban (edzésben) c. studiumok a testnevelő tanárok és edzők képzésében azzal a megalapozott reménnyel kecsegtetnek, hogy a leendő testnevelő tanárok és edzők mérhető célok kitüzésének és megvalósitásuk mérésének avatott szakemberei lesznek.

Erre halaszthatatlanul szükség van, amit - többek között - középiskolás korosztályu diákok testneveléssel és sporttal kapcsolatos célkitüzéseinek vizsgálata is bizonyit. Magyar B. (14) első dijat nyert diákköri pályamunkájában - a tanszéki kutatáshoz kapcsolódva - hatásosan mutatott rá, hogy

- bár a vizsgált tanulók tulnyomó többsége (88 %) a testneveléssel és sportolással elérhető célokat jól ismeri (akaraterő fokozása, egészséges élet, erősebb egyéniség kialakitása, harmonikus életvezetés, váratlan helyzetek megoldására való képesség), ez az ismeret valóságos tevékenységbe "nem megy át", ezek a tanulók va-

lóságos sporttevékenységet nem folytatnak. A célközvetités technológiája nem eléggé hatékony, illetve csak tudati szinten hatékony. (Tudják, de nem teszik.);

- a ténylegesen sportoló tanulók sporttal, testneveléssel kapcsolatos célmegfogalmazásai konkrétabbak (győzelem elérése, fizikai erő fokozása, sulytöbblet leadása, kitartóképesség - mérhetőbb célelemek);
- az előbbiek összevetéséből következik, hogy a testnevelés technológiájának a célok konkretizálása, lebontása, gyermekivé tétele alapvetően fontos feladata;
- a ténylegesen nem sportolók célkonfliktusban vannak. A testnevelés és a sportolás szükségességéről, értékéről tudnak, de nem e tudásuk szerint élnek. A célkonfliktusok okainak feltárása (nincs időm, más jobban érdekel, gátlásos vagyok, nem bizonyultam tehetségesnek(!), mások nem tartják fontosnak a sportolást, már késő elkezdeni(!), bizonytalanok a lehetőségek, a szülők tiltják stb.) kiindulópontja a nem sportoló diákok számára kitüzhető konkrét célok meghatározásának. Ezzel kapcsolatban Nagy Gy. kitünő megállapitása vezet közvetlen oktatástechnológiai következtetéshez: "Az iskola - a gondosan kiválasztott müvelődési anyaga révén - sokoldaluan fejleszti a tanulók képességét, alakitja érdeklődésüket. Ez a sokoldalu képzés lehetőséget biztosit arra, hogy mindenki a számára legsikeresebbnek, legérdekesebbnek tartott területen tevékenykedjék, ezért elfordul a testneveléstől." (15)

A következtetés: a testnevelés technológiájában biztositani kell, hogy mindenki sikeres legyen a testnevelés területén. Az elfordulásnak nem szabad megtörténnie, s ha mégis megtörténik annak nemcsak a müvelődési anyag gondos kiválasztása, és az igy létrejövő választékbővülés, hanem a választék bővitésének hatásossága is a tényezője. Más tantárgyak az oktatástechnológia erősebb fegyvertárát "dobják be". A testneveléstől való elfordulás konfliktusos folyamatban megy végbe, s testnevelésnek minden hatástechnológiailag lehetségest meg kell tenni, hogy e konfliktus ne az ő kárára oldódjon meg.

7. kérdés: Van-e igény az oktatás modern technikai eszközeinek testnevelési felhasználására, leendő testnevelő tanárok körében?

Dolgozatunkban korábban jellemeztük azt a helyzetet, amelyre jellemző, hogy a középiskolai testnevelő tanárok idegenkednek az oktatás modern technikai eszközeinek (például az audiovizuális berendezéseknek) rendszeres testnevelési felhasználásától.

Idéztünk testneveléselméleti álláspontot is, amely ezt az idegenkedést megalapozni látszik.

Kimutattuk azt is, hogy a jelen helyzetet mindenképpen szükséges meghaladni. A testnevelési órák oktatástechnikai eszközhasználata elsősorban a jövő testnevelő tanárainak feladata. Kérdés, hogy felkészültek-e a jövő testnevelő tanárai erre a feladatra?

Felvetve e kérdést egyben jó alkalmunk van, hogy összefoglaljuk, egy mikrovizsgálat fényében ujra felvessük e dolgozat néhány "végighuzódó" gondolatát.

A Testnevelési Főiskolán vizsgálatot végeztünk a tanári szak 1977/78-ban végző hallgatói körében. A száz hallgató közül minden ötödiket kérdeztük meg. Feltételezésünk az volt, hogy testnevelő tanárképzésünk jelenlegi technológiája "megtermeli" a jövendő testnevelőinek igényét modern technikai hatóeszközök iskolai felhasználására, de ez az igény ellentmondásos és kielégitésének képességeit a képzés nem nyujtja.

Vizsgálódásunk során kérdéseinket az oktatófilmek, általában a filmek iskolai-testnevelési felhasználása tekintetében koncentráltuk. A filmmel kapcsolatos lehetőségek megitélése kifejeződése-tükröződése a technikai eszközök egész rendszerére vonatkozó szemléletmódnak.

II. A vizsgálat eredményei és abból adódó következtetések

a) A megkérdezettek 93 %-a ismeri és elismeri az oktatófilmek testnevelési felhasználásának jelentőségét. E jelentőség vezető indokai: a film segiti a mozgáskép kialakitását, kiemeli a lényeges jegyeket, a látvány könnyiti a tanulást, élményt nyujt, motivál, jobb, mint a magyarázat, hasznos a mozgáselemzésben, technikailag kézenfekvő, változatosságot ad.

b) Viszont azt is látni kell, hogy a filmek felhasználásával kapcsolatos igényszint ellentmondásos. A film szükségességét indokló megfogalmazások tartalmi szóródása nagy. A filmek felhasználásának jelentőségét majdnem mindenki látja, de majdnem mindenki más és más oldalról.

c) További komplikáció, hogy a vizsgált tanárjelöltek többsége ellentmondást lát a filmeknek az iskolai testnevelésben és a versenysportban való felhasználási jelentősége között.

A tanárjelöltek ugy látják, hogy a filmek felhasználása a versenysportban jelentősebb, mint az iskolai testnevelésben, mert

- a versenysportban a technikának döntőbb a jelentősége,
- a felhasználási lehetőségek tágabbak,
- az iskolai tanulás nem tör tökéletességre,
- az iskolai tanulás nem érdekelt a teljesitményben,
- az iskolai tanulásnak korlátokat szab az időhiány.

d) Ha a filmek felhasználását és a testnevelési órák mozgásosságának követelményét "ütköztetjük" - a leendő vizsgált testnevelő tanárok mintegy fele - a válaszok fele arányban "megoszlanak". A filmek felhasználásának szükségességét és a testnevelési órák mozgásosságának követelményét összeegyeztethetőnek mondja a megkérdezettek fele, mert

- pihenésképpen is alkalmazható a film,
- amugyis vannak üres járatai az órának, amelyek filmmel kitölthetők.

A két dolgot összeegyeztethetetlennek mondja a vizsgáltak másik fele, mert

- nincs idő az órán filmezésre,
- a film kizárja, hogy a gyerekek többet mozogjanak,
- mert a film röviditi az órát.

(Mindkét vonatkozásban megjegyezzük, hogy méréseket végezve a testnevelési órákon, átlagosan 7-12 perces időszakokat mértünk, amelyekben semmiféle mozgás nem volt regisztrálható. Célravezető hurokfilm vetitési ideje 1-1,5 perc lehet.)

e) A d) pontban felsorolt adatok arra utalnak, hogy az a) pontban megállapitottakat pontositani kell. A filmeknek a testnevelési órán történő felhasználását elvben és általában szükségesnek mondók (a/ pont) fele ténylegesen nem lát lehetőséget a filmeknek a testnevelési órákba való beépitésére.

Mindezek arra utalnak, hogy a filmek és más technikai eszközök felhasználását illetően a leendő testnevelő tanárok is ellentmondásos helyzetben indulnak el pályájukon. A testnevelő tanárképzés folyamatában jelenleg sem a filmek, sem más modern

technikai eszközök felhasználására vonatkozóan nem tudunk egységes oktatástechnológiai szemléletet kialakitani. Ennek hiányában az eszközök gyakorlati felhasználására nem fog sor kerülni. Megismétlődik a jelenlegi helyzet.

III. Összegzés. Megoldási javaslatok

A jelenlegi helyzetet a középiskolás korosztályok testnevelésének és sportjának pedagógiai technológiájában erőteljes ellentmondások jellemzik.

Az ellentmondások meghaladására, a fejlődés fellenditésére - a fentiekben elmondottakból fakadóan - a következő javaslatok tehetők:

1. Meg kell haladni azt a helyzetet, amelyben a testnevelés hatástechnológiája "megreked" a tudat befolyásolásánál. Ez fontos, szükséges, de kevés. A sportolást nem elsősorban szavakban kell elismerni, hanem meg kell "cselekedni".

2. Éppen ezért konkrét, mérhető és egyénre szabott célokat kell kitüzni a középiskolás fiatalok testnevelésében. Fel kell tárni azokat a célkonfliktusokat (értékkonfliktusokat), amelyek mai melegágyai a testneveléstől és a sporttól való holnapi elfordulásnak. A tanulók célkonfliktusainak ismeretében lehet csak egyénileg is érvényes testnevelési programot adni. Ennek a programnak a lehető legszélesebb választék alapján kell kialakulnia. A sikerélményt - a kitüzött mérhető cél konkrét megvalósulását - a szó szoros értelmében meg kell szervezni.

3. Ki kell dolgozni a testnevelés technikai hatóeszközeinek szisztémáját, a hatékonyság tárgyi és pedagógiai-pszichológiai feltételeit. Bizonyos értelemben mintának kell tekinteni a sportolás gyakorlatában történő oktatástechnikai eszközfelhasználást. Mindenekelőtt a gyakorlatban kell meghaladni az oktatástechnikai eszközöket elhárító testnevelési technológiát, de ez bizonyos tudományos kisérletezések meggyőző eredményeinek bemutatása nélkül nem fog megtörténni.

4. Alaposabban és több oldalról szükséges tanulmányozni a tanulók oktatástechnikai eszközigényét a testnevelésben. Ezen igények konkrétabb ismeretében kell megoldani a testnevelési órák mozgásosságára vonatkozó követelmény és az oktatástechnikai hatóeszközök felhasználására vonatkozó igény módszeres összhangját.

5. Emelni szükséges a leendő testnevelő tanárok oktatástechnológiai igényszinvonalát. Képzettségüket ebben az irányban szükséges kiterjeszteni, a hosszu távu hatékonyság szubjektiv és tárgyi-technikai feltételrendszerét ki kell alakitani.

A leendő középiskolai testnevelő tanárok hatástechnológiája azon a bázison fog felépülni, amilyen hatástechnológiával képezzük őket. Ez előtérbe állitja a tanárképzési technológia kérdéseit.

A dolgozatunk által tárgyalt felmérést, illetve az abból fakadó elsődleges következtetéseket ki kell terjeszteni a testnevelésben alkalmazható oktatástechnikai hatóeszközök egész rendszerére. Mi a filmek felhasználásának tükrében vizsgáltuk a leendő testnevelő tanárok oktatástechnikai eszközigényét. Itt azonban megállapitásaink érvényességi határai elég szükösek, s nyilvánvaló, hogy amennyiben a leendő testnevelő tanárokat az eszközök teljes rendszerében való gondolkodásra kivánjuk nevelni, akkor ezt kell felmérni, ennek a nevelésnek az "eredményeit" kell ismernünk.

IRODALOM

1. Bereczki S. - Nagy J. - Komlósi S.: Neveléstörténet. Tankönyvk. Bp. 1971. 53. p.
2. Buti E.: Az oktatástechnológiáról. (Pedagógiai Szemle, 1978. 12. sz. 1129-1132. p.)
3. Czirják J.: Testneveléselmélet. I. Tankönyvk. Bp. 1972. 132-133. p.
4. Falus I.: Az oktatástechnika tárgyáról. (Magyar Pedagógia, 1978. 1. sz. 132-137. p.)
5. Frenkl R.: A sport közelről. Sport. Bp. 1974.
6. Füle S. - Rohonyi A.: Az Országos Oktatástechnikai Központ néhány pedagógiai alapfeladatáról. (Pedagógiai Szemle, 1977. 7-8. sz. 654-662. p.)
7. Gazsó F. - Pataki F.: Diákéletmód Budapesten. (Gondolat, Bp. 1971. 50-55. p.)
8. Gergely M.: Idegbeteg korunk. (Kortárs, 1970. 10. sz. 1637. p.)
9. Kis J.: Az oktatás technikai eszközei. TF, Bp. 1977. Kézirat.
10. Kis J.: Törekvések a sport oktatástechnológiájának korszerüsitésére. (= A sport és a testnevelés időszerü kérdései. 16. sz. Sport. Bp. 1977. 99-117. p.)
11. Kiss Á.: Jegyzet. (= Skinner, B.F.: A tanitás technológiája. Gondolat. Bp. 1973. 243. p.)
12. Kiss Á.: Az oktatástechnológia (pedagógiai technológia) jelentése és jelentősége. (Pedagógiai Szemle, 1978. 12. sz. 1126-1129. p.)
13. Kocsis Zs.: A testi nevelés lehetőségeinek megitélése. Bp. 1979. Szakdolgozat.
14. Magyar B.: A testnevelés céljai oktatástechnológiai nézőpontból. Bp. 1978. Szakdolgozat.
15. Nagy Gy.: Életkor és motiváció I. (A testnevelés tanitása, 1975. 2. sz. 60. p.)
16. Nagy S.: Utószó Skinner, B.F.: "A tanitás technológiája" c. könyvéhez. (Pedagógiai Szemle, 1978. 7-8. sz. 696-705. p.)
17. Pedagógiai Lexikon. III. kötet. Akadémiai K. Bp. 1978. 336. p.
18. Schnell J.: (id. mü. 1637. p.)
19. Selye J.: Életünk és a stress. Akadémiai K. Bp. 1966.
20. Szántó M.: Életmód, müvelődés, szabadidő. Akadémiai K. Bp. 1967. 55. p.

KIS, Jenő

Educational technology-physical education-sport with special regard to secondary school age-groups

By posing his questions author primarily wishes to ask and promt educational technology of secondary school physical education to give a practical answer.

He raises seven questions concerning related problems of educational technology, physical education and sport. He shows that educational technology foundation of physical education and sport is, in our days, a necessity brooking no delay, for result of foregoing spontaneous educational technology are also of a spontaneous character. Ot has become obvious that, from a viewpoint of educational technology differentiated distinction of activities of education and sport is in every way necessary.

On the basis of results of investigations reference is made to aspects of educational technology of objectives of physical education and to the demand for equipment in educational technology of future teachers of physical education.

Finally, author sums up his recommendations in five items for the purpose of overcoming contradictions in educational technology of secondary school physical education.

КИШ, Енё

Технология обучения - физическое воспитание - спорт, особенно в отношении среднешкольного возраста

Задачей вопросов поставленных настоящей работой являлось прежде всего побудить учебно-технологическую практику физического воспитания в средней школе к оформлению практического ответа.

Автором выдвинуты семь вопросов о проблеме взаимоотношений между технологией обучения, физическим воспитанием и спортом. Указывается на то, что учебно-технологическое основание физического воспитания и спорта является уже неотложимой необходимостью, ведь результаты прежних спонтанных технологий воздействия имеют и спонтанный характер. Выяснилось, что с точки зрения технологии обучения является необходимым дифференцированно различать друг от друга деятельности физического воспитания и спорта.

На основе результатов исследования указывается на учебно-технологические отношения целей физического воспитания и на потребности в учебно- технологических средствах будущих учителей физического воспитания средних школ.

В конце работы выводятся в 5 пунктах рекомендации к устранению учебно-технологических противоречий в физическом воспитании средних школ.

RÓKUSFALVY Pál

A TESTNEVELÉS SZEMÉLYISÉGALAKITÓ HATÁSÁRÓL.
(A TESTNEVELÉS-PSZICHOLÓGIA FONTOSABB PROBLÉMÁI)

Az ember és a sporttevékenység kapcsolatának pszichológiai és pedagógiai elemzésében kétféle szempontot, megközelitést szokás érvényesiteni. Az egyik megközelitésben azt vizsgálják, mit tehet az ember a sportért, pontosabban fogalmazva: az emberre vonatkozó ismereteink felhasználásával mit kell tennie a teljes személyiségnek azért, hogy a számára lehetséges legjobb sportteljesitményt nyujtsa, illetve teljesitményeit hosszabb távon a lehetőségeinek határáig fokozza. Alapvetően ez a versenysport, az élsport pszichológiai kérdésfeltevése.

A másik megközelités szerint azt vizsgálják, mit tehet a sport az emberért, pontosabban fogalmazva: a sporttevékenység pszichológiai törvényszerüségeinek ismeretében mit és hogyan kell tenni azért, hogy az ember teljes személyisége a lehető legkedvezőbb módon és mértékben fejlődjék. Alapvetően ez az iskolai testnevelés pszichológiai kérdésfeltevése. Azért "alapvetően" és nem kizárólagosan mivel mindkét esetben azonos kapcsolat - az ember és sporttevékenysége kapcsolatának - vizsgálatáról van szó, s csupán célok szerkezetében van alapvető különbség. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az élsport célu vizsgálatokban nem fontos a személyiség fejlesztése, egészségének fenntartása, hiszen enélkül kiváló sportteljesitményt sem várhatunk. Hasonlóképpen az iskolai testnevelés által végzett személyiségfejlesztés sem lehet hatékony a pszichológiailag és pedagógiailag helyesen alkalmazott teljesitményfokozás nélkül.

Mindkét területen sporttevékenység folyik, s a sporttevékenység minden megnyilvánulásában teljesitményre irányult tevékenység. (A teljesitmény mozzanata nélkül a sport megszünne sport lenni.) A különbség, másként fogalmazva, tehát a teljesitményelv érvényesitésének módjában és mértékében rejlik.

A történeti hüség kedvéért meg kell jegyeznünk, hogy az első sportpszichológiai indittatásu munkák és vizsgálatok - hazai és nemzetközi viszonylatban egyaránt - a "sport az emberért" megközelitést alkalmazták. Ebben a vonatkozásban koránt sincs okunk szégyenkezni, hiszen kérdésfeltevésben és szemléletmódban legalábbis, nemzetközi összehasonlitásban is élen jártunk. Elegendő, ha csupán az évszámokra és két kisebb munka cimére figyelünk oda. Budinszky Károly már 1884-ben "A tornázás és az akarat fejlesztése"-ről ir. Kovács Rezső pedig több mint 20 évvel megelőzi a köztudatban s e tekintetben élenjáróként elismert német pszichológusokat (l. később Sippelt!), amikor "A testgyakorlatok hatása az egész emberre" c. könyvét 1901-ben (!) megjelenteti. Ezzel együtt kétségtelenül igaz, hogy a sportpszichológia uttörőinek - századunk első évtizedeiben - a pszichotechnikusok tekinthetők. Gyakorlati célu vizsgálataik központi témája az iskolai testgyakorlat volt. (például 11,12,3) Schulte volt az

első, aki megkisérelte meghatározni a testgyakorlás pszichológiáját, és kisérleti eszközökkel vizsgálta a "sportbeli munkateljesitményt", továbbá az alkalmasság problémájával is foglalkozott. Sippel 1923-ban megjelent kisérleti munkájában a tornának a tanulók szellemi teljesitményére gyakorolt kedvező hatását különböző tesztekkel vizsgálta. A pszichotechnika nagy rendszerező kutatója, F. Giese pedig a "Pszichotechnika a testnevelésben" cimü müvében számos uj kérdést vet fel. Könyvének például szinte a mai napig egyedülálló fejezete az, amelyikben - "tárgyi pszichotechnika" néven - a környezeti feltételeknek, a sporteszközöknek a sportoló, illetve a tanuló szempontjából megfelelő kialakitását tárgyalja. Foglalkozik a tornaterem tárgyi feltételeivel (klima, világitás), a különféle sporteszközökkel (például dobbantódeszka, gyürü, a teniszütő formája stb.) és a sportbalesetek megelőzésével is. Ugyanebben az évben jelenik meg egy rövidebb munka is, amely már a testnevelő tanár pályaprofiljához és alkalmasságának vizsgálatához nyujt adalékokat. (5)

A felsorolt példák bizonyitják, hogy már ebben az időben mennyire gazdag és gyakorlatias volt a testnevelés pszichológiájának problematikája. Mai felfogásunk alapján legfeljebb azt birálhatjuk, hogy a pszichotechnikusok tulzottan csak a képességtényezőkre orientáltak voltak. A testneveléspszichológia mai koncepciójának kialakitásában természetesen különböző megközelitésmódok lehetségesek. (2) Ezek között a bolgár pszichológiának értékes hagyományai vannak. (1)

A jelen tanulmányban nem kivánjuk ugyan részletesen kifejteni a testnevelés pszichológiájának problematikáját. Célunk azonban az, hogy:

1. ismertessük pszichológiai koncepciónkat,
2. amelynek alapján rendszerezhetők az iskolai testnevelés pszichológiai problémái, és
3. végül a testnevelés személyiségalakitó hatására vonatkozó vizsgálataink néhány eredményét bemutassuk.

A testnevelés pszichológiai problémáinak megoldása csak az interdiszciplináris és az intradiszciplináris kapcsolatok figyelembevételével lehetséges. Itt most csupán az utóbbiakra utalunk. A problémák megoldásában a sportpszichológián kivül elsősorban a pedagógiai pszichológia, fejlődés-, a személyiség-, a szociálpszichológia és a pszichodiagnosztika alkalmazása szükséges.

A testnevelés pszichológiája problematikájának és perspektiváinak kidolgozásában is már korábban ismertetett (9) rendszerorientált tevékenységközpontu regulativ koncepciónkat alkalmazzuk.

A lényeges mozzanatot, amelyeknek összefüggésrendszeréből a testnevelés-pszichológia főbb problémakörei kifejthetők, a következő egyszerü ábrán foglaljuk össze (lásd az 1. ábrát) és ahhoz néhány értelmező megjegyzést füzünk.

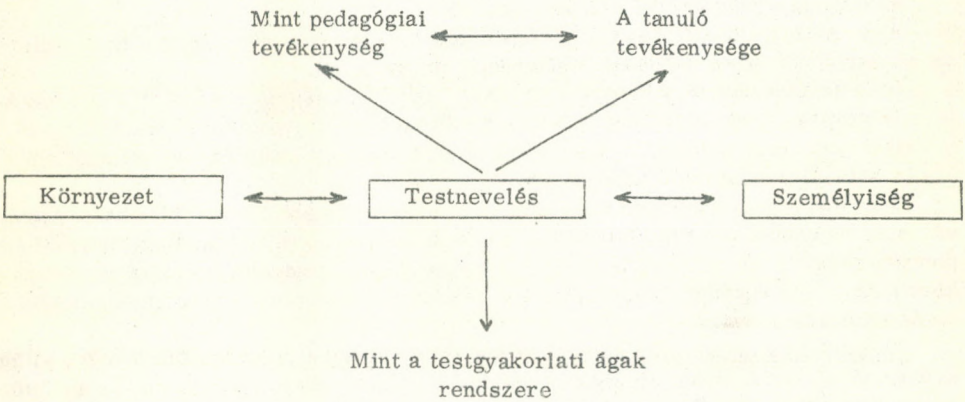
A tevékenységközpontu regulativ koncepció alapja ebben az esetben is a dialektikus materialista determinizmus tétele a személyiségnek és a környezetnek a tevékenységen keresztül megvalósuló kölcsönhatásáról. Amint leolvasható, és amint később a problémakörök ismertetésénél látni fogjuk, a testnevelés törzsforgalma ebben az összefüggésrendszerben mint hármas jelentésü, illetve tartalmu tevékenység szerepelt.

A testnevelés mint "nevelés" elve kettőt jelent (ez a nevelés un. bipoláris, azaz kétsarku jellegéből következik: 1. jelenti a testnevelő tanár pedagógiai tevékenységét, és 2. jelenti a tanuló aktiv tevékenységét. Ebben az értelemben tehát a testnevelés mozgásos cselekvés-tanitás és mozgásos cselekvés-tanulás egyszerre.

A testnevelésben, mint tantárgyban ugyanakkor cselekvések, mégpedig sportcselekvések tanitása és tanulása folyik. A közvetitendő tananyag különböző részei, az egyes testgyakorlati ágak azonban nem azonosak az egyes sportágaknak a versenysza-

bályokban rögzitett különböző formáival, hanem azoknak didaktikailag átdolgozott változatai. A testnevelés tehát ebben az értelemben didaktikailag kidolgozott mozgásos cselekvésrendszer.

A testnevelés, mint tevékenység tehát egyaránt jelöli azt, hogy ki tanit, kit tanit (illetve ki tanul) és azt is, hogy mit tanit, illetve tanul. Ennek a hármas jelentésnek - megkülönböztetésének és a tevékenységek közötti összefüggéseknek - a figyelembevétele nemcsak pszichológiai, hanem pedagógiai, illetve szakpedagógiai (testnevelés-elméleti és módszertani) szempontból egyaránt rendkivül fontos.



1. ábra

Felfogásunknak megfelelően a testnevelés intradiszciplinárisan értelmezett problémáit a következőképpen rendszerezzük:

1. A kiindulópont minden esetben: a testnevelés mint sajátos tartalmu bipoláris hatásrendszernek a pszichológiai elemzése és értelmezése. A testnevelés, mint a tanár és a tanuló együttes tevékenysége a pszichológiai vizsgálatoknak nemcsak tárgya, hanem fontos értelmező elve is.

2. A tevékenység pszichológiája cimén három aspektusból vizsgáljuk a testnevelést.

2.1. A testnevelés, mint oktató-nevelő folyamat pszichológiája. (A testnevelő tanár tevékenységének pedagógiai pszichológiai elemzése.)

2.2. A testnevelés, mint mozgásos cselekvés-tanulás folyamatának pszichológiája. (A tanuló tevékenységének pszichológiai elemzése.)

2.3. A testnevelés tartalmának, a testgyakorlati ágak pszichológiája. (A testgyakorlatok, mint mozgásos cselekvésrendszerek - a sportágaknak didaktikailag és az életkori sajátosságoknak megfelelően kialakitott formái.)

3. A környezet, mint tárgyi feltételrendszer pszichológiai problémái.

3.1. A tárgyi körülmények megfelelő kialakitása.

3.2. A sporteszközök müszaki-pszichológiai szempontból megfelelő kialakitása.

3.3. Az oktatási eszközök pedagógiailag helyes felhasználásának pszichológiai feltételei.

4. Személyi tényezők pszichológiai vizsgálata a testnevelésben. (Fejlődés-, személyiségpszichológiai és szociálpszichológiai, valamint pályalélektani szempontok együtt érvényesitendők.)

4.1. A testnevelő tanár személyiségének pszichológiája. (A rendszerorientált pedeutológiai koncepcióinak megfelelően a tanárszemélyiség az iskolai szervezet kölcsönhatási rendszerében vizsgálandó.)

4.2. A tanuló személyiségének pszichológiája:

4.2.1. a diagnosztika,

4.2.2. a személyiségfejlesztés (és közösségkialakitás), és

4.2.3. az egyéni korrekciók aspektusából,

4.3. A tanár-tanuló viszony pszichológiai problémái (ugyis, mint a tantestület és az osztályközösség kollektiv viszonyának problémája).

5. A testnevelésnek a komplex rendszer szintjén integrált pszichológiai problémái is vannak. Ezek az iskolai testnevelés társadalmi problémáinak pszichológiai vonatkozásai, mint például: a testnevelés mentálhigiénés funkciói, az urbanizáció káros hatásait kompenzáló funkció stb.

Természetesen tudatában vagyunk, hogy a most ismertetett problematika nagyon vázlatos és csupán a maga globalitásában nyujt viszonylagos teljességet. Bármelyik pontján ragadjuk ki, mindegyik tovább differenciálható rendkivül komplex problémakört jelent. Ezt egyetlen résztémán (4.2.2.) keresztül konkrét vizsgálatok alapján kivánjuk érzékeltetni.

A sport és a testnevelés személyiségalakitó hatásával már kezdettől fogva világszerte sokat foglalkoztak. Hazánkban például - mint korábban emlitettük - már 1901-ben megjelent Kovács Rezső könyve "A testgyakorlások hatása az egész emberre" cimen. Sippel munkáját (12) már szintén emlitettük, de sorolhatnánk tovább az ujabb kutatók közül O. Neumannt (8), C.H.McCloyt és Hepp Ferencet (7), O. Grupe-t (4), M.Vaneket (13) és M. Volkamer-t (14). Munkáik alapján a jelenlegi álláspontot a következőkben foglalhatjuk össze.

A sportnak - a mai körülmények között - nincsen spontán módon érvényesülő pozitiv hatása, tehát személyiségfejlesztő hatása, de mint teljesitményorientált tevékenységnek szükségképpen van személyiségalakitó hatása. A sportnak a személyiségalakitó hatása másképp nyilvánul meg az iskolai keretek között, mint az élsportban. Az iskolai testnevelés kedvező lehetőségei általánosabbak. Az élsport bizonyos egyének számára - kedvezőtlen környezetben, miliőben - személyiségtorzitó hatásu lehet, azonban kedvező körülmények között pozitiv hatása is intenzivebb, mint az iskolában végzett sporttevékenységé.

A sport tehát lehetőséget jelent a személyiségfejlesztésre, az emocionálisan is motivált képesség- és jellemfejlesztésre. Ezt a lehetőséget megvalósitani csak céltudatos és tervszerü nevelő tevékenységgel lehet. Ennek a tevékenységnek a folyamatában a testi tulajdonságokat, motoros képességeket nem szabad azonosnak tekinteni a jellemvonásokkal, mégkevésbé a személyiség egészével. A testnevelésnek akkor van értelme, ha nem kizárólag a testet fejleszti, hanem az adott testgyakorlat eredményes végrehajtásához szükséges és tudatositott jellemvonásokat is. Ez akkor lehetséges, ha érthetővé tesszük, elfogadtatjuk és gyakoroltatjuk e jellemvonások alapját alkotó magatartási elveket, továbbá ezeket a "félig automatikus" erkölcsi szokásokat sporton kivüli élethelyzetekre is transzferáljuk. Ily módon a testnevelés valóban hozzájárulhat a személyiségnek - a szocializációját is magában foglaló - individuációjához, azaz a társadalmilag értékes önmegvalósításához.

A testnevelés személyiségalakitó hatásainak kutatása is természetesen többféle megközelitésből végezhető.

Az egyik megközelitésben azonos (illetve a megszokott) oktatási eljárással végezzük a testnevelést és extrém vizsgálati csoportokat alakitunk a tanulókból, akiket azután különböző diagnosztikai eljárásokkal tovább vizsgálunk. A csoportalakitás szempontja ebben az esetben: a tanulók eredményes sporttevékenysége. Ezen nem feltétlenül a sikeres egyesületi versenysport értendő, hanem elsősorban az iskolai testnevelésben elért eredmény. Ez utóbbinál feltétlenül ügyelni kell az objektiv mérhetőségre. Megitélésében a testnevelési érdemjegy csak kevéssé tekinthető objektiv mércének, sokkal fontosabb az egyes testgyakorlati ágakban kialakitott teljesitménypróbák rendszerének a kialakitása. Ily módon nemcsak jóval objektivabb, hanem minőségileg is sokkal differenciáltabb mértékrendszerhez jutunk. Ebben a kisérleti megközelitésben tehát a független változó az iskolai testnevelési teljesitmény, és függő változóként az extrém csoportok különböző személyiségjellemzőit regisztráljuk. Ez utóbbiak - a vizsgálat célkitüzésének megfelelően - egyaránt kiterjedhetnek akár a különböző általános vagy speciális értelmi képességekre, akár a személyiség dinamikus irányultságaira, emócionális és motivációs sajátosságaira vagy szociális alkalmazkodásuk jellemzőire.

Saját vizsgálatainkat ebben a megközelitésben végeztük el. Közbevetőleg jegyezzük meg, hogy az elmult tanévekben (1973 óta) a TF Neveléstudományi Tanszékének irányitásával diplomázó hallgatók közül - kezdeményezésünkre - számosan ebben a témakörben végeztek vizsgálatokat, és irták meg szakdolgozatukat. Munkáikról egy más helyen már beszámoltunk. (10)

A másik kutatási megközelités abban tér el az előzőtől, hogy a kisérlet független változója az iskolai testnevelésben alkalmazott oktató-nevelő eljárás és a függő változók továbbra is a különböző személyiségjellemzők. Ez utóbbiakat célszerü többéves longitudinális formában elvégezni. Ez a megközelités alapvetően tehát komplex pedagógiai és pszichológiai kisérletet jelent. Az ilyen tipusu kisérletekben a legfontosabb kutatás metodikai feladat a független változók variálásának rendkivül pontos megtervezése (alkalmazott oktatási eljárások, komplex nevelői hatások stb.) és következetes megvalósitása. Még a pedagógiai célu (sőt kifejezetten didaktikai jellegü) kisérletekben is alapvető fontosságu a pedagógiai folyamat differenciált pszichológiai elemzése. Ilyen kisérlet - legalábbis tudomásunk szerint - jelenleg hazánkban még nem folyik. Ugyanakkor - más tantárgyakban végzett analóg jellegü kisérletek eredményei alapján - az a meggyőződésünk, hogy az ilyen megközelitésből végzett kisérletek hasznositható igazán pedagógiailag. Sőt kellő kisérleti megalapozottság és tapasztalatfeldolgozás után a szocialista személyiségformálás (s ezen belül elsősorban a magatartás alakitása) a testnevelés tantárgyban is - általános és középiskolás fokon egyaránt - tervezhetővé válik. Valójában ez jelenti majd igazán az uj testnevelési tantervek próbáját, és végső kidolgozásuk megbizható alapját.

A továbbiakban a fentebb emlitett saját vizsgálatok egy kisebb részének még nem publikált eredményei közül ismertetünk néhányat. A diagnosztikai vizsgálatokhoz a következő eljárásokat használtuk fel. Az értelmi teljesitőképesség vizsgálatára az Ofis-tesztet (annak általános iskolai felsőtagozatos és középiskolás tanulókra standardizált változatait), az általános teljesitménymotiváltság vizsgálatára az Ehlers-tesztet, a szorongás vizsgálatára a Saarbrückeni listát és a 12 faktoros FPI személyiségkérdőivet alkalmaztuk.

Az elmult évek folyamán mintegy 30 fővárosi és vidéki általános iskola felső tagozatában és középiskolában több mint 2000 fiu- és leánytanulót vizsgáltunk meg azzal a céllal, hogy a testnevelésben - objektiv paraméterek szerint - kiváló és gyengébb tanulók értelmi teljesitményszintjét és különböző személyiségvonásait összehasonlitsuk. A legalább $p < 0,05$ szinten szignifikáns eredmények közül most csak néhány jelentősebbet emelünk ki.

1. A középiskolás fiucsoportot kivéve valamennyi vizsgálati csoportban egyértelmüen kimutatható volt a testnevelésnek pozitiv személyiségalakitó hatása, pontosabban a testnevelésben legjobb tanulók kedvezőbb személyiségtulajdonságai.

2. A konkrét eredmények közül a legjellemzőbbek:

- mindhárom vizsgálati populációra (ti. a testnevelésben legjobbakra) jellemző a nagyobb teljesitménymotiváltság,
- mindkét leánycsoportra jellemző az alacsonyabb szorongási szint, a derüsebb hangulat, a nagyobb érzelmi kiegyensulyozottság és a jobb szociális kapcsolatteremtő képesség,
- a 12-14 éves fiuk és 15-18 éves leány csoportja $p < 0,001$ szinten szignifikáns módon jobb értelmi teljesitményre képes, mint a testnevelésben gyenge tanulók. Ez az eredmény megerősiti egy korábbi felmérésünk tapasztalatát, amely szerint inkább törvényszerü a jó sportoló tanulók jó általános tanulmányi eredménye, mint az, hogy jól tanulók jól is sportoljanak. (10)

3. A fentiekben ismertetett eredmények ellenére ugyanakkor azt is megállapithattuk, hogy az iskolai testnevelésben még nem mindenhol és nem kielégitő módon használják ki a személyiségnevelés lehetőségeit.

A végzett vizsgálatok összefoglaló értékeléséhez egy általánosabb jellegü, a kapott eredmények pontosabb értelmezését segitő kritikai megjegyzést kell füznünk. Ugyanis nem szabad messzebbmenő következtetéseket levonnunk, mint amit a tények megengednek. A vizsgálati eredmények, amelyeket idéztünk - igaz - matematikai statisztikai szempontból nagy biztonsággal szignifikánsak, tehát a testnevelésben legjobb teljesitményt nyujtó tanulóknak valóban kedvezőbbek a személyiségvonásai. Ez az igazolt tény azonban - s ebben legyünk őszinték - még mindig csak "közvetett bizonyiték" a testnevelés személyiségfejlesztő hatására. Kisérletünk független változójában ugyanis az eredmény (a testnevelési teljesitmény) felől közelitünk a személyiségfejlesztő hatáshoz. Nem szabad azonban megfeledkeznünk arról, hogy ebben a teljesitményben sok minden más is "benne van" (öröklött testi, alkati adottságok, iskolán kivüli - szülői, baráti, egyesületi - környezeti hatások, az iskolán belül is a többi tanári hatás stb.) s nemcsak a testnevelői ráhatás. A köznevelői bizonyiték érdekében tehát magát a testnevelői hatást kell célbavenni független változóként (ez történik a korábban leirt második megközelitésben). Az ilyen vizsgálatok egyébként közelebb visznek egy másik - ugyancsak általánosabb elvi jellegü - kérdés megválaszolásához is, nevezetesen ahhoz, hogy megtudjuk: valóban van-e - mint Otto Neumann állitja - sajátszerü sportolói személyiségtipus? Az ilyen jellegü vizsgálatok ugyanis nemcsak a tényre világitanának rá, hanem arra is: hogy ha van ilyen, akkor az hogyan jön létre, pontosan milyen a fejlődési, illetve fejlesztési mechanizmusa?

Befejezésül egyetlen, a köznevelés hatékonysága szempontjából igen fontos körülményt szeretnénk hangsulyozni.

Országszerte folynak a különböző tantárgyak oktatásának keretén belül a legkülönbözőbb kisérletek az 1972-es közoktatási párthatározat megvalósitásának elősegitése érdekében. Ezek némelyike (például matematika, történelem, földrajz) már kö-

zel kétévtizedes multra tekint vissza. Igen eredményesnek tekinthetők a problémamegoldó gondolkodás, a kreativitás, tehát általában az értelmi képességek fejlesztését célzó kisérletek. Mindezek a fejlesztő kutatások rendkivül fontosak, azonban ugy tünik, hogy a pedagógia elméletében és gyakorlatában kisértő intellektualizmust (s ezen belül különösen az etikai intellektualizmust) nem sikerült felszámolni, egészségtelen kinövései az oktatás és a képzés minden fokán ma is kisértenek még. Ebben a helyzetben különös fontossága van, sőt rendeltetése a testnevelésnek, mint - talán az egyetlen igazán - cselekvéses tantárgynak, amely az egészséges és teljes értékü személyiségfejlesztés érdekében a magatartás megfelelő formálását közvetlenül is biztositani tudja. Ne mondjunk le erről a lehetőségről!

A testnevelés által megszeretett és rendszeressé vált sport nemcsak egészségessé és tartalmassá teheti életünket, hanem társadalomépitő erővé is válhat. A rendszeressé vált sporttevékenység értéke - többek között - abban rejlik, hogy a cselekvésben természetesen megvalósuló erkölcs szüntelen lehetőségét hordozza magában. Ezt a lehetőséget a testnevelésen keresztül megvalósult társadalmi gyakorlattá tenni csak olyan testnevelő tanárszemélyiségek képesek, akik - szép szavak nélkül - naponta maguk is természetes egyszerüséggel valósitják meg egészséges erkölcsi értékrendjüket.

IRODALOM

1. Dimitrova, S.: Pszihologicseszki problemi na fizicseszkovo voszpitanije v ucsiliscse. Medicina i Fizkultura. Szofija. 1971.
2. Egger, K.: Sport in der Schule - Sport fürs Leben? Birkhauser Verl. Basel. 1976.
3. Giese, F.: Psychotechnik in der Körpererziehung. Verl. Paul Haupt Karl. Bern. 1928.
4. Grupe, O.: Zum characterbilden Wert der Leibesübungen. (Leibeserziehung, 1960. 2. sz. 42-46. p.)
5. Kossag, A.: Die Berufskunde des Turn- und Sportlehrers als Grundlage der eignungspsychologischen Begutachtung. Verl. Ferdinand Enke. Stuttgart. 1928.
6. Kovács R.: A testgyakorlatok hatása az egész emberre. Rózsa Nyomda. Bp. 1901.
7. McCloy, C.H. - Hepp, F.: General Factors or Components of Character as Related to Physical Education. (Research Quarterly, 1957. 28. sz. 3. p.)
8. Neumann, O.: Sport und Persönlichkeit. Versuch einer psychologischen Diagnostik und Dentung der Persönlichkeit des Sportlers. Barth Verl. München. 1957.
9. Rókusfalvy, P.: Experimente in der psychologischen Bildung von Sportlehrern. IAAP Kongress, München. 1978. Kézirat.
10. Rókusfalvy P.: A sporttevékenység regulációs felfogása. Akadémiai K. Bp. 1979.
11. Schulte, R.W.: Leib und Seele im Sport. Einführung in die Psychologie der Leibesübungen. Berlin. 1921.

12. Sippel, H.: Der Turnunterricht und die geistige Arbeit des Schulkindes. Berlin. 1922. Doktori értekezés.

13. Vanek, M.: Psychodiagnostische Methoden im Sport. (Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizien, 1968. 3/4. sz. 137-143. p.)

14. Volkamer, M.: Sport als aggressives Verhalten - agressives Verhalten im Sport. (Leibeserziehung, 1972. 12. sz.)

RŐKUSFALVY, Pál

About the personality moulding effect of physical education.
(Main problems of psychology of physical education)

In the introductory part author systematizes psychological problems of physical education; the treble meaning of physical education as an activity: teaching and learning of motional activity as well as a system of sport activities (this is, in fact the treble question of physical education: who teaches whom and how?). The subsequent part of the study analyzes personality moulding effect of sport and physical education. According to the author's opinion sport has no spontaneous personality moulding effect however, by purposeful and planned education offers a good possibility, to improve personality. Author demonstrates his statement by data investigation performed among general- and secondary-school children.

РОКУШФАЛВИ, Пал

Влияние физического воспитания на формирование личности /Важнейшие проблемы психологии физического воспитания/

В введении автором представляются психологические проблемы физического воспитания и тройное значение физического воспитания как деятельности: обучение двигательным действиям, учение им и система спортивных действий. /В основном это тройный вопрос физического воспитания кто-кого-чему обучает?/. В дальнейшем анализируется воздействие спорта и физического воспитания на развитие личности. По мнению автора спорт не имеет спонтанно развивающего влияния на личность, однако он представляет собой - вместе с целенапрвленным и планомерным воспитанием - хорошую возможность для развития личности. Эти выводы подтверждены данными исследования проведенного автором среди учеников начальной и средней школы.

GERGELY Gyula

AZ UJ TESTNEVELÉSI TANTERVI KÖVETELMÉNYEK TÜKRÖZŐDÉSE A KÖZÉPISKOLAI TANULÓK VÉLEMÉNYÉBEN

I. Bevezetés

A testnevelés tagozatos osztályok mintájára már az 1975/76. tanévben az általános tagozatos osztályokban is rátértünk az ellenőrző jellegü felmérő versenyek rendezésére, és fokozatosan a mai értelembe vett követelmény rendszerü testnevelés-tanitásra. Ilyen módon a gyakorlatban 3 évvel megelőztük az 1978/79-es tanévben bevezetésre került, a társadalmi igény szintjére emelt, korszerüsitett testnevelés tantervét. (3, 4, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 16, 17) Tettük ezt annak érdekében, hogy az ellenőrző-felmérő versenyek eredményeként a tanulók érdeklődését - önmaguk alaposabb megismerésén keresztül - eredményesen tudjuk a testnevelés felé forditani, ezáltal oktató-nevelő munkánkat hatékonyabbá tudjuk tenni. Ilyen értelemben egyrészről saját nevelői elképzeléseinket, módszereinket kivántuk kipróbálni, másrészről pedig, mint kisérletet fogtuk fel a felmérő versenyekre történő felkészülést, magát a versenyt és a versenyek sorozatából kialakult, évek során összehasonlitó teljesitményalakulást.

Izgalommal töltött el és tölt el az a várakozás, hogy nagyjában azonos pedagógiai feltételek mellett egy adott iskola - gimnázium - vonatkozásában milyen mértékben nő egy-egy tanuló teljesitménye a 4 év alatt, és az évek mulásával a jelenlegi, majd a későbbiek során, a meglevő nevelési rendszerbe bekapcsolódó tanulók teljesitményátlaga milyen alakulást, fejlődést vagy csökkenést mutat. Egyáltalán mit lehet elérni a teljesitményalakulást illetően 14-18 éves gyerekekkel? Ez volt a nevelési ráhatások - későbbiek során az uj tipusu tanterv kipróbálásának, vagy ha ugy tetszik egy iskola keresztmetszetére vonatkozó kisérletnek a fő kérdése.

Jelen irásunk célja az, hogy a teljesitmények emelése érdekében tett pedagógiai erőfeszitésekről - a teljesség igénye nélkül - emlitést tegyünk, felhivjuk a figyelmet a tanulóknál tapasztalható néhány negativ jelenségre, és közreadjuk a tanulók véleményét a felmérő versenyekről abban a reményben, hogy a szükséges következtetések levonása után, az uj tipusu követelményrendszer szerinti testneveléstanitás hatékonyságát fokozni tudjuk.

Szeretnénk a figyelmet felhivni arra, hogy a kétoldalu kisérletezést - egyéni módszerek és az uj tipusu követelményrendszer kipróbálása -, a gyakorlat vetette felszinre, a nevelői kiváncsiság és érdeklődés diktálta, következésképpen nem készültek előzetes tervek a kisérlet folyamatára vonatkozóan. A későbbiek során leirt pedagógiai ráhatások sem ujak, mert valamennyit már igen régóta ismeri a pedagógiai gyakorlat, legfeljebb a cél érdekében kapnak hangsulyozott vagy más összefüggésben jelentőséget. A nevelés folyamata rendkivül bonyolult összefüggésrendszerben valósul

meg, ezen belül a tanulót nagyon sokféle hatások érik, a tanár maga is többféleképpen hat a tanulóra, tehát ezen ráhatások törekedékét lehet csak ilyen rövid terjedelmü dolgozatban leirni.

II. A teljesitményfokozás érdekében tett ráhatások

A tantervi változás tudatositása. Szükségesnek láttuk, és látjuk a tantervi változás tudatositását elsősorban azon tanulóknál, akik még nem ismerik az uj tipusu követelményrendszert, mint alapvető változást. Tudatositottam a tanulókkal, hogy teljesitményszintet kell elérni, amely közelebb visz az önmegismeréshez, viszonyitási alapot képez önmagához, és a nagy átlag alapján kiszámitott, életkorának megfelelő országos átlaghoz. (6, 10, 14, 17)

A felkészülési folyamat tudatositása során meg kellett értetni a gyerekekkel, hogy teljesitményük csak sokoldalu, minden testnevelési órára kiterjedő ilyen vagy amolyan feladatsornak az elvégzésével fokozható.

Tulajdonképpen itt kezdődik a tervszerü felkészülés gyakorlata, természetesen nem a mérési feladatok gyakorlásával, hanem különböző feladatok, testgyakorlatok képességfejlesztő lehetőségeinek a kihasználásával. A felkészülési folyamatot annyira megszokták a tanulók, hogy ha ennek valamilyen elfoglaltság miatt nem vagy csak részben tudtunk eleget tenni, akkor hiányolták.

Itt hivjuk fel a figyelmet arra, hogy az a testnevelési gyakorlat kudarcra van itélve, amelyik csak a felmérésekre korlátozódik és a képességfejlesztés, a felkészülés folyamatát elhanyagolja.

A képességfejlesztés eredményesebbé teszi az oktatási anyag elsajátitását, amire ugyancsak szükséges a tanulók figyelmét felhivni, mert ezáltal is növelhető a testnevelési órák hatékonysága. Megfigyelésünk, hogy például az a képességfejlesztés, amit a felmérő verseny szempontjából végeztünk, sok esetben előkészitette, és nagymértékben segitette a torna jellegü mozgások, technikai elemek elsajátitását (például a lábemelések, az alaplendületek).

Az akaraterő jelentőségének a hangsulyozása és az emberi teljesitőképességgel összefüggésbe hozása elmaradhatatlan feladat. A feladatmegoldás hatékonyságának fokozása érdekében a gyakorlat munkafolyamatában több esetben fel kell hivni a figyelmet az akaraterő fejlesztésének lehetőségeire is.

Nem szerencsés csupán felmérésről beszélni, hanem ki kell annak versenyjellegét hangsulyozni, mert a gyerekek nem szeretik, és nem végzik szivesen a mechanikusan ismétlődő felméréseket. Mindig szükségesnek tartottuk kiemelni a felmérések versenyjellegét, azt, hogy elsősorban mindenki saját akaraterejével, elért eredményeivel, azaz önmagával van versenyben. Ha az egyén versenyeredményét, az elért standardhoz viszonyitott átlagteljesitményét önmaga fejlődése alapján helyezzük a közösségbe, és állitjuk sorrendbe, akkor pozitivan motiválhatjuk a tanulók teljesitményalakulását. Ez utóbbit a nagy munkaigényessége miatt nem minden félévben tudtuk kiértékelni.

Az esetleges teljesitménycsökkenést minden félévben névreszólóan elemeztük, mert a visszaesés okának a feltárását a teljesitmény fejlődése szempontjából fontosnak tartom. A visszaesés feltárása azonban még nem elegendő, mert csak akkor érjük el a kivánt pozitiv hatást, ha a felkészülés során történt mulasztásból kiindulva megjelöljük a jobb eredmény elérésének feltételeit, a javitási lehetőség utját.

Félévenként a munka kiértékelésénél egyénenként értékeltük a tanulók önmagukhoz mért, a standard értékekhez viszonyitott átlagteljesitményei alakulását, a feladatokhoz való viszonyt, és az akarati-erkölcsi tulajdonságukban bekövetkezett változásokat. Dicsértünk és elmarasztaltunk.

A gyakorlat vezetett rá, hogy nem a füzetben történő adatnyilvántartás a legjobb megoldás. Ezért mindegyik tanuló részére táblázatot készitettünk (stencileztünk), amely a gyerekek számára is áttekinthetőbbé és főleg kezelhetőbbé tette a számadatokat, jelentősége pedig abban volt, hogy a felmérő verseny ideje alatt tanulónként kézbe lehetett adni, amelyből a gyerek megállapithatta, hogy mennyivel kell jobb eredményt produkálnia, vagy mennyivel produkált jobb eredményt, mint az előző verseny alkalmával.

Célszerünek tartjuk még a felmérő verseny előtt a tanuló-versenyző figyelmét felhivni arra, hogy mire figyeljen annak érdekében, hogy jobb eredményt tudjon elérni, valamint arra, hogy mennyi volt az eddigi legjobbja, legjobb eredménye.

Ha az ismétléses méréseknél (például fekvőtámasz esetében) technikailag hibás a végrehajtás, akkor célszerü azt már a gyakorlat végrehajtásával egyidejüleg olyanképpen jelezni, hogy (... 12, 12, 12; két nem elfogadott gyakorlat) ismételten számoljuk a hibás gyakorlatot, majd a helyesbités után (13, 14) továbbszámolunk. Ilyen módon figyelmeztetjük a tanulót a helyes végrehajtásra, és anélkül, hogy a gyakorlatvégzésben megzavarnánk, szabályosabb körülmények között sarkallhatjuk magasabb teljesitmény elérésére. Ismétlődő hiba esetén sem indokolt a gyakorlat félbehagyatása, befejeztetése, mert a hibásan végrehajtott gyakorlat is kivált valamilyen élettani hatást, legfeljebb a gyerek teljesitménye csökken ezáltal, hogy a hibás gyakorlatot levonjuk.

A teljesitményjavulást minden esetben ki kell emelni a gyakorlat sikeres befejezése után. A kiemelkedőbb teljesitményeket - főleg akkor, ha az erőfeszités igen nagy akaraterőt vett igénybe - a tanulócsoport előtt ki kell emelni és dicsérve kell értékelni. Visszaesés esetén - nevelési megfontolások alapján - pedig el kell marasztalni.

Különösen fontosnak tartjuk azon tanulók dicséretét, akik szerényebb képességüek, elmaradnak az átlagtól teljesitményeik vonatkozásában, de önmagukhoz képest javitottak, a gyakorlat végrehajtása közben igen nagy akaraterőről tettek tanubizonyságot.

A gyakorlatban előfordult, hogy a III. osztályos tanulócsoportot nem érdekelte a felmérő verseny. Ilyen vonatkozásban mégis ugy sikerült változást elérni, az részben a véletlennek tudható be, ugyanis az egyik óra előtt néhány tanuló testsuly és testmagasság adatait az I. tanévtől kimutatható, nagyarányu fejlődést és növekedést ismertettük, szinte el sem akarták hinni, hogy aki most 61 kg, az valamikor 48 kg volt. Hirtelenében mindenki tudni és ismerni akarta azokat a változásokat, ami 3 év alatt kimutatható volt, elsősorban természetesen az előzőekben már emlitett vonatkozásban. Tehát nem haszontalan, ha a legszembetünőbb fejlődési adatokon (testsuly és testmagasság) keresztül próbáljuk a figyelmüket felkelteni a fejlődés és a teljesitménynövekedés érdekében.

Jó hatásu, ha a gyerekeket bevonjuk a verseny lebonyolitásába. Különösen stopperórával szeretnek és tudnak megbizhatóan mérni, egyben megtanulják annak kezelését és leolvasását. Megtanulják a biráskodást a tanulók, és pár mérés után rájönnek arra, hogy nincs értelme a csalásnak, a hibás gyakorlat elfogadásának, mert akkor a következő mérésnél esetleg már - egy szigorubb biráskodás esetén - csökken a teljesitmény számértéke. Minden esetben szükséges azonban a tanár jelenléte

és figyelő felügyelete, mert a tanuló-versenybirónak tudnia és éreznie kell azt, hogy amennyiben a hibás gyakorlatot "szolidaritásból" nem vonja le, akkor azt a tanár megteszi.

Attól kezdődően, hogy a standard értékekről készült összehasonlító táblázatot kifüggesztettük a folyosóra, ugrásszerüen megnövekedett az érdeklődés a felmérések iránt, a teljesitményszázalék iránt. Ezekről a táblázatokról végzik a tanulók a kiértékelést, az összehasonlitást.

A motiválásnak még mindig igen fontos eszköze - vannak tanulók, akiknél meghatározó - az osztályozás. Miután a tanterv lehetőséget ad a mérések kibővitésére, és annak osztályzat formájában történő értékelésére és jutalmazására, igy éltünk mindkét lehetőséggel. Az osztályzást ugy oldottuk meg, hogy:

- az átlagteljesitményt osztályoztuk (a standard értékekhez viszonyitott átlag százaléka alapján)

0 - 20 %-ig	elégtelen
20,1 - 40 %-ig	elégséges
40,1 - 60 %-ig	közepes
60,1 - 80 %-ig	jó
80,1 - 100 %-ig	jeles

- a teljesitményjavulást az átlag alapján egy másik jeggyel értékeltük;
- 2 %-os teljesitményjavulásért már jelest adtunk;
- ha nem változott a teljesitmény, nem adtunk jegyet;
- ha 20 %-ot romlott a teljesitmény, elégtelent adtunk.

Ily módon az elismerést, az ösztönzést kivántuk előtérbe helyezni, másrészről a büntetés lehetőségével is éltünk, a kettő arányából kihangsulyozva azt, hogy a minimális teljesitményjavulást is milyen sokra értékeljük. A tanulók jelentős számban érdemeltek ki jelest, sajnos - elsősorban a III-IV. évfolyamban - néhányan elégtelent is. Közepes értékjegyet nem adtunk, mert az nem ösztönzött volna jobb teljesitmény elérésére, sokaknál rontotta volna a tantárgyi átlagot.

Ösztönözni lehet a tanulókat az átlagok alapján kialakult osztályon belüli helyezések, ezen belüli változások nyilvántartásával és vezetésével. Ha az órákon részt vevő tanulócsoport két osztályból állt, és ha azok között nincs nagy képességbeli eltérés, akkor a két osztály között is ki lehet alakitani a versenyt, ami eredményesen befolyásolja az egyének teljesitményalakulását is.

Eredményesen lehet a figyelmet a mérések, a teljesitmények fokozása felé irányitani, iskolai csucslista vezetésével (mérések, versenyek szerinti nyilvántartással), amelyet természetesen célszerü jól látható helyen kifüggeszteni.

A leirtakból kitünik, hogy az uj testnevelés tanterv célkitüzése és feladatrendszere közül a képességfejlesztést, az uj és korszerübb szemléletü követelményrendszert, mint a nevelés folyamatának eszközét és egyik célját kivánjuk kiemelni.

A későbbiek jobb megértése érdekében szükséges megjegyezni, hogy nem lépcsőzetesen, az első éves osztályok beinditásával, hanem az I-III. évfolyamon egyidejüleg került bevezetésre a felmérő verseny az iskolában. Ebből pedig az következik, hogy a III. évfolyam tanulói nem mutattak tulzott érdeklődést a minden vonatkozásban nagyobb igénybevételt jelentő foglalkozások iránt. Általános a tapasztalat - a testnevelés szakositott tantervü osztályoknál is - hogy a III. de főleg a IV. évfolyamban megtörik a teljesitmény fejlődésének mértéke. (15) A mi pedagógiai gyakorlatunkban is minden igyekezetünk ellenére - amelynek értékeltetése miatt néhány gondolat köré csoportositva emlitést tettünk -, elsősorban a IV. évfolyamban jelentős mértékben csökken a tanulói aktivitás és a fizikai teljesitmények mértéke. A másik negativ je-

lenség, hogy a III-IV. évfolyamban a tanulók egy-egy teljesitménye között igen nagy az ingadozás. Gyakoriságában - nyilván a folyamatos és következetes nevelési ráhatások eredményeként - csökkenően, de előfordul egy-egy tanulónál, hogy például egyik alkalommal 25 karhajlitás -nyujtást csinál, a másik felmérő versenyen már csak 15-öt tud teljesiteni. Bizom abban, hogy céltudatos és következetes együttes munka eredményeként a fent emlitett két negativ jelenség számszerüségében ha lassan is, de csökkenő tendenciát fog mutatni. A teljesitményátlagok fejlődésének csökkenő mértéke, esetenkénti teljesitményhanyatlás, egy-egy tanuló azonos versenyszámban mutatott teljesitményingadozása, valamint az a tény, hogy egyre jobban érdekelt az, hogy a tanulók elért teljesitményei miként tükrözik a képességeiket - az odaadást és igyekezetük mértékét -, késztetett arra, hogy a 3 éves folyamatos munka eredményét, a teljesitményeket összegezzük, és ezzel párhuzamosan a teljesitőképességük mértékére vonatkozóan kérdéseket intézünk hozzájuk.

Általánosságban kiváncsiak voltunk arra, hogy a tanulók miként értékelik teljesitményeiket, egyáltalán, hogy viszonyulnak a felmérő versenyekhez. A kérdéscsoport összeállitása nem hibátlan, mégis hozzájárult a tanulók több oldalról történő megismeréséhez, válaszaikból számtani összefüggések alapján figyelemre méltó következtetéseket tudtunk levonni, amely segit a nevelő munka hatékonyságának fokozásában.

A válaszra váró kérdések a következők voltak:

1. Értelmes dolognak tartod-e a felmérő versenyeket?

igen - nem - részben

2. Számszerüen érdekel-e az, hogy a fizikai képességeid miként alakulnak a 4 év során?

igen - nem - részben

3. Az eddigi méréseket teljes odaadással végezted-e, azaz a mérések tükrözik-e az életkorodnak megfelelő fizikai képességeidet?

igen - nem - részben

4. Hangulatod szerint csináltad, végezted-e a méréseket? (Ha jó kedved van teljes erővel, ha nincs nem érdekel az eredmény)

igen - nem - részben

5. Ha kevesebb mérést végeznénk, vagy az ügyességet igénylő versenyeket nem értékelnénk, jobban figyelemmel tudnád kisérni az átlagteljesitményed alakulását?

igen - nem

6. Ha csak a fizikai megterhelést igénylő méréseket értékelnénk (60 és 600-1000 m-es sikfutás, sulypontemelkedés, tömöttlabda-dobás, kétkezes mellső átadás, 4 ütemü szabadgyakorlat, mellső fekvőtámasz, huzódzkodás, lábemelés), akkor ugy érzed, hogy reálisabb képet kapnál fizikai képességeidről?

igen - nem

7. A továbbiakban a felsorolt versenyszámokra válaszolj igennel vagy nemmel, aszerint, hogy milyen mértékben végezted odaadással! (60 m-es sikfutás, 600-1000 m-es sikfutás, sulypontemelkedés, tömöttlabda-dobás, labdapasszolás, 4 ütemü szabadgyakorlat, mellső fekvőtámasz, huzódzkodás, lábemelés, távolugrás, magasugrás, sulylökés, helyből hármasugrás, kötélmászás, sulyemelés).

igen - nem

8. Ha rajtad mulna, melyik mérést végeznéd el ahhoz, hogy saját magad jobban megismerd?

III. A tanulók válasza a kérdőívben feltett kérdésekre

A kérdéscsoportra 98 leány és 76 fiu válaszolt.
A felmérő versenyt 2 féléven keresztül 32 tanuló,
4 féléven keresztül 47 tanuló, és
6 féléven keresztül 95 tanuló végezte.

A feltett kérdéscsoport első része átfogóan a tanulói feladatokról alkotott gondolkodást és a feladatokhoz való érzelmi viszonyt tükrözte; a második rész pedig a konkrét feladathoz való kötődést mérte fel. A kérdéscsoport egyik részére három (igen, nem, részben), a másik részére - ahol méginkább sarkitani kivántam a válaszokat - két válaszadási lehetőséget (igen, nem) adtam.

1. kérdés: Értelmes dolognak tartod-e a felmérő versenyeket?

Igennel válaszolt: 69 fiu és 70 leány,
Nem tartja értelmesnek: 3 fiu és 27 leány,
Részben tartja értelmesnek: 4 fiu és 1 leány,
A kérdésre nem válaszolt: 2 fiu.

Összesen 139 tanuló (81 %) adott igenlő választ, ami összességében azt mutatja, hogy a tanulók nagy része - elsősorban a fiuk - megértették a feladat jelentőségét, tudják, hogy 4 év alatt jelentősen közelebb kerülnek önmaguk megismeréséhez, kép alakul ki saját teljesitőképességükről és annak fejlődéséről. A felmérő versenyek megitélésében azonban lényeges különbség mutatható ki a két nem között, mert a fiuk 90,8 %-a, ezzel szemben a leányok csak 71,5 %-a válaszolt határozott igennel a feltett kérdésre.

A 27 leány tanuló évfolyamonkénti megoszlása az 1977/78-as tanévben adott nemleges válaszokat illetően:

I-II. évfolyam 11 fő,
III-IV. évfolyam 16 fő.

A számok az évfolyam előrehaladásával nőnek, ami valószinüleg arra utal, hogy az elkényelmesedő életmód meghatározza tudatukat, és tulajdonképpen tudják, hogy a teljesitményszintek nem feleslegesek, nem értelmetlenek, de inkább megkérdezik "jó, jó, de minek kell csinálni".

Részben tartja értelmesnek 5 tanuló a felmérő versenyeket (4 fiu és 1 leány), ami arra utal, hogy ezeket a tanulókat 1-1 mérés, vagy a mérések egy része - a fiuknál elsősorban a fizikai erőt igénylő mérés - érdekli őket és ezekhez a mérésekhez jól viszonyulnak, ezekről pozitiv a gondolkodásuk.

2. kérdés: Érdekel-e számszerüen az, hogy a fizikai képességeid miként alakulnak a 4 év során?

Igenlő választ adott: 50 fiu és 60 leány,
Nemleges választ adott: 1 fiu és 13 leány,
Részben érdekli: 25 fiut és 25 leányt.

A kérdésre mind a 174 tanuló értékelhető választ adott.

Örvendetes az, hogy a kérdésre a tanulók többsége pozitivan válaszolt, kisebb részük - a fiuk esetében elhanyagolható arányban - a két nemen belül a leányok jelentősebb arányban (13,2 %) válaszolt határozott nemmel.

Megfigyelhető, hogy az a nyolc II. évfolyamos leány, aki nem tartja értelmesnek a felmérő versenyeket, erre a kérdésre is nemleges választ adott, ami a kényelmességre és az érdektelenségre utal inkább, nem pedig arra, hogy a tanuló nem látja a feladat célját, értelmét, és ezzel kapcsolatban tevékenységének összefüggéseit.

A válaszadásban résztvevő tanulók számához viszonyitva 28,7 %-ra emelkedett a "részben" válaszadási lehetőséggel élők száma, ami a válaszadók őszinteségét mutatja, hiszen a valóságban elképzelhetetlen, hogy a különböző tipusu emberek egyformán viszonyuljanak a különböző erőkifejtést igénylő feladatok mindegyikéhez. Ezzel szorosan összefügg, ebből következik, hogy az egyértelmüen igennel válaszolók számaránya - az előző kérdéscsoporthoz viszonyitva - csökkent, 63,2 %-ra.

3. kérdés: Az eddigi méréseket teljes odaadással végezted-e, azaz a mérések tükrözik-e az életkorodnak megfelelő fizikai képességedet?

Igennel válaszolt:	7 fiu és 16 leány,
Nemmel válaszolt:	10 fiu és 14 leány,
Részben tükrözi:	59 fiu és 68 leány.

A kérdésre a tanulók mindegyike értékelhető választ adott.

A számokat összehasonlitva elfogadható az, hogy a tanulók nagyobb részben, 127-en (73,5 %) több éves versenytapasztalatot összegezve ugy értékeli a munkáját, az elért teljesitményét, hogy csak részben tükrözi az életkorának megfelelő fizikai képességét. A fiuk és a leányok válaszait összehasonlitva elhanyagolható számban a fiuk itélnek óvatosabban, tehát nincs lényegi eltérés a válaszadást illetően a két nem között. Ha évfolyamonként és nemenként hasonlitjuk össze a "részben" válaszadások számát, akkor is egy arányos, évfolyamonként hasonló válaszarány-változást tapasztalunk. Ezek a tények is megerősitik azt, hogy a "részben" válaszok igazak és őszinték, mert a tanulók a véleményüket több éves feladatmegoldás - ezen belül többféle feladat különböző szinten sikeres vagy sikertelen megoldásának - eredményeként, sok mindent összevetve alkották meg.

Örvendetes viszont, hogy viszonylag alacsony a nemleges válaszok száma, az összlétszám 18,3 %-a, ami arra enged következtetni, hogy a tanulók jelentős többsége (81,1 %), ha nem is mindegyik mérést, de a felmérő versenyek nagyobb részét odaadással, érdeklődéssel végezte, ilyen értelemben az élettani adatok szerint is lehet pozitiv megfelelést keresni.

4. kérdés: Hangulatod szerint csináltad, végezted-e a méréseket? (Ha jó kedved van teljes erővel, ha nincs, akkor nem érdekel az eredmény.)

A gyakorlati tapasztalat (nevezetesen az, hogy egy-egy méréssorozaton belül, egy adott tanuló esetében, a több éves mérés során nagyarányu teljesitményemelkedés és -csökkenés váltakozóan mutatható ki), váltotta ki a kérdésfeltevést, amelyben arra kivántam választ kapni, hogy ennek a nagyarányu ingadozásnak mi lehet az oka. Ezt mutatja, és a gyerekek számára próbálta megmagyarázni a kérdés után a zárójelbe tett mondat is.

Igenlő választ adott:	29 fiu és 32 leány,
Nemleges választ adott:	19 fiu és 23 leány,
Részben választ adott:	27 fiu és 43 leány.

Egy fiu tanuló nem válaszolt a kérdésre.

A kapott válaszok kiértékelésének összehasonlitásakor azt tapasztalhatjuk, hogy a teljesitmények alakulásában, összességében a tanulók számához viszonyitottan, 75,5 %-os arányban valamilyen formában szerepe volt a tanulók hangulatának. Csak 24,5 %-ra tehető azoknak a száma, akik ugy vallanak, hogy a hangulatuktól függetlenül végezték a méréseket, mindig igyekeztek kihozni magukból azt, amit lehetett, amit a pillanatnyi erőállapotuk lehetővé tett számukra. Érdekes, hogy a fiuk 38,6 %-a, a leányok 32,6 %-a, az összes kérdésben résztvevő tanulók 35,3 %-a határozottan kifejezi, hogy általában a mérési adatok hangulatuk szerint meghatározott.

Ennél alacsonyabb azoknak a száma, akiknél a hangulati tényezők a teljesitményalakulás szempontjából nem játszanak jelentőséget; a fiuk 25,3 %-a, a leányok 23,4 %-os arányszáma azt mutatja, hogy 2 %-kal vannak a fiuk ilyen vonatkozásban többségben, ami véleményem szerint elhanyagolható különbség.

A gyerekek teljesitményét esetenként befolyásolják a hangulati tényezők, ami a tanulólétszám vonatkozásában 40,2 %-os, ezen belül a leányok 43,8 %-a vall ugy, hogy teljesitményüket hangulati tényezők esetenként befolyásolják, részben ennek függvénye teljesitményük emelkedő vagy csökkenő alakulása.

A 3-4. kérdés adatai alapján összehasonlitást végeztem azon tanulók között, akik ugy nyilatkoztak, hogy a felmérő versenyek tükrözik, illetve nem tükrözik a fizikai képességeiket, hogy saját bevallásuk szerint a hangulatuk ebben milyen mértékben játszott közre, azaz pozitivan vagy negativan.

a) 7 fiu válaszot ugy a 3. kérdésre, hogy a fizikai képességeit tükrözik a felmérő versenyek adatai; ez a tanulók 9,2 %-a. Ebben a tanulócsoportban a hangulati tényezők a következő szerepet játszották:

3 esetben meghatározó volt a tanulók hangulata,

1 esetben a hangulattól független a teljesitménye (a tanulócsoport 14,2 %-a),

3 esetben részben határozta meg a teljesitményét a hangulata,

16 leány teljesitménye tükrözi a képességeit (a leányok 16,3 %-a),

3 tanuló teljesitményeinek alakulásában meghatározó volt a hangulat,

5 tanuló teljesitményének alakulásában részben volt szerepe a hangulatának,

7 tanuló hangulatától függetlenül képes, önmagához mérten jó teljesitmény elérésére (a tanulócsoport 43,7 %-a).

Tehát azok a tanulók, akik ugy érzik, hogy a teljesitményük tükrözi a fizikai képességeiket és a feladatok teljesitése közben hangulatuktól függetleniteni tudták magukat, összességében ugyanannyian vannak mint azok, akik csak részben tudták kivonni magukat a hangulati tényezők hatása alól. Szembetünő, a két nem között a különbség az, hogy a leányok - a tanulócsoporton belül - 43,7 %-ban, mig a fiuk 14,2 %-a képes a hangulatától függetlenül, önmagához viszonyitott maximális teljesitményre.

b) 10 fiu vallotta azt, hogy a fizikai képességeit a mérések nem tükrözik, ugyanezeknél a tanulóknál a hangulati tényezők a következő szerepet játszották:

6 tanuló a hangulata szerint végezte a méréseket, a versenyeket (60 %),

3 tanuló részben dolgozott a hangulata szerint,

1 tanuló nem a hangulata szerint versenyzett.

Ebben az esetben a tanuló előző kérdésekre adott válaszaiból kitünik, hogy nem tartja értelmes dolognak a felmérő versenyeket, nem érdeklik az eredményei, tehát valószinüleg nem akar résztvenni a versenyben.

14 leány szintén ugy vall, hogy a mérések nem tükrözik a fizikai képességeit. Egyértelmü mindegyik esetben, hogy a hangulati tényezőknek nagy jelentőségük van a teljesitmények alakulásában.

11 tanuló teljesitményét teljes egészében a hangulata határozza meg (a tanulócsoport 78,5 %-a).

3 tanuló részben végzi a feladatát hangulata szerint.

Az a) pontban leirtak szerint a tanulók véleménye alapján egyértelmü az, hogy ha a tanulók a hangulatuktól független, mindig egyenletes teljesitményt próbálnak nyujtani, akkor az tükrözi fizikai teljesitőképességüket, viszont annál inkább valószinünek látszik, hogy a teljesitménycsökkenés (b/ pont) nagymértékü akkor, ha a hangu-

lati tényezők dominálnak a verseny előtt vagy közben. Ebben az esetben a tanulócsoport 81,4 %-ára érvényesnek látszik ez a megállapitás.

5. kérdés: Ha kevesebb mérést végeznénk, vagy az ügyességet igénylő versenyeket nem értékelnénk, jobban figyelemmel tudnád kisérni az átlagteljesitményed alakulását?

Igennel válaszolt: 14 fiu és 13 leány,
Nemleges választ adott: 62 fiu és 15 leány.

Mindegyik tanuló értékelhető választ adott a kérdésre.

A kérdéssel azt kivántuk tisztázni, hogy a versenyek viszonylag nagy terjedelme ellenére a tanulók át tudják-e látni, követni tudják-e az átlag és az egyes versenyszámban elért, önmagához viszonyitott teljesitmény alakulását. Más szóval a nagyszámu verseny nem megy-e a teljesitmények rovására.

A tanulók 84,4 %-a önmaga sokoldalu megismerése szempontjából szükségesnek tartja a többféle mérést, tudják és érzik, hogy több oldalu mérés esetén reálisabb átlagot kapnak, valósabb képet alakithatnak ki önmagukról. Csupán a fiuk 19,7 %-a, a leányok 13,2 %-a adott olyan választ, hogy kevesebb mérést is elegendőnek tartanának önmaguk megismeréséhez. A viszonylag kis számu igenleges válaszok értéke, hogy őszinték és igazak, mert ezeket a válaszokat a tanulók adták, akik amugy is szerényebb eredményeket értek el a versenyeken, elsősorban kényelemszeretet miatt.

6. kérdés: Az ötödik kérdéshez szorosan kapcsolódik a 6. kérdés - azt konkretizálni kivánta - amely a következőképpen hangzott:

Ha csak a fizikai megterhelést igénylő méréseket értékelnénk (60 m, 600-1000 m sikfutás, sulypontemelkedés, tömöttlabda-dobás, kétkezes mellső átadás, négyütemü szabadgyakorlat, mellső fekvőtámasz, huzódzkodás, lábemelés), akkor ugy érzed, hogy reálisabb képet kapnál a fizikai képességeidről?

Igennel válaszolt: 11 fiu és 14 leány,
Nemleges választ adott: 65 fiu és 82 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 2 leány.

Az 5-6. kérdésre adott válaszok végképp igazolták azt, amit a gyakorlat, hogy a mérések, a versenyek száma optimális, egyrészt a pedagógiai gyakorlat és kisérlet szempontjából jó, másrészt a tanulók számára is elfogadható, az esetek nagyobb számában (85,4 %) a gyerekek igénylik is a különböző erőfeszitést igénylő versenyeket.

A tanulók közül a leányok 14,5 %-a, a fiuk 14,3 %-a válaszolt ugy, hogy ha csak fizikai megterhelést igénylő méréseket jegyeznénk, akkor az elegendő lenne a fizikai képességek megismerése szempontjából, ami valójában igaz is. A sokoldalu mérések - például kétkezes mellső átadás, amely kisebb erőkifejtést igényel - viszont azért is jók, mert a tanulók motorikus képességeikre, annak szintjére vonatkozóan is többoldalu adatokat kapunk, és a gyengébb fizikai alapadottságu gyerekek is valamivel eredményesebbek tudnak lenni ezekben a versenyekben, ami önmagában is nagyon fontos.

Fontosnak tartom megjegyezni, hogy a leányok közül 79-en csak 11 versenyszámban versenyeztek, tehát az 5-6. kérdésre ennek megfelelően válaszoltak.

7. kérdés: A továbbiakban a konkrét feladatokra a tanulók kétféle választ (igen-nem) adhattak, mégpedig ugy, hogy olvastuk a versenyszámokat és a tanulók megadták a döntésük szerinti legmegfelelőbb választ.

60 m-es sikfutás:

Igennel válaszolt: 57 fiu és 45 leány,
Nemmel válaszolt: 12 fiu és 22 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 31 leány.

A válaszokból kiderült, hogy a fiuk jelentős, 71 %-a, mig az értékelhető válaszokat adó leányok 67,1 %-a pozitivan áll a feladathoz, kisebb számban a gyerekek (29 %, illetve 32,9 %) - ezen belül a leányok nagyobb arányban - nem szeretik a 60 m-es sikfutást.

600-1000 m-es sikfutás. A tanterv szerint az életkornak és nemnek megfelelően.

I-II. évfolyamos fiuk: 800 m,
III-IV. évfolyamos fiuk: 1000 m,
I-II. évfolyamos leányok: 600 m,
III-IV. évfolyamos leányok: 800 m)

Igennel válaszolt: 27 fiu és 27 leány,
Nemleges választ adott: 45 fiu és 55 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 4 fiu és 16 leány.

Értékelhető választ adott a tanulók 88 %-a, ebből igennel válaszolt a fiuk 34,7 %-a, a leányok 32,9 %-a. Feltünően magas azonban a nemleges válaszok száma, a válaszadók 88,5 %-a, ami az állóképességet, kitartást és nagy akaraterőt igénylő feladatmegoldással van összefüggésben. Ez a tény felhivja a figyelmet az akaraterő még fokozottabb fejlesztésének szükségességére, valamint a kitartó, akaraterőt igénylő feladatmegoldástól elszokott, elkényelmesedett ifjuság állóképességének fokozására.

Sulypontemelkedés mérését falnál, centiméteres beosztás mellett végeztük, a tiszta értéket az érintett magasság és az érintő magasság hányadosa adta.

Igennel válaszolt: 55 fiu és 43 leány,
Nemmel válaszolt: 11 fiu és 15 leány.
Nem válaszolt a kérdésre: 10 fiu és 40 leány, a megkérdezett tanulók 28,8 %-a.

A válaszadók 79,4 %-a szivesen, odaadással végezte a felmérő versenyt. Csupán a tanulók kisebb százaléka, a fiuk 16,6 %-a, a leányok 25,8 %-a adott nemleges választ.

Megfigyelhető, ha a leányok és a fiuk nemleges válaszait összehasonlitjuk, hogy a kis ideig tartó,viszonylag kis energiát igénylő feladatot nagyobb arányban a leányok nem végzik szivesen, és ami még elgondolkoztató, hogy négyszer többen, mint a fiuk, nem válaszoltak a kérdésre.

Tömöttlabda-dobás: A feladatot a tanulók vonaltól, háttal felállva végezték, a leányok 3 kg-os, a fiuk 4 kg-os tömöttlabdával.

Igennel válaszolt: 32 fiu és 32 leány,
Nemleges választ adott: 37 fiu és 19 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 7 fiu és 47 leány, összesen a megkérdezett tanulók 31,1 %-a.

Szivesen végzi a feladatát a tanulók 53,3 %-a (egyenlő megoszlásban a leányok és a fiuk), nem szivesen tesz eleget feladatának a fiuk 53,6 %-a és a leányok 37,2 %-a. Itt meg kell jegyezni, hogy a leányok 47 %-a nem válaszolt a kérdésre, ami feltételezi azt, hogy válaszadás esetén a leányok nemleges válaszai is emelkedő százalékos arányt mutatnának, vagyis a fiuk arányszáma felé közelitenének.

Labdapasszolás: A gyakorlatot a tanulók 2,5 m távolságban, a fallal szemben állva, kétkezes mellső átadással, kosárlabdával 30"-ig folyamatosan végezték.

Igennel válaszolt: 50 fiu és 37 leány,
Nemleges választ adott: 20 fiu és 44 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 6 fiu és 44 leány, a tanulók 28,7 %-a, ezen belül a leányok 44,6 %-a.

A minimális fizikai igénybevételt feltételező, annál nagyobb labdaérzéket és motorikus képességet igénylő gyakorlatot - az értékelhető válaszok alapján - kevésbé végzik szivesen és odaadással a gyerekek, holott teljesitményük, az országos standard értékhez viszonyitva meghaladja a 75 %-ot. Valószinüleg azért, mert nem érzik annak fizikailag megterhelő hatását, ebből következően nem látják annak értékét, csak elvégzik, mert viszonylag könnyen lehet jó teljesitményt elérni.

Nem végzi szivesen a feladatot a fiuk 28,5 %-a, a leányok 31,4 %-a. A tanulók 50 %-a válaszolt a feltett kérdésre igennel.

4 ütemü szabadgyakorlat: a kiindulóhelyzet terpeszállás, magastartás;

1. ütem: guggolótámasz,
2. ütem: mellső fekvőtámasz,
3. ütem: guggolótámasz,
4. ütem: terpeszállás, taps a fej felett.

Egyperces időtartamra eső, négy ütem folyamatos, ismétlődő végrehajtásának számát regisztráltuk, a versenyt ennek alapján rendeztük meg.

Igennel válaszolt: 12 fiu és 23 leány,
Nemleges választ adott: 61 fiu és 45 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 3 fiu és 30 leány, a tanulók 18,9 %-a.

Megállapithatjuk, hogy a tanulók 73,7 %-a nem szereti, és nem végzi odaadással az igen nagy fizikai erőkifejtést, a nagyon sok izomcsoportot mozgató, jelentős állóképességet igénylő, intenziv gyakorlatot.

A fiuk 83,5 %-a, a leányok 66,2 %-a adott nemleges választ a kérdésre. Igenlő választ adott a leányok 33,1 %-a és a fiuk 16,4 %-a.

Szembetünő, hogy a leányok a fiukhoz viszonyitva jelentős különbséggel (17,4 %) végzik szivesebben ezt az igen nagy kiterjedésü, igen intenziv és sok izomcsoport összehangolt munkáját igénylő gyakorlatot.

Mellső fekvőtámasz: a tanulók feladata az volt, hogy időhatár nélkül - szabályos körülmények között - minél több karhajlitást -nyujtást mutassanak be.

Igennel válaszolt: 37 fiu és 25 leány,
Nemleges választ adott: 28 fiu és 35 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiu és 38 leány, a megkérdezett tanulók 28,1 %-a.

A tanulók 49,6 %-a azonosul a feladattal és odaadással végzi azt. A fiuk (56,9 %) és a leányok (61,6 %) válaszait összehasonlitva a nem várt különbséget kapjuk, azt, hogy a leányok 4,7 %-kal nagyobb odaadással végzik a fiuknak talán testhezállóbb gyakorlatot. Megjegyzendő viszont, hogy a leányok 38,9 %-a nem válaszolt a kérdésre, ami feltehetően a feladathoz való tartózkodó viszonyukkal magyarázható.

Nemleges válaszok százalékos arányát összehasonlitva, ugyancsak a fiuk vannak többségben a leányokkal szemben (43,1 %, illetve 38,4 %), ami ugyancsak azzal magyarázható, hogy a leányok nagy számban nem válaszoltak a kérdésre.

Huzódzkodás: A feladatot a tanulók - nagyobb részt a fiuk - nyujtóvason végezték, felső madárfogással. A huzódzkodást kinyujtott karral kellett megkezdeni állmagasságig, majd visszaengedni nyujtott helyzetig.

A gyakorlatot időmegkötés nélkül, a karhajlitások számát figyelembe véve, versenyszerüen végezték a tanulók.

Igennel válaszolt: 29 fiu és 5 leány,
Nemleges választ adott: 35 fiu és 7 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 13 tanuló, a megkérdezettek 14,7 %-a.

A válaszok közel arányosan oszlanak meg a fiuk és a leányok között.

A leányok 41,6 %-a, a fiuk 54,3 %-a szerette végezni a gyakorlatot. Nem szerette a versenyt, a feladatot a leányok 58,4 %-a, a fiuk 54,7 %-a. A válaszok nem tul jelentős különbsége (3,7 %) azt látszik igazolni, hogy a leányok (II. és IV. évfolyamos lányok végezték) is vonzódnak a nehezebb fizikai feladatokhoz, csak bátran kell foglalkoztatni őket.

Lábemelés: A gyakorlatot bordásfalon, hátsó függésből (felső madárfogással) vizszintesig történő nyujtott lábemeléssel és függőlegesig történő visszaengedésig végeztük.

A tanulók a feladatot időmegkötés nélkül, a lábemelések számát alapul véve, versenyszerüen végezték.

Igennel válaszolt: 24 fiu és 4 leány,
Nemmel válaszolt: 41 fiu és 9 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiu, a tanulók 12,3 %-a.

Az igen nagy kitartást és akaraterőt igénylő gyakorlatot a tanulók 36 %-a végezte szivesen, nem végezte viszont odaadással a megkérdezettek 64 %-a, ezen belül a fiuk 63,1 %-a, a leányok 69,3 %-a.

A gyakorlatot viszont még ilyen nagy arányu nemleges válasz esetén is érdemes még versenyszerüen is végeztetni a testnevelési gyakorlatban, mert jelentős élettani hatást vált ki, és a gyakoroltatásnak az oktatás folyamatában is szembetünő a jelentősége, például tornaszereken az alaplendületek a rendszeres erősités hatására jelentősen javultak.

Távolugrás: A tanulók az atlétika, a távolugrás versenyszabályai szerint versenyeztek (továbbiakban az atlétika versenyszámaiban minden esetben).

Igennel válaszolt: 48 fiu és 47 leány,
Nemmel válaszolt: 22 fiu és 9 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 6 fiu és 32 leány.
(32,6 %) összesen a megkérdezettek 21,2 %-a.

Viszonylag magas azoknak a száma, akik szeretik a távolugrást (75,3 %), ami valószinüleg az ismétlésekkel a gyakorlottság szintjével, az előző időszak sikerélményeivel van összefüggésben.

Ezzel ellentétben alacsony azoknak a száma, akik ennek ellenére valamilyen ok miatt nem versenyeznek szivesen a távolugrásban, ez a leányok 16 %-át, a fiuk 31,4 %-át teszi ki. Ismét nem hagyható figyelmen kivül az a tény, hogy a leányok 32,6 %-a nem válaszolt a feltett kérdésre.

Magasugrás:

Igennel válaszolt: 46 fiu és 47 leány,
Nemleges választ adott: 30 fiu és 23 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 28 leány, a megkérdezettek 19,1 %-a, (a leányok 28,4 %-a).

A magasugrást, a magasságugró versenyeket a tanulók 63,6 %-a szivesen végezte. Nem végezte odaadással a leányok 32,8 %-a, a fiuk 39,5 %-a. A két nem nemleges válaszát összehasonlitva, megint felvetődik a kérdés, hogy az a 28,4 % leány, akik egyáltalán nem válaszoltak a kérdésre, miként módositották volna a két nem közötti százalékos arányt.

Sulylökés:

Igennel válaszolt: 31 fiu és 37 leány,
Nemleges választ adott: 36 fiu és 20 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 9 fiu és 41 leány (41,8 %), a megkérdezett tanulók 28,7 %-a).

A gyerekek válaszai igazolták a sokak által ismert gyakorlatot, hogy a tanulók kevésbé szeretik a sulylökést, mint a magas- vagy távolugrást. A feltett kérdésre igennel válaszolt a megkérdezettek 56,1 %-a, nemmel válaszolt a fiuk 53,8 %-a, a leányok 35,0 %-a.

Helyből hármasugrás:

Igennel válaszolt: 47 fiu és 19 leány,
Nemmel válaszolt: 18 fiu és 26 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiu és 46 leány, a megkérdezettek 32,7 %-a.

Miután a leányok több, mint a fele nem válaszolt a feltett kérdésre, igy a két nem adatainak az összehasonlitása nem állja meg a valószinüség próbáját, ezért hitelesen a fiuk válaszai alapján lehet összehasonlitást tenni. Ezek szerint a fiuk 72,3 %-a, tehát a többsége szereti és érdekesnek tartja a hármasugró versenyeket.

Kötélmászás, függeszkedés: Állásból, mindkét kézzel érintőmagasságban fogással, elrugaszkodás nélkül kellett vezényszóra elindulni, és a kötélen időre felhaladni. (Az időmérés a vezényszótól a kötél felső kör részének megérintéséig tartott.)

I-IV. évfolyamos leányok csak másztak,
I-II. évfolyamos fiuk csak másztak,
III-IV. évfolyamos fiuk függeszkedtek és mászhattak is.

Igenlő választ adott: 31 fiu és 5 leány,
Nemleges választ adott: 34 fiu és 8 leány,
Nem válaszolt a kérdésre: 11 fiu, a megkérdezettek 14,1 %-a.

Ezt a versenyformát még nem kedvelték meg a tanulók, mert 46,1 %-uk adott csak igenlő választ, ezen belül a fiuk 47,5 %-a válaszolt igennel.

Sulyemelő verseny: Osztályverseny formájában, minden márciusban a fiuk között a sulyemelés, lökés fogásnemében versenyt rendeztem. A verseny eredménye nem számitott bele a tanulók jegyesitmény átlagába.

Szivesen vett részt a versenyben: 43 tanuló,
Nem szivesen versenyzett: 22 tanuló,
Nem válaszolt a kérdésre: 11 tanuló, a megkérdezettek 18,4 %-a.

A válaszokból is kitünik, hogy a tanulók nagyobb arányban, 66 %-ban szivesen végzik a feladatot - amelyet torna és képességfejlesztő jellegü órákon kisebb sulyzókkal végezhetnek - és örömmel vesznek részt az órai versenyeken. Következésképpen a testnevelési órákon érdemes teret és időt engedni - megfelelő előkészités után - a képességfejlesztés ilyen vagy ehhez hasonló formájának is.

8. kérdés: Végezetül az előző kérdések összefoglalójaként, az előzőekhez szorosan kapcsolódva, az össztevékenységre, a felmérő versenyek fontosságára utaló kérdést tettem fel, amely a következőképpen hangzott: Ha rajtad mulna, melyik mérést végeznéd el ahhoz, hogy saját magad jobban megismerd?

A kérdésre nem válaszolt 20 leány és 5 fiu tanuló. Egy fiu válaszát nem tudtam értékelni ("Futás, ügyességi dolgok"), mert általánosságban fogalmazott. 8 tanuló "nem tudom"-mal felelt annak ellenére, hogy a lehetséges, választható gyakorlatokkal kapcsolatosan már előzőleg, részben vagy teljes egészében válaszolhatott. A válaszadás ilyen formája - a gyerekeket ismerve - kisebb mértékben a bizonytalanság, az önálló döntés hiányára vezethető vissza, nagyobb mértékben a közönyösség és az érdektelenség játszott szerepet.

Önmaguk megismerése szempontjából, többen olyan sportmozgásokat is megjelöltek, amelyek az eddigi iskolai gyakorlatban, felmérő verseny formájában még nem fordultak elő. Ezeket az érdekesség és a teljesség kedvéért adjuk közre, zárójelben számmal megjelölve, hogy az iskolában végzett felmérő versenyekből menynyit választottak. Ezek a tanulók a következő formában éltek a válaszadás lehetőségével: "minden felmérés fontos, kivétel a 4 ütemü", "speciális gyorsaság, Cooper-teszt" (1), "kerékpározás" (1), "labdarugás" (2), "foci" (3), "galambászat; labdarugás, töméntelen mennyiségben; sakk; jégkorong; horgászat" (1), "100 m futás" (2), "asztalitenisz" (4), "expander, uszás, sulyzózás", "labdadekázás, labdarugás teljes mennyiségben, sportlövészet, 400 és 3000 m futás", "sportlövészet, 400 m-es sikfutás", 2 tanuló "uszás, asztalitenisz" (1), "2000 m uszás, Cooper-teszt (12 perces futás)" (6), "szabadfogásu birkózás, sulycsoport megállapitással, hosszutávu futás" (3), "ugrókötél" (7), "több mérés lenne szükséges hozzá, de a 600 m a legfontosabb", "egyedül egyik sem".

Vizsgálat tárgyává tettük, hogy a tanulók önmaguk megismerése szempontjából milyen mennyiségben (számban) választanak gyakorlatokat; ez egy főre esően, évfolyamonként a két nem viszonylatában ez miként alakul:

Évfolyam	Leányok	Fiuk
I.	0,88 gyakorlat	5 gyakorlat
II.	2 gyakorlat	4,8 gyakorlat
III.	1,2 gyakorlat	3,7 gyakorlat
IV.	7 gyakorlat	8 gyakorlat

Egy főre eső átlag 2, illetve 5,3 gyakorlat.

Szembetünő, hogy a leányok átlagban 2, mig a fiuk - ennél sokkal több - 5 gyakorlatot választanak ahhoz, hogy teljesebb képet kapjanak önmagukról, fizikai teljesitőképességükről (ezt részletesen az 1. melléklet mutatja).

A két nem különbözik olyan vonatkozásban is, hogy a fiuk 7,8 %-a, a leányok 21,4 %-a egyáltalán nem választott magának gyakorlatot; ugy tünik, hogy a leányok nagyobb mértékben közönyösek, fizikai teljesitményeiket önmaguk megismerése szempontjából kevésbé tartják fontosnak, mint a fiuk.

Érdekes megállapitásra jutottunk annak vizsgálatakor, hogy a tanulók melyik feladatot vállalják nagyobb arányban szivesen, melyik feladathoz vonzódnak leginkább. Mind a leányok, mind a fiuk a nehezebb fizikai megterhelést, a nagyobb akaraterőt igénylő feladatokhoz vonzódnak, bár a két nem között a gyakorlat jellegét tekintve van bizonyos különbség. A fiuk inkább az erőt igénylő versenyeket helyezik előtérbe, a leányoknál majdnem forditott a sorrend, ott inkább az állóképességet és a dinamikus erőt igénylő mozgások kapnak nagyobb hangsulyt.

A felmérő versenyek a tanulók véleménye, fontossági sorrendje szerint:

Fiuk: fekvőtámasz, sulyemelés, 60 m-es sikfutás, huzódzkodás, 1000 m-es sikfutás, sulypontemelkedés, kötélmászás, távolugrás, sulylökés, lábemelés, magasugrás, 4 ütemü szabadgyakorlat, labdapasszolás, tömöttlabda-dobás és helyből hármasugrás.

Leányok: 600-800 m-es sikfutás, 4 ütemü szabadgyakorlat, 60 m-es sikfutás, fekvőtámasz, magasugrás, sulypontemelkedés, távolugrás, labdapasszolás, lábemelés, kötélmászás, huzódzkodás, sulylökés, tömöttlabda-dobás, helyből hármasugrás.

Érdekelt még, hogy a szivesen végzett gyakorlatok közül a tanulók milyen arányban választanak önmaguk megismerése szempontjából, illetve ha nem szivesen végezte a feladatot, akkor - az előző szempontok alapján - választja-e a feladatot.

A szivesen végzett feladatok választási sorrendje a fiuknál a következőképpen alakult:

fekvőtámasz, sulyemelés és 60 m-es sikfutás, huzódzkodás, sulypontemelkedés és távolugrás, 1000 m-es sikfutás, sulylökés és kötélmászás, magasugrás, 4 ütemü szabadgyakorlat, tömöttlabda-dobás és labdapasszolás, lábemelés, hármasugrás.

Ugyanez a leányoknál:

60 és 1000 m-es sikfutás, magasugrás, fekvőtámasz, 4 ütemü szabadgyakorlat, sulypontemelkedés, távolugrás, labdapasszolás, huzódzkodás, sulylökés, kötélmászás, lábemelés, tömöttlabda-dobás, helyből hármasugrás.

Nem szivesen végezte a feladatot, ennek ellenére mégis választotta, mert önmaga teljesitményeinek a megismerése szempontjából fontosnak tartotta; a fontossági sorrend a következő:

Fiuk esetében: fekvőtámasz, lábemelés, 1000 m-es sikfutás, huzódzkodás, kötélmászás, sulyemelés, sulylökés, sulypontemelkedés, 4 ütemü szabadgyakorlat, 60 m-es sikfutás, távolugrás, labdapasszolás, magasugrás, helyből hármasugrás.

Mindkét nem viszonylatában megfigyelhető - többféle összehasonlitásban is -, hogy a tanulók a nehezebb feladatok felé vonzódnak, a nehezebb feladat izgatja őket, és itt igazolódik a gyakorlat, hogy az egyéntől erőkifejtést igénylő és ezáltal elérhető célkitüzés nagymértékben motiválja a tanulót. Megfigyelhető, hogy az olyan könnyü feladat - amely nem követel különösebb erőkifejtést -, mint a labdapasszolás, a gyerekek szerint fontossági sorrendben a VII. és a X. helyre került. Talán éppen ezért nem minősül fontosnak az önmegismerés szempontjából.

Azt is megvizsgáltam, hogy a gyerekek mely kérdésekre válaszoltak a legnagyobb arányban. Azt állapitottam meg, hogy a gyerekek azokra a feladatokra emlékeztek vissza leginkább, amelyek a legnagyobb érzelmi nyomot hagytak bennünk, amelyik gyakorlat nagy erőkifejtést, tartós erőfeszitést vagy állóképességet igényelt tőlük. Ebből a szempontból a sorrend a következő: 600-1000 m-es sikfutás (a tanulók 88 %-a válaszolt a kérdésre), lábemelés (87,7 %), kötélmászás (85,56 %), huzódzkodás (85,3 %), 60 m-es sikfutás (82,1 %), sulyemelés (86,1 %), négyütemü szabadgyakorlat (81,1 %).

Ezek a tények is az előző bekezdésben foglaltakat igazolják. A számadatokkal, a különböző összehasonlitási lehetőségekkel még el lehetne játszani, de nem a terjedelem növelése a cél; az összehasonlitásokat az 1. melléklet alapján mindenki kiváncsisága és érdeklődése szerint elvégezheti.

IV. Összefoglalás

Az érzelmi és értelmi ráhatások eredményeként a tanulók többsége (81 %) az önmegismerés és a teljesitményfokozás szempontjából értelmes dolognak itéli az uj tipusu követelményrendszer szerinti felmérő versenyeket. Ennek ellenére a válaszokból kiolvasható, hogy nem mindegyik feladatot végzik teljes odaadással, s emiatt az elért teljesitmények csak részben tükrözik a fizikai képességeik szintjét. A tantervben megfogalmazott lehetőségek alapján érdemes többféle versenyt rendezni. Ezen versenyszámok közül a leányok a kitartó, ciklikusan ismétlődő dinamikus mozgásokat, mig a fiuk a nagy erőkifejtést igénylő versenyszámokat végzik szivesebben. Általában kimondható az, hogy a nagyobb motorikus ügyességet, de kisebb fizikai erőt igénylő feladatokat az önmegismerés szempontjából nem tartják annyira fontosnak a középiskolás tanulók. A tanulói önállóság és 4 év során a teljesitményalakulás folyamata a következetes nevelőmunka eredményeként feltételezhetően javulni fog, és a pozitiv irányban fejlődő számadatok részben a nevelő munka hatékonyságát fogják mutatni.

Összehasonlító táblázat

Versenyszámok	A kérdésre válaszoló összes tanuló (%)	Fiuk			Leányok		
		A kérdésre válaszolt (%)	Igennel válaszolt (%)	Ön-megism. válasz. (%)	A kérdésre válaszolt (%)	Igennel válaszolt (%)	Ön-megism. válasz. (%)
60 m-es sikfutás	82,1	90,8	71,0	44,9	67,9	67,1	29,7
600-1000 m-es sikfutás	88,0	94,7	34,7	34,7	83,6	32,3	51,2
Sulypontemelkedés	71,2	86,8	83,4	31,7	59,1	74,2	15,5
Tömöttlabda-dobás	68,9	90,8	46,4	11,5	52,0	62,8	7,8
Labdapasszolás	71,3	92,1	71,5	14,2	55,1	68,6	14,8
4 ütemü szabadgyakorlat	81,1	96,0	16,4	17,8	69,3	32,3	30,8
Mellső fekvőtámasz	71,9	85,8	56,9	70,7	71,4	10,2	21,4
Huzódzkodás	85,3	84,2	45,3	43,4	92,3	33,3	41,6
Lábemelés	87,7	85,5	36,9	26,1	100,0	46,1	53,8
Távolugrás	78,3	92,1	68,6	28,5	57,1	16,0	16,0
Magasugrás	80,9	100,0	60,5	22,3	71,4	17,1	17,1
Sulylökés	71,3	88,1	46,2	29,8	58,3	15,6	8,7
Helyből hármasugrás	67,3	85,5	72,3	12,3	44,8	20,0	4,4
Kötélmászás	85,6	85,5	47,5	32,3	100,0	23,0	46,1
Sulyemelés	81,6	85,5	66,0	50,7			

IRODALOM

1. Arday L.: A szomatikus nevelés alapkérdései. (= Tanulmányok a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1976. 179-196. p.)
2. Ágoston Gy.: A nevelés elmélete I. Tankönyvk. Bp. 1965. 56-61. p.
3. Burka E.: A tantervi koncepció és követelmények néhány alapvető kérdése a testnevelésben. (A testnevelés tanitása, 1974. 6. sz. 164-173. p.)
4. Burka E. - Nagy S.: A tantervek kipróbálásáról. (A testnevelés tanitása, 1977. 2. sz. 33-36. p.)
5. Burka E.: Az uj szovjet tantervekről - dióhéjban. (A testnevelés tanitása, 1977. 4. sz. 111-116. p.)
6. Nagy Gy.: A motiválás és igénykeltés problémája a testnevelésben. (A testnevelés tanitása, 1969. 4. sz. 103-109. p.)
7. Nagy Gy.: Az oktatás és nevelés egységéért. (A testnevelés tanitása, 1974. 3. sz. 132-138. p.)
8. Nagy S.: A testnevelés tantárgy korszerüsitése a középiskolákban. (Utmutató a tanári felkészüléshez.) OPI. 1977. Kézirat.
9. Nagy T.: A tanulók fizikai felkészültségének mérése a testnevelésben. FPI. 1977. Kézirat.
10. Nagy T.: Próbák és feladatlapok együttes alkalmazása a testnevelés tanitásában. (A testnevelés tanitása, 1974. 6. sz. 174-180. p.)
11. Nagy T.: Az uj tantervekről. (A testnevelés tanitása, 1976. 1. sz. 7-12., 2. sz. 43-47., 3. sz. 68-73., 4. sz. 97-105. p., 1977. 1. sz. 5-11. p.)
12. Nagy T. - Nagy Gy.: A Testnevelési Tanszék tantervi kutatásairól. (Pedagógiai Szemle, 1976. 4. sz. 381-382. p.)
13. Nagy T.: Tantárgyi követelményrendszer. (A testnevelés tanitása, 1976. 12. sz. 97-105. p.)
14. Putnoky J.: A teljesitménymotiváció és tanulmányozásának lehetősége a testnevelésben és a sportban. (= A sport és a testnevelés időszerü kérdései. 1969. 1. sz. Sport. Bp. 1969. 67-94. p.)
15. Szmodis I. - P. Szép Á.: Néhány fizikai képesség vizsgálata a gimnáziumok testnevelési osztályaiba járó tanulóknál. (Utánpótlás-nevelés, 1977. 1. sz. 73-100. p. és 1977. 2. sz. 55-88. p.)
16. Tenkei A.: A teljesitményteszt mérése a középiskolában. (A testnevelés tanitása, 1978. 2. sz. 50-51. p.)
17. Varga S.: A nevelés és az oktatás tervének értelmezése és a tanitás ajánlott módszere a testnevelésben. FPI. 1978. Kézirat.

GERGELY, Gyula

New curricular requirements as reflected in the opinion of secondary school-children

Based upon possibilities formulated in the curriculum different kinds of competitions may be organized. Girls prefer enduring, cyclically recurring, dynamic movements, while boys prefer events demanding great display of strength. In general, it may be said that, from the point of view of self-cognition, secondary school children do not consider tasks requiring greater motorskills, but less physical strength to be so important. Pupils' self-reliance and process of development of performance during four years will presumably improve as a result of consistent educational work, which partly indicate efficiency of teaching and educational work as well.

ГЕРГЕЙ, Дюла

Отражение требований новой учебной программы по физическому воспитанию в мнении учеников средних школ

На основе возможностей оформленных в учебной программе целесообразно организовать соревнования различного типа. Среди соревновательных дисциплин предпочтение даётся девушками долговременным, циклически повторяющимся движениям, а мальчиками - соревнованиям требующим больших мышечных усилий. В общем отношении выяснилось, что задачи требующие больше двигательной ловкости но меньше физических усилий с точки зрения самооценки учениками средних школ не считаются значительными. Предположено что в результате систематичной воспитательной работы через 4 года самостоятельность учеников и процесс развития достижений улучшаются, в чём отражается в частности и эффективность учебно-воспитательной работы.

PÓTZYNÉ KERESZTESI Katalin

JAVASLAT ÚJ PRÓBÁKRA A TESTNEVELÉSI TANTERV ATLÉTIKAI MOZGÁSANYAGÁBAN

1977-ben elkészült általános és középiskolások részére az uj testnevelési tanterv. Az Oktatási Minisztérium az 1976/77 tanévben kiadta és ajánlotta mind az általános, mind a középfoku iskolák részére a teljesitményteszteket, amelyek 1978-tól a tantervek szerves részei.

A teljesitménytesztek a tanterv mozgékony részét alkotják, amelyek változtathatók. Nagy Tamás szerint a teljesitménymérésen olyan próbarendszert értünk, amely összetetten méri a fizikai felkészültség szintjét. Nem soroljuk tehát ebbe a kategóriába a testnevelés egyéb teljesitménymérési formáit, például magasugrás, sulylökés stb. (9)

A Testnevelési Főiskola fő kutatási témáján belül, amelyet az "Iskolai testnevelés tartalmának és oktatási módszereinek korszerüsitése" cimen folytatunk - felmérést végeztünk az atlétika mozgásanyagával, választ keresve arra, hogy mely próbák, milyen fizikai képességeket reprezentálnak, és azokból melyek épithetők be további kisérleteinkbe, a testnevelési teljesitménytesztekbe, és a tantervi követelményrendszerbe.

A próbafelmérésként készült vizsgálatunkat az 1977/78-as tanévben végeztük 200 tanulón, 16 atlétikai jellegü próba eredményét mértük.

Jelen tanulmány a felmérés eredményeit és feldolgozási módszerét kivánja bemutatni.

Az 1. ábra, az 5. számu adatfelvételi lapot mutatja be, amely a fő témán belül az atlétika iskolai testnevelési elemzéséhez készült. Az itt látható próbák száma nagyobb és jellege eltér az uj tantervben bevezetésre kerülő atlétikai tesztanyagtól, amely utóbbit ismertnek tételezzük fel. Ez az eltérés ad lehetőséget arra, hogy eredményeink alapján módositott javaslatokat terjeszthessünk elő. A sokoldalu fizikai képzés eredményeként kialakult képességeket szerettük volna kis számu, egymástól lehetőleg független eredményt adó próba segitségével ellenőrizni. (Megjegyezni kivánjuk, hogy az ugróprobák a futás- és dobáspróbákhoz viszonyitva nagyobb létszámmal szerepelnek, ugyanis a felmérésünket didaktikai kisérlethez is felhasználtuk.)

Felmért csoportjaink életkora a 10-11 életévtől 15-16 életévig terjedt. A felmérésben résztvett korcsoportok eloszlását szemlélteti az 1. táblázat.

Felmérési eredményeinket matematikai, statisztikai módszerekkel, átlag, szórás, korrelációszámitás és faktoranalizis segitségével értékeltük.

A faktoranalizis egyik alkalmazási területe az alábbi módon fogalmazható problémák megoldása: egy rendszerhez tartozó objektumokról - azok jellemzésére - mérhető változók segitségével információkat gyüjtünk, majd meg szeretnénk állapitani,

Az iskola hosszú bélyegzője:

MTF - ATL

5. sz. adatfelvételi lap

A tanuló neve: osztály

1. Kártyatípus [5]
2. A felvétel dátuma [2 3 4 5 6 7] év hó
3. A tanuló azonosító száma: [8 9 10 11 12 13] isk. évf. szem
4. Függésben húzódzkodások száma [14 15]
5. Helyből távolugrás páros lábú elugrással [16 17 18] cm
6. Helyből hármasugrás páros lábú elugrással [19 20 21] cm
7. Helyből ötösugrás páros lábú elugrással [22 23 24 25] cm
8. Helyből függőleges emelkedés [26 27 28] cm
9. Mélybeugrás után páros lábról távolugrás [29 30 31] cm
10. Öt zsámoly felett páros lábon szökdelés [32 33] mp
11. Magasugrás merőleges nekifutásból [34 35 36] cm
12. Távolugrás 6-7 lépéses nekifutásból [37 38 39] cm
13. Távolugrás teljes nekifutással [40 41 42] cm
14. 30 m-es síkfutás [43 44 45] mp
15. 60 m-es síkfutás [46 47 48] mp
16. 600 m-es síkfutás lányoknak [49 50 51 52] mp
17. 1000 m-es síkfutás fiúknak [53 54 55 56] mp
18. 2 kg-os medicinlabdával kétkezes lökés [57 58 59 60] cm
19. Kislabdahajítás [61 62] m
20. Súlylökés 3 kg-os golyóval lányoknak [63 64 65 66] cm
21. Súlylökés 4 kg-os golyóval fiúknak [67 68 69 70] cm
22. Az adatfelvevő azonosítási száma [71 72 73 74 75]

Aláírás

1. ábra

1. táblázat

Összefoglaló táblázat

a próbafelmérésben résztvevő tanulók megoszlásáról

Osztály*	Lányok	Fiuk	Hely
8	25	-	Budapest
10	34	34	Budapest
11	-	29	Budapest
5	28	54	Pécs Szombathely
Összes:	87	117	
Mindösszes:	204 tanuló		

* Általános iskola és középiskola együtt.

hogy az objektumokat (azok viselkedését, állapotát) ebben a rendszerben milyen lényegi, elvont tulajdonságok, okok határozzák meg. Az elvont tulajdonságokat nevezzük faktoroknak. A vizsgált változókat a gyakorlati lehetőségek, esetleges prekoncepciók határozzák meg, a faktorok a "háttérben álló", "elvi" jellemzők, számuk általában (és kívánatosan) kisebb mint a változóké. Egy faktort egy, de leginkább több változó testesithet meg különböző fontossággal, "sullyal".

Esetünkben a mért változó a 16 testnevelési próba. A megállapitani kivánt faktorok a próbák eredményét lényegileg, absztrakt szinten meghatározó fizikai képességek. Célunk tehát a képességek elkülönitése, felismerése és az azokat megtestesitő változók és azok sulyának megállapitása.

A következőkben a faktoranalizis eredményeit mutatjuk be.

Abból a megfontolásból indultunk ki, hogy az iskolai testnevelés tanitása során kell a tanulók alapvető fizikai képességeit kifejleszteni. A fizikai képességek sokoldalu fejlesztéséhez az atlétika tipusfeladatmegoldásai rendkivül alkalmasak, és pontos mérhetőségük, a versenyzés motiváló hatását adó alkalmasságuk, támpontot adnak a testnevelés céljának megvalósitásáról.

A 2. táblázat a fiuk és lányok megoszlásban faktormátrixot mutat, ahol látható, hogy 3 faktor különült el analizisünk során.

A lányok faktormátrixát vizsgálva a következőket állapithatjuk meg:

- Az A jelü faktort feltüntetett sulyánál fogva a függésben huzódzkodás nevü változó reprezentálja. Ez a faktor és a mögötte álló (huzó) erő jellegü képesség érthető módon elkülönül a többi kifejezetten atlétikai versenyszám jellegü próbák által reprezentált faktoroktól.

- A B jelü faktort legnagyobb sullyal a 30 és 60 m-es sikfutásban elért eredmény befolyásolja. Jelentős ezen kivül a helyből és lendületszerzéssel történő távolugrás hatása is. Ezek alapján a B faktort a gyorsasági képességek kifejezőjének minősitjük, beleértve a reakció- és a futógyorsaságot. A távolugrások révén e faktor mögött azonban a gyorserő (ugróerő, robbanékonyság) képessége is szerephez jut.

2. táblázat

Faktormátrix

Próbák	Fiuk			Lányok		
	A	B	C	A	B	C
1. Huzódzkodás			0,451	0,883		
2. Helyből távolugrás	0,849				0,768	
3. Helyből hármasugrás			0,493			0,742
4. Helyből ötösugrás						
5. Függőleges emelkedés			0,749			0,769
6. Mélybeugrásból távolugrás	0,752					0,784
7. Öt szökdelés páros lábon						
8. Magasugrás merőleges nekifutásból			0,657			0,857
9. Távolugrás kis nekifutással		0,698			0,613	
10. Távolugrás	0,787				0,744	
11. 30 m-es sikfutás		0,955			0,951	
12. 60 m-es sikfutás		0,911				
13. 600-1000 m-es sikfutás	-0,896					
14. Tömöttlabdadobás			0,752			0,827
15. Kislabdahajitás			0,608			0,772
16. Sulylökés			0,863			

- A C jelü faktorban legnagyobb sullyal a merőleges nekifutásu magasugrás, a sulylökés és a tömöttlabda-dobás próbája szerepelt. Valamivel kisebb, de jelentős befolyása van a helyből magasugrás, függőleges emelkedés, mélybeugrásos távolugrás és a kislabdahajitás változóinak. Fentiek alapján ezen faktorban az erő és az ügyesség képessége jut kifejezésre, közelebbről dobásokról és ugrásokról lévén szó, a gyorserő (ugróerő, dobóerő, robbanékonyság), illetőleg a többé kevésbé bonyolult mozgások végrehajtásához szükséges ügyesség (mozgáskoordináció, pontosság).

A fiuk faktormátrixát vizsgálva a következőket láthatjuk:

- Az A faktor a helyből, mélyből és a nekifutással végzett távolugrás változói révén ugy látszik az ugróerő és ügyesség képességeket jelenti, az ellenkező előjellel jelentkező 1000 m-es futáshoz szükséges képességekkel kifejezett ellentétben. Meglepő ennek a versenysportban ismert jelenségnek tanulóknál tapasztalt korai kifejeződése.

- A B faktor kifejezetten a gyorsaság képességének felel meg, a 30 és 60 m-es sikfutás nagy befolyásoló sulya révén. A rövid nekifutással végzett távolugrás ellentétes sulyu megjelenésére nincsen egyértelmü magyarázat, ez a jelenség felülvizsgálatra szorul. Megvizsgálva a C faktort abban ismét több képesség kifejeződését fedezhetjük fel. A lányok C faktorához hasonlóan a dobások és ugrások együttes jelentkezése a gyorserő és az ügyesség képességeire utalnak. Nem jelentős sullyal, de megjelenik itt a huzódzkodás is, mint a statikus erő és állóképesség reprezentánsa.

Elemzésünkről általában elmondhatjuk, hogy az atlétikai próbák eredményei iskolai tanulóknál tulajdonképpen csaknem mind összefüggnek egymással, amint azt a korábbi korrelációs analizisünk kimutatta. E tény következményeképpen a faktoranalizis sem mutathat élesen elkülönülő tiszta faktorstrukturákat, a maximális faktorsulyok mellett a változók általában mindhárom faktorban nem elhanyagolható sullyal képviseltették magukat. Az áttekinthetőség kedvéért némiképp önkényes módon első közelitésben valóban csak a legjelentősebb sulyok elemzésére szoritkoztunk, ahol pedig egy-egy változó egymáshoz igen közelálló, de nem kiemelkedően nagy sulyai jelentek meg mindhárom faktorban, ezek feltüntetésétől átmenetileg eltekintettünk. Ezek az elhanyagolások most megkönnyitik néhol amugy is összetett képességeket fedő faktorok interpretálását, a finomabb elemzésnél azonban bizonyára hasznos részinformációkat nyujtanak hipotézisek felállitásához a további kutatás számára.

A fiuk és lányok itt nyert képességstrukturája várakozásnak megfelelően a hasonlatosság mellett eltéréseket is mutat, amely eltérések nagy részének magyarázata ma még ismeretlen.

Általában elmondhatjuk és ez egybevág korábbi tapasztalatainkkal is, hogy a testnevelési órákon történő képességfejlesztés hatása leánytanulóknál (statisztikus értelemben) pregnánsabban, tisztábban kimutatható formában jelentkezik. Kézenfekvő magyarázat erre, hogy ma még a leánygyermekek iskolán kivüli fizikai aktivitása - és igy a más uton elsajátitott képességek vizsgálatot zavaró hatása kisebb, mint a fiuk esetében.

Lányoknál például várakozásnak megfelelően önálló faktorként különült el a huzódzkodás által reprezentált képesség, mig fiuknál ezt nem tapasztalhattuk. A lányok viszonylag jól értelmezhető B és C jelü faktorával szemben a fiuk strukturájában némiképp zavaró jelenségeket is tapasztalhatunk, amelyek mögött természetesen még felderitetlen módszertani vagy technikai jellegü hiba is állhat.

Az eredmények nyomán joggal feltételezhető, hogy képzetlen serdülőkoruak mért eredményeit nem elsősorban a klasszikus szakirodalomban ismertetett képességek befolyásolják. Ennek okát abban látjuk, hogy ebben az életkorban a teljesitményeket a kialakulóban lévő fizikai képességek mellett sok más körülmény is erősen befolyásolja.

Például:

- A viszonylagos értelmi fejlettség elfedi a sport vonatkozásu technikai tudásszintet. Ezzel magyarázható, hogy a kimondottan nehezen végrehajtható figyelmet és felfogóképességet igénylő összetett ugrásfajták egyértelmü hovatartozását nem lehetett kimutatni.
- A tanulók eltérő testi fejlettségéből (biológiai életkor) kifolyólag a viszonylagos testsuly és testmagasság fölényéből adódó előnyök elfedik a szisztematikusan fejlesztett erő és ügyesség hatását.

Nagy Tamás és munkacsoportja is hasonló megállapitásokra jutott, amikor a testméretek és a próbateljesitmények összefüggéseit vizsgálták.

- A várakozással leginkább ellentétben áll, hogy a vizsgálatok nem mutattak ki önálló állóképességet reprezentáló faktort. Ennek magyarázatára a következő feltételezéseink lehetségesek:

a) Az alkalmazott 600-, illetve 1000 m-es teszt nem alkalmas az állóképesség kimutatására, erre a tényezőre a javaslatrészben részletesen visszatérünk.

b) Az "állóképesség" néven absztrahált fizikai képesség olyanoknál, akik ezt nem fejlesztik céltudatosan - ilyenek például az alacsonyabb korosztályu iskolai tanulók, nem különül el, vagy esetleg nem is értelmezhető.

c) Egy állóképesség-tesztben elért eredményt fiatalkoruaknál különösen erősen befolyásolhatják a pszichikai, értelmi képességek (akaraterő, küzdőképesség, tudatosság, versenyszellem) olyannyira, hogy a fiziológiai értelemben vett állóképességet elfedik, vagyis például az akaraterő ki is egyenlitheti az állóképesség hiányát.

Az egész vizsgálatra és annak minden eredményére jellemző általános, de igen fontos megjegyzés, amit nem szabad szem elől tévesztenünk, a vizsgált minta inhomogenitása életkor szerint. Az elemzést korcsoportos bontásban elvégezve bizonyára pontosabb és differenciáltabb strukturák adódnának. A próbafelmérés által rendelkezésünkre álló kis elemszám miatt ettől ezuttal kénytelenek voltunk még eltekinteni.

Javaslatok, eredmények

A további kisérleteinkben megtartani kivánjuk:

- a helyből távolugrást és a kis távolságról történő nekifutásból végzett távolugrást, az ügyesség, ugróerő mérésére;
- tömöttlabda-dobást előre két kézzel az ügyesség, erő mérésére.

A 30 és 60 m-es sikfutás közül csak a 30 m-t kivánjuk alkalmazni további felméréseinkben miután mindkettő ugyanazt a képességet, a reakció- és vágtagyorsaságot méri, s igy felesleges mindkettő mérése.

Továbbra is alkalmazni kivánjuk nagyobb létszámmal végzett felmérésünkhöz a kislabdahajitást a dobásanyagból, a hajitógyorsaság-ügyesség megállapitására. Megjegyezni kivánjuk, hogy Jugoszláviában jelenleg a kislabdahajitás iskolai tesztként szerepel.

A sulylökést a nehéz technikai végrehajtás miatt nem kivánjuk a felmérési anyagunkban tovább szerepeltetni, mivel faktoranalizisünk is azt mutatta, hogy mindkét esetben közel azonos sullyal, ugyanabban a faktorban szerepelt, mint a tömöttlabdadobás, s igy ugyanazt a képességet teszteli.

A testnevelési teljesitményteszt módositásához javaslatunk az állóképességi teszt változtatására vonatkozik. Nem minden korosztály részére teszteli a 400-1000 m közötti táv az aerob állóképességet. A 400-600 m inkább már ezekben az életkorokban is anaerob állóképességet igényelnek, amelyek fejlesztése akkor még nem kivánatos és nem is célja testnevelésünknek. A hosszabb tartós terhelés (futás), vagyis az aerob állóképesség fejlesztése az egyik leglényegesebb feladat, amelynek mérésére az általunk 200-2000 m-rel megemelt távolságokon sem reális. Igy futóállóképességi tesztként az NDK-ban használatos 15-12 perces futásokat ajánlhatnánk, de mindenképpen 8 percen felüli terhelést. Tudjuk, hogy a testnevelés, mint tantárgy nem vállalhatja, hogy csak a testnevelési órán oldja meg a futóállóképesség fejlesztését. Követelményrendszerébe beépült a tartós futás, amellyel szemléletet, igényt akar kiépiteni a tanulókban. Talán, ha a tanuló a teljesitményfüzetében nyomon kiséri a tartós futás képességének eredményeit, fejlődését, akkor ennek fejlesztése, fenntartása jobban beépül további életmódjába.

Felméréseink alapján javasoljuk a teljesitménytesztbe a kétkezes melltől történő tömöttlabda-lökést bevenni a kétkezes hátra fej feletti dobás helyett. Az előbbit az erő jobban befolyásolja, mint a technikai végrehajtás, könnyebb is, és igy elsősorban az erőképességet mérné és nem az ügyességet, mozgáskoordinációt, hiszen annak mérésére megfelel a labdapasszolási teszt. Felmérésünk és analizisünk bebizonyitotta, hogy a tudásszintet nem lehet kikapcsolni, de mégis arra kell törekedni, hogy a tesztek elsősorban a fizikai képességeket teszteljék.

Áttekintve a jelenleg érvényben levő teszteket elgondolkodtatott bennünket, hogy nem lenne e célszerü függésgyakorlattal kiegésziteni, mivel a váll- és karerő mérésére a legmegfelelőbb gyakorlat. Igaz, hogy ez az általunk összeállitott próbák között sem szerepelt, de jövőben a nagyobb létszámmal végzett felméréseinkbe be kivánjuk épiteni. Amig nem tudunk arra választ adni, hogy ez a gyakorlat tesztesithető, standardizálható-e, javasoljuk a tantárgyi követelményrendszerben fokozottabban figyelembe venni.

Jelen eredményeinket is tekintetbe véve, 1979-ben folytatjuk felméréseinket az általános iskolák felső tagozatában, vizsgálva azokat a módszereket és lehetőségeket, amelyekkel jobbá, hatékonyabbá, korszerübbé tehetjük testnevelésünket.

IRODALOM

1. Bretz K. - Csáki P. - Fejes Z. - Nádori L.: A faktoranalizis felhasználása a testnevelési és sportkutatásokban. (= A sport és testnevelés időszerü kérdései, 1974. 1. sz. Sport. Bp. 1974. 99-113. p.)

2. Burka E. - Nagy T.: Az általános iskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. OM. 1978.

3. N. Gombos M.: Próbák az edzettség mérésére. TF. Bp. 1974.

4. Kertész T.: Az általános iskolai testnevelés futómozgás anyagának vizsgálata az állóképesség fejleszthetőségének szempontjából. TF tudományos konferencia. 1978. V. 10-11. Előadás.

5. Koltai J.: Az atlétika oktatása. Sport. Bp. 1975.

6. Koltai J. - Nádori L.: Sportképességek fejlesztése. Sport. Bp. 1973.

7. Kulcsár G. - Pótzyné Keresztesi K.: Egy atlétikai mozgás oktatásának problémái. (Közlemények a testnevelés- és sporttudományok köréből, 1975. 135-153.p.)

8. Nagy S.: Testnevelés. Teljesitményfüzet. I-IV. osztály. Tankönyvk. Bp. 1978.

9. Nagy S. - Nagy T.: A szakközépiskolai nevelés és oktatás terve. Testnevelés. OM. 1978.

10. Nagy T.: Tantárgyi követelményrendszer I. (A testnevelés tanitása, 1976. 4. sz. 97-106 p.)

11. Nagy T.: A tanulók fizikai felkészültségének mérése a testnevelésben. FPI. 1977.

12. Nagy T.: Testnevelés. Teljesitményfüzet. 1-8. osztály. Tankönyvk. Bp.

13. Pótzyné Keresztesi K.: Adatfelvételi eljárás terve az iskolai testnevelés körülményeinek vizsgálatára. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1978. 39-43. p.)

14. Pótzyné Keresztesi K.: Javaslat a testnevelési teljesitményteszt atlétikai anyagának kibővitéséhez. Előadás. Pécs. 30 éves a testnevelő tanárképzés. Konferencia. 1978. okt.

PÓTZYNÉ KERESZTESI, Katalin

Recommendations concerning new tests in the Track and Field movement-material of physical education curriculum

The new curriculum of physical education has represented great progress in our teaching. In addition to measurement of efficiency of school-physical education and objectivation exteriorization of marking curricular tests in physical education serve establishment of general physical abilities. Making use of test data of our central research topic, it seems obvious examine the suitability of track and field tests included for establishing general abilities. Results of analysis performed by factor-analysis give possibility of improving the curricular test to this effect.

ПОЦИНЕ, КЕРЕСТЕШИ, Каталин

Предлогаемые новые тесты в двигательном материале по лёгкой атлетике новой учебной программы по физическому воспитанию

Одна из групп данных проведенного исследования составляется из расширенных тестов по лёгкой атлетике в школьном физическом воспитании.
Новая учебная программа по физическому воспитанию является значительным прогрессом в нашей учебной работе. Кроме измерения результативности школьного физического воспитания и объективизации оценки этот предметный тест по физическому воспитанию служит и определению общих физических качеств. На основе применения первых данных исследований по нашей центральной теме кажется целесообразным изучать, для выявления каких общих способностей можно применять эти легкоатлетические тесты. Результаты анализов проведенных факторным анализом позволяют уточнять в этом направлении тест учебной программы.

LEMHÉNYINÉ TASS Olga

ELEMZÉSEK ÉS TAPASZTALATOK AZ 1978. ÉVI TORNÁSZ VILÁGBAJNOKSÁGRÓL

Az 1978 októberében Strasbourgban megrendezett XIX. Tornász VB az eddigi világbajnokságok sorában a legjelentősebb esemény volt. A "szovjet trojka", a 153 cm magas, 18 éves Elena Muhina, a 157 cm magas, 21 éves Nelli Kim és a 147 cm magas, 17 éves Natalia Saposnyikova révén 5 arany-, 3 ezüst- és 1 bronzérmet nyertek a szovjet versenyzők. A megmaradt aranyérmeken - a montreali olimpiai bajnoknő - Nadia Comaneci és az uj "amerikai csillag" Maria Frederick osztozkodtak, de jutott a bronzérmekből régi és uj nagyságoknak: Stefi Kräker NDK-beli, Eberle román és Kathy Johnson amerikai tornásznőknek.

A VB-ok történetében eddig a legtöbb - számszerint 22 - női csapat vett részt. Az egyéni versenyzők száma 145 volt. A strasbourgi Rhénus kiállitási csarnokban 1978. október 22-29. között megrendezett versenysorozatot - a hivatalos küldötteken kivül - naponta 7-8000 ember nézte végig.

A montreali olimpia előtti nagy tornaversenyek küzdelmei csak egy-egy bajnok vagy egy-egy nemzet párharcát jelentették. A bajnokság sokszor eldőlt a gyakorlat leesés nélküli bemutatásával. Strasbourgban érzékelhettük igazán, hogy a hagyományos "monotonabb" versenyzési mód helyébe - a nemzetközi mezőny kiegyenlitődése következtében -, izgalmasabb, szinvonalasabb versenyzési mód került.

Nemcsak a résztvevő tornászok voltak többen Strasbourgban, hanem már a nézők is. Az előbb emlitett versengési mód, a TV közvetitései a nézők ezreit, illetve millióit hozta kapcsolatba a tornasporttal. Eljutott a torna olyan földrészekre is, ahol még alig ismerik. A Nemzetközi Torna Szövetség (FIG) tengerentuli rendezvényei - a legkiválóbb tornászok részvételével -, a tornasportot tovább népszerüsitette. Igy már nem csodálkozhatunk a tehetséges brazil vagy kubai csapat (ez utóbbi férfi csapat) strasbourgi indulásán.

A női versenyben Ausztria, Ausztrália, Anglia, Brazilia, Bulgária, Csehszlovákia, Egyesült Államok, Franciaország, Hollandia, Japán, Kanada, Lengyelország, Magyarország, Német Demokratikus Köztársaság, Német Szövetségi Köztársaság, Norvégia, Olaszország, Portugália, Románia, Svájc, Spanyolország és Szovjetunió inditottak csapatot. Belgium, Dánia, Finnország, Izrael, Jugoszlávia és San Marino tornászai csak az egyéni versenyben vettek részt.

A strasbourgi VB más szempontból is jelentős volt. A VB előtti FIG Kongresszus döntése alapján ezentul nem négyévenként, hanem évenként rendeznek VB-versenyeket. Sok más sportágban ez már hagyomány. A multban sok fiatal tehetséges tornásznő nem érte el a VB évében az indulási jogosultsághoz szükséges 14 évet. A következő - csak 4 év mulva megrendezett - VB-n való induláshoz azonban alkati változások és a torna gyors fejlődése miatt már nem voltak alkalmasak.

A FIG döntése szerint a Kinai Népköztársaság visszatérhet a Nemzetközi Torna Szövetség tagjai közé. Tajvannak igy nincs joga a továbbiakban FIG-rendezvényeken résztvenni. A 700 000 kinai tornász magas felkészültsége tovább gazdagithatja a torna mozgásanyagát.

Strasbourgban rendezték meg 16 nemzet képviselőivel az első nemzetközi "torna tárgyu" orvosi konferenciát. A konferencia témája a torna, s ennek fejlődése volt. Megállapitották, hogy a női torna a változások korát éri. 1960-ban 25 év volt a legjobb tornászok korátlaga, 1970-ben 20 év, jelenleg nem több, mint 17 év. A női tornából eltünt az erőlködés. Ezt hajlékony, könnyed, elegáns, de ugyanakkor nehéz mozgások váltják fel.

Kérdésként vetődött fel, hogy lehetséges-e a gyermek természetes alkati fejlődését a hipofizis által befolyásolni és alkalmaznak-e ilyen módszereket? Ezek a tényezők ma még nem bizonyitottak. Általában a legtöbb nemzetnél 7 éves korban választják ki a tornászokat. Ebben a korban már előre látható - szülői, nagyszülői és egyéb információk alapján -, a várható és lehetséges fejlődés. Elsősorban a kis méretü alkat kedvező a mai "akrobatikus irányu" tornának. Sürgették egy olyan Orvosi Bizottság müködését, amely a FIG kebelén belül az "ideális versenyzési kor" megállapitására lenne hivatott.

Szó volt még a tornászok doppingolásának veszélyéről. Ez a veszély szerencsére elkerülhető, mert a tornasport gyakorlata olyan komplex tulajdonságokat követel, amelyek kémiai szerekkel történő növelése nem lehetséges. Ha a tornász anabolikus szerekkel élne - ahogy ezt dr. Leglis francia sportorvos mondotta -, talán megnövelné izomerő-állományát, de csökkentené a tornában nélkülözhetetlen rugalmasságot, hajlékonyságot. Ha amphetamint szedne, ez talán fokozná szervezetének ingerelhetőségét, de ezzel együtt elvesztené a torna finom mozgáskkordinációinak végrehajtásához nélkülözhetetlen térérzékelést.

*

Ezek után vizsgáljuk meg azokat a szempontokat, amelyek a montreali olimpia és a strasbourgi VB közötti időszakban meghatározták a női torna fejlődésének utját.

A női tornában ma már közismert az un. "szivaccsal telt gödrök" a mozgás tanulási és gyakorlási folyamatában való alkalmazása. A montreali olimpia előtti időszakban ez a lehetőség alapjaiban megváltoztatta a női tornában a tanitás-tanulás módszereit. Lehetővé vált a nehéz foku szerről történő leugrások és az összetett légmunkát követelő akrobatikus elemek "szivacsgödörbe" történő befejezése, a láb hiányzó izomerejét "átmenetileg" kiegyenlitő rugalmasabb "akrobatikus futópályán" történő gyakorlás. Ez a tény lehetővé tette a női tornában - már a legkisebb kortól kezdve - a tornásznők akrobatikus fejlődéséhez szükséges alapok lerakását. A tanulás és gyakorlás ilyen lehetőségével egyrészt csökkent a kockázat, másrészt megnőtt a nehéz elemek végrehajtását nem nélkülözhető biztonság. Ilyen mozgástanulás, felkészülés eredményezte azokat a magasfoku elem kombinációkat, amelyeket a montreali olimpiai bajnokok és helyezettek gyakorlataiban láthattunk: Kim csavarral végrehajtott Cukahara ugrása a lóról, Comaneci "oldalszaltó-kézenátfordulás hátra" mozgáskombinációja a gerendán, a felemáskorlát magas karfáján külső támaszból csipőhajlitással végrehajtott "terpesz előre szaltója" függésbe, Kim hátra kézenátfordulásból végzett kettős zsugor szaltója a talajon, Comaneci gerenda leugrása kettős csavar szaltóval.

Természetesen a tornaszerek minőségi fejlődése is hozzájárult a női torna "akrobatikus irányu" fejlődéséhez. 1976. január 1-től 120 cm magas fagerendát filcszerü anyaggal vonják be, amelynek rugalmassága jobban kedvez az akrobatikus elemek vagy sorozatokhoz szükséges elugrásokhoz. A ló megemelése 120 cm magasra biztositotta a lóugrás második repülési szakaszában végrehajtott egy- vagy többfordulatos, egy- vagy többtengelykörüli ugrások technikailag tökéletesebb és ezáltal biztonságosabb végrehajtását. De ez segitette a magasfoku un. "szaltós ugrásokhoz" szükséges első laposabb iv realizálását is.

Segitették a fejlődést a felemáskorláton végzett szerkezeti ujitások is, amelyek elsősorban a két karfa közötti távolság növelésében (a karfák nyitása ma már 46 cm-től 102 cm-ig lehetséges) és e müvelet gyors megoldásában mutatkozott. A karfák rugalmasságának állandó javitási szándéka a szerkesztők részéről, uj lehetőségeket teremtett - az eddig főleg a férfi tornában ismert "uj mozgáscsoportok" felemáskorláton való végrehajtására. A strasbourgi VB-on a felemáskorlát magas karfáján már óriás kelepforgást hátra, "Stalder" forgást hátra 360°-os fordulattal kézállásba, szabadkelepforgás-kézállás-előre szaltó kombinációt függésbe könnyedén és biztosan mutattak be a tornásznők.

A VB keretében megrendezett tornaszer kiállitáson olyan felemáskorlátot láttunk, ahol a karfák "optimális" rugalmasságát biztositó kábelek feszülési szintje - a karfák közti távolság változásának megfelelően - automatikusan szabályozott. Ez a jövőben gyorsitja a tornásznő számára a karfák beállitását, de fokozza torna közben biztonságérzetét is. Ma már a FIG által kötelezően előirt 6 cm vastagságu, duplán lehelyezett szőnyegek a leérkezések és a szerről történő esetleges leesések esetében "védelmet nyujtanak" a nagyobb foku sérülések ellen. Ezt bizonyitja Strasbourgban Filatova és Saposnyikova példája, akik a gerendáról történő rossz elugrás következtében (irányvesztés), a hátra kézenátfordulás után végrehajtott "kettős zsugor szaltó hátra" leugrásból a talajra fekvőhelyzetben érkeztek. Szerencsére könnyü testsulyuk, a rugalmas szőnyegek megmentették mindkét tornásznőt a "kényszerpihenőtől".

A strasbourgi VB-n próbálták ki első alkalommal a három részből összerakható uj "Reuter lengőpadlót". Ennek kiváló minősége, "rugalmassága" nagymértékben segitette az akrobatikus sorozatugrások kivitelének magasságát, könnyitve az izomerőkifejtést. Ez a tényező - a Strasbourgban elért kiváló müszabadgyakorlat teljesitményeket - ugy női, mind férfi vonatkozásban pozitivan befolyásolta.

1976-ban, az olimpia évében megjelent, átdolgozott uj női torna szabálykönyv hangsulyozta az eredetiség fontosságát a gyakorlatelemek felhasználásában és a gyakorlat összeállitásában. A biráskodás ilyen jellege szükségessé tette, hogy a nemzetek, akik eddig főleg a szovjet női torna utánzásából éltek, saját hagyományaikhoz, saját szakmai tapasztalataikhoz forduljanak. Az 1976-os montreali olimpián a román női tornász csapat élén Nadia Comanecivel, támadásba lendült, és éket vert a szovjet női csapat abszolut győztesei közé. Comaneci gerendán, felemáskorláton és az összetett versenyben győzött, és ezzel megelőzte az egyéni versenyben a szovjet csapat legjobbját - Nelli Kimet -, aki ugrásban és müszabadgyakorlatban egy-egy aranyérmet nyert.

A montreali olimpia és strasbourgi VB közötti időszak a fejlődés olyan jegyében zajlott, ahol az egyik csapat elsőbbségét védelmezte, mig a másik ezt letörni készült. Montreal óta a fejlődés minőségi ugrását tapasztalhattuk Strasbourgban, amelyet részben a szovjet-román montreali párharc teremtett meg, részben az ebből követ-

keztethető tény, hogy a versenyzésben - virtuóz tornával - még a legjobb szovjet tornásznők legyőzése is lehetséges. Montreal után ez a tény kiszélesitette a versenyzési kedvet, megsokszorozta az edzők és tornászok erejét. A nemzetek minden lehetőséget felhasználtak az elért eredmények megtartására vagy az előbbrekerülés érdekében. A "tulzásoktól" sem riadtak vissza. A gyermek alkatu, fejletlen, tul fiatal tornásznők nagyfoku terhelésének, versenyeztetésének időszaka következett. A "testalkati probléma" együtt jelentkezett a nehéz és még nehezebb elemek megjelenésével. Általában az alacsony termetü, könnyü testsulyu tornásznők favorizálása indult meg (Filatova, Cerna). Az volt az edzők célja, hogy a kis testalkat adta lehetőségekkel felgyorsitsák a gyakorlat lefolyását, hangsulyozzák a végrehajtás könnyedségét, sulytalanságát, a kombinációk formagazdagságát, eredetiségét. A felsoroltak tulajdonképpen a mozgások sajátos szerkezeti tulajdonságainak - téri, idői és dinamikai tényezőinek - megjelenései a kifinomult koordinációkban.

A szovjetek a montreali olimpia után óriási tornász tartalékaikból kikeresték azokat a kis termetü "csodagyermekeket", akik alkalmasak a román tornaiskola montreali támadására Strasbourgban válaszolni: visszaszerezni a Montrealban megcsorbult hegemóniát. Az igény, a szükség uj gondolatokat, elképzeléseket vetett fel, és ennek kapcsán olyan uj tornászgenerációt nevelt ki, mint Filatova, Saposnyikova, Davidova stb.

Megteremtődött az "akrobatikus" irányu torna és a vele járó "gyermekies alkat". Ez azonban nem minden veszély nélküli, mert élettani felkészités nélkül is megvalósitható. A kiskoruak még nem ismerik fel vagy félreismerik a nehéz elemek tanulásával, gyakorlásával járó veszélyt, félelmet. Az élettani feltételeket figyelembe nem vevő edző kezében csak kisérleti eszköz a gyermek, és ez legalább olyan félelmetes, mint a tornász pszichikai és fizikai adottságainak nem megfelelő - legtöbbször más nemzetektől átvett - tanulási módszerek alkalmazása. A teljesitmény fokozása érdekében nem kisérletezni kell, hanem pedagógiai tevékenység folyamatában kell formálni a fiatal tornásznőket, megőrizve e folyamat személyiségformáló - a női tornában nélkülözhetetlen - egyéniségkialakító szerepét. Ez megköveteli az edzőtől a türelmet, a sporttudományos ismereteket, a megfelelő önkritikát a tévedések idejében történő felismerésére. Szerencsére a "sikeres" vagy "sikertelen" kisérletek eredményeképpen megszületett "sportbabák" időszakát ma már felváltja az egészséges, érett tornásznők versengése.

Ez a törekvés érzékelhető volt a szovjet női VB-csapat összeállitásából is, ahol a 21 éves Kim, a 18 éves Muhina mellett már csak részben kaptak helyet a 15 éves gyermek alkatu tornászok. A strasbourgi VB ismét bizonyitotta, hogy a gyermek képes magas foku, gépiesen betanult mozgások pontos reprodukálására, de még nem rendelkezik a kiváló eredmények megszületéséhez oly fontos kifejezőerővel. Talán ez a tény is magyarázatot ad a bolgár, de főleg a csehszlovák csapat megszokottnál gyengébb teljesitményére a világbajnokságon.

Strasbourgban a szovjet-román-NDK-beli hármas vetélkedés volt várható. A negyedik helyre a magyarok és az amerikaiak egyforma eséllyel pályáztak. A szovjet és román párharc azonban elmaradt. A román "uj csillagról" Eberléről és Comaneciről hallott előző pozitiv hirek nem váltották be a várt eredményeket. A románok csak részben ujitották fel csapatukat. Neascu és Comaneci régi programmal dolgozott, képtelenek voltak Montreal után ujitani, mig Ungureanu a csapat másik nagy egyénisége elvesztette montreali erejét. Comaneci győzelmét a gerendán fölényes nyugalmának - amely személyiségének alapvonása is - köszönhette, de segitette elsőségét a legmagasabb foku gerendagyakorlatot bemutató Saposnyikova rontása is.

A müszabadgyakorlat finálójában a román Comanecinek nem volt ellenfele. Inkább az amerikaiaké, Kathy Johnson (USA) talajgyakorlata miatt 10 percig állt a verseny. A müszabadgyakorlat első három helyezettje Muhina, Kim, Johnson talán kisebb "vedette", mint Comaneci, de tehetségük és tudásuk elsőbbségéhez semmi kétség nem fér.

A szovjet tornásznők csapatgyőzelme nem volt véletlen. A szovjet tornásznők tiszta, esztétikus tornát mutattak be. A 17 éves Saposnyikova (Turiscseva edzőjének Rastorocskijnak ujabb felfedezettje), Muhina után a harmadik helyet szerezte meg. Kim nem tudta ledolgozni a szabadonválasztott gyakorlatokkal a kötelezően 20/100 pontos hátrányát a 18 éves Elene Muhinával - az összetett verseny győztesével - szemben. A szovjet csapatot a 14 éves Agapova és Arjensikova egészitették ki, az akrobatikus produkcióval, de leeséseivel is félelmet keltő, előzőleg VB esélyesnek kikiáltott 17 éves Filatovával együtt.

Az NDK női csapata a montreali harmadik hely megtartásáért küzdött. A csapat bronzérmet nyert, de ahogy Sylvia Hindorf mondotta, nem akarnak ezen a helyen megállni. Az NDK női csapata feljövőben van, felemáskorláton különösen kiváló teljesitményt nyujtottak.

Sokan kérdezték, hogy mivel magyarázható a japán női torna viszonylag gyengesége a férfi torna eredményességével szemben? Japánban a férfi tornára nagyobb hangsulyt fektetnek. A lányok 13 éves korban kezdenek igazán tornászni. Ez a kezdés a világ élvonalába való betöréshez azonban már késő. A VB-n csapatversenyben a japánok a hetedik helyet szerezték meg, a fiatal, tehetséges kanadai csapat előtt.

A magyar női csapat remek versenyzéssel a montreali negyedik helyét tudta csak megvédeni. A dunaujvárosi Óvári Éva negyedik helyezése gerendán bizonyitja, hogy a legeredményesebbek ezen a szeren vagyunk. Kanyó Éva leesése a gerendáról talán egy bronzéremtől fosztotta meg csapatát. Lóugrásban Horacsek Andrea teljesitményétől a csapat többi tagjai elmaradtak. Felemáskorláton Óvári Éva és Kalmár Zsuzsa rendelkeznek olyan technikai alappal, amely biztositék lehet a továbblépésre. A müszabadgyakorlat azonban nem hasonlithat a ritmikus sportgimnasztikai gyakorlathoz, éppen ezért a tornásznők "akrobatikus képzése" - amelyben lemaradás van - a jövő céljait illetően elsődleges kell legyen.

A női tornában mindig nehéz betörni az élenjáró triumvirátus közé. Mig Montrealban a román női csapat - élén Comanecivel - addig Strasbourgban az amerikai női csapat élén Frederickkel - érkezett ujszinü tornával. Az amerikaiak az uj, dinamikusabb kivitelezést keresve, megváltoztatták az eddigi "hagyományos" gyakorlatépitési módot. Egy gyakorlatot véve alapul: ha eddig csak 1/3 rész jutott a nehéz, dinamikus és 2/3 rész az összekötő részekre, amelyeknek lassubb és egyszerübb mozgásai a szervezet energiaforrásainak ujbóli feltöltését szolgálták, addig most a gyakorlat egészét olyan mozgáselemek sorozata alkotta, amelyekben az erőbeadás folytonossága - az előadás folyamán - állandó jelleggel érvényesült.

A strasbourgi VB-n a szovjet női tornacsapat fölénye, ha nem is arattak minden számban győzelmet, egyértelmü volt.

A verseny folyamán előforduló rontás vagy leesés nem felkészülési hiányosságból adódott. A tul nehéz elemek bemutatásával a kockázat is nőtt. Megemliteném, hogy a kötelező gerendagyakorlatok bemutatása folyamán mindössze három vagy négy leesés volt a számtalan bemutatott gyakorlat között. Ez is bizonyitja, hogy a Strasbourgra minden egyes résztvevő csapat és tornász "alaposan" felkészült. Csapatversenyben a 8-12. helyért folyó küzdelem legalább olyan izgalmas versenyt hozott, mint Montrealban a legjobb négy csapat küzdelme.

Mig Montrealban a nehéz elemek és sorozatok bemutatása, technikai kivitele, mozgáskiterjedés nagysága jelentette a szenzációt, addig Strasbourgban a még nehezebb elemek erőfeszités nélküli, könnyed, biztos előadása. A női tornászok "test feletti uralma" nehéz elemek és kombinációk bemutatása folyamán elkápráztató volt. A pszichikai feszültség szembetünő nyomait alig tapasztaltam, legfeljebb, mint fentebb is emlitettem, egy-egy tornásznál, akik a szükségesnél nagyobb mértékben kockáztattak (Filatova, Saposnyikova).

A Montrealban bemutatott nehéz elemeket Strasbourgban a még nehezebb és eredetibb elemek követték. Ezeket az elemeket ma már mindenki a mai női versenytorna velejárójaként elfogadja. Emlékeznünk kell Olga Korbut müncheni gyakorlataira. Sokan a nehéz elemeket cirkuszi mutatványnak titulálták, és állj-t kiáltottak az ilyen "akrobatikus" és a női tornász számára "veszélyt jelentő" tornairányzat ellen. De hátráltatta az akrobatikus kibontakozást Turiscseva Münchenben még virágkorát érő tornaklasszicizmusa. Montrealban Comaneci már könnyen vette át Turiscsevától a stafétabotot, és bizonyithatta, hogy megfelelő adottsággal és felkészüléssel az "akrobatikus" mozgások minden szeren megvalósithatók.

Strasbourg ezt a feltételezést bizonyitotta, és a női torna akrobatikus irányba fejlődését, mint törekvést elfogadta.

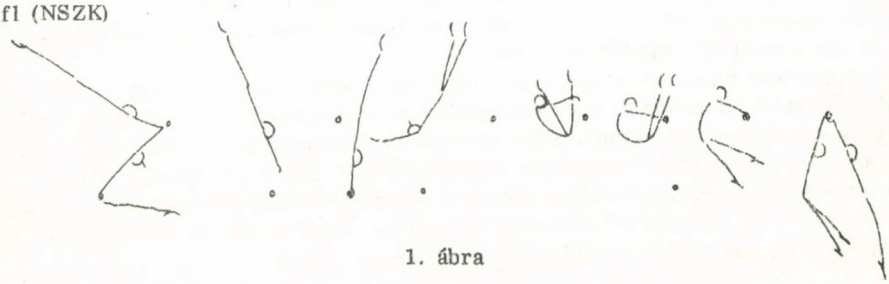
A Strasbourgban látottakból következtethetünk az 1980-as moszkvai olimpiai tornateljesitményekre. A még "atlétikusabb" fizikai képességek, a még "speciálisabb" pszichikai adottságok, a felkészülés további differenciáltsága viheti ismét előre a Montrealban megindult, Strasbourgban már befogadott akrobatikus női versenytornát.

A torna, mint ahogy a sporttudomány is a keresések, kutatások korát éli. Ezzel járhatnak "torzulások" is ugy a felkészitésben, mint egy elem vagy gyakorlat tervezésében. Ezt érzékelhettük Strasbourgban is Comaneci uj talajkompoziciójával kapcsolatban. Éppen ezért csak azok a nemzetek lesznek képesek előrelépni, akik "technikusaik", edzőik együttes munkája mellett igénybe veszik a sportorvosok, pszichológusok, müvészeti szakemberek tanácsait, és együttesen olyan "technológiát" dolgoznak ki, amely kizárja a meglepetéseket.

A női torna továbbfejlődésében pillanatnyilag nincs határ. Eddig sem a női torna sajátos képe változott. A lóugrásban sem az ugrás első vagy második ivének magassága, hanem az első és második ivben végrehajtott ugrásformák összetettsége gazdagodott. A "sima" kézenátfordulást előre a "bicskamozdulattal" végrehajtott kézenátfordulás az un. Jamasita ugrás követte. Az egy tengely körüli fordulatot a több tengely körüli, több fordulatos ugrások.

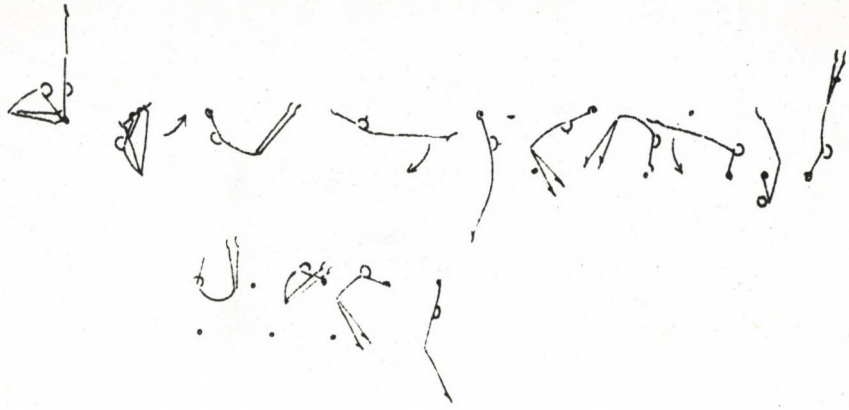
A felemáskorláton a régi ismert mozgások "főfázisai" uj kapcsolatban (1-5. ábrák) vagy a mozgáselemek fordulattal (6-15. ábrák) esetleg uj kiindulóhelyzetből végrehajtva (16., 17., 18. ábrák), összetettebb és eredetibb formákban, dinamikusabb előadásmódban érvényesülnek.

Toifl (NSZK)



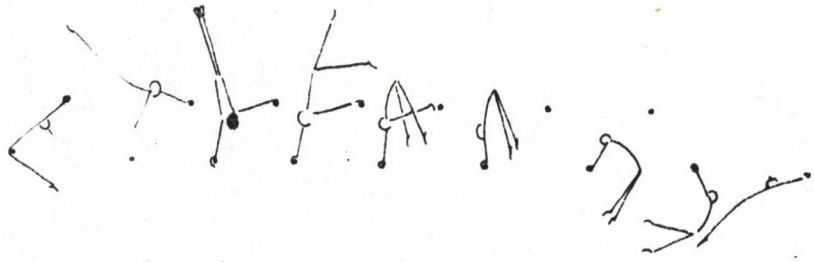
1. ábra

Pidoux (Franciaország)



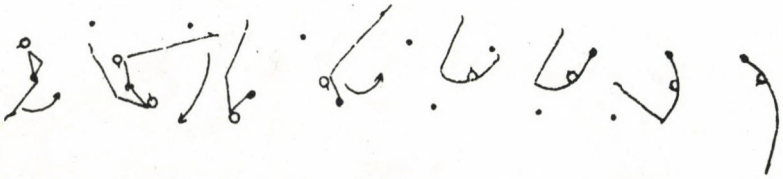
2. ábra

Eberle (Románia)



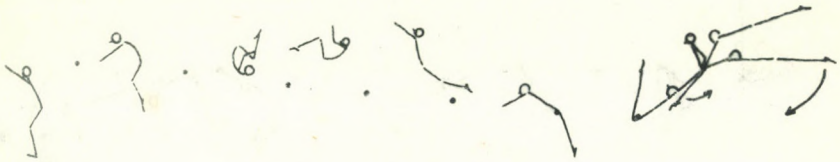
3. ábra

Saposnyikova (Szovjetunió)



4. ábra

Toifl (NSZK)



5. ábra

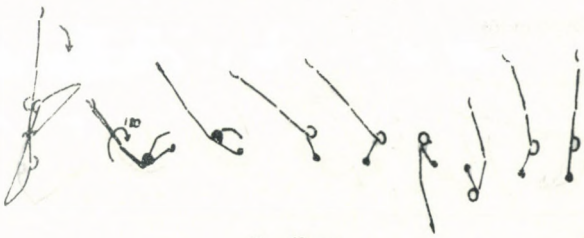
Frederick (USA)

6. ábra

Turnbow (USA)

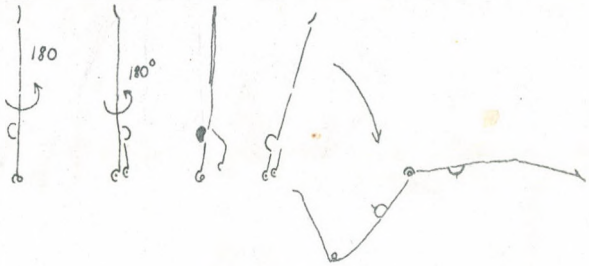
7. ábra

Topalova (Bulgária)



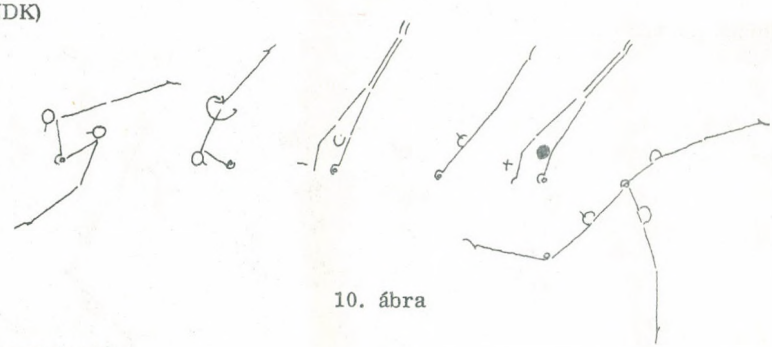
8. ábra

Herve (Franciaország)



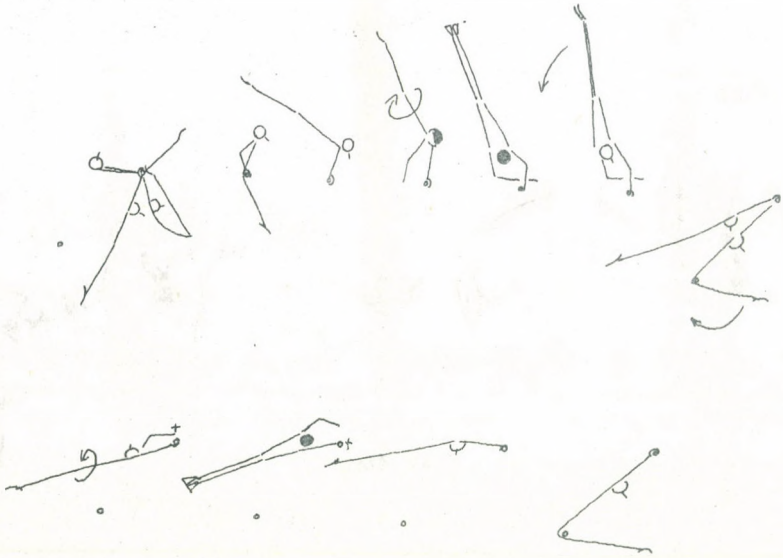
9. ábra

Kräker (NDK)



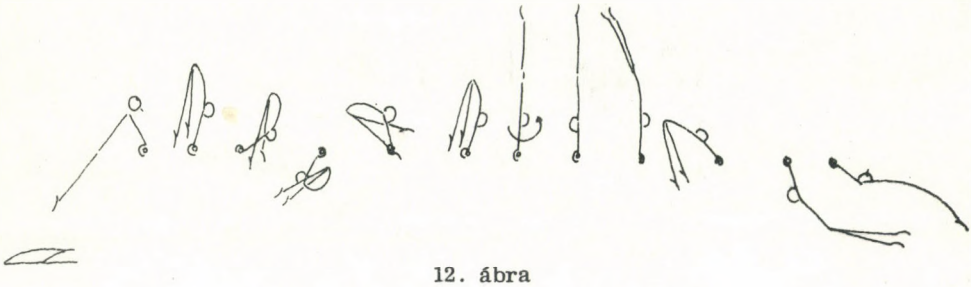
10. ábra

Muhina (Szovjetunió)



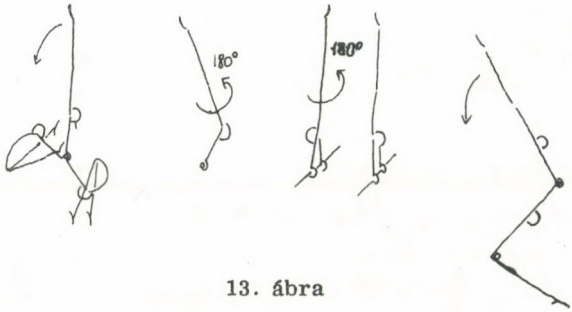
11. ábra

Pyfer (USA)



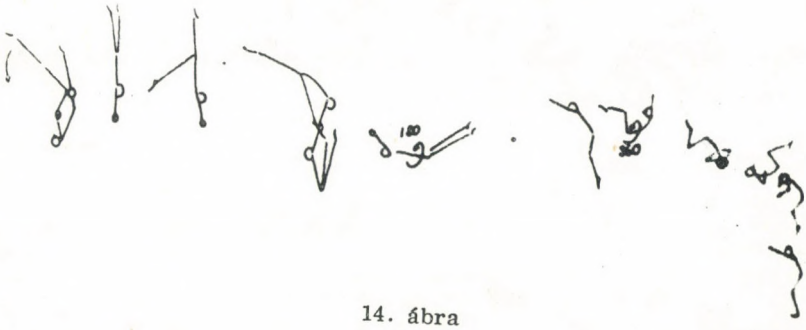
12. ábra

Frederick (USA)



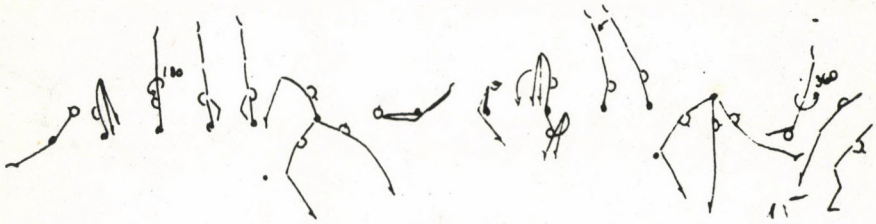
13. ábra

Kräker (NDK)



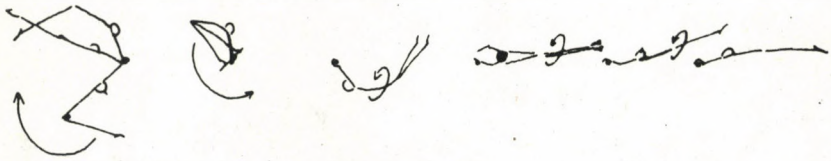
14. ábra

Saposnyikova (Szovjetunió)



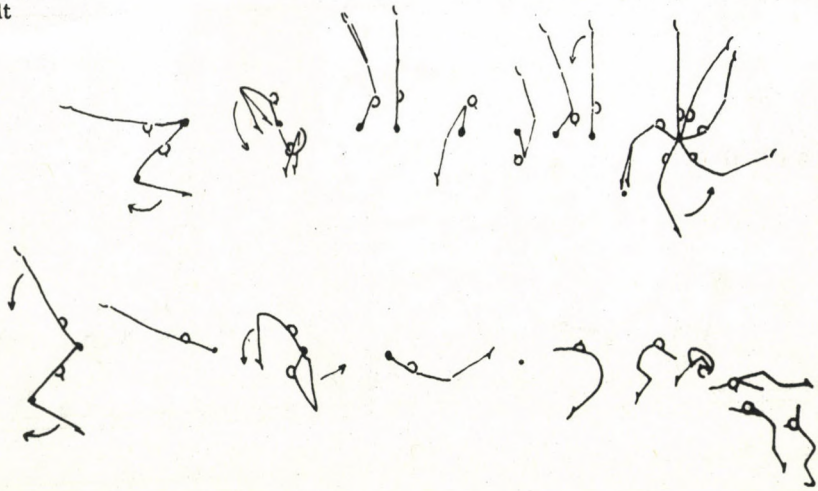
15. ábra

Frederick (USA)



16. ábra

Schwandt (USA)



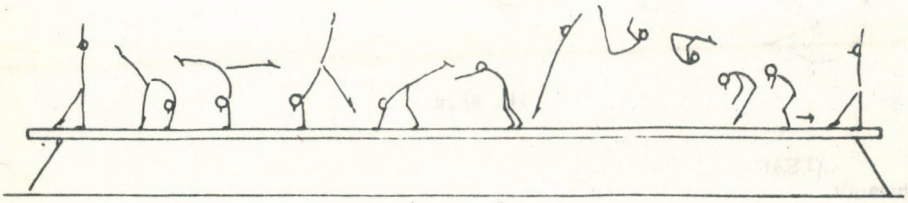
17. ábra

Schwandt (USA)

18. ábra

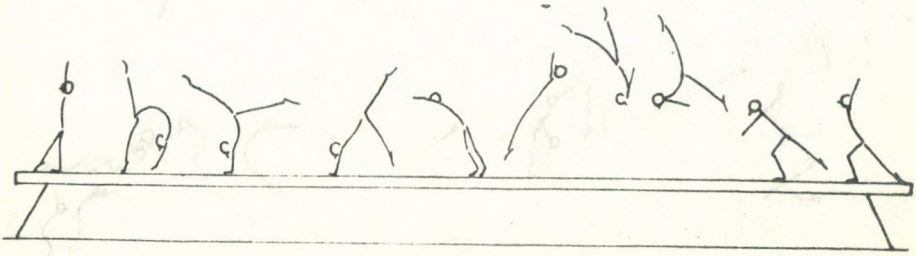
A gerenda mozgásanyaga fejlődésében ugy látszik követi a lóugrás és felemáskorlát fejlődésének utját. Montrealban a gerendán zsugor szaltókat előre és hátra irányban hajtottak végre a tornásznők. Strasbourgban már "bicskában" és "nyujtott testtel" (19., 20. ábrák). A leugrást kettős szaltóval hátra "egy tengely körül" és "csavarral" mutattak be a tornásznők (21., 22. ábrák). A jövőben a "csavar szaltók" a gerendáról sem hiányozhatnak majd.

Schwandt (USA)



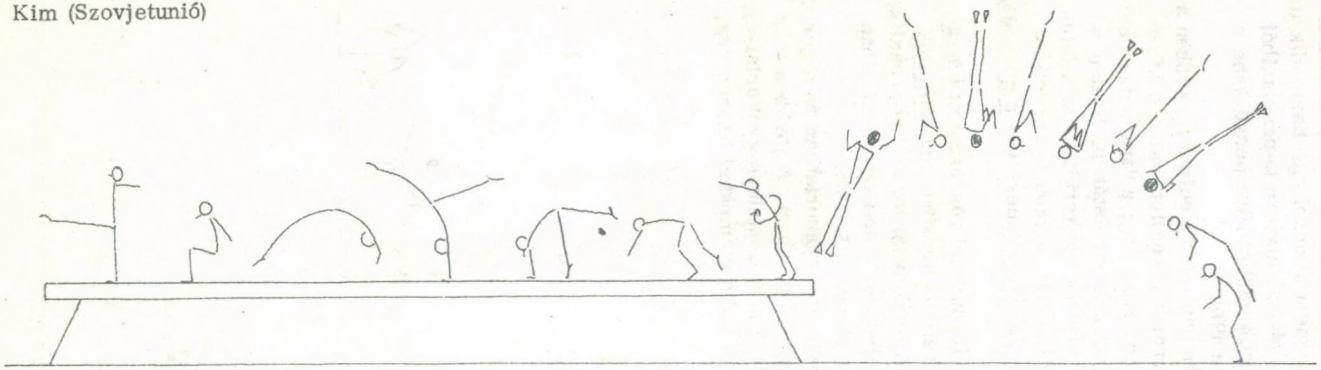
19. ábra

Johnson (USA)



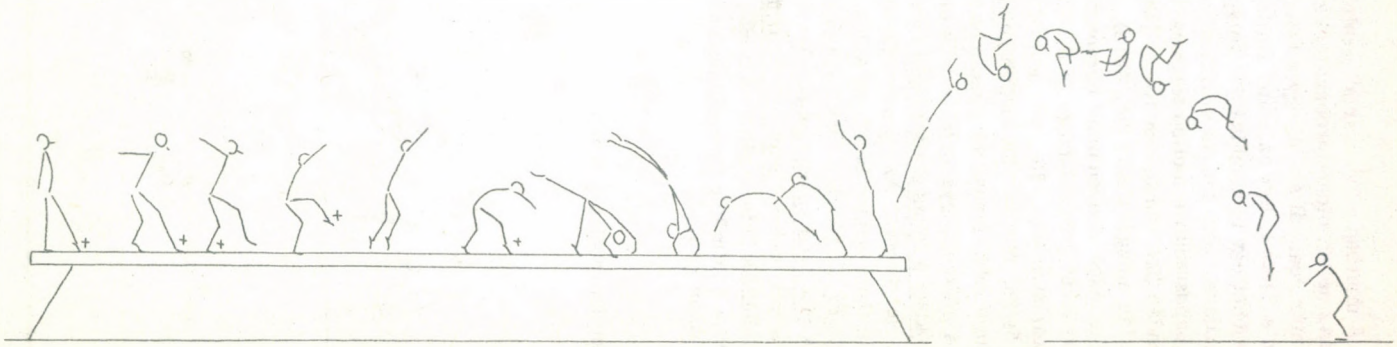
20. ábra

Kim (Szovjetunió)



21. ábra

Muhina (SZU)



22. ábra

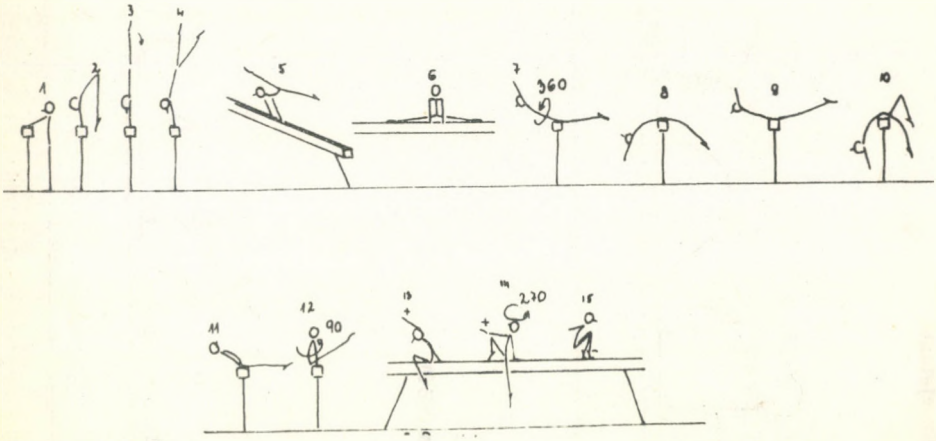
A multban a "vorwärts" szaltó felugrást hátsó támaszba és a felterpesztést kéztámasz nélkül oldal-terpeszülésbe a gerendára (Gerschau, NDK, 1975), a tornásznők már realizálták. Ahogy a felemáskorláton két ismert elemből egy harmadik uj elem született, ugy az előbb emlitett 2 elem "főfázisának" ujszerü kapcsolatából létrejöhet egy uj kombináció: felugrás "vorvärts szaltóval" oldalterpeszülésbe a gerendára, vagy bicska szaltóval előre oldal-terpeszülésbe.

Saposnyikova mellső terpesz-támaszmérlege és 360°-os fordulata fekvésben a gerendán (23. ábra),vagy Kathy Johnson nyujtott karral végrehajtott hátra bukfenckézállás mozgáseleme (24. ábra), egyértelmüen bizonyitja, hogy a "transzfer" nemcsak az adott szeren belül bemutatott elemek szerkezeti kapcsolatában, hanem a tornaszerek kapcsolatában is érvényesült. A nyujtó elemek igy kerültek fel a felemáskorlátra (25., 26., 27. ábrák). A férfi gyürü és korlát elemek a gerendára (23. és 28. ábrák). Ez tovább gazdagitotta, látványosabbá tette nemcsak a gerenda, hanem a többi tornaszer gyakorlatanyagát.

A müszabadgyakorlat akrobatikájában: a kettős fordulattal végrehajtott hátraszaltókban a formagazdagságot Kim és Muhina akrobatikus soraiban csodálhattuk (29., 30. ábrák). Az egyszerübb akrobatikus elemek fordulattal történő végrehajtása egy ugrássorozaton belül, uj szint, uj "formai megujhodást" adott egy sorozatban talán már korszerütlennek ható egyszerübb mozgáselemnek (31. ábra).

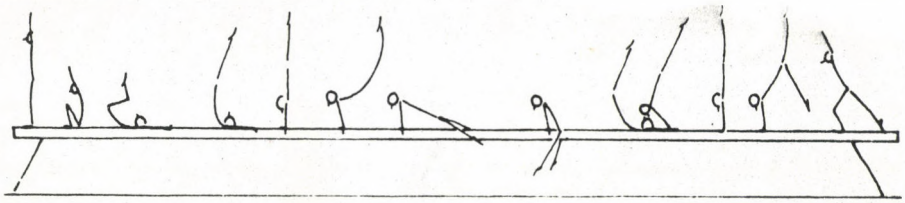
A ritmikus sportgimnasztika mozgáselemei a müszabadgyakorlatban és a gerendán, egyre jobban beépülnek a tornaelemek sorozataiba (32. ábra). A jövőben már nem lehetnek "kiszolgálói" a nehéz foku tornaelemeknek. A dinamikus gyakorlatvégrehajtás a ritmikus sportgimnasztikai elemeknek is a torna elemekkel azonos "egyenjoguságot" biztosit.

Saposnyikova (Szovjetunió)



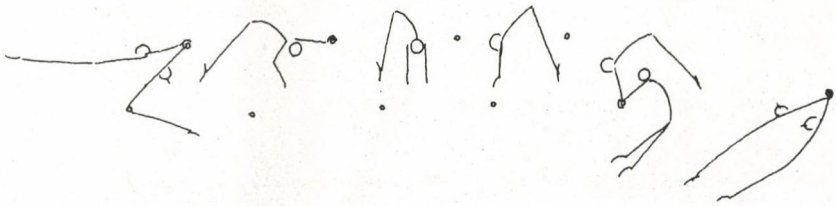
23. ábra

Johnson (USA)



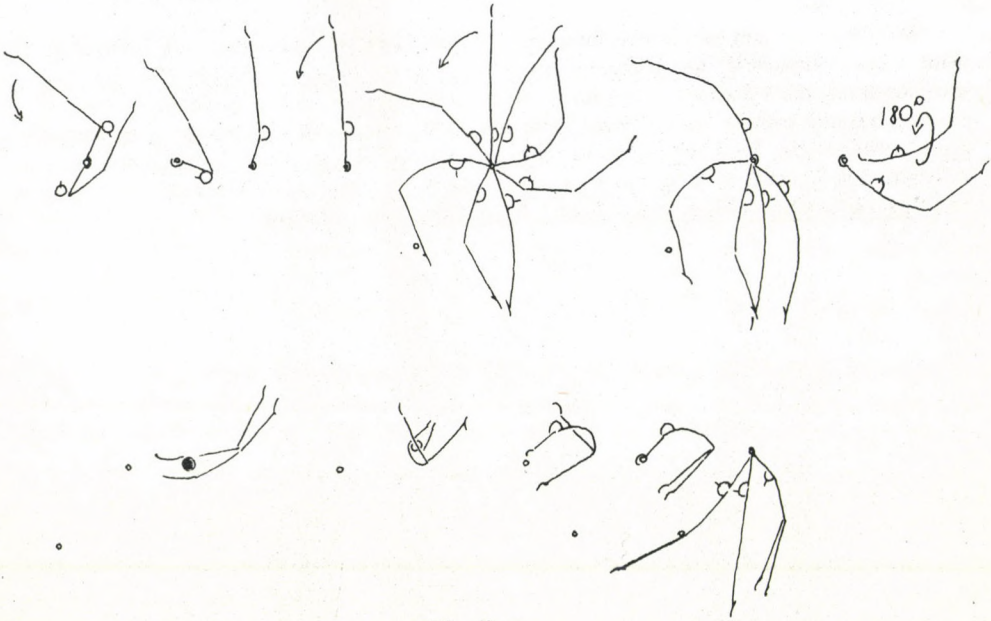
24. ábra

Matraszek (Lengyelország)



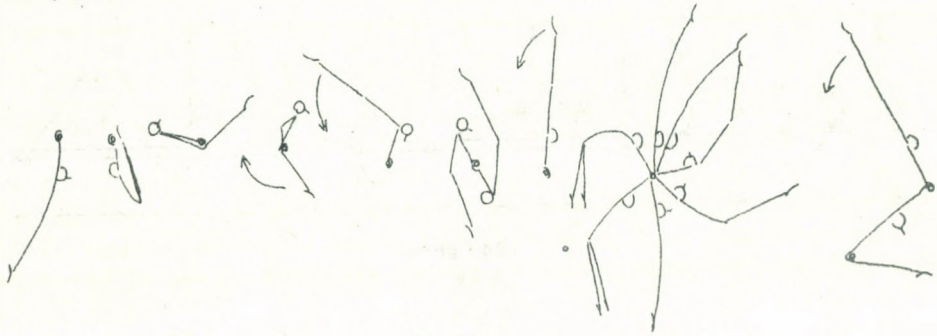
25. ábra

Saposnyikova (Szovjetunió)



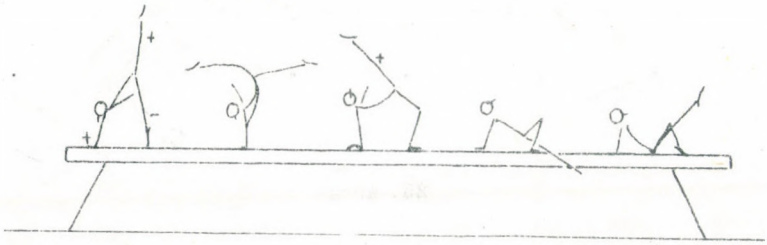
26. ábra

Canary (USA)



27. ábra

Saposnyikova (Szovjetunió)



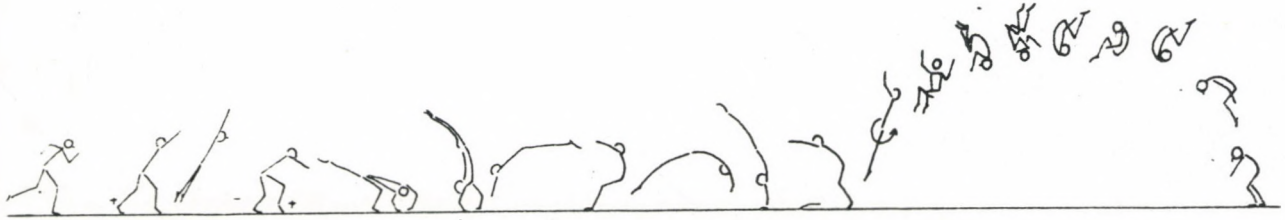
28. ábra

Moszkvában sem kell majd magasabb a ugrani vagy hosszabb ideig tornászni mint eddig. Viszont többszörösen összetett, eredeti mozgásokat kell végrehajtani mindazoknak, akik Strasbourg után is lépni szeretnének. Ehhez pedig ismerni kell az akrobatikus irányba haladó női torna jelenlegi problémáit: mozgásanyagának szerkezeti felépítését, kapcsolatait; a tornásznő szervrendszereinek működését, és ezen információk birtokában ismerni kell azt a határt, amelyet sem edzőnek, sem tornásznak "az egészség védelme érdekében" átlépni már nem szabad.

Kim (Szovjetunió)

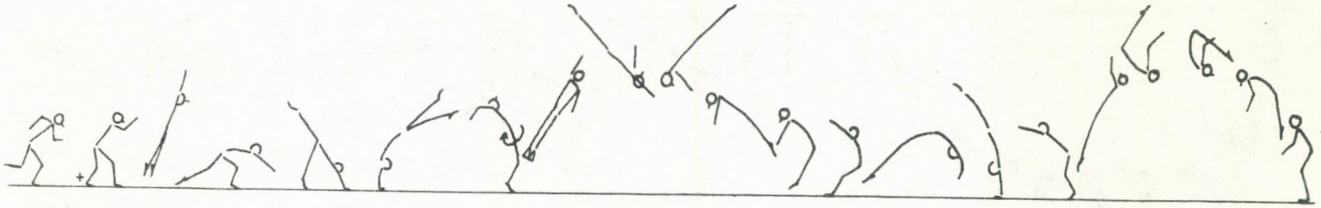
29. ábra

Muhina (Szovjetunió)



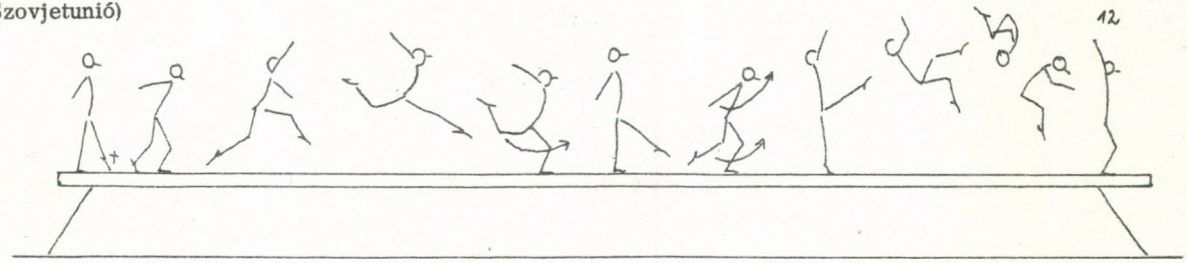
30. ábra

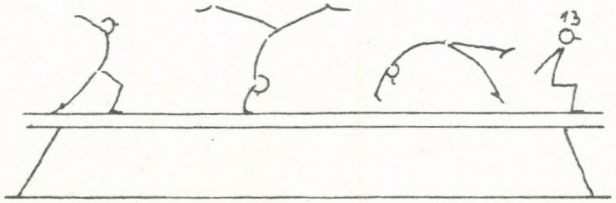
Johnson (USA)



31. ábra

Kim (Szovjetunió)





32. ábra

LEMHÉNYINÉ, TASS, Olga

Analyses and observations concerning the 1978. World Championship of gymnasts

In the first part of her study, author gives a report on the female participants of the 19th World Championship of gymnasts organized in Strasbourg, 22-29. October 1978, and on the first Conference of Sport-Medicine re gymnastics. In the second part she gives and outline of the views that determined the trend of development of woman-gymnastics. Further, she analyzes performance of 1-8. place winner teams and the movement material displayed by ther at the World Championship. Finally, on the basis of observations author draws conclusion as to anticipated performance of gymnasts at the 1980. Olympic Games in Moscow.

ЛЕМХЕНИНЕ, ТАЩ Олга

Анализы и опыты о Чемпионате Мира по гимнастике 1978 г.

В первой части работы автором даётся отчёт об участницах 19-ого Чемпионата Мира по гимнастике состоившегося с 22-ого до 29-ого октября 1978 г. в Страсбурге, а также о первой Спортивно-Медицинской Конференции по теме гимнастики. Во второй части изложены аспекты определившие в период 1976-78 гг. тенденции развития женской гимнастики. Анализируется выступление команд - призеров 1-8 мест на Чемпионате Мира и представленный ими двигательный материал. В конце выводятся на основе опыта выводы о достижениях ожидаемых в гимнастике на московской Олимпиаде.

KULCSÁR László

GONDOLATOK A TORNAMOZGÁSOK OKTATÁSA SORÁN ELKÖVETETT HIBÁKRÓL

Az oktatási anyag terjedelmének megnövekedése, a fejlődés iramának fokozódása a tanári, edzői tevékenység minden területén érezteti hatását. Ez a hatás legkézzelfoghatóbban a hagyományos oktatási módszerek felülvizsgálása, átalakitása, uj eljárások kidolgozása formájában nyilvánul meg.

E törekvések egyik eredménye a programozott oktatás, melyet először és elsősorban az elméleti tantárgyak tanitására dolgoztak ki. Az oktatás programozása olyan lehetőségeket tárt fel, melyekkel a hagyományos metodika nem versenyezhet - pontosabban: melyeket nem nélkülözhet. Természetes, hogy a sportági mozgások oktatásával foglalkozó szakemberek is hamarosan megpróbálták adaptálni az uj vivmányt saját munkaterületükön. E próbálkozások egyik eredménye az algoritmikus tipusu előirások alkalmazása a torna oktatása során. A gyakorlatelemek algoritmizációs oktatásának kérdései még távolról sem kidolgozottak. Azonban helytelen lenne, ha erre hivatkozva addig is, nem próbálnánk meg hasznositani nyilvánvaló előnyökkel járó részeredményeit. Annál is inkább, mert a problémakörrel foglalkozó szakemberek véleménye szerint, a tornában ez idáig használatos analitikus módszerben megtalálhatók az algoritmizáció elemei. (4, 5)

Azonban éppen az algoritmikus tipusu előirások módszerének megismerése során vált nyilvánvalóvá jelenleg használatos analitikus módszerünk néhány hibája és hiányossága.

Mivel a tanári és edzői munka egyre inkább tudatos, átgondolt, tudományos alapossággal megtervezett tevékenységgé válik, szükségesnek látszik a gyakorlati oktatómunkát segitő, hatékonyabbá tevő néhány kérdés tisztázása. Ennek érdekében a továbbiakban a következő kérdéscsoportokkal kivánok foglalkozni:

1. Egyes mozgáselemek téves egymásra épitésének elvi és sorrendi hibái.
2. Hibás mozgásfeladatok és rávezető gyakorlatok meghatározott tornamozgások oktatásán belül.
3. A részmozgásfeladatok sorrendje egy mozgáselem oktatásán belül.

A felsorolt témakörök tárgyalása során olyan egyszerübb mozgáselemeket igyekeztem példaként kiválogatni, melyek az iskolai testnevelés (testnevelési óra, sportköri foglalkozás) torna mozgásanyagához tartoznak.

A fenti három pontban felsorolt kérdések kifejtésekor többször is hivatkozom a forgalomban és használatban lévő szakkönyveinkben fellelhető tévedésekre. Bár e könyvek eléggé régen - s az akkori idők legjobb tudása szerint - iródtak, megállapitásaik tulnyomó többsége még ma is helytálló. Éppen ezért szükségesnek tartom ki-

hangsulyozni, hogy munkám célja nem e könyvek kritikája, hanem néhány részletkérdés pontositása, s hallgatóink felkészitésének és felkészülésének megkönnyitése.

I. Egyes mozgáselemek téves egymásra épitésének elvi és sorrendi hibái

Ma már vitathatatlan, hogy a mozgások kisebb-nagyobb csoportjai elsősorban belső szerkezetüek, eredményes végrehajtásukat dominánsan meghatározó közös mechanikai törvényszerüségek alapján tartoznak egymáshoz. Mindinkább bebizonyosodik, hogy a korábban összeállitott formális rendszerezések nem nyujtanak kellő segitséget a mozgásoktatás helyes megtervezéséhez. Ennek a felismerésnek eredményeképpen született meg például a nyujtógyakorlatok "természetes rendszerezése", melyben kidolgozója - J.K. Gaverdovszkij - a mozgásos helyzetet (függés, támasz, lebegőfüggés stb.), a szélességi tengely körül végzett forgás irányát (előre, hátra) és e forgás jellegét (maximális sebességgel, állandó sebességgel, lassuló sebességgel, a forgás megállitásával, ellentétes irányu forgásba való átmenettel) tartja meghatározónak az egyes mozgáselemek kapcsolatba hozásának szempontjából. (6)

A mozgásos gyakorlatelemeknek hazánkban még ma is használatos rendszere biztositja ugyan az anyag elméleti, terminológiai elrendezését, de nem minden esetben alkalmas arra, hogy segitségével meghatározzuk az egyes mozgások oktatásának sorrendjét, egymásra épülését. A fellendüléseket például igy definiálja: "A fellendülések, azaz alacsonyabb helyzetből... magasabb helyzetbe... végzett mozgások tornaszereken történnek." Ennek megfelelően a fellendülések közé sorolja a térdfellendülést, malomfellendülést, terpeszülőfellendülést, a billenéseket, a kelepfellendüléseket és a támaszbalendüléseket. (2)

Ez - a mozgás belső szerkezetét, mechanikai tartalmát tekintve - az első pillantásra is heterogén csoportositást: még a billenés fogalomkörbe tartozó mozgások is két, alapvetően különböző részre oszlanak - a támaszból támaszba és függésből támaszba végzett billenésekre. Arról nem is beszélve, hogy a szaknyelvi elnevezés szempontjából a kelepfellendülésekhez sorolt hátső kelepfellendülés előre (hoki), szerkezetét tekintve a billenésekhez tartozik.

A nyilvánvaló eltérések nem is okoznak problémát. Sokkal nagyobb veszélyt rejt magában a látszólagos, a f o r m a i h a s o n l ó s á g.

Szakkönyveink nagy részében a mai napig megtalálhatjuk azt az alapvetően téves állitást, mely szerint a malomfellendülés oktatását megkönnyiti és megelőző a térdfellendülés tanitása. (3) Ebben az esetben a látszólagos, a formai hasonlóság vezette félre a szakembereket: a két mozgás egymásra épül, hiszen csak abban különböznek, hogy a térdfellendülésben hajlitott a térd, a malomfellendüléskor pedig nyujtott.

A valóságban azonban lényeges különbség van a két mozgáselem között. A malomfellendülés ugyanis a függésből támaszba végzett billenés szerkezetü elemcsoporthoz tartozik, mely csoport elemeinek végrehajtása során egészen más mechanikai törvényszerüségre támaszkodunk, mint a térdfellendülés esetében. Ez a törvény azt mondja ki, hogy a sugár hossza a forgási sebesség négyzetével forditottan arányos. Ha megfigyeljük egy malomfellendülés fő részének sorozatfelvételét, láthatjuk, hogy jobb (vagy bal) hátsó lebegőfüggésben a test sulypontja a fellendülési szakaszban egyre rövidülő sugaru pályán mozog. Más szavakkal: a csipő fokozatosan egyre közelebb kerül a nyujtóvashoz. A sulypontnak a forgástengelytől (nyujtóvas) való távolságát csipőnyujtás segitségével csökkentjük. Ez a közelités a nyujtott karok mélytartás felé mozgatásával párosulva valósulhat meg.

1. ábra
A malomfellendülés fő részei.

Mi a helyzet ugyanakkor a térdfellendülésnél? Megfigyelhető-e itt is a sulypont közelitése a fellendülési szakaszban, a mozgás fő szakaszában? Ilyen közelitésről szó sincs, hiszen a tornász végig egy combhossznyi távolságra forog a vas körül. Minek következtében sikerül akkor mégis támaszba kerülnie? Egyrészt testének, az előkészitő mozgásszakasz végére felhalmozódott helyzeti energiáját használja fel, másrészt nyujtott lábának hátra lenditésével pótolja a hiányzó mozgásmennyiséget. Ez a nyujtott láb, szinte a törzs ellensulyaként szerepel, s a tornász igyekszik azt a vastól minél távolabbi pályán hátra lenditeni, mivel igy nagyobb lesz a forgatónyomatéka. Mikor e láb hátra lendülve eléri az izületi mozgáshatárt, "megakad", és mozgási energiája áttevődik az egész testre.

A malomfellendülés elsajátitásának kezdeti szakaszán olyan mozgáshibák figyelhetők meg, melyek során a mozgás - külső képét tekintve - térdfellendüléssé alakul. Ennek az az oka, hogy a tornász, az előzetesen tanult térdfellendülésre emlékezve (bal malomfellendülés esetén) jobb lábát erőteljesen hátra lenditi, s nem a csipő nyujtására összpontosit. Ennek következtében a sulypontja nem közeledik a forgástengelyhez, hanem távolodik attól. Ezt a távolodást csak ugy tudja megállitani, ha a bal lábát behajlitja. Ezután kénytelen hátát domboritva, fejét előre hajtva, vállaival a vas fölé törekedni... Ez pedig már nem más, mint térdfellendülés, és gyakorlatilag soha nem is - vagy csak igen nehezen - válik malomfellendüléssé.

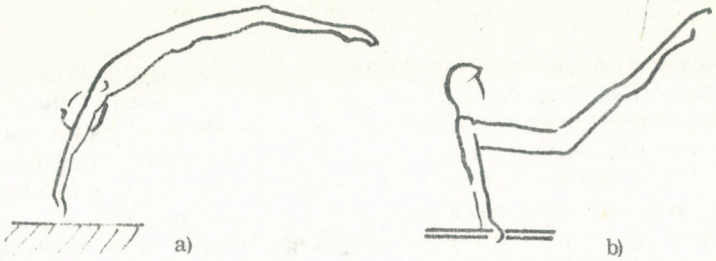
Hozzá kell még tennem, hogy a mozgás oktatásának nem megfelelő előkészitése és felépitése esetén, tanitványunk még akkor is térdfellendülést csinál malomfellendülés helyett, ha ezt az elemet nem is tanitottuk neki előzetesen. Ugyanakkor a hajlitott térddel végrehajtott mozgás még malomfellendülésnek minősül, ha a csipő a fellendülési szakaszban fokozatosan közeledik a nyujtóvashoz. Ez esetben a térdhajlitás csupán tartáshiba!

Egy másik példa a formai hasonlóságon alapuló párositásra, a tarkóbillenés és a felkarbillenés oktatásának kapcsolatba hozása. Bár az előbbi a talajtorna gyakorlateleme, az utóbbit pedig a korláton hajtják végre, elsősorban a kiindulóhelyzetek (tarkóállás csipőben hajlitott testtel és lebegő felkartámasz), s a belőlük inditott csipőnyujtás formai hasonlósága szembeötlő.

Ez lehet annak az oka, hogy a tarkóbillenést sokan alkalmasnak tartják arra, hogy közvetlenül megelőzze és megkönnyitse a korláton végzett felkarbillenés oktatását, illetve annak elsajátitását.

A 2. ábra "a" és "b" részére pillantva megfigyelhetjük, hogy a csipőnyujtás befejezésének pillanatában a törzs és a lábak által bezárt szög nagysága a két szóban forgó mozgáselem esetében lényegesen eltér. Mi ennek az oka? Az alapvető, lényegi

ok az, hogy a felkarbillenés más törvényszerüség kihasználása alapján megy végbe, mint a tarkóbillenés. Felkarbillenésnél a tornász ugyanis igen energikus, gyors mozgással nyujtja csipőjét, majd ezt a láblenditést hirtelen lefékezi (hasizmai és a csipőhorpasz izmok megfeszitése révén), minek következtében lábának mozgási energiája áttevődik felsőtestére, s az felemelkedik a karfákról. Hogy ez valóban igy van, arról igen egyszerü módon meggyőződhetünk: hanyattfekvésből emeljük lábunkat függőleges helyzetbe, majd ejtsük vissza a talajra, de annak elérése előbb (kb. 20 cm magasságban), az előbb emlitett izmok megfeszitésével állitsuk meg őket. Felsőtestünk fel fog emelkedni a talajról.



2. ábra
A tarkóbillenés és felkarbillenés fő mozgásszakaszának befejező helyzete.

Bármennyire is "tudományoskodó"-nak tünik a megállapitás, itt a mozgásmenynyiség állandóságáról szóló törvény megnyilvánulásával találkozunk. A tarkóbillenés esetében a csipőnyujtás során nem fékezzük le a láb mozgását - igy ez a törvényszerüség nem meghatározó.

Tehát a tarkóbillenés egészét - mint a talajon végbemenő könnyebb elemet - nem tekinthetjük a felkarbillenés elsajátitását megkönnyitő, s ezért azt közvetlenül megelőző oktatási tevékenységnek. Más kérdés az, hogy a talajon tarkóállásban végzett csipőhajlitások és -nyujtások - mint részmozgásfeladatok - segitségünkre lehetnek a felkarbillenés elsajátitásának előkészitésében, megkönnyitésében.

Vizsgáljunk meg egy példát az előbbiekhez hasonlóan a lóugrás gyakorlatai közül is.

Ez az eset annyiban különbözik a fentebb leirtaktól, hogy a tévedés itt nem a mozgáson belül ható mechanikai törvények különbözőségén, hanem az eltérő izommüködésen alapul.

A lebegőtámaszos ugrások csoportjába tartozó guggoló- és bicskaátugrás formailag csak annyiban különbözik egymástól, hogy az előbbit hajlitott térddel hajtják végre. Ennek alapján sokan ugy vélik, hogy amennyiben a guggolóátugrás - mint könnyebb mozgásforma - oktatása közvetlenül megelőzi a bicskaátgurás elsajátitását, ugy ez utóbbi folyamat könnyebben, gyorsabban megy végbe. Főiskolai hallgatók oktatása során szerzett gyakorlati tapasztalataim ennek éppen az ellenkezőjét bizonyitják. Lebegőtámasz helyzetéből a csipőhajlitás meginditása nyujtott lábbal - egyéb feltételek megléte esetén - csak akkor lehetséges, ha a testtartás tornászosan "kemény", vagyis a törzs- és a lábizomzat tónusa megfelelő. Kezdő tornászok pedig - különösen a repülési fázist tartalmazó elemekben - az oktatás eléggé hosszu sza-

kaszában, képtelenek a szükséges tónust létrehozni. (Esetünkben ez a tény azért fontos, mert a szóban forgó ugrások a kezdők gyakorlataihoz tartoznak.) Ha megkérdezzük őket, hogy a repülés ideje alatt érezték-e, hogy combizmaikat megfeszitették-e, lábfejüket leszoritották-e, szinte valamennyien "nem"-mel válaszolnak. Más szavakkal: az oktatás kezdeti szakaszában, a repülési fázisokban a kezdő tornász "nem érzi a lábát". Ha ezt még azzal tetézzük, hogy a guggolóátugrást alkalmazzuk a bicskaátugrás kiindulási alapjának, akkor az oktatási folyamat nagyon elhuzódik.

A terpeszátugrás az, amely - izommüködés szempontjából - szinte megegyezik a bicskaátugrással, de a fizikai képességekkel szemben támasztott követelmények és koordináció szempontjából könnyebb annál.

Ha megfelelő előkészités és rávezető gyakorlatok elvégzése után - vagy közben - terpeszátugrásokat hajtattam végre a hallgatókkal, akkor ugyanannyi idő alatt 5-6-szor jobb eredményt értek el - vagyis 2 fő helyett tiz-tizenketten sajátitották el a bicskaátugrást elfogadható technikával.

Előző példáim a téves oktatási eljárások két olyan fajtáját reprezentálják, mikor az egyik elem nem segiti, hanem zavarja a másik elem elsajátitását, mivel:

a) az elemek oktatásának összekapcsolását nem a végrehajtás technikáját meghatározó közös mechanikai törvényszerüségek alapján végzik (lásd: térdfellendülés-malomfellendülés, tarkóbillenés-felkarbillenés);

b) nem veszik figyelembe az izommüködés eltérő rendszerét (lásd: guggolóátugrás-bicskaátugrás).

E két változat a negativ transzfer tiszta példájának tekinthető.

Van a tévedéseknek egy harmadik csoportja is, melyet a nyujtón függésből végzett billenés és a bukóbillenés konkrét példáján keresztül vizsgálunk meg.

Használatban lévő kevés szakkönyvünkben, szinte kivétel nélkül uralkodó álláspont az, hogy a függésből végzett billenés oktatása előzze meg a bukóbillenését, mivel "ez már jóval nagyobb fizikai felkészültséget igényel". (3)

Az adott esetben ez a szemlélet két okból is hibás:

a) a bukóbillenés, csak helytelen technikai végrehajtás, durva hiba esetén ró nagy megterhelést a hasizomzatra. Más szavakkal: a lábakat csak abban az esetben nehéz megtartani lebegőfüggésben, ha a hátradőlést technikailag hibásan hajtja végre a tornász;

b) a bukóbillenés - még ha el is fogadjuk, hogy magasabb szintü fizikai felkészültséget igényel - koordinációs szempontból jóval egyszerübb feladatot jelent a függésből végzett billenésnél.

Miért? Azért, mert az utóbbinál, tanitványunknak meg kell tanulnia az előkészitő mozgásszakasz végrehajtását is, azaz függésből előre lendülve csipőhajlitással lábindítést végezni lebegőfüggésbe ugy, hogy a lebegőfüggés pillanatnyi helyzetében a test megfelelő helyzeti energiával rendelkezzen. És mindezt össze kell kapcsolnia a tulajdonképpeni billenő mozgással - melynek konkrét, nyujtón végzett formájával még nem találkozott.

Ezzel szemben a bukóbillenés, lényegében csak a billenő mozgás "negativ" (támaszból dőlés hátra lebegőfüggésbe), és "pozitiv" képét (lebegőfüggésből billenés támaszba) tartalmazza. Előnyei (oktatás-módszertani szempontból) a következőkben foglalhatók össze:

- a tanitványt könnyü végigvezetni a mozgáson;
- a bukóbillenés folyamán lényegében ugyanazon az uton jut vissza kiindulóhelyzetbe, ahogy elhagyta azt.

Az elmondottakból következik, hogy ha a koordinációs szempontból egyszerübb bukóbillenés oktatása megelőzi a függésből inditott billenés tanitását, ugy gyorsabban és eredményesebben dolgozhatunk. Már csak azért is, mert tornászaink a bukóbillenés elsajátitása során megismerkedtek a mozgás fő szakaszával (lebegőfüggésből billenés támaszba). Igy, ha kezdetben hibáznak is az előkészitő mozgásszakasz végrehajtása során, az utána következő - már ismerős - mozgásfeladatban könnyebben tudják e hibákat korrigálni.

A tévedések e harmadik csoportja tehát a következőképpen jellemezhető: a mozgások, mechanikai szerkezetük alapján egy csoportba tartoznak, de a fizikai képességekkel (általában erő) szemben támasztott követelmények és a koordináció (technikai követelmények) szempontjából eltérőek. A tévedést annak megitélésében, hogy melyiket tanitsuk először, rendszerint az okozza, hogy a fizikai képességekkel szemben támasztott - sok esetben csak nagyobbnak vélt - követelményeket tartják meghatározónak, és nem veszik figyelembe azt a tényt, hogy a kisebb erőkifejtést igénylő mozgás koordinative bonyolultabb, összetettebb feladatot jelent.

II. Hibás mozgásfeladatok és rávezető gyakorlatok, meghatározott tornamozgások oktatásán belül

Eddig olyan jellegü tévedésekkel foglalkoztunk, melyek lényege két önálló mozgáselem oktatásának indokolatlan összekapcsolása, illetve oktatásuk sorrendjének helytelen megállapitása volt.

Oktatáselmélettel foglalkozó szakkönyveinkben (s ezért elsősorban az iskolai oktatás gyakorlatában is) szép számmal akadnak tévedések egy bizonyos mozgáselem oktatásán belül is.

M.L. Ukran igy ir a rávezetőgyakorlatok módszeréről, melyet a globális oktatási metódus változatának tart: "...minden rávezetőgyakorlat, szerkezetileg elejétől a végéig hasonlit a megtanulandó mozgáselemhez..." (6)

Nyilvánvaló igazság. Még hozzátenném: a rávezetőgyakorlatok nem tartalmazhatnak a célmozgást illető végrehajtási hibát, vagy olyan mozzanatot, mely könnyen hibák felmerüléséhez vezethet.

Vajon az egyszerü mozgások oktatása során leirt és felsorolt rávezetőgyakorlatok, különféle mozgásfeladatok, megfelelnek-e ennek a követelménynek? Bizony elég gyakran nem.

Vegyük szemügyre először a talajtorna egyik gyakorlatelemének, a kézenátfordulásnak az oktatását. Az egyik mozgásfeladat igy hangzik: kézenátfordulás előre henger alakura összegöngyölt szőnyeg fölött, vagy térdelőtámaszban elhelyezkedő társ hátán át. (3)

Ez szinte szuggerálja azt a végrehajtási módot, hogy a tanuló a vállát támassza neki a szőnyegtekercsnek, és nyugodt tempóban végezze az átfordulást ugy, hogy hátának minden része fokozatosan, egymás után érintkezzék azzal... Ez már az első pillantásra is gyanus. Gondoljuk el: mennyit kell küzdenünk a későbbiek során azokkal a hibákkal, melyek egész tömege felelhető ebben az egyetlen "rávezető" gyakorlatban: a váll előre engedése, a kezek "leragadása" a talajra, majd passziv elszakadásuk a felülettől; a fej lehajtása, a domboru hát; az erőtlen lendités, a lassu, minden dinamikát nélkülöző mozgás...

Vajon milyen meggondolások alapján került a kézenátfordulás oktatásának mozgásfeladatai közé ez - az enyhén szólva - alkalmatlan rávezetőgyakorlat? Azért, mert szerkezetileg elejétől a végéig hasonlit hozzá? Aligha. Talán azért, mert könnyen végrehajtható, és közben a tanulók hozzászoknak a szélességi tengely körül végzett előre átfordulás körülményeihez? Ez sem lehet elegendő indok.

Az igaz, hogy a rávezetőgyakorlatokkal szemben támasztott követelmények között szerepel olyan is, hogy ezek legyenek könnyen - és lehetőleg önállóan - végrehajthatók. A cél azonban a mozgáselemnek - esetünkben a kézenátfordulásnak - az elsajátitása, s a rávezetőgyakorlatnak mindenekelőtt e cél elérését kell megkönnyiteni. Ha e feladatát nem tudja teljesiteni, nincs létjogosultsága!

Maradjunk még a talajon, sőt továbbra is az átfordulásoknál. Közismert, népszerü - az iskolai testnevelés anyagában szereplő - elem a cigánykerék.

Oktatási feladatai között ilyen előirásokra akadunk: cigánykerék hajlitott térddel (zsugor helyzetben); cigánykerék csipőben hajlitott testtel. (2)

Vajon miért kell ezt tanitani? Hiszen éppen ezeket a hibákat alig győzzük kijavitani - illetve gondos előkészitéssel elkerülni felmerülésüket!

Az ilyen fajta mozgásoktatás a tanári, edzői utasitásokat mindenhatónak tartja: a gyerek azt csinálja, amit mondunk neki. Ha azt mondom végezze a cigánykereket hajlitott térddel, akkor behajlitja a térdét, ha azt mondom nyujtsa ki a lábát és csipőben hajlitott testtel cigánykerekezzen - ugy tesz. Most már csak egy feladata marad a tanárnak: utasitja tanitványát, hogy testét csipőben is nyujtsa ki, és kész a cigánykerék. Ha ez ilyen egyszerü lenne, akkor az érne el jobb oktatási eredményeket, aki gyorsabban beszél.

A cigánykerék jellegzetes tipusa az elsősorban globális módszerrel oktatható mozgáselemeknek. Az oktatásának felépitésében jelzett hiba pedig jellemző tipusa a globális oktatási módszer rosszul értelmezett alkalmazásának.

A globálisan tanitható elemek előkészitését aprólékosan és nagyon alaposan kell elvégezni, mind a végrehajtásukhoz szükséges fizikai képességek, mind az oktatásuk sikerét meghatározó egyszerübb mozgáskészségek kialakitása terén. Mire a tanár (edző) eljut odáig, hogy tanitványának a cigánykerék végrehajtását tüzi ki feladatként, már jó előre ki kell alakitania benne azokat a jártasságokat, meg kell teremtenie azokat a feltételeket, melyek biztositják e feladat sikeres megoldását. És, mivel a globális oktatás nem zárja ki a könnyitett feltételeket - a mélységi tengely körüli átfordulást nem ugy fogja megkönnyiteni, hogy behajlitott térddel, hanem ugy, hogy például enyhe lejtésü szőnvegen, lefelé végezteti el a mozgást.

Korábban már beszéltünk a guggolóátugrásról - más nézőpontból. Most önmagában vizsgáljuk meg ezt a legegyszerübb lebegőtámaszos ugrást, mely egyike azoknak a torna mozgáselemeknek, melyekkel a kezdők az elsők között foglalkoznak. Ezért, ennek oktatása és közvetlen előkészitése folyamán tulajdonképpen a technika azon elemeit sajátitják el, melyek minden ugrásban megtalálhatók - és többé-kevésbé hasonlóak. (Ilyen technikai mozzanatok: a nekifutás, ráugrás a deszkára, elrugaszkodás, első repülési szakasz, karlökés, a második repülési szakasz és a talajraérkezés.) Következésképpen nagyon alaposan és körültekintően kell megterveznünk és felépitenünk az oktatást, meggondoltan kell kiválasztanunk a mozgásfeladatokat, mivel tévedéseink nemcsak egy konkrét gyakorlatelem technikájának torzulásait eredményezhetik, hanem megnehezithetik a később sorra kerülő, bonyolultabb ugrások elsajátitását is.

Az alapfoku tornaoktatás egyetlen komoly, hazai szakkönyvében ezt olvashatjuk a guggolóátugrás oktatásának leirásánál: "Rávezetőgyakorlatként felhasználhatjuk a talajon fekvőtámaszból végzett beguggolást...". (3)

Valóban felhasználhatjuk? Aki csak egyszer is látott guggolóátugrást, rögtön észreveszi, hogy a kar és a vállöv munkája ott egészen más, mint e - rávezetőgyakorlatként ajánlott - mozgásfeladatban. Ott a két tenyér csak egy pillanatra érintkezik a szerrel, itt pedig végig a talajon marad - még a beguggolás után is. Nem egyszer előfordul, hogy a kezdők a guggolóátugrás végrehajtása közben tenyerüket végig a szeren hagyják még azután is, hogy átkerültek azon (elsősorban a lányok, mivel ők széltében felállitott lovon, vagy szekrényen ugranak). Ez komoly technikai hiba, és ráadásul könyöksérülést is okozhat.

A hajlam egy ilyen hiba elkövetésére tehát megvan. Ezért különösen veszélyes ennek megerősitése egy rosszul megválasztott feladattal. A guggolóátugrás "imitálása" könnyitett feltételek között csak ugy célravezető és megengedhető, ha a karok munkája is hasonló az ugrás közben végzett tevékenységhez.

A talaj és a lóugrás után vegyünk egy példát a korlát gyakorlatelemei közül. Legyen ez a lendülettel előre, henger hátra felkarfüggésbe.

Igy hangzik az ajánlat oktatásának felépitésére: "A hengert először terpeszülésbe gyakoroltassuk. Ennek előnye, hogy leküzdi a tanuló gátlását, ami kezdőknél gyakran előfordul, és a tanuló elsajátithatja a tájékozódást is..." Az igaz, hogy rögtön ezután ezt olvashatjuk: "A terpeszülésbe végzett hengert azonban nem tanácsos sokszor gyakoroltatni, mert a csipőhajlitást a tanuló megszokja, és azt nehéz később kijavitani..." (3)

Ez igy helyes, azzal a különbséggel, hogy a tanuló egyáltalán ne gyakorolja a hengert csipőhajlitással terpeszülésbe. A gátlások feloldásának, a tájékozódóképesség javitásának nem az a módja, hogy könnyebb, de alapvetően hibás mozgást végeztessünk tanitványainkkal. Amint azt már a kézenátfordulás esetében is emlitettem, a gátlások megszüntetése, és a térbeli tájékozódóképesség szintjének emelése nem öncélu tevékenység. Alá van rendelve annak a szándéknak, hogy segitségével a gyerekek könnyebben és gyorsabban sajátithassák el az oktatás tárgyát képező mozgást.

"A következő fokozat: henger hátra zsugor helyzetben..." (2) Ez a javaslat már valamivel elfogadhatóbb, de ugy érzem szükségtelen. Ezenkivül késlelteti a lábizmok tónusának érzékelését, mely kérdésről a guggoló- és bicskaátugrás kapcsolatát illetően már beszéltem.

Befejezésül még egyszer szükségesnek tartom kihangsulyozni a következőket: a rávezetőgyakorlatok kiválasztásakor, megalkotásakor, az egyik alapvető szempont az legyen, hogy e mozgásfeladatok ne tartalmazzanak olyan technikai hibákat, melyek gátolják a tanulandó gyakorlatelem helyes elsajátitását.

III. A részmozgásfeladatok sorrendje egy mozgás oktatásán belül

Már a bevezetőben utaltam rá, hogy a tornában régóta állandósult a gyakorlatok oktatásának analitikus módszere. E módszer azonban nem tartalmaz konkrét utalásokat a gyakorlatok taglalását illetően, és nem határozza meg teljes pontossággal a mozgás elkülönitett komponenseinek tanulási - illetve tanitási - sorrendjét sem. (4)

Szovjet szakemberek nyomán - a technika elemzésének célszerüsége, főként az oktatás módszereinek megalapozottabbá tétele érdekében - használjuk a mozgástevé-

kenységek előkészitő, fő és befejező részre való elkülönitését. N.Kurerov azt irja, hogy "...Hasonló taglalással nemcsak a gyakorlatok konkrét alkotórészeinek technikája nyilvánul meg, hanem egyidejüleg megmutatkozik az is, hogy a mozgás egészének végrehajtásakor az alkotórészek milyen kölcsönös összefüggésben vannak egymással." (4)

A részfeladatok oktatási sorrendjét illetően, az e problémakört vizsgáló kutatók véleménye eltérő. Vannak, akik a mozgás fő részének oktatásával kivánják kezdeni a feladatsort (L.P.Orlov, leningrádi Leszgaft Intézet, 1966), mások ragaszkodnak az előkészitő, fő és befejező rész által meghatározott sorrendhez (N.Kurerov és munkatársai), néhányan pedig (például V.V.Belinovics) ugy vélik, hogy a mozgásfeladatokat, az oktatás változatosabbá tétele érdekében variálni kell. (4)

Nagyon valószinü, hogy egyik eljárás sem tarthat igényt kizárólagos felhasználásra. Mindháromnak megvannak a maga előnyei, de megitélésem szerint a jelenleg használatos oktatási gyakorlatban azt, hogy a fent emlitett három oktatás-sorrendi változat közül melyiket választjuk - illetve melyiket érdemes választanunk - döntően befolyásolja az oktatás konkrét tárgya: maga az elsajátitandó gyakorlatelem. Ezt a feltevésemet alátámasztandó, kiemelem a fenti idézet befejezését: "...megmutatkozik az is, hogy a mozgás egészének végrehajtásakor az alkotórészek milyen kölcsönös összefüggésben vannak egymással". Ezt minden bizonnyal igaz megállapitásnak fogadhatjuk el: az egyes mozgások előkészitő, fő és befejező része nem egyformán, nem mindig olyan magától értetődően, világosan és könnyen kezelhetően különül el egymástól, mint például a korláton végezhető felkarbillenésben. Ezt a mozgást minden nehézség nélkül felbonthatjuk az emlitett szakaszokra:

a) előkészitő mozgásszakasz: felkarfüggésből lendület előre megközelitően függőleges felkartámasz helyzetig;

b) fő mozgásszakasz: csipőhajlitás lebegő felkartámaszba és billenés hátsó lebegőtámaszba;

c) befejező mozgásszakasz: lendület hátra lebegőtámaszba.

Amint látjuk, a mozgás szakaszai jól elkülönithetőek egymástól, s az egyik rész sikere logikusan következik a megelőző szakasz helyes végrehajtásából. S ami még nagyon fontos: az egyes részek önálló feladatként kezelhetők - más szavakkal: a mozgás egészéből kiragadva, külön is végezhetők. Az elmondottak alapján ennél a mozgásnál helyénvalónak látszik, ha a részfeladatok oktatási sorrendje követi az előkészitő, fő és befejező rész egymásutánját.

Vegyünk egy másik példát. Mi a helyzet a nyujtóról, felemáskorlátról végrehajtandó nyilugrással? E gyakorlatelemen belül már elmosódottabbak az emlitett mozgásrészek határai. A tagolást illetően eltérhetnek a vélemények.

Próbáljuk meg igy felbontani:

a) előkészitő mozgásszakasz: ellendülés lebegőtámaszba és ráterpesztés, talpforgás hátra a lábaknak a szertől való elszakadásáig;

b) fő mozgásszakasz: csipőnyujtás lábzárással és erőteljes karhuzással hátralefelé (a szer elengedésének pillanatáig);

c) befejező mozgásszakasz: repülés és talajraérkezés.

Lehet vitatkozni... Mindenesetre tény, hogy az egyes szakaszok a mozgáson belül - egymáshoz viszonyitva, vagy a felkarbillenés szakaszaihoz képest - elméletileg és gyakorlatilag nem olyan könnyen különithetők el. A fő és befejező rész határa például elméleti (nehezen képzelhető el olyan mozgásfeladat, amely e ponton véget ér).

Az előkészitő rész végén sem célszerü megállni. Az egyes mozgásrészek sikerét itt is a megelőző szakaszok helyes végrehajtása határozza meg, de a mozgás természetéből fakadóan, itt a feladatok következő sorrendjét javasolhatjuk:

a) a mozgás fő és befejező részét együtt oktatjuk, könnyitett feltételek mellett (alacsony szer, segitségadás, kis lendület stb.);

b) a mozgás előkészitő része két szakaszban

- támaszból ráterpesztés (alacsony szeren, segitségadással);
- talptámaszból talpforgás hátra (segitségadással, lelassitva);

c) a b) és az a) feladat összekapcsolása ugy, hogy a talpforgást lelassitjuk;

d) a teljes mozgás végrehajtása, fokozatosan közelitve a valóságos mozgásgyorsasághoz.

Az elmondottak után megkockáztatható az alábbi következtetés: az olyan mozgáselemeknél, melyeknél a szóban forgó mozgásszakaszok pontos határai elméletileg vitathatók, gyakorlatilag pedig a mozgás e pontokon nem megállitható, a részmozgásfeladatok sorrendjét nem látszik szükségesnek általános érvényü, merev séma szerint meghatározni.

A sorrendiség kérdését még egy szempont befolyásolja, nevezetesen az, hogy a végrehajtás sikere szempontjából melyik mozgásszakasz a döntő fontosságu, a meghatározó jellegü. A mozgástevékenység elméleti felbontásában szereplő fő rész kifejezés ugyanis nem azt jelenti, hogy ez a mozgásszakasz minden esetben fontosabb, döntőbb a másik kettőnél - bár a szóhasználat erre utal. A tornában nagyon sok olyan mozgáselem létezik, melyben a lendületszerző, a mozgás ritmusát meghatározó, dinamikáját biztositó előkészitő rész a döntő - tőle függ a további tevékenységek sikere. Ilyenek például a támaszbalendülések előre és hátra. Kis tulzással állitható, hogy gyürün nem is - vagy csak alig - kell foglalkoznunk a hátra támaszbalendülés fő mozgásszakaszával, s az oktatás során a lebegőfüggésből inditott lendületszerzésre koncentrálva a mozgás fő része szinte "magától kialakul".

Ha a malomfellendülést (oldalülésből oldalülésbe) vesszük szemügyre, akkor viszont - az oktatás menetének folyamatossága szempontjából - helyesebbnek tünik, ha a mozgás sikerét tekintve döntő fontosságu szerkezeti jegyeket tartalmazó fellendülési szakasz (vagyis a főrész) oktatásával kezdjük a mozgás elsajátitását.

Cikkemnek ebben a részében csupán néhány gondolatot vetettem fel egy olyan problémakört illetően, mely döntő jelentőségü a tanári és edzői oktatómunka sikere szempontjából. Távol áll tőlem, hogy megállapitásaimat végleges érvényünek tekintsem - vagy ezt az olvasótól elvárjam. Az itt érintett kérdések tisztázása és részletes kidolgozása, a közeljövő szép és izgalmas feladata.

Amint már a bevezetőben emlitettem, cikkemben a tornában jelenleg általánosan használatos analitikus oktatási módszer néhány hibáját vetettem fel.

Célom az volt, hogy elsősorban a tanári szakos főiskolai hallgatók, és fiatal - nem torna szakos - testnevelő tanárok munkáját segitsem. Ezért is választottam példaként minden esetben olyan egyszerü mozgásokat, melyek az iskolai testnevelési órák és torna sportköri foglalkozások anyagában szerepelnek.

Ezuttal csupán a hibákra hivtam fel a figyelmet, s a helyes tennivalókra nem tértem ki részletesen. Ugy érzem, ez külön munkát igényel. Addig is amig az elkészül, remélem, hogy a jelen irásomban kifejtett gondolatok hasznára lesznek azoknak, akiknek szántam.

IRODALOM

1. Gaverdovszkij, J.K.: Uprazsnenija na perekladine. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1975.

2. Kerezsi E.: Torna. 1.köt. Tankönyvk. Bp. 1978.

3. Kerezsi E.: Torna. 4.köt. Sport. Bp. 1971.

4. Kurerov, N.: Nekatorüje voproszü algoritmizacii abucsenija gimnaszticseszkim uprazsnenijam. Mazstersztvo gimnasztov. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1969. 60-71. p.

5. Slemin, A.: Opüt prinenija metoda predpiszanij algoritmicseszkovo tipa obucsenii detej i podrosztkov gimnaszticsezskim uprazsnenijam. Mazstersztvo gimnasztov. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1969. 72-79. p.

6. Ukran, M.L.: Férfi tornászok edzésmódszertana. Tankönyvk. Bp. 1973.

KULCSÁR, László

Some thoughts about errors committed in the course of teaching gymnastic movements

Errors of current analytical method of teaching may be classified according to the following:

1. Theoretical errors in building elements of movement upon each other;
   - combination of elements is not executed on the basis of common laws of mechanics determining the technique of execution; diverse system of muscular activity is not taken into consideration.

2. Errors of order: Requirements concerning physical abilities are considered to be determining; faulty movement-tasks and inductive exercises within teaching one single movement; mechanical determination of partial movement tasks within teaching one single movement element.

КУЛЧАР, Ласло

Недостатки в обучении гимнастическим движениям

Недостатки применяемых аналитических методов обучения можно разделить на следующие группы:

1/ Принципиальные недостатки в последовательном построении отдельных элементов движения,
   - элементы связываются не по общим механическим закономерностям определяющим технику выполнения,
   - не обращается внимание на неодинаковую систему мышечной работы.

2/ Недостатки в последовательности: - требования к физическим качествам считаются определяющими; - ошибочные двигательные задачи и подготовляющие упражнения в обучении отдельным движениям; - механическое определение последовательности частичных двигательных задач в обучении отдельным движениям.

OZSVÁTH Károly

AZ EGYENES TÁMADÁSOK GYORSASÁGA KÜLÖNBÖZŐ MINŐSITÉSÜ ÉS ÉLETKORU VIVÓKNÁL*

I. Bevezetés

Az egyik régi francia iskola szerint "a vivás egyenlő a gyorsasággal". Ez ilyen formában természetesen tulzás, azonban vitathatatlan, hogy a gyorsaság a vivás lényegi alkotórésze. Komplex módon a "vivógyorsaságot" nem tudjuk mérni, azonban az irodalomban található néhány adat a legegyszerübb akciók, az egyenes támadások gyorsaságáról.

Cigankov (2) módszertani kisérletében 9 versenyzőt vizsgált, és megállapitotta, hogy a kitöréssel szurás végrehajtási ideje a vizsgálati személy kvalifikációjától függött. A tiszta mozgásidő 500 msec körül mozgott, de a mérési körülményeket nem ismerteti részletesen.

Kassulke (7) kezdő és haladó vivók "akcióidejét" vizsgálta. Kitöréssel 2,0 m, lépés-kitöréssel 2,5 m távolságról fényjelre kellett szurni a vizsgálati személynek. Középtávolságnál minimális különbséget tapasztalt a két csoport időeredményei között ($\bar{x}$ = 800 és 750 msec), nagy távolságnál a különbségek is megnőttek ($\bar{x}$ = 1210 és 1050 msec). Megállapitotta, hogy az eredmények "nagy vonatkozásokban egyeztek a ranglistával".

Nagykáldi (10, 11) válogatott vivókon végzett vizsgálatokat. Egyénileg beállitott távolságról kitöréssel, illetve lépés-kitöréssel szurás cselekvési idejét rögzitette. (A továbbiakban Nagykáldihoz hasonlóan, cselekvési időn az inger megjelenésétől a mozgásválasz befejezéséig - jelen esetben a találatig - eltelt időt értjük.) Az első esetben 700 msec, a második esetben 1000 msec körüli értékeket tapasztalt.

E három vizsgálat között kb. 10 év telt el, és a kutatók hasonló időeredményeket kaptak. A méréseket azonban kis mintákon végezték, és nem vizsgálták sem az életkor, sem a távolság szerepét az eredmények alakulásában. A gyorsasági mutatók és a kvalifikáció között megállapitott összefüggések sem tekinthetők egyértelmüen bizonyitottnak. Ezen a ponton azonban meg kell emliteni, hogy Keller és munkatársai (8, 9) széles körü "neurokronometriás" vizsgálataik során kimutatták, hogy a magas minősitésü vivók specifikus motorikus reakcióinak gyorsasága stabilabb, mint alacsonyabban kvalifikált társaiké.

---

* A TF 1979. évi rektori pályázatán dijazott pályamunka.

A korábbi hazai vizsgálatokat (10, 11, 12) továbbfejlesztve, sor került az egyenes támadások gyorsaságának nagyobb mintán való felmérésére. Távlati célkitüzésünk a sportági kiválasztás és az edzésellenőrzés területén egyaránt felhasználható tesztbattéria kialakitása, aminek egyik valószinü összetevője az akciógyorsaság vizsgálata lesz. E területen az első lépcsőt az egyenes támadások gyorsasága képezi.

II. Kérdésfeltevés és módszer

Az irodalmi adatok arra utalnak, hogy az egyenes támadások gyorsasága különböző minősitésü vivóknál eltérő. Feltételezhető az is, hogy az akciógyorsaság és az életkor változása között törvényszerü összefüggések vannak. Feltételeztük továbbá, hogy az előbb emlitett akciók gyorsaságát indirekt módon, a cselekvési idővel (továbbiakban CSI) is jellemezhetjük.

Hipotézisünk igazolása esetén prognosztikus és kontroll célokra használható modellek is felállithatók.

Alapmüszerünk a TFKI-ben kifejlesztett speciális, msec pontosságu digitális óra. A müszerhez csatlakoztatott periféria egy sárga fényforrással kiegészitett szuróparna, és a vizsgálati személy fegyvere volt. A fényjel megjelenésekor a lehető leggyorsabban végre kellett hajtani a szurást (kardozóknál fejvágást), közép és nagy távolságról. A felállási távolságot egyénre bontva, a hátul levő láb belső élének szuróparnától való távolságával határoztuk meg (5 cm-es pontossággal). Versenyzőknél a gyakorlatban kialakitott optimumot fogadtuk el, kezdőknél pedig azt a távolságot, ahonnan kitörésben és nyujtott karral a fegyver hegye éppen érintette a szuróparnát. A müszer a jel megjelenésétől a "találatig" eltelt időt rögzitette. Személyenként 5-5 értékes adatot rögzitettünk. A szélsőségesen eltérő eredményeket - a vizsgálati személy (a továbbiakban v.sz.) "elaludt" vagy "beleindult" - nem jegyzőkönyveztünk. Az ingeradagolást kézi kapcsolóval, aritmiára törekedve végeztünk. Az öt felvett adat számtani középértékét fogadtuk el a v.sz. végső eredményének.

III. Az adatok feldolgozásának statisztikai módszerei

Méréseinket 59 női és 138 férfi sportolónál végeztük el. Az adatok értékelését a v.sz.-ek minősitése és decimális életkora alapján, variancia- és regresszióanalizis segitségével végeztük. (1, 6) (A fegyvernemenkénti jellegzetességeket az elemszámok tulzott csökkenése miatt nem vizsgáltuk.)

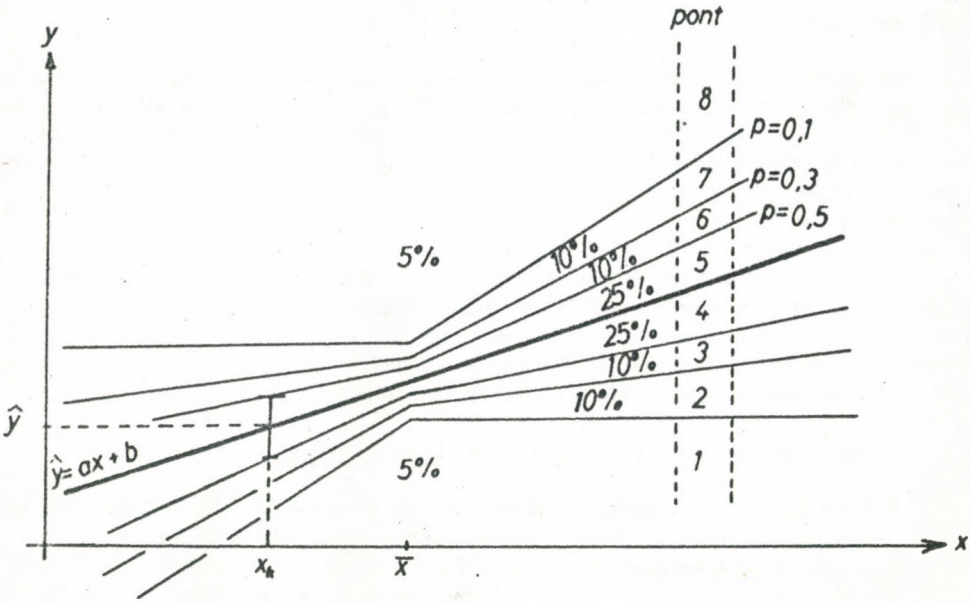
A minősités szerinti csoportositásnál - amely megállapitható változónak tekinthető - az I.o., II.o., III-IV. o. és kezdők (továbbiakban: KEZ) mintáját különitettük el egymástól. Értékeltük a kitöréssel szurás és lépés-kitöréssel szurás cselekvési idejét (továbbiakban: KIT CSI és LEK CSI), valamint a felállási távolságokat (továbbiakban: KIT cm és LEK cm). A varianciaanalizis összefoglaló táblázatában (1., 2. táblázat) a Bartlett-próba, az analizis F-próbája, a nemlineáris korrelációs hányados, és a páronkénti összehasonlitás eredményeit tüntettük fel (B, F, e_{yx} és F_p értékei).

A regresszióanalizisnél az I. o. versenyzők csoportját figyelmen kivül hagytuk, mert a felnőttkor előtti fejlődés tendenciáit szándékoztuk megállapitani. (Kivétel, amikor a regresszió csak teljes minta esetén állt fenn: a férfiak KIT CSI paraméterénél.) A lineáris és parabolikus közelitő függvényeket egyaránt meghatároztuk, de a tanulmányhoz csak a nagyobb megbizhatósági formát használtuk fel.

Az analizis során hipotézisvizsgálatot végeztünk a regresszió tényleges fennállásának igazolására (végeredmény: F-próba). Vizsgáltuk a regresszió jóságát, az egyenlet paramétereinek standard hibáját, és kiszámitottuk a regressziós modell jósolt értékeinek megbizhatósági sávjait átlagos és egyedi független változókra (4., 5. táblázat és 6.- 9. ábra).

A regresszió megbizhatóságát (jóságát) a relativ reziduális szórással állapitottuk meg. Meghatároztuk a függvényértékek átlagos és egyedi értékre vonatkoztatott megbizhatósági sávját 50-70-90 %-os valószinüségi szinten. Ezeket az intervallumokat csak grafikusan ábrázoltuk, számszerü értékeiket nem közöltük, mert az a független változó majdani értékeitől is függ. (A megbizhatósági intervallumok meghatározásához a jósolt átlagos és egyedi érték standard hibáját ki kell számitani. A standard hibát a t-eloszlás adott valószinüség melletti értékeivel megszorozva, az $\hat{y}$ értékhez $\pm$ értelemben véve megkapjuk a megbizhatósági sávot.)

Az adatok elhelyezkedése a megbizhatósági sávok "vonalai" között elméletileg az 1. ábrán feltüntetett százalékos arányban várható. (1, 14)



1. ábra

Különböző valószinüség melletti megbizhatósági sávok, és az adatok regressziós egyenes körüli elhelvezkedése (normális eloszlás esetén).

Jelölések: x_k = a független változó majdani értéke;

$\hat{y}$ = x_k-hoz tartozó jósolt érték;

x = a regressziót meghatározó mintában a független változók átlaga;

p = "maradék" valószinüség.

A kialakitott regressziós modellt pontskála vagy prognózis céljára felhasználhatjuk. Lehetővé válik a v.sz.-ek fejlődésének nyomon követése, a kiindulási szint ismeretében a fejlődés "megjósolása" stb. A kiválasztás során támpontot adhat a szelekcióhoz, az eltanácsoláshoz és az "elit csoportba" helyezéshez egyaránt. Különböző csoportokat is összehasonlithatunk egymással, támpontot nyujtva a szakmai munka elbirálásához. (Természetesen ez utóbbi esetben az átlagos érték megbizhatósági sávját kell felhasználni.)

Nyomatékosan hangsulyozni kivánjuk azonban, hogy a tanulmányban ismertetett paraméterek vizsgálata önmagában nem adja meg a választ az előbb emlitett kérdésekre.

Néhány esetben az adatfeldolgozáskor nyert korrelációs együtthatókat Z-transzformáció segitségével összehasonlitottuk. Az eltéréseket kétoldalu próbával vizsgáltuk. (6)

A számitásoknak csak a végeredményét mutatjuk be. A táblázatokban közölt értékek a mérési pontosságnál egy helyi értékkel több értékes jegyre kerekitettek. A számolást PTK 1072 tipusu zsebszámológéppel végeztük el.

IV. Eredmények

Az akciógyorsaságról a cselekvési idő nem ad pontos képet. Egyrészt a tényleges mozgásidőn kivül magában foglalja a reakcióidőt (reflexidőt) is, másrészt a vizsgálati személyek képzettségük és testalkatuk szerint eltérő - egyénileg optimális - felállási távolságról inditják akcióikat. Azonos gyorsaság mellett a felállási távolság növekedésével tehát:

a) a CSI is nő,

b) az összidőből a RI részesedése csökken.

A hátul levő láb távolsága és az inger megjelenésétől a találatig eltelt időből képzett sebességi vagy gyorsulási indexek képzése logikailag értelmetlen. A "vivógyorsaságnak", a reakcióidő, a mozgásidő és a távolság egyaránt összetevője. Ezért a vivók gyorsaságáról csak általánosságban mondhatjuk, hogy az a jó, ha minél nagyobb távolságról, minél rövidebb idő alatt hajtják végre akcióikat.

A/ A különböző minősitésü versenyzők közötti különbségek

A 2-5. ábrán az x tengelyen a minősités, az y tengelyen "lefelé" növekvő idő-, a z tengelyen a távolságátlag és standard hiba értékeit tüntettük fel.

A minősités és a felállási távolság, valamint a CSI között számitott nemlineáris korrelációs együtthatók (e_{yx}) a nők KIT CSI esetében a szignifikáns, a további 7 esetben az erősen szignifikáns szintet meghaladják (1., 2. táblázat). Tehát a magasabban minősitett vivók akcióikat általában nagyobb távolságról és rövidebb idő alatt hajtják végre, mint alacsonyabb minősitésü társaik.

A különbségek vizsgálatához elvégzett varianciaanalizisek eredményeit az 1., 2. táblázatban foglaltuk össze. A Bartlett-próba egyetlen esetben sem bizonyult szignifikánsnak, tehát a számitásoknak elvi akadálya nem volt. A felállási távolságok esetében igen erősen szignifikáns, a CSI-k esetében szignifikáns és igen erősen szignifikáns F-értékeket kaptunk. (Megjegyezzük, hogy az e_{yx} és a varianciaanalizis szig-

1. táblázat

A variancia-analizisek eredményeinek összefoglaló táblázata (férfiak)

Paraméterek	Bartlett-próba B	Bartlett-próba p	F-próba F	F-próba p	Nemlineáris korreláció e_{yx}	Nemlineáris korreláció n
KIT (cm)	< 7,75	> 0,05 n.sz.	54,01	< 0,001 ***	0,7462	133
LEK (cm)	< 6,59	> 0,05 n.sz.	89,97	< 0,001 ***	0,8175	138
KIT CSI	< 0,22	> 0,05 n.sz.	6,96	< 0,001 ***	0,3732	133
LEK CSI	< 3,95	> 0,05 n.sz.	9,49	< 0,001 ***	0,4186	138
Életkor	≈ 107,59	< 0,001 ***	-	-	0,9296	138

Páronkénti összehasonlítás F_p értékei

Melyik csoportok között

Paraméterek	I-II.	I-(III-IV)	I-KEZ.	II-(III-IV)	II-KEZ.	(III-IV) - KEZ.
KIT (cm)	5,17 ***	1,40	45,93 ***	1,11	7,91 ***	19,24 ***
LEK (cm)	11,77 ***	11,45 ***	84,99 ***	0,01	16,41 ***	16,84 ***
KIT CSI	0,72	3,44 *	6,25 ***	0,68	1,05	0,01
LEK CSI	0,01	0,94	6,68 ***	0,86	5,20 ***	1,27

Jelölések: lásd a 118. oldalon; továbbá * = szignifikáns; ** = erősen szignifikáns; *** = igen erősen szignifikáns; n.sz. = nem szignifikáns; p = maradék valószinüség; n = elemszám; e_{yx} = nemlineáris korrelációs hányados.

2. táblázat

A variancia-analizisek eredményeinek összefoglaló táblázata (nők)

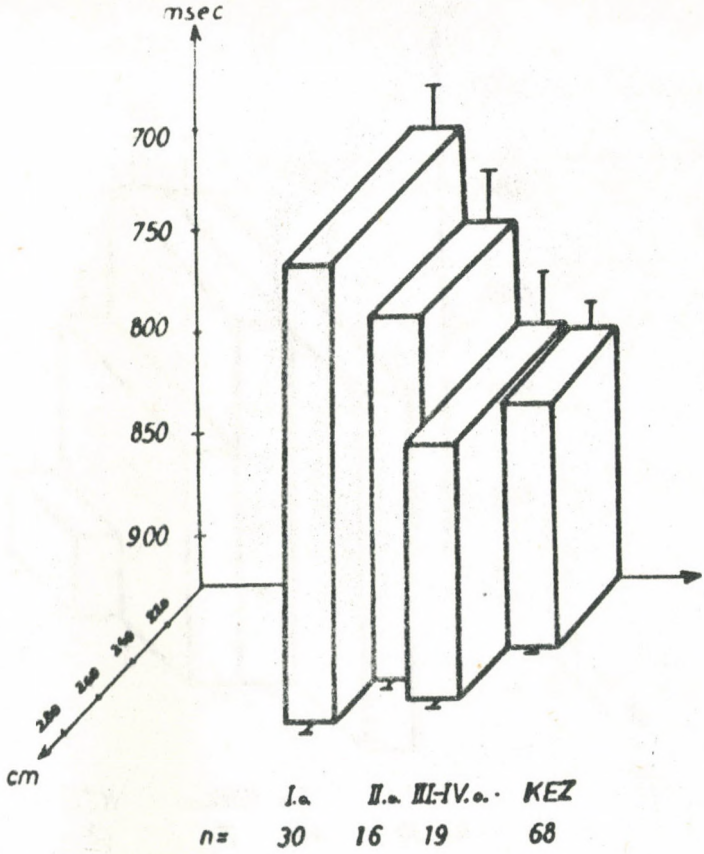
Paraméterek	Bartlett-próba		F-próba		Nemlineáris korreláció	
	B	p	F	p	e_{yx}	n
KIT (cm)	< 4,02	> 0,05 n. sz.	10,62	< 0,001 ***	0,6057	59
LEK (cm)	< 3,28	> 0,05 n. sz.	22,43	< 0,001 ***	0,7418	59
KIT CSI	< 1,30	> 0,05 n. sz.	3,20	< 0,05 *	0,3855	59
LEK CSI	< 0,86	> 0,05 n. sz.	7,34	< 0,001 ***	0,5348	59
Életkor	≈ 57,49	< 0,001 ***	-	-	0,8566 ***	59

Páronkénti összehasonlitás F_p értékei

Melyik csoportok között

Paraméterek	I-II.	I-(III-IV)	I-KEZ.	II-(III-IV)	(II-KEZ.)	(III-IV)-KEZ.
KIT (cm)	0,53	1,43	9,20 ***	0,17	3,59 *	2,10
LEK (cm)	3,05 *	5,16 ***	21,47 ***	0,19	4,68 **	2,89 *
KIT CSI	0,11	0,12	2,06	0,14	1,83	0,89
LEK CSI	0,44	0,01	2,97 *	0,42	5,37 ***	2,58

Jelölések: ugyanaz mint az 1. táblázatnál.



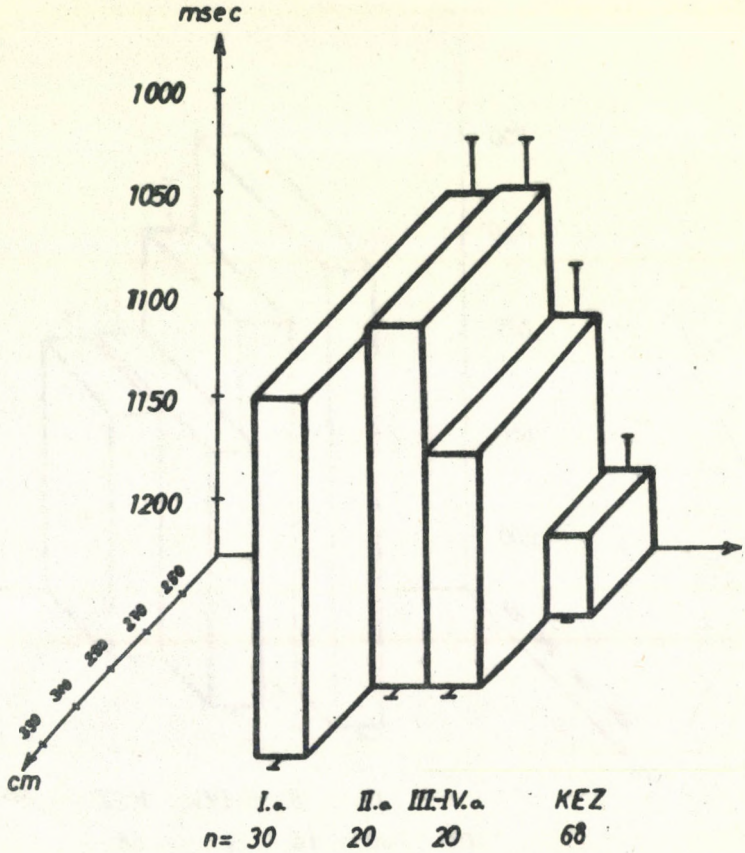
2. ábra
A KIT CSI és KIT cm-értékei különböző minősitésü férfiaknál
($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

nifikanciáját ugyanazon F-érték mutatja, és a kapott igen erősen szignifikáns értékek az F-táblázatbeli legszigorubb, p = 0,005 melletti szinteket nagymértékben meghaladják.)

Tehát mintavételünk egyik esetben sem tekinthető azonos populációból valónak. Hogy melyik minták között tekinthető jelentősnek a különbség, páronkénti összehasonlitással állapitottuk meg:

1. Férfiaknál a KIT felállási távolságok különbsége a kezdők és a minősitettek három csoportja (I. o., II. o., III-IV. o.) között, valamint az I. o. és II. o. között igen erősen szignifikáns ($p < 0,001$), a többi esetben nem szignifikáns.

2. A férfiaknál a LEK felállási távolságok különbsége a kezdők és a minősitettek három csoportja, valamint az I. osztályuak és a többi csoport között igen erősen szignifikáns.



3. ábra
A LEK CSI és LEK cm-értékei különböző minősitésü férfiaknál
($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

3. Nőknél a KIT felállási távolságok különbsége a kezdők és I. o. ($p < 0,001$), valamint kezdők és II. o. ($p < 0,025$) között jelentős.

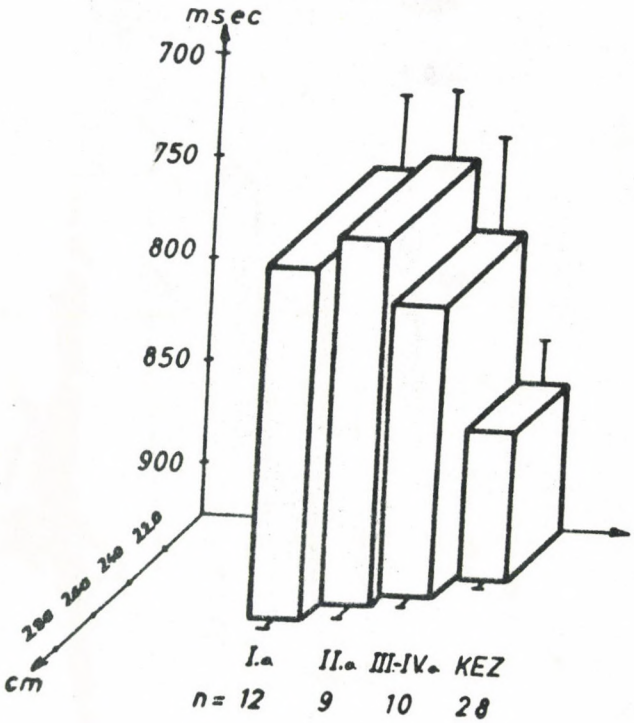
4. Nőknél a LEK felállási távolságok különbsége - akárcsak a férfiaknál - a kezdők és minősitettek három csoportja, valamint az I. o. és a többi csoport között jelentős ($p < 0,05$ - $0,001$).

5. Férfiaknál a KIT CSI az I. o. és a III-IV. o., valamint kezdők között mutatott jelentős különbséget ($p < 0,025$ és $p < 0,001$).

6. Férfiaknál a LEK CSI a kezdők és az I. o., valamint II. o. között különbözik jelentősen ($p < 0,001$).

7. Nőknél a KIT CSI különbsége egyik csoport között sem bizonyult szignifikánsnak (a szignifikáns varianciaanalizis ellenére).

8. Nőknél a LEK-CSI különbsége - hasonlóan a férfiakhoz - a kezdők és az I. o., valamint II. o. között jelentős ($p < 0,05$, illetve $p < 0,001$).

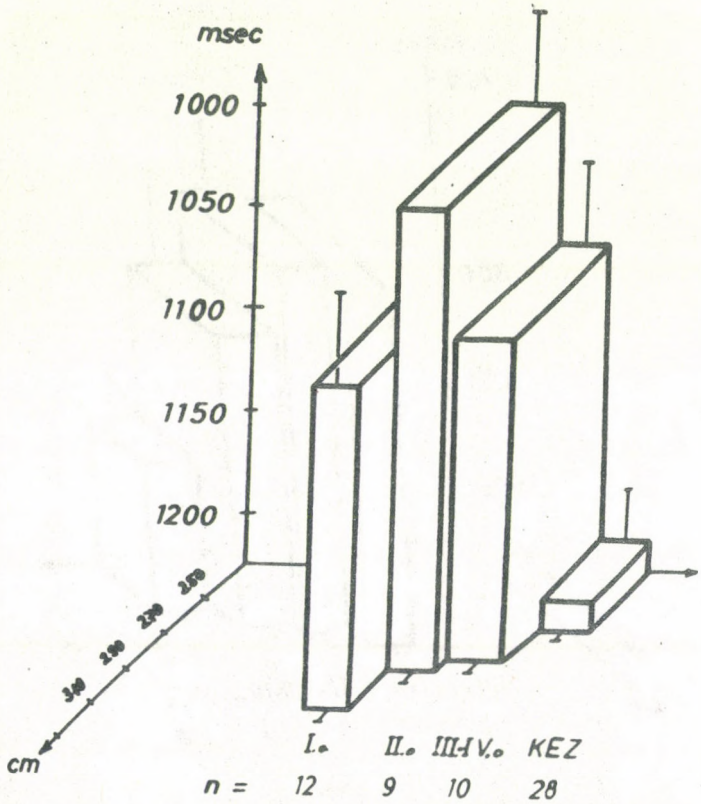


4. ábra
A KIT CSI és KIT-cm-értékei különböző minősitésü nőknél
($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

A különbségek tehát legtöbbször a kezdők és többi csoport, illetve az I. o. és a többi csoport között mutatkoztak jelentősnek.

Mindegyik paraméternél a kezdők eredményei a leggyengébbek, ami a minősités növekedésével általában fokozatosan javul. A nemlineáris korrelációs hányadosok alapján az összefüggések szorossága legalább közepes, és minden esetben jelentős mértékünek bizonyult.

Nyilvánvaló, hogy az I. o. és kezdő versenyzők között jelentős életkori, ezen keresztül alkati és áttételesen technikai képzettségbeli különbségek vannak. A kimutatott eltérések hátterében tehát minden bizonnyal jelentős szerepe van a testalkat és a technikai szint változásának is. A sportban a gyorsasági teljesitmények egyik összetevője mindig a technikai szint. Ez utóbbit nem tudjuk pontosan mérni, mig a gyorsaság általában megragadható fizikai dimenziókban. Tehát ha a kvalifikáció szisztematikusan összefügg az életkorral, korábbi eredményeink alapján várható, hogy az egyenes támadások cselekvési ideje és felállási távolsága is az életkor függvényében változik. Mivel feltételezhető, hogy a magasabb minősitésü versenyzők technikailag is képzettebbek, az esetleges összefüggések hátterében képzettségbeli



5. ábra
A LEK CSI és LEK cm-értékei különböző minősitésü nőknél.
($\bar{x} \pm s_{\bar{x}}$)

különbségek is meghuzódnak. A továbbiakban e kérdést jelenségszinten, a mérhető változók figyelembevételével vizsgáljuk.

Egy korábbi vizsgálat során (13) az életkor és a minősités között szignifikáns korrelációt találtunk. Mostani vizsgálatunk is alátámasztotta ezt (3. táblázat).

Férfiaknál $e_{yx} = 0,9896$ ($F = 284,08$), nőknél $e_{yx} = 0,8566$ ($F = 50,54$) igen erősen szignifikáns nemlineáris korrelációs hányadost tapasztaltunk (1., 2. táblázat).

Az egyes csoportok adatainak szórása - elsősorban az I. o. csoport miatt - jelentősen eltért egymástól, igy az életkori különbségeket nem is hasonlitottuk össze. (A Bartlett-próba eredménye: férfiaknál $B = 107,6$; $p < 0,001$; nőknél $B = 57,5$; $p < 0,001$). Mintáink az életkor szempontjából nem tekinthetők azonos populációnak.

Az eddigiek során igazoltuk, hogy a magasabb minősitésü vivók "gyorsabbak" társaiknál, a minősités viszont összefügg az életkorral. Tehát az egyenes támadások cselekvési ideje és felállási távolsága várhatóan az életkor függvényében változik.

3. táblázat

A decimális életkor (év) alakulása a vizsgált, különböző minősitésü mintákban

	FÉRFIAK				NŐK			
	I. o.	II. o.	III-IV. o.	KEZ	I. o.	II. o.	III-IV. o.	KEZ
$\bar{x}$	26,31	16,82	15,25	11,54	25,55	17,08	15,89	11,98
$s_{\bar{x}}$	0,81	0,16	0,32	0,15	1,88	0,24	0,53	0,30
Max.	40,76	17,83	17,59	13,96	41,75	18,39	18,32	14,66
Min.	20,52	15,56	12,29	9,34	15,81	16,17	13,91	9,83
n	30	20	20	68	12	9	10	28

Jelölések: lásd a 118. oldalon, ezenkivül $\bar{x}$ = átlag, $s_{\bar{x}}$ = középérték hibája, n = elemszám.

B/ Az életkorral való függvénykapcsolatok

A kiválasztás szempontjából az egyes funkciók müködési szintje csak meghatározott időintervallumon belül, a fejlődés-érés szakaszában jelentős. Ezért a III. alfejezetben leirtak szerint az életkor és a vizsgált paraméterek közötti kapcsolatot csak 20 éves korig vizsgáltuk (a férfiak KIT CSI kivételével). 18-23 éves v. sz. csak elvétve található a vizsgált populációban, ami szintén eljárásunk mellett szólt.

A regresszióanalizisek eredményét a 4., 5. táblázatban foglaltuk össze. (A kialakitott modellek közül csak néhányat mutatunk be.)

Ezek alapján:

1. A férfiaknál a decimális életkor és a KIT cm, valamint a LEK cm között igen erősen szignifikáns az összefüggés. A hipotézisvizsgálat szerint a függvénykapcsolat nem tekinthető véletlennek, és a regressziók megbizhatósága nagyon jónak mondható. Az analizis során kiszámitott, LEK-re vonatkozó prognosztikus modell a 6. ábrán látható.

2. A nőknél kapott eredmények megerősitik a férfiakét, azonban az életkor növekedésével a felállási távolság növekedése valamivel kisebb mértékü. Az összefüggés, hipotézis és jóságvizsgálatok eredménye azonos a férfiakéval. (Az egyenes meredekségét meghatározó "a" paraméter nagyobb hibája a kisebb elemszámmal, és a szélső értékek közti kisebb különbséggel magyarázható.)
A LEK-re kialakitott modell a 7. ábrán látható.

3. A decimális életkor és a cselekvési idők között a férfiaknál igen erősen szignifikáns az összefüggés. (A negativ előjel az idődimenzió következménye.) A KIT esetében a parabolikus, a LEK esetében a lineáris kapcsolat a jellemző. A hipotézisvizsgálat szerint a regresszió ténylegesen fennáll. A modellek megbizhatósága megfelelő, habár a KIT CSI esetében mutatkozó 14 %-os relativ reziduális szórás eléggé magas. A kialakitott modellek a 8. és 9. ábrán láthatók.

4. A nőknél az életkor és a KIT CSI között nem találtunk kapcsolatot. A LEK CSI esetében azonban szinte hajszálra egyeznek az eredmények a férfiakéval. A hipotézisvizsgálat szerint (6. táblázat) az összefüggés szorossága azonosnak tekinthető mindkét nemnél, és az egyenletek paramétereinek hibáját figyelembe véve a kiszámitott függvénykapcsolatok eltérése is jelentéktelen. Igy a férfiaknál felállitott modell nőkre is vonatkoztatható, nőknél is kielégitő pontosságu. (Különösen akkor, ha számitásba vesszük a nőknél kapott közel 40 %-os megengedhetetlen meredekségi hibát.)

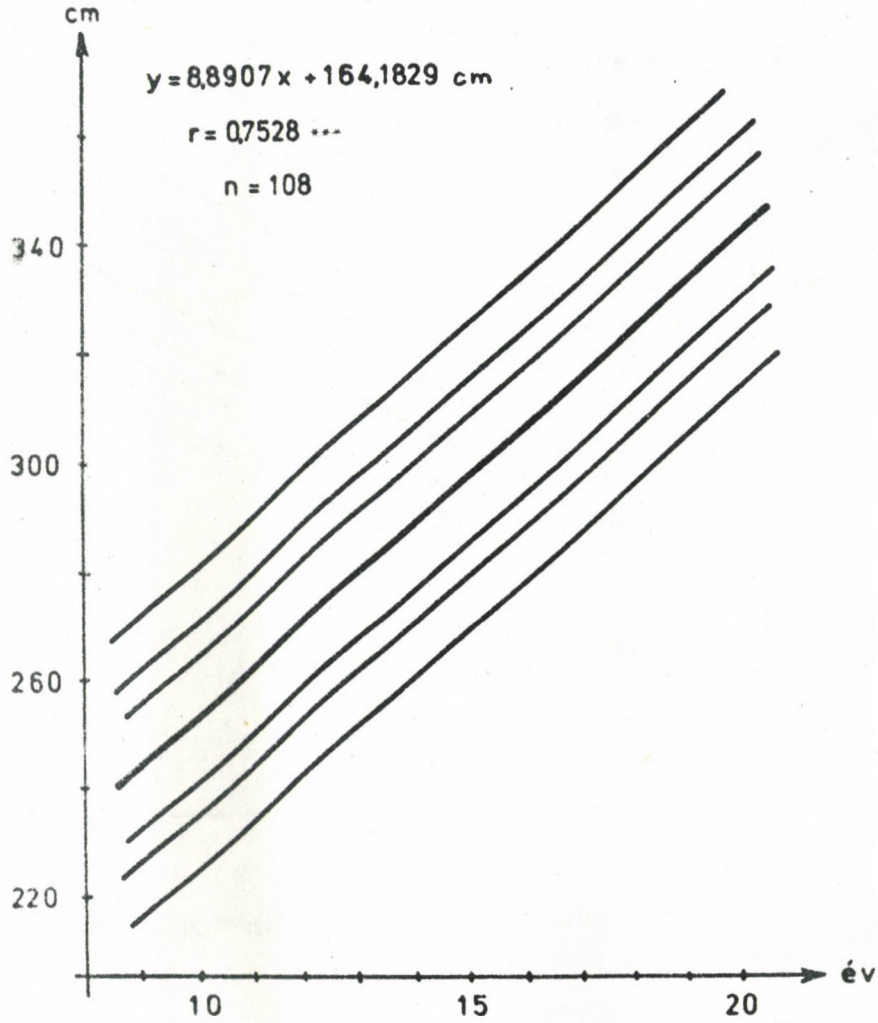
Eredményeink egyben arra utalnak, hogy a lépés-kitöréssel végrehajtott egyenes támadások gyorsasága a két nem között nem időbeli lezajlásában, hanem elsősorban a támadás-inditás távolságában tér el egymástól (a pubertáskor után).

Az eddigiek alapján látható, hogy a férfiaknál és nőknél hasonló eredményre vezettek a regresszióanalizisek.

Az életkor és a vizsgált mutatók közötti összefüggések - a nők KIT CSI kivételével - bizonyithatók voltak. A 6. táblázatban összefoglaltuk a korrelációs együtthatók összehasonlitásához végzett hipotézisvizsgálatok eredményeit.

A nőknél és a férfiaknál tapasztalt korrelációs együtthatók között a standardizált z normális eltérés egyetlen esetben sem bizonyult szignifikánsnak. Tehát mindkét nemnél azonosnak tekinthető az összefüggések szorossága.

Eredményeink a lépéskitöréssel végrehajtott feladatnál egyértelmübbnek tünnek. Ennek igazolására a férfiak mintájánál megvizsgáltuk a felállási távolságnak az időeredményre gyakorolt hatását. Eszerint a KIT CSI-t erősen befolyásolja a távolság, a LEK CSI esetében viszont nem volt kimutatható összefüggés (7. táblázat). Ennek



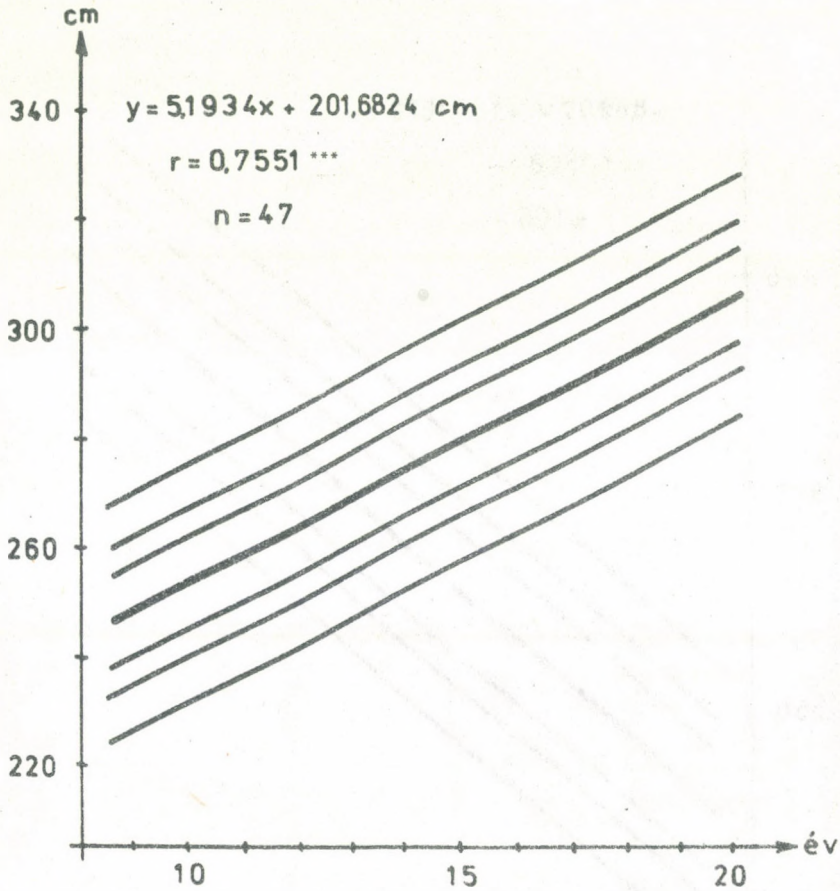
6. ábra

A lépés-kitörés felállási távolsága az életkor függvényében férfiaknál.

Jelölések: mint az 1. táblázatnál; r = korrelációs együttható;

a regressziós egyenes

megbizhatósági sávok 50-70-90 %-os valószinüség melletti egyedi értékre



7. ábra

A lépés-kitörés felállási távolsága az életkor függvényében nőknél.

Jelölések: mint a 6. ábrán.

megfelelően az életkor és a CSI közötti (a távolság-CSI összefüggése alapján korrigált) parciális korrelációs együttható a KIT esetében $r_p = 0,1905$ n. sz., LEK esetében $r_p = -0,3068$ e. sz. értékeket mutatott.

KIT-LEK viszonylatban megvizsgáltuk az egyes összefüggések közötti eltéréseket is. (7. táblázat). A hipotézisvizsgálatok szerint az életkor és felállási távolság összefüggése a KIT és LEK esetében egyaránt igen erősen szignifikáns korreláció ellenére, a LEK terén erősen szignifikánsan szorosabb. Az életkor-CSI összefüggése azonos, de az időeredmény és felállási távolság összefüggése a KIT esetében jelentősebb. A parciális korrelációkat már nem is vizsgáltuk, az eddigiek alapján bizonyitottnak tekintettük a LEK változat egyértelmübb használhatóságát.

4. táblázat

A regresszió-analizisek összefoglaló táblázata (férfiak)

(Független változó: decimális életkor)

Függő változó	Elemszám	Regressziós egyenlet	Korrelációs együttható	A regresszió fennállásának vizsgálata	
y	n	$\hat{y} = ax+b$	r	F	p
KIT (cm)	103	6,4608 x + 154,9 cm	0,7269 ***	113,15	< 0,001 ***
LEK (cm)	108	8,8907 x + 164,2 cm	0,7528 ***	138,6	< 0,001 ***
KIT CSI[a]	133	-0,1587 log x + 0,0713 sec	-0,4224 ***	28,45	< 0,001 ***
LEK CSI	108	-0,0214 x + 1,4291 sec	-0,3951 ***	19,60	< 0,001 ***

Függő változó	Reziduális szórás	A regresszió jósága				
		relativ reziduális szórás	az egyenlet paramétereinek standard hibája			
y	s_e	V_e	s_a	V_a	s_b	V_b
KIT (cm)	15,16	6,34 %	0,6074	9,40 %	8,1	5,20 %
LEK (cm)	16,74	5,94 %	0,6380	7,18 %	8,6	5,22 %
KIT CSI[a]	0,1076	13,99 %	0,0015	0,93 %	0,0255	2,16 %
LEK CSI	0,1268	11,06 %	0,0048	22,43 %	0,0650	4,55 %

a/ Lineáris összefüggés: $\log \hat{y} = -0,1587 \log x + 0,0713$. Eredeti - parabolikus - alakra visszatranszformált egyenlet: $\hat{y} = 1,1785\, x^{-0,1587}$. (Az r és F értékek a lineáris alakra, a megbizhatósági értékek a parabolikus alakra vonatkoznak.)

Jelölések: mint az 1. táblázatnál.

5. táblázat

A regresszió-analizisek összefoglaló táblázata (nők)

(Független változó: decimális életkor)

Függő változó	Elemszám	Regressziós egyenlet	Korrelációs együttható	A regresszió fennállásának vizsgálata	
y	n	$\hat{y} = ax + b$	r	F	p
KIT (cm)	47	4,2373 x + 178,4 cm	0,7221 ***	49,03	< 0,001 ***
LEK (cm)	47	5,1934 x + 201,7 cm	0,7551 ***	59,70	< 0,001 ***
KIT CSI	47	-0,0062 x + 0,9037 sec	-0,1334	0,82	> 0,1
LEK CSI	47	-0,0211 x + 1,4303 sec	-0,3547 ***	0,48	< 0,025 *

Függő változó	Reziduális szórás	A regresszió jósága				
		relativ reziduális szórás	az egyenlet paramétereinek standard hibája			
y	s_e	V_e	s_a	V_a	s_b	V_b
KIT (cm)	11,21	4,74 %	0,6157	14,53 %	8,6	4,85 %
LEK (cm)	12,51	4,58 %	0,6867	13,22 %	9,6	4,78 %
KIT CSI	-	-	-	-	-	-
LEK CSI	0,1509	13,25 %	0,0083	39,28 %	0,1164	8,14 %

Jelölések: mint az 1. táblázatnál.

6. táblázat

Férfiaknál és nőknél tapasztalt korrelációs együtthatók összehasonlitása

Paraméterek	Korrelációs együtthatók		Normális eltérés	Valószinüség
	Férfiak	Nők		
x - y	r_1	r_2	z	p
Életkor - KIT cm	0,7269	0,7221	$Z_1 \approx Z_2 \rightarrow$ z=0,00...	$p \leq 1$ n.sz.
- LEK cm	0,7528	0,7551	$Z_1 \approx Z_2 \rightarrow$ z=0,00...	$p \leq 1$ n.sz.
- KIT CSI	-0,4224[a]	-0,1334	z=1,79	$p < 0,07$ n.sz.
- LEK CSI	-0,3951	-0,3547	z=0,26	$p < 0,8$ n.sz.

a/ Logaritmus transzformáció utáni érték.

Jelölések: mint a 118. old.-nál.

7. táblázat

A KIT és LEK változatok összehasonlitása (férfiak)

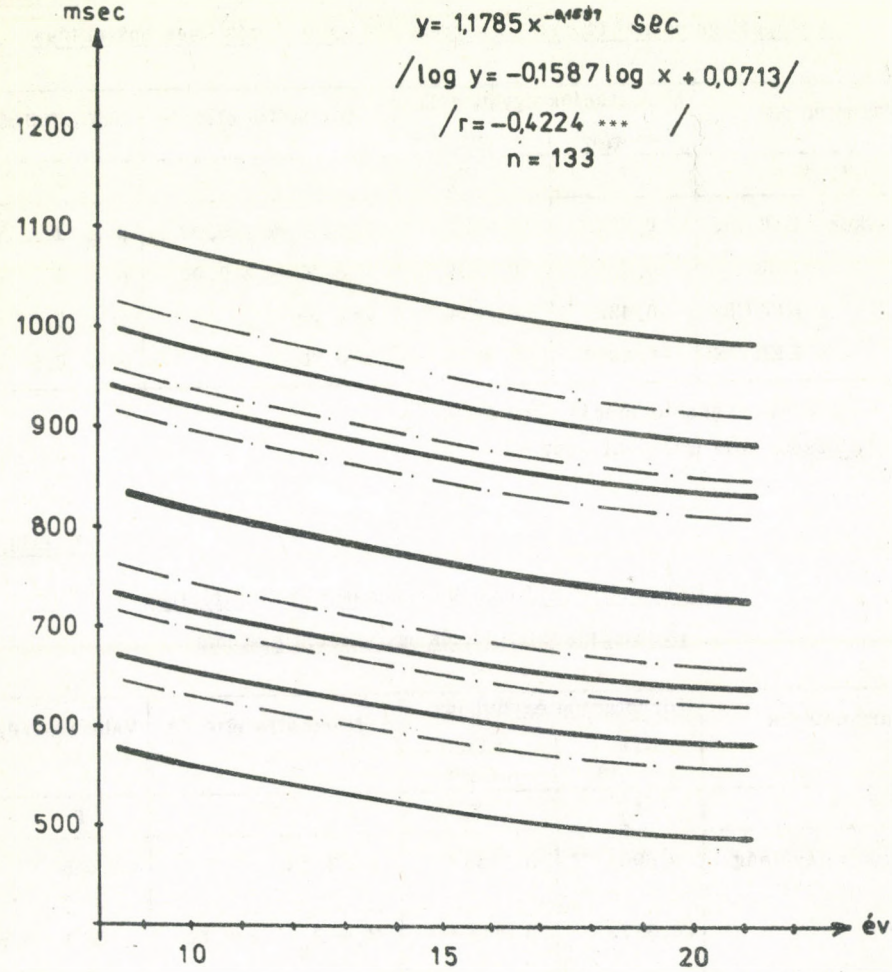
(A lineáris korrelációs együtthatók alapján)

Paraméterek	Korrelációs együtthatók		Normális eltérés	Valószinüség
	KIT n = 133	LEK n = 138		
x - y	r_1	r_2	z	p
Életkor-távolság	0,6941 ***	0,8185 ***	z = 2,43	< 0,015 **
Életkor-CSI	-0,3273 ***	-0,3260 ***	$Z_1 \approx Z_2$ z=0,00...	≤ 1 n.sz.
Távolság-CSI	0,6257 ***	-0,1867 n.sz.	z = 7,49	< 0,001 ***

Jelölések: mint a 118. old.-nál.

C/ Ajánlások

A felállitott regressziós modellek közül elsősorban a lépés-kitöréssel szurás (vágás) változatát ajánljuk gyakorlati felhasználásra pontossága, egyértelmüsége és megbizhatósága miatt (6., 7. és 9. ábra). Segitségével a fiatalkoru vivók egyik fontos fejlődési mutatója ellenőrizhető. Az egyszerü akciógyorsaság a távolság és a

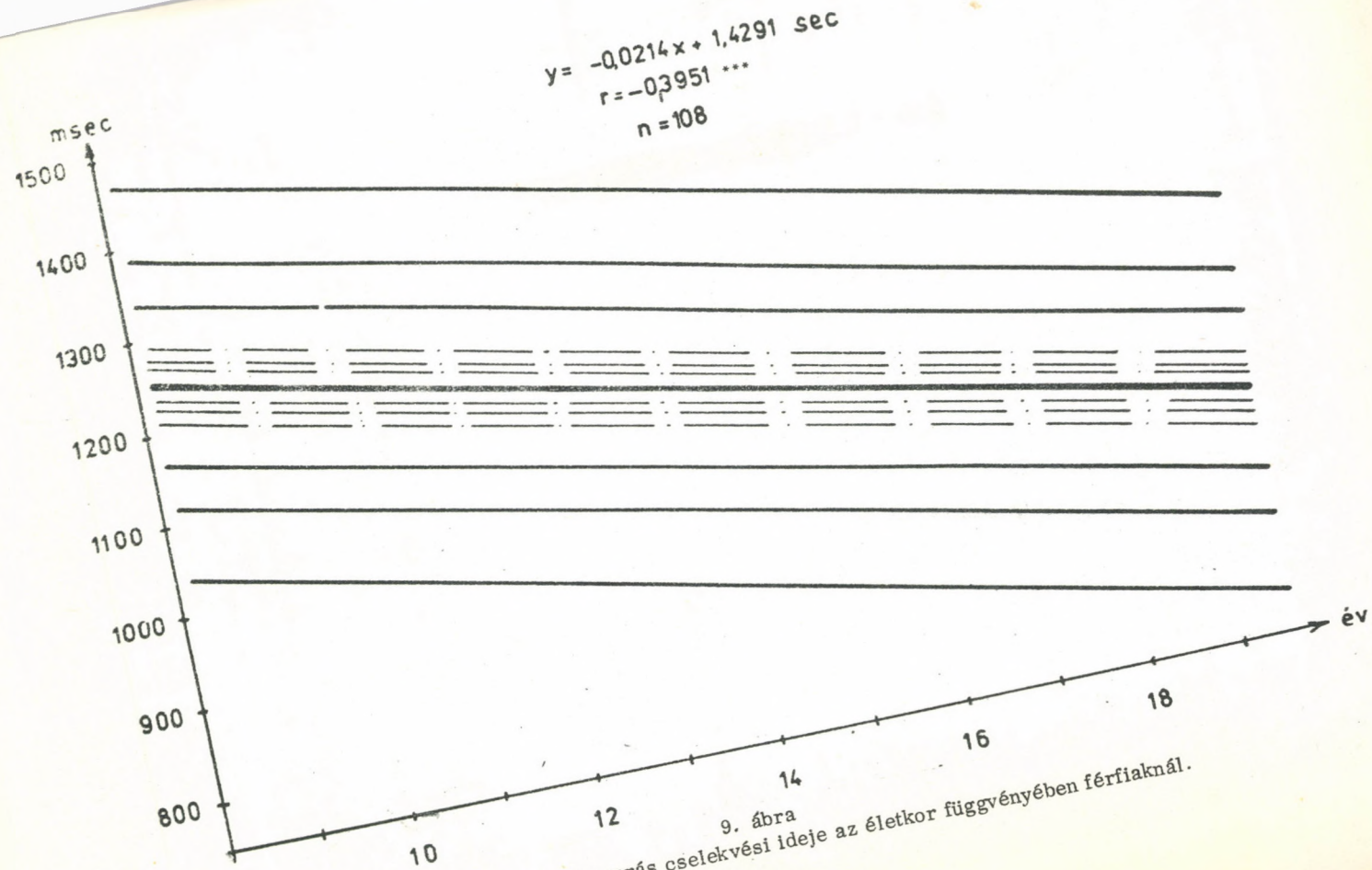


8. ábra

A kitöréssel szurás cselekvési ideje az életkor függvényében férfiaknál.

Jelölések: mint a 6. ábrán, —·— átlagos érték megbizhatósági sávja.

végrehajtási idő együttes függvénye, ezért együttes figyelembevételük szükséges. Ezt elősegiti, ha a grafikusan ábrázolt megbizhatósági sávok alapján 1-8 ponttal értékeljük a vizsgálati személyek eredményeit. A távolság és az idő minimálisan megkövetelhető pontösszege ebben az esetben 5 pont. (Ennek megfelelően minimumszintként a várható értékek alsó 15 %-os hatását javasoljuk: $\hat{y} - s_{\hat{y}} \cdot t_{0,3}$.) Kiemelkedő szintként a felső 15 %-os hatást ($\hat{y} + s_{\hat{y}} \cdot t_{0,3}$), vagy a 12-14 pontot javasoljuk. Ujólag felhivjuk azonban a figyelmet arra, hogy semmiféle "vivói fejlettség" értékelésének nem lehet kizárólagos alapja az általunk javasolt modell.



9. ábra

A lépés-kitöréssel szurás cselekvési ideje az életkor függvényében férfiaknál.

Jelölések: mint a 6. és a 8. ábrán.

V. A módszer értékelési feltételei

A jövő feladata, hogy eddigi eredményeinket longitudinális vizsgálattal is megerősitsük. Egyuttal a tudományos értékelés kritériumaira részletesen kiterjedő mérések szükségesek, mivel ezeket csak részben végeztük el.

Pillanatnyilag azt mondhatjuk el, hogy a felállási távolság esetében a megbizhatóság és objektivitás kezdők esetében megfelelő, hiszen a vizsgálati személy onnan indul, ahonnan kitörésben, nyujtott karral éppen érinti a szurópárnát. Versenyzők esetében az "egyéni optimummal" kapcsolatban már lehetnek fenntartásaink. Aki azonban ismeri a vivást azt is tudja, hogy ez az optimum jól meghatározható, és többé-kevésbé állandónak tekinthető.

Módszerünk érvényességére vonatkozóan: nem egyértelmü meghatározása a felállási távolságnak a hátul levő láb helyzete. A versenyzők vivóállása különböző nagyságu, a törzs helyzete sokszor eltér a függőlegestől, és a karnyujtás mértéke is eltérő. A jövőben ezért a technikailag helyes vivóállásban vonalban tartott penge hegyének szurópárnától való távolságát is figyelembe fogjuk venni. Ez a távolság azonban egy 21 fős felmérésünk szerint $r = 0,8471$ igen erősen szignifikáns korrelációt mutatott a hátul levő láb távolságával. Tehát a feladat végrehajtása szempontjából egyszerübb, ha a vizsgálati személyeknél ez utóbbit határozzuk meg.

Összefoglalva a leirtakat: a vizsgálat vezetőjének meg kell követelni a v.sz.-ektől a technikailag helyes vivóállást, főképp a törzs helyzetére vonatkozóan. Ebben az esetben módszerünk az ismertetett regressziós modell vonatkoztatási rendszerében érvényesnek, megbizhatónak és tárgyilagosnak tekinthető.

Az időeredményt a fényinger megjelenése és a "találat" határozza meg. Ez magában foglalja a reakcióidőt (latens szakasz) és a mozgás végrehajtásának idejét, azaz megfelel a cselekvési időnek. A klasszikus "inger-válaszreakció" formának való megfelelésén tul a módszer érvényességére utal egy 27 fős kiegészitő vizsgálatunk is. Megmértük a v.sz.-ek reakcióidejét, a következőkben ismertetett módon a tiszta mozgásidőt és a CSI-t is. A reakcióidő és a tiszta mozgásidő összege a cselekvési időtől minimális mértékben tért el, a különbség jelentéktelennek bizonyult. A tiszta mozgásidő és a CSI között a kitöréssel szurás változatánál $r = 0,7471$ igen erősen szignifikáns, a lépés-kitöréssel szurás változatánál $r = 0,8608$ igen erősen szignifikáns korrelációt találtunk. (A két együttható közötti normális eltérés nem szignifikáns: $z = 1.02$; $p < 0,31$)

Az objektivitás területén a kézi ingeradagolás, és az előredőlt vivóállás jelenthet problémát. Előbbin automatikus, randomizált ingeradagolással, utóbbin a függőleges törzshelyzet állandó megkövetelésével lehet segiteni.

Az időeredmények megbizhatósága is függ a szabályos vivóállás megkövetelésétől. Ezen kivül az irodalomból (3, 4, 5) tudjuk, hogy a reakcióidő reprodukálhatósága kismérvü, ami - kisebb mértékben - nyilvánvalóan a cselekvési időben is jelentkezik. Az ingadozás mértékét azonban az öt adat átlagolásával csökkenthetjük. Átlagos értékkel számolva az eljárás megbizhatósága növekszik.

Annak érvényességét, hogy az akció gyorsaságra a felállási távolság és a CSI együttes figyelembevételével következtetünk, a IV. alfejezet alapján bizonyitottnak tekintjük.

VI. A továbblépés lehetőségei

A metodika továbbfejlesztésének egyik lehetősége az alternativ, választásos akciók cselekvési idejének mérése. Első lépésként a tiszta mozgásidő mérését oldottuk meg. A vizsgálati személy pengéjének meghatározott 3 cm-es szakaszával egy állványt érintve inditja az órát, ami a találat elérésekor áll meg. Ilyen módon kiküszöböltük a reakcióidő torzitását, de a vizsgálati személyek ütés-szurásszerüen hajtják végre akcióikat, ami a jobb technikával rendelkezőknek némi előnyt biztosit. Eddig csak I., II. o. versenyzőket vizsgáltunk, és az eredmények a CSI-nél átlagosan 200 msec körüli értékekkel rövidebbek.

A második lépés a diszjunktiv CSI mérése. Az "igazi" sárga jelen kivül egy zavaró piros fényingert is adagolunk, amelyre nem kell végrehajtani az akciót. (Természetesen a sárga-piros ingerek szabálytalanul követik egymást.) Eddigi adataink szerint I. o. vivóknál a diszjunktiv CSI átlagosan 80-120 msec-al hosszabb az egyenes támadások (egyszerü) cselekvési idejénél.

A jövőben tehát:

- a metodikát az alternativ feladatok vizsgálata felé szándékozzuk továbbfejleszteni,
- módszerünk érvényességét, megbizhatóságát és tárgyilagosságát egyértelmüen tisztáznunk kell,
- a kialakitott modellek megerősitéséhez, pontositásához további nagy elemszámu, longitudinális méréseket kell végeznünk.

A metodika értékelési kritériumainak jelenlegi nem teljességgel kielégitő volta ellenére a relative nagy elemszámu vizsgálat alapján felállitott regressziós modellek bővitik edzéselméleti ismereteinket.

VII. Összefoglalás

195 vivó egyenes támadásának müszeres vizsgálata során megállapitottuk, hogy:

1. az akciógyorsaságot a cselekvési idő önmagában nem jellemzi kielégitően;
2. a kapott időeredmények szinkronban vannak az irodalmi adatokkal;
3. a cselekvési idő és a felállási távolság együttesen jellemzi az egyenes támadások gyorsaságát;
4. magasabb minősitésü vivók általában nagyobb távolságról és rövidebb idő alatt hajtják végre akcióikat;
5. a felállási távolság és az időeredmény az életkor függvényében változik;
6. a függvénykapcsolatok alapján felállitott regressziós modellek becsült megbizhatósága kielégitőnek bizonyult. Ennek alapján gyakorlatban való felhasználásukat, mint a fiatalkoru vivók egyik fejlődési mutatójának kontroll lehetőségét javasoljuk.

A vivókra jellemző tulajdonságok fejlődési dinamikájának kutatása kezdeti szakaszban van. Metodikánk nem eléggé kiforrott, a pontatlanságok megszüntetése, és a nem tisztázott kérdések megválaszolása a jövő feladata. Ennek ellenére alkalmazhatónak véljük eredményeinket, elsősorban az általános iskolai felső tagozatos, és a középiskolai korosztályok vizsgálatában.

IRODALOM

1. Bessenyei L. - Gidai E. - Nováky E.: Jövőkutatás, előrejelzés a gyakorlatban. Közgazdasági és Jogi K. Bp. 1977.

2. Cigankov, E. Sz.: K trenirovke szkorosztnüh kacsesztv fehtovalscsikov. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1963. 6. sz. 37-40. p.)

3. Csinády, J.: Uj szempontok a reakcióidő-mérési vizsgálatokhoz. (Testnevelés-tudomány, 1955. 3. sz. 223-229. p.)

4. Csinády J. - Horváth L. G.: Reakcióidő-mérésen alapuló fárasztási kisérletek, a fáradás, a fáradékonyság és az állóképesség tanulmányozására. (Testnevelés-tudomány, 1955. 3. sz. 12-33. p. melléklet.)

5. Gerébb Gy.: Kisérletek a fáradság lélektanának köréből. Akadémiai K. Bp. 1962. 215. p.

6. Hajtman B.: Bevezetés a matematikai statisztikába pszichológusok számára. Akadémiai K. Bp. 1968. 490. p.

7. Kassulke, H. - Nicke, H.: Aktionszeiten beim Florettfechten. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1972. 11. sz. 1018-1024. p.)

8. Keller, V. Sz. - Javics, A. A.: Opredelenyije szpecialnoj podgotovlennoszti fehtovalscsikov szbornoj komandü Sz Sz Sz R. (Teorija i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1967. 5. sz. 12-15. p.)

9. Keller, V.Sz. - Tisler, D. A.: Trenirovka fektoralscsikov. Fizkultura i Szport. Moszkva. 1972.

10. Nagykáldi Cs.: Adatok a vivók gyorsaságfejlesztésének kérdéséhez. (= A sportolók gyorsaságfejlesztésének kérdései. TTT. Bp. 1970. 170-175. p.)

11. Nagykáldi Cs.: A cselekvési időmérés alkalmazása a sportedzettség megitéléséhez. (A TF Tudományos Közleményei, 1973. II. ksz. 109-123. p.)

12. Ozsváth K.: Adalékok a vivás motorikus próbáinak kialakitásához. (Elmélet a gyakorlatért, Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. 1973-1976. 1977. 115-125. p.)

13. Ozsváth K.: Próba egy pszichomotoros jellemző vizsgálatára. (A sport és testnevelés időszerü kérdései, 1979. 1. sz. 101-118. p.)

14. Ozsváth K.: A trend és a regressziós modellek megbizhatósága. (Tanulmányok a TFKI kutatásaiból. 1979. 195-208. p.)

OZSVÁTH, Károly

Speed of direct lunge in fencers of different qualifications and age-groups

We have examined speed of direct lunge of 195 fencers in the reflection of distance of position and actiontime. We have established that, in general fencers of higher qualification execute their actions from a greater distance and in a shorter time. Hence, we have shown that parameters examined may be recorded as a function of chronological age. Estimated reliability of regression models set up has proved to be satisfactory, therefore we may recommend their practical application in controlling the development of juvenile fencers.

ОЖВАТ, Карой

Быстрота прямых атак у фехтовальщиков разного возраста и разной квалификации

На 195 фехтовальщиках изучалась быстрота прямой атаки через дистанцию стойки и время действия. Установилось, что фехтовальщики высшей квалификации обычно выполяют свои действия с большей дистанции и в менее короткое время. На основе этого было выявлено, что испитуемые показатели можно описать в зависимости от хронологического возраста. Оцениваемая валидность построенных регрессионых моделей оказалась достаточной, таким образом рекомендуется применять их для контроля развития юных фехтовальщиков.

CSÁSZI Sándor

A JÁTÉKHELYZETEK MEGOLDÁSÁNAK PSZICHÉS ÖSSZETEVŐI A KOSÁRLABDÁZÁSBAN

I. Pszichikai tényezők a kosárlabdázásban

Az eredményességre törekvés a pszichés tényezők, a személyiség vizsgálatának szerepére fokozatosan irányitotta rá a figyelmet. Azonos felkészültségü - erre az edzésmódszerek fejlődése és elterjedtsége módot adott - játékosok közül azok voltak eredményesebbek, akik az adott pillanatban a legtöbbet tudtak mozgósitani a felkészülés során szerzett energiából. Aki jobb "idegállapotban" volt, jól motivált, siker-orientált volt, jobb helyzetfelismerő és -megoldó képességgel rendelkezett, a mérkőzés felkészültségét, a felelősség terhét stb. jobban elviselte, a századmásodperceken muló szituációkban jobb teljesitményt tudott nyujtani. Feltehetően személyiségjegyei, jellemvonásai, erkölcsi tulajdonságai kedvezőbbek, alkalmazkodó és türőképessége magasabb szinvonalu volt. A kosárlabdázásban ma már egyre inkább követelmény a játékszituációkban az adekvát gondolkodás. A gondolkodásnak és az eredményeként létrejövő helyzetmegoldásnak döntő jelentőséget tulajdonitunk. A gondolkodás strukturája, mozgékonysága egyénre jellemző, és már korán vizsgálható, prognosztikus értékü információt nyujthat a kiválasztásban is. A növekvő sportági követelmények nemcsak a fizikumra, hanem a pszichikumra is egyre nagyobb feladatot rónak. A kosárlabda játéktevékenység mint az értelmes cselekvések komplexuma, az egész személyiség egy meghatározott viszonyát fejezi ki a környező valóságban. A kosárlabda-teljesitményben a pszichikai tényezők bonyolult, többdimenziós strukturáján kivül még a sajátos fizikai, technikai, taktikai, környezeti és társas kapcsolatok egymás közötti és a pszichikai tényezőkhöz kötődő kölcsönviszonyával is számolnunk kell. A teljesitményt befolyásoló pszichikai és fizikai, környezeti stb. tényezők vizsgálata sok nehézségbe ütközik, mert azok tiszta formájukban, elszigetelten soha nem jelentkeznek, hanem több tényező együttes hatásaként nyilvánulnak meg. A kosárlabda-teljesitmény megfigyelhető, értékelhető, elemezhető, de csak a motorikus tevékenység, a viselkedés, a személyiség és a teljesitmény, valamint a szituáció együttes tanulmányozása révén adhat képet a pszichikai tevékenység egészéről. A teljesitmény elemzése tehát lehetőséget ad az egész személyiség megismerésére, s igy a nevelésre. A kosárlabdázó megitéléséhez - bármennyire is fizikai jellegünek tekintett teljesitményről van szó - csak az egész személyiség vizsgálata adhat olyan támpontokat, amelyekből a várható teljesitményre következtetni lehet. Ezért a kosárlabdajáték sajátos körülményei (szituációi) közben a teljesitményben jelentkező pszichikai és fizikai tényezők komplex vizsgálata vezethet eredményre.

II. A játékhelyzet megoldásának pszichés tényezői

A kosárlabda-teljesitmény a támadó és a védő játéktevékenység váltakozásából adódik. A játéktevékenységen - amely felfogható számtalan játékcselekvés összegeződéseként - különböző pszichikai és motorikus folyamatok komplex, többé kevésbé összefonódó és kölcsönhatásban levő értelmes kapcsolatát érthetjük, amely ugyan motorikus folyamatokban nyilvánul meg, de a pszichikus történésének eredményeként. A játékcselekmény a szakadatlanul módosuló játékhelyzetek egymást követő megoldásaiból áll.

Mahlo (6) a játékhelyzetek megoldását - sematikusan - a következő fő fázisokra osztja fel:

- a játékhelyzet felfogása és analizise (érzékelés, észlelés),
- a játékhelyzet gondolati megoldása (megoldási mód, elképzelése, döntés, értelmi tevékenység),
- a játékfeladat motorikus megoldása (cselekvés, technikai megoldás).

Tehát, az első két fázis eredménye a harmadik, a motorikus tevékenység. Tekintve, hogy a játékszituáció a kosárlabdában többnyire folyamatos mozgás közben jön létre, a helyzet felfogását és gondolati megoldását már eleve egy motorikus tevékenység közben kell elvégezni, amely éppen a környezet módosulása hatására a célirányitottság következményeként szüntelenül változik időbeli, dinamikai és térbeli szerkezetében. A játékhelyzetek a következőképpen alakulhatnak ki, vagy lehetnek jelen:

- véletlenül létrejöttek, amelyek a támadó és védő játékosok mozgásából, elfoglalt pozíciójából adódnak (alkalomszerüek),
- tudatos tevékenység (felállás, mozgás) eredményeként létrejöttek (programozottak).

Mindkét esetben

- egyszerüek (1-2 megoldást adóak), és
- összetettek (3 vagy több megoldásuak).

A játékosnak a játékhelyzetek megoldásában figyelemmel kell lenni az adott játékhelyzetben:

- a saját,
- a játékostársak,
- az ellenfelek,
- a labda helyzetére és mozgására,
- a kapott taktikai utasításokra (feladattartás) a saját, a játékostársak és az ellenfél:
  - tudására (technikai-taktikai ismeretei szinvonalára),
  - pszichikai-fizikai állapotára (edzettségére),
  - személyiségtényezőire,
  - társas kapcsolataira,
  - a mérkőzés állására,
  - a környezeti viszonyaira (helyzetére).

A játékhelyzetek megoldásában jelentősége van annak is, hogy a szituáció csupán feladatot vagy problémahelyzetet jelent a játékos számára. "Probléma" akkor keletkezik, ha egy adott helyzetben "nyiltságot" észlelünk. A szituáció nyiltságát az ismert és az ismeretlen elemek szokatlan keveredése, az adatok között mutatkozó "hézag", a multbeli tapasztalatokkal való ellentmondás, össze nem illés, s meg nem felelés okozza. Az ismert és az ismeretlen adatok ujszerü együttese, például az

ismert cél és az ismeretlen ut "összeférhetetlensége" konfliktust teremt. A konfliktus bizonyos értelemben a szervezet belső egyensulyának aktuális felbomlására utal, és olyan motivumokat (inditákokat) hoz létre, amelyek gondolkodásra, a probléma megoldására késztetnek. Maga a megoldás tehát ugy fogható fel, mint a konfliktus megszüntetésének, a belső egyensuly helyreállitásának folyamata, amely a külső környezettel (a problémahelyzettel való aktiv érintkezés formájában megy végbe). (1) A játékhelyzet akkor válik problémahelyzetté, ha a cél ismert, de a megoldás módját a játékos nem tudja azonnal megtalálni. Tehát azt kell ismeretei alapján, a rendelkezésre álló megoldási módok közül gondolkodás utján a szituációnak megfelelően kiválasztania. Feladattal és nem problémahelyzettel áll szemben, ha gyakorlottsága következtében képes azt megoldani. A problémahelyzet megoldása megköveteli a gondolkodás müveleteinek (analizis, szintézis, összehasonlitás, absztrakció, általánositás) közremüködését, amely a helyzet felfogásával indul meg.

A megoldás eszerint lehet:

- a gyakorlottságból adódó (csak feladat, S-R kapcsolat), és
- problémamegoldó gondolkodás következménye.

Tehát az egyszerü helyzetek is lehetnek problémaszituációk, de a képzettségtől függően az összetett helyzet is lehet a programozottság következményeként csak feladat jellegü. A gyakorlat azt mutatja, hogy az összetett helyzetek többségükben problémahelyzetet jelentenek, tehát megoldásuk gondolkodási tevékenységet kiván.

A problémahelyzet megoldható ugyan még "próba-szerencse" alapon is, azonban a vak próbálkozás eredményességének nagyon kicsi a valószinüsége, azonkivül semmi esetre sem tekinthetjük a gondolkodási tevékenység eredményének.

Vannak olyan helyzetek, amelyeket előre elhatározott módon - programozottan - tudatosan, tervszerüen alakit ki a játékos, tehát a helyzet megoldása nem a pillanatnyi helyzetfelismerési, gondolkodási, problémamegoldási tevékenység eredménye, csupán a saját és játékostársai tervszerü mozgásának megfelelően az alkalmas pillanat (szituáció) kivárása (kialakitása), amikor a motoros végrehajtást megindithatja, játékostársát játékba hozhatja, (például dobóhelyzetbe) vagy saját maga vállalja a megoldást (betörés, dobás).

Amennyiben a programozott helyzet kialakitásába valamilyen hiba csuszna (a védő nem várt módon mozogna, megsejtené mi készül, a saját mozgás hibás stb.), tehát nem következne be a várt szituáció, akkor már a helyzet további alakitása az adott uj probléma megoldása csak gondolkodás utján valósitható meg. Vannak olyan helyzetek, amelyek megoldását előre sokat gyakorolják a játékosok, s amikor a játék közben létrejön a kivánt szituáció, reflexszerüen beindul a végrehajtás, nem kell gondolkodni, nincs probléma. A begyakorolt helyzetekhez hasonló szituáció is kiválthatja - osztályozás, összehasonlitás, csoportositás stb. folyamatában - beindithatja a végrehajtást, nem kell gondolkodni a megoldáson., tehát nincs problémaszituáció. A problémaszituációk és az egyszerü-összetett feladatok váltogatják egymást a játékban, egymásba folynak, s ennek megfelelően a gondolati tevékenység és a tanult, begyakorolt, reflexszerü megoldások is váltakoznak.

A fizikai-technikai-taktikai mozzanatok komplex egyidejüségét és változó egymásutánját, a játékos pszichikai tevékenysége is alakitja, módositja, átszőve azt a személyiségtényezőkkel, sokszinüen befolyásolja.

A játékhelyzetek egy része, amint az kialakulási és megoldási lehetőségeik elemzése során már kiderült, problémaszituációt jelentenek a játékos számára, amit csak gondolkodási tevékenységgel tud megoldani. A játékhelyzet fázisaiban a megoldás érdekében azonban nemcsak gondolkodásra van szükség.

A problémamegoldó gondolkodás pszichikus müveletein kivül, részben a gondolkodási folyamat előkészitéseként, részben vele szorosan összefonódva, részben a motorikus végrehajtás közben még számos pszichés tevékenység jelenlétét valószinüsithetjük. A következőkre gondolunk (nem fontossági sorrendben):

- felismerés, emlékezet, érzékelés-észlelés, figyelem, anticipáció, képzetek, DRI, dinamikus sztereotipek,
- ismeretek, automatikus gondolkodási sémák, döntés, tudatosság, produktiv fantázia,
- érzelem, akarat, motiváció.

A felsorolás korántsem teljes, hiszen még számos a pszichés tevékenységgel összefüggő speciális, a kosárlabdázásban jelentős készség és képesség (időzitőérzék, labdaérzék, tempóérzék, szenzomotoros képesség, kinesztetikus érzékelés, opto- és szenzomotoros koordináció stb.) közremüködése következtében jön létre a motorikus végrehajtás. E sokrétü, kölcsönösen összefüggő pszichikus folyamatnak a fizikai képességekkel, a technikával és a taktikai képességekkel történő összehangolása, a célnak megfelelően a szituációhoz alkalmazása magas foku szervezettséget kiván. Megitélésünk szerint ezt az intellektuális tevékenység egy speciális formája biztosithatja.

Az intelligencia, játékintelligencia, a gondolkodás szerepével kapcsolatban néhány kiemelt irodalmi vonatkozást közlünk a teljesség igénye nélkül:

Pietrasiński egy sor jellemvonását emliti az intelligens viselkedésnek, amelyek elsősorban a gondolkodásra vonatkoznak. Többek között megjegyzi: "Mennél intelligensebb az ember, annál finomabb, rejtettebb, nehezen megfogható kapcsolatokat képes észrevenni." E megállapitást azzal lehet kiegészíteni, hogy minél intelligensebb az ember, annál céltudatosabban és hatékonyabban képes tevékenykedni. A cselekvés a gondolkodás helyességének kritériuma, és ebben fejlődnek a gondolkodás olyan vonásai, mint a népszerüség, az eredetiség, a gyorsaság és az önállóság. Az előbb emlitett tulajdonságok az intelligencia láncszemei. Másképp mondva az intelligens ember gondolkodó ember, aki tudatos módon használja fel tudását és képességeit. Egyetérthetünk tehát azokkal a definiciókkal, amelyek az intelligencia lényegét a gondolkodásban látják, és elfogadják, hogy maga a gondolkodás az intelligencia alapvető és általános tényezője.

Kristof (4) igy ir: "A napjainkra jellemző kiegyenlitettséggel sorra kerülő versenyekben nagymértékben válik a sikerek döntő tényezőjévé az egyenesen a versenyeken fellépő hirtelen és összetett taktikai feladatok gyors és helyes megoldása. Ez produktiv és operativ gondolkodást követel meg jelentős fizikai terhelés és érzelmi szétszórtság között. Ilyen helyzetekben a hüvös, megfontolt, absztrakt intellektus érvényesül." (5. p.)

Puni egy korábbi müvében irja: "A sportoló motorikus tevékenysége meghatározott és specifikus módon szabályozott motorikus cselekvések rendszerének alakjában valósul meg, amelyekből a konkrét sportágak technikája összetevődik. Ennek a tevékenységnek tudatos szabályozása tájékoztató információkon épül fel, azok feldolgozásán és a cselekmények valószinü programozásán, megvalósitásuk a végrehajtó információ (parancs) és a teljesités ellenőrzése alapján történik. Mindez a vizsgált motorikus tevékenység programozásával kezdődik a tájékoztató információk alapján, és rámutat a végrehajtás mikéntjére. Ezt kiegészitik azok az információk, amelyeket a sportoló a gyakorlat végrehajtásának minden kisérletében szerez. Ezen az uton létrejön, kiegészitődik, átalakul és a legnagyobb mértékben megszilárdul a cselekmény - a gyakorlat konkrét és technikailag tökéletes végrehajtásának programja." (3. p.)

"A tudat tájékozódó funkciói révén nyert összinformáció azon (szituativ) rész és általános döntések alapjául szolgál, amelyek az előzetes cselekvési programterv megvalósitásával vagy módositásával és a győzelem kivivására törekvő küzdelemben az alkotó kezdeményezés kiváltásával kapcsolatosak. Ennek lehetősége a személyiség egymással kölcsönösen összefüggő folyamatai és tulajdonságai, meghatározott rendszerének magas fejlettségi szinvonalában rejlik. Megfigyelőképesség, szemléletesen aktiv (operativ) gondolkodás, alkotó képzelet, kezdeményezőképesség és önállóság, állóképesség és kitartás, mozgékony figyelem, ezek mindegyike a sportágtól függően sokrétüen sajátos. Mindezek a tanult cselekvések - a mozgások alapvető szerkezete stabilitásának egyidejü megőrzése mellett - nagymértékü variálhatóságukkal tünnek ki. E variálhatóság egyrészt a tevékenység tárgyi feltételeinek rendkivüli változékonyságával kapcsolatos, másrészt mindenekelőtt az ellenfelek és cselekvéseik különbözőségeiből, de a verseny vezetésében szerepet játszó technikai fogások és taktikai kombinációk gazdag arzenáljából is fakad." (11)

Rychta (12) mondja: "A sporttevékenység során alkalmazott gondolkodásról szólva főként a taktika problémái álltak figyelmünk középpontjában. A taktikai problémák megoldásának képessége a taktikai gondolkodás fogalmával ragadható meg. A taktikus gondolkodás az un. taktikai érzék megkülönbözteti a versenyzőket, és mértékként szolgálhat az intelligencia méréséné l." (18. p.)

Choutka (2) szerint a játékosok gondolkodásáról a taktikai feladatok megoldása közben a következőket kell figyelembe venni: "A taktikai felkészités kiindulópontja a játékosok alkotó tevékenységének és megoldási formáinak alapos elemzése pszichológiai vonatkozásban. Elsősorban a gondolkodás azon folyamatainak elemzéséről van szó, amelyeknek tárgya a taktikai feladatok megoldása, amelyek a játékos elé állandóan változó játékhelyzeteket állitanak. Ezeket a folyamatokat durván két csoportba oszthatjuk:

1. azokra a folyamatokra, amelyek lehetővé teszik a játékosok számára a helyes tájékozódást, és

2. azokra a folyamatokra, amelyeknek közvetitésével történik a játékhelyzetek legcélravezetőbb megoldásának kiválasztása." (2. p.)

"Az észlelés, gondolati és logikai összetevőinek legszorosabb együttmüködése eredményezi a játékosok azon képességét, amelynek segitségével tökéletesen tájékozódni tudnak a játéknak bármely helyzetében. A felismert helyzet, amint azt helyesen megértette, a játékos számára konkrét taktikai feladatot szab." (4. p.)

Nagy Gy. megállapitja: "Nem véletlen, hogy a sokak által használt, de sokak által támadott ≪játékintelligencia≫ kifejezés éppen a sportjátékok által támasztott sajátos követelmények miatt született meg és nyert polgárjogot a sportpszichológiában."

"Az alkalmazáson van a hangsuly, mert nem akárhogyan kell azt végeznie, hanem a mindenkori helyzethez illően. Amennyiben csak a tanult sablont tudja, és az állandóan változó játékhelyzetekben nem tud rugalmasan alkalmazkodni a játékával, akkor jó játékos soha nem válik belőle." (60. p.)

Egyértelmü, hogy a pszichés tényezők szerepének feltárásához a játéktevékenységet, az ebben nyujtott teljesitményt kell vizsgálni. Mivel a teljesitmény végső fokon a játékhelyzetek megoldásának eredménye, kézenfekvő a helyzetfelismerés - megoldás folyamatának elemzése, annál is inkább, mert e folyamatot szintetizálja a játékintelligencia. Elemzésünk a kosárlabda-teljesitményre és a játékhelyzet megoldásának fázisaira terjed ki.

III. A teljesitmény értékelése a kosárlabdázásban

A teljesitmény megitélésére objektiv módszert a kosárlabdázásban jelenleg nem ismerünk.

Vannak olyan tényezők, amelyek a kvantitativ értékelést lehetővé teszik: dobott pontok száma, büntető-dobó teljesitmény, a támadások száma, eladott labdák száma, lőtáblázat stb.

Jelentős azonban azoknak a szerepe is, amelyeket csak szubjektive lehet megitélni. A dobott kosár, pont csupán befejezése a támadásnak, a játékhelyzet megoldásának, technikai teljesitmény. Ameddig eljut a játékos a dobáshoz - ezt az utat vizsgáljuk - helyezkedés, átadások, játékostársak mozgása (támadás), az ellenfél helyezkedése, aktivitása stb. (védekezés) előzi meg a játéktevékenység e befejező részét. A váltakozó támadó-védő feladat ellátása és a dobott pontok mennyisége alakitja ki egy játékos teljesitményét. Ez azonban mérkőzésenként változik. Az egyénre jellemző összteljesitményt csak a mérkőzések sorozatában nyujtott egyes teljesitmények alapján határozhatjuk meg. A számszerü adatok egyértelmüen értékelhetőek, objektivek, amit korántsem mondhatunk el még azonos képzettségü szakemberek szubjektiv véleményéről a felfogásbeli eltérések miatt. Máshogyan értékel, aki ismeri a játékost, rendszeresen dolgozik, máshogyan a válogatott edzője, és máshogyan a néző, aki csak a felszines csillogást, vagy a rossz játékot látja. A támadás előkészitését, a dobást megelőző momentumokat kevesebbre értékelik általában, mint a dobott pontokat, még kevesebbre a védőmunkát. Nincs egységes alap, amely abszolut viszonyitásra adna lehetőséget. Sokszor többre becsülik azt a 20 pontot dobó játékost, akinek az "embere" (akit semlegesitenie kellene) ugyanannyi vagy több pontot dob, mint azt aki 8-10 pontot dob csak, de az ellenfele mindössze 2-4 pont szerzéséig jut el. Márpedig a csapat szempontjából az utóbbi teljesitménye a jobb. Nem egyenértékü a helyzetet kialakitó, játékostársát dobóhelyzetbe hozó játékos és a kosárszerző teljesitménye sem, az utóbbit jelentősen többre becsülik.

Összegezve: a játékos összteljesitménye a mérkőzések sorozatában a támadó és védő szerepkör ellátása közben nyujtott helyzetmegoldó tevékenység átlagszinvonala. E teljesitmény az egész személyiség megnyilvánulása, pszichikai és fizikai képességei, készségei, adottságai és tudása, valamint a környezet hatásának együttes eredménye, amely sajátos társas kapcsolat (csapat) viszonyai között jut érvényre. A teljesitményt az objektiv és szubjektiv oldal együttes értékelésével közelithetjük meg. Az elbirálás egységesitése érdekében egy szempontrendszert dolgoztunk ki. (Lásd a mellékletet.)

IV. A játékhelyzet megoldási fázisai, elemzése

1. Helyzetfelismerés

A játékhelyzet felismerése, mint pszichikus folyamat, az emlékezés egyik formájának tekinthető, de vizsgálata során elkerülhetetlen például az érzékelés, észlelés, megfigyelés, szándékos figyelem, a gondolkodás, a cselekvés, az érzelmek szerepének értékelése. A folyamat az érzékeléssel kezdődik és észlelésen át jut el a helyzetfelismerésig. Felismerni csak azt tudjuk, amit már érzékeltünk, tehát amit gyakorlás során bevéstünk, amiről ismereteket szereztünk. E folyamatban kiemelt jelentőséget kell tulajdonitanunk az ismeret, a tapasztalat, a vizuális össz-

felfogás képessége, az analizis és szintézis, a szenzomotoros intellektus kölcsönhatásainak.

Rubinstein (13) szerint "A felismerés egyfelől az észlelésen belül megy végbe és ugyanakkor kifejlett formájában gondolkodási aktus." (473. p.) A játékhelyzetek megoldásában sem választhatjuk szét az észlelést és a gondolkodást, az intellektuális tevékenységet. Tehát, amikor a helyzetfelismerésről - igen sokszor "automatikus felismerés a cselekvésben" esetéről - beszélünk, az emlitett pszichés folyamatok együttes jelentkezésével és integrációjával kell számolnunk.

A helyzetfelismerést a játékhelyzet egyszerü vagy összetett volta is befolyásolja. A bonyolultság növekedésével nehezebbé válik a felismerés. Ebben az előzőekben szerzett tapasztalatok a taktikai ismeretek szintje, a gyakorlottság meghatározó tényező.

A/ Gondolkodás (értelmi tevékenység, problémamegoldó gondolkodás)

Kapcsolatát a helyzetfelismeréssel már emlitettük, meginditója a felismert helyzet, vagyis a problémaszituáció. Rubinstein egy korábbi munkájában emliti, hogy: "a gondolkodás kezdete a problémahelyzetben van."

A felismerés a gondolkodás előfeltétele, a probléma nagysága meghatározza a gondolkodással szemben támasztott követelményeket. A játékhelyzet olyan problémák elé állithatja a játékost, amelyeket meg tud oldani az érzékelés, észlelés, felidézés utján. Olyanok elé is, amelyek megoldásához meglevő ismeretei alapján az adott helyzet szintéziséből, és ahhoz alkalmazkodva következtetéseket kell levonnia. A játékhelyzet tehát nem minden esetben problémaszituáció, hanem csupán olyan feladat, amelyet a tanult és begyakorolt mozgások utján meg tudunk oldani.

"Abban az esetben, ha valamilyen kérdésre a feleletet valamilyen feladat megoldását, az észlelés és az emlékezés, a tapasztalat alapján közvetlenül megadhatjuk, már nem gondolkodási tevékenység, hanem egyszerüen a pszichológiai tanulás igénybevételét jelenti." (5) Ha a játékhelyzet megoldása problémát jelent, akkor az gondolkodást kiván. A probléma tudatosulásával kezdődik meg a gondolkodó tevékenység. Lénárd (5) szerint: "Válaszkeresés, amely nem érhet célt, közvetlen észlelés, illetőleg konkrét tények felidézése utján, hanem meglevő tudásunk alapján levont következtetéseket igényel - a gondolkodási tevékenység."

A játékhelyzet csak akkor válik problémaszituációvá, ha az adott játékossal hozzuk összefüggésbe. Ami az egyik játékosnak probléma, az a másiknak nem. A problémát a játékos próba-szerencse alapon is megoldhatja, azonban ez nem tekinthető gondolkodási tevékenységnek. Gondolkodásról, a játékhelyzet ezzel történő megoldásáról csak akkor beszélhetünk, ha a játékosnak kell megtalálni az utat a probléma megoldásához.

Ez a kosárlabdázásban a két alternativás helyzetektől kezdve jelentkezik, amelyek még választással megoldhatók. (Igen-nem, átadás-dobás stb.)

Bonyolultabb a helyzet, ha a választási lehetőségek száma nő, vagy csak több lépésben érhető el a cél. Az egyszerübb választásos helyzetek, a taktikai szabályok alapján begyakorolható, sémákkal megoldható. A bonyolultabb helyzetekben a sémák a nagy variabilitás miatt csak bizonyos mértékig hasznosithatók. Ezután már az ismeretek, tapasztalatok összehasonlitása, analizise-szintézise, absztrakciója és általánositása alapján kell a megoldást megkeresni. Ezzel tulajdonképpen a gondolkodási müveletek alkalmazását kivánjuk a játékhelyzetek megoldásában. A gondolkodási tevékenységet bonyolult helyzetben segitik a gondolkodási tevékenységbe ágya-

zott automatizált gondolkodási sémák. Ezek a gyakorlás során, a feladat ismétlésével kialakithatók és bizonyos fokig meg is határozzák az egész gondolkodás menetét.

A kosárlabda-játékos helyzetmegoldó tevékenységének szinvonalát összehasonlító, analizáló-szintetizáló, absztraháló, általánosító képessége fogja meghatározni. A gondolkodási müveletek szinvonala csak akkor érvényesülhet azonban, ha a problémalátáson, felismerésen tul, a játékos adekvát ismeretekkel is rendelkezik. Enélkül ugyanis a problémát nem fogja tudni megoldani.

A gondolkodással, a tudat egészével elszakithatatlanul összefügg a figyelem is, amelynek minden formája az észlelésen és a gondolkodáson belül nyilvánul meg. A figyelem biztosithatja, hogy a látásból nézés, az észlelésből megfigyelés lesz, s elvezet a célra irányuló tevékenységekhez, amellyel a legszorosabb kapcsolatban áll. "A figyelmet lényegbevágóan az ember által folytatott tevékenység irányulása és az ember pszichikus folyamatainak irányulása között fennálló viszony határozza meg." (3) A játéktevékenység során a figyelem különféle formáival találkozhatunk (önkéntelen, szándékos, koncentrált, megosztott, tartós, rugalmas, szelektiv stb.). Valamennyi közül is kiemelkedik azonban a kosárlabdázásban a figyelem koncentráltságának, tartósságának és megoszthatóságának jelentősége.

A koncentráltság olyan összpontositást jelent, amelyben "össze van gyüjtve" a pszichikus vagy tudati tevékenység. Szerepe nemcsak a helyzetek megoldásában, a döntés meghozatalában jelentős, hanem a végrehajtásban is (például kosárradobás, átadás).

Megoszthatósága teszi lehetővé, hogy a játékos egyidejüleg több cselekvéssort, a játékfolyamat különböző mozzanatait egyidőben megfigyelhesse. Feltétele a technika automatizáltsága.

Tartóssága azt biztositja, hogy a megterhelő fizikai teljesitmény mellett a mérkőzés végén is képes a játékos figyelmének összpontositására. Szilárd figyelemre van szükség ahhoz is, hogy a játékhelyzetekben uj tulajdonságokat, kapcsolatokat fedezhessen fel, észlelésében és gondolkodásában adott tartalmak között kölcsönviszonyokat, kapcsolatokat bontakoztasson ki.

A nyilt készségeket követelő kosárlabdázásban a játékhelyzetek megoldásában meghatározó szerepet tulajdonitunk a szelektiv viselkedésnek. Létrejötte a figyelem és a beállitódás vagy mindkettő közremüködésének eredménye. Amig a figyelem szenzoros szelektivitás, addig a beállitódás inkább motoros, vagyis a válasz szelektálása. A figyelem és beállitódás szoros összefüggése a játékhelyzetek felismerésében és megoldásában is megtalálható. Az előbbi során a figyelem bizonyos fajta helyzetek felismerését (bemenetét) készíti elő. A taktikai képzettségtől függ milyen "fajta" helyzetek felismerésére számithatunk. A gondolkodás szelektiv folyamatát a beállitódás készíti elő "a kimenetre", vagyis az alkalmazható motoros válaszcselekvésre. A várható válaszok körét a játékos technikai képzettsége fogja meghatározni. A technikai és taktikai ismeretek szinvonala ily módon befolyásolja mit ismer fel a játékos és arra milyen motoros válasz várható. Az ismeretek szük köre mellett a sablonos helyzeteket ismeri fel és leegyszerüsitett lesz a megoldás is. A sematikus megoldás, a szük taktikai repertoár, a berögzött gondolkodás, a motoros válaszok adekvációjának legnagyobb akadálya.

B/ Helyzetalakitás (alkotóképesség, eredetiség, kreativitás)

A játékhelyzetek állandóan módosuló egymásutánjában gyakran előfordul, hogy a
- a kialakult helyzetekben a szokványos megoldás nem alkalmazható (például a védő nem a várt módon mozog, és a félmagas átadást elfogja);
- a helyzet nem oldható meg, vagy nem érdemes kockáztatni.

Az első esetben a megoldás módján kell változtatni (például földön pattintott átadás), az utóbbiban uj helyzet kialakitásának megkezdése a kedvező.

Az ismeretlen vagy uj megoldást kivánó helyzetekben alkotni, rögtönözni kell, eredeti megoldást kell keresni. Tehát valami ujat, meglevő ismeretei szintézisét kell belevinnie tevékenysége alkalmazkodási folyamatába. "Egy teljesitményt akkor nevezhetünk produktivnak, ha valaki a feladat megfelelő megoldási módszerét önállóan találja meg, helyesen és értelmesen koordinálja a feladathoz és eredménnyel alkalmazza annak ellenére, hogy esetleg az eljárás más ember előtt már ismeretes." (5)

Tulajdonképpen "alkotó" tevékenységről van szó, mert saját cselekvésével hatást gyakorol a játékostársak mozgására, a játék taktikai szabályai szerint egy adott mozgásra a játékostársak megfelelő módon reagálnak, sőt az ellenfél játékosaira is. E tevékenységével saját maga vagy játékostársai részére uj helyzetet alakit ki.

"A. M. Leontyev a gondolkodás alkotó jellegének kiemelésével a feladatok megoldásának két szakaszát különbözteti meg. Az egyik szakaszt olyan adekvát elv megtalálása jellemzi, amely közvetlenül a feladat feltételeiből adódik. A második szakaszt a megtalált elvnek az alkalmazása jellemzi. (5)

Mivel a játékhelyzetek sohasem ugyanazok, ha ismétlődnek is bizonyos alapvető motivumok, a játéktevékenység során számtalan lehetőség kinálkozik uj megoldások megvalósitására, az alkotó gondolkodás érvényesitésére.

Igen jó differenciáló tényezőnek tartjuk tud-e a játékos önállóan helyzetet kialakitani, ismeretei, gondolkodási tevékenysége segitségével, a környező állandó váltakozása figyelembevételével.

Aki több játékhelyzetet és megoldást ismer, hamarabb fog egy adott helyzetben váratlanul uj, eredeti megoldást alkalmazni.

Helyzetalakitó képességgel a játékosok viszonylag kis százaléka rendelkezik. Kiemelkedő egyéni adottságokkal, például a vizuális össz-szituáció felfogásának képességével, kombinativ készséggel, a kreativitás képességével és kifinomult beállitódással kell rendelkeznie a játékosnak ahhoz, hogy helyzetkialakitó és megoldó tevékenysége a szokványostól eltérő legyen. E játékosok nem egyszer agresszivek, ők a vezéregyéniségek, a csapat irányitói. Magas szintü taktikai képzettségükkel anticipációs képességükkel több ütemmel előre gondolkodnak, a várható játékhelyzet alakulását kombinativ érzékenységükkel befolyásolni tudják, valóban alkotó tevékenységet végeznek.

A gondolkodás eredménye, de részeként is jelentkezik egy jelentős pszichikus folyamat, a döntés, amely tulajdonképpen a választott megoldásban jut érvényre. A döntés a motoros reakció beinditását végzi, és számos pszichikus funkció szerveződése eredményeként kell felfognunk. Ezért a játékcselekménynek lényeges mozzanata.

A gondolkodás tehát előkészitő, de nem egyedüli formája, folyamata a döntésnek. Az előkészités jellege szerint a döntés lehet

- S-R kapcsolat,
- próba-szerencse,
- gondolkodás (problémahelyzet),
- programozott megoldás

eredménye. Mindegyikben jelentős szerep jut a pszichés tevékenységnek, személyiségtényezőknek.

2. Cselekvés (motorikus végrehajtás, taktikai cselekvés)

A játékhelyzet-megoldás harmadik fázisa az előző két fázis pszichés tevékenységének eredménye, látható megnyilvánulási formája. Közvetlen meginditója a döntés, amely problémahelyzet esetében a gondolkodás eredménye.

A gondolkodási müveletekről Rubinstein megállapitja, hogy "Mélyen a gyakorlatban gyökereznek, igen szoros kapcsolatban vannak a cselekvéssel és valamenynyien ugyanannak a gondolkodási folyamatnak a részei, kölcsönösen egymást feltételező oldalai." (5) A kosárlabdázásban is érvényre jut a gondolkodás-cselekvés egysége. A gondolkodás minőségétől, annak alapján létrejövő döntéstől függ, milyen lesz a cselekvés, hogy oldja meg a helyzetet, mit csinál a játékos.

"A céliranyos emberi cselekvés lényegét tekintve, feladatmegoldás. A feltételekhez való viszony, a célhoz való viszonnyal együtt a cselekvés belső pszichológiai tartalma." (13)

E viszonyok értékelése az egész játéktevékenység alatt szakadatlanul folyik. A játékhelyzet folyamatos változásai mind ujabb és ujabb feladatokat támasztanak. A játékos pszichikus tevékenységével értékeli, dönt és a feladatmegoldást a motorikus cselekvéssel végzi. Az előkészités jelentősége kétségtelen, azonban a cselekvés eredményessége további két tényező függvénye. A cselekvés akkor lehet eredményes, ha megfelel a helyzet időbeli, térbeli, dinamikai és környezeti (társas viszonyainak). Az eredményességnek adekvátnak is kell lennie egyrészt a feltételekhez (környezet, helyzet), másrészt a célhoz (a végrehajtás technikájának célszerüsége, minősége) viszonyitva. A helyzet adekvációja attól függ, jól döntött-e a játékos, vagyis az adott szituációban a legjobb megoldást választotta-e. A cél viszont jó döntés esetén is csak akkor érhető el, ha a motorikus cselekvés technikailag megfelelő.

A kosárlabda technikai elemei, elemsorok jól és rosszul is végrehajthatók. A cselekvés a játékhelyzet megoldása előző fázisainak eredménye ugyan, de hiába kifogástalan a helyzetfelismerés, a gondolkodás, és a helyzethez adekvát a döntés, ha a játékos a kivánt cselekvéssort technikailag nem tudja kivitelezni. A játékra jellemző speciális cselekvéssorok gyakorlással az automatizáltság szintjéig fejleszthetők. A mozgásfejlődés utja a tudat segitségével biztositható, tehát az egész tevékenységet tudatos aktusként foghatjuk fel még akkor is, ha a végrehajtás automatizált szintü. A tudatos aktusba azonban reflexszerü, ösztönös és impulziv cselekvések is bekapcsolódhatnak. A játékhelyzeteket megoldó cselekvés eredményessége tehát nemcsak azt megelőző pszichikus folyamatoktól, hanem a játékos technikai képzettségétől is függ.

A cselekvés a játéktevékenység egészében, vele összefüggésben értékelhető csak. Ugyanakkor a személyiséget is mindig az adott szituációhoz való viszonyában kell megitélni. A motorikus cselekvés az egész személyiség produktuma, annak ki-

fejezője. A cselekvési formák és magatartások megfigyelése folytán nemcsak a játékhelyzet-megoldás előző fázisai, hanem a játékos motivációi, érzelmei, önuralma, önkontrollja stb. megitélésére is lehetőség nyilik. Ezek a mérkőzés állásától függően széles skálán, a játékos viselkedésében jutnak érvényre, jelentőségük kiemelkedő a cél, a győzelem elérése szempontjából. Az indulatok, a társas kapcsolatok milyensége, a személyiség negativ megnyilatkozásai nem egyszer helytelenül befolyásolják a játékos cselekvését. Ezek a problémahelyzetekben nemcsak az adekvát cselekvést, hanem a helyzetfelismerést, a gondolkodást és döntést is gátolják.

3. A játékhelyzet

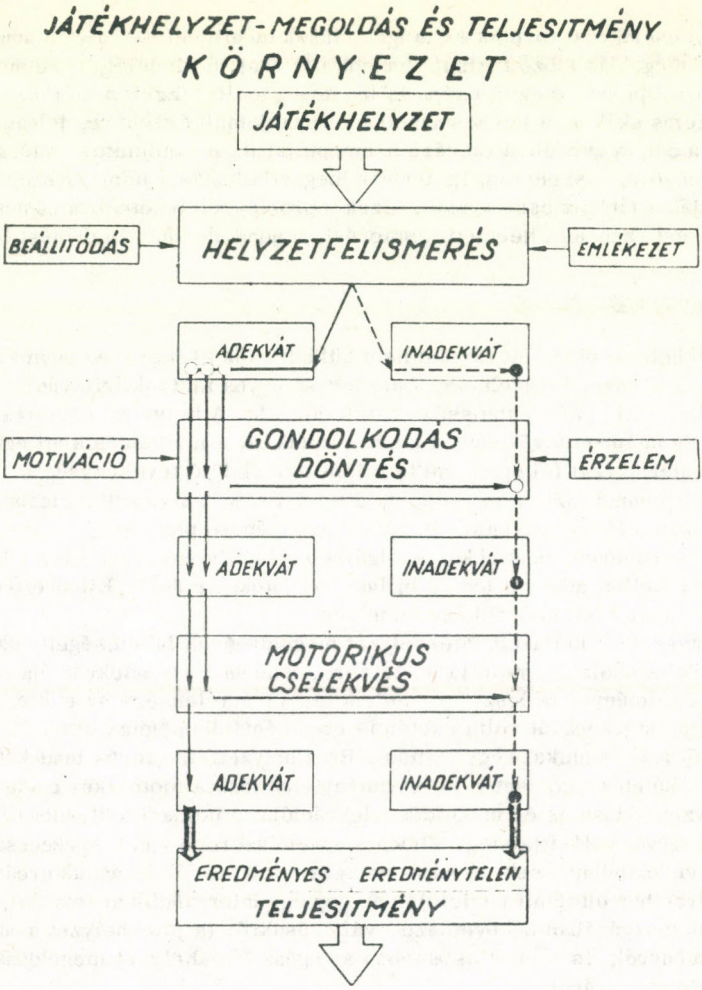
A játékhelyzet elemzett fázisai nem különithetők el mereven egymástól. Mindebből csak a 3. fázis érzékelhető. Emellett az egyes fázisok lefolyása közben bármelyik másik fázis párhuzamossága szinte állandó. A helyzetfelismerés rendszerint már egy motoros tevékenység közben folyik. A gondolkodás alatt egyidőben a módosuló játékhelyzet felfogása mellett helyzetkialakitó tevékenységgel is találkozhatunk. Valamennyi fázis a megoldást, a teljesitményt hivatott szolgálni, szerepük ebben azonban mégsem egyenlő. A tartalmukat képező pszichés, illetve motoros folyamatok eredménye csak akkor szolgálja a teljesitményt, ha a legjobb megoldás megtalálása mellett adekvát lesz a pillanatnyi játékszituáció. Ellenkező esetben csak eredménytelen teljesitményről beszélhetünk.

A környezetben kialakult játékhelyzet megoldásának lehetőségeit, pszichés folyamatainak kapcsolatait mutatja az 1. ábra. Minden fázis adekvációja esetén a teljesitmény eredményes is lesz. Bármelyik fázis elégtelensége az előtte, vagy utána következő fázisok adekvát volta esetén is eredménytelenséghez vezetnek (így például a nem megfelelő technikai végrehajtás). Ha a helyzetfelismerés inadekvát, bármely más fázis tökéletessége esetén is eredménytelen lesz a motorikus cselekvés.

A helyzetmódosulás és megoldás adekvációját a játékos a "feedback" mechanizmus segitségével valósitja meg. Ebben alapvető szerepe van a szukcessziv és a rezultativ visszajelentésnek. A saját mozgás lefolyásáról és annak eredményéről (a játékhelyzetben elfoglalt pozicióról) épp ugy információkat továbbit, mint a játékostársak mozgásában bekövetkezett változásokról (a játékhelyzet módosulásáról), mint eredményről, és nem utolsósorban az egész játékhelyzet megoldásának sikeres vagy sikertelen voltáról.

A sikeres egyéni és csapattevékenység (helyzetmegoldási forma) ezen az uton megerősitést nyer. Igy alakulnak ki azok az adekvát megoldási formák, amelyek meghatározott szituációhoz szinte automatikusan kapcsolódnak a tanulás során.

A helyzetfelismerés minősége, adekvát volta, tehát a folyamat legdöntőbb tényezője. Ezt a képzésben feltétlenül figyelembe kell venni. Két azonos képességü játékos közül a jobb helyzetfelismeréssel rendelkező, jobb teljesitményre is képes. A helyzetfelismerés szinvonala ezek szerint kiválasztó tényezőként is hasznositható. A folyamatban szerepet játszó valamennyi pszichikus tényező az egész személyiség vizsgálata, megismerése elősegiti a helyzetmegoldó képességben és a teljesitményben betöltött szerepük meghatározását.



1. ábra

V. Következtetések

1. A kosárlabda-játékhelyzet - a megoldás fázisaiban komplex pszichés tevékenységgel kell számolnunk. E tényezők elemzéssel és vizsgálatokkal is kimutathatók, körvonalazhatók.

2. A játékhelyzetek jelentős részében a megoldás problémát képez a játékosok számára. A megoldás ilyenkor gondolkodási tevékenységet kiván, amely igy készíti elő a döntést.

3. A helyzetfelismerés szerepe döntő, mert inadekvát volta esetén - a többi fázis adekvát volta mellett is - a teljesitmény eredménytelen lesz.

4. A játékhelyzet fázisai, pszichés tényezői és a teljesitmény között kimutatott összefüggések szignifikánsak. A pszichés tevékenység befolyásolja a kosárlabda-játékos teljesitményét.

Melléklet

Szempontok a játékosok teljesitményének értékeléséhez

A játékosok rangsorának előkészitésénél kérjük, hogy sziveskedjenek a következő szempontokat figyelembe venni:

A/ VÉDEKEZÉSBEN

A játékos:

1. HELYEZKEDÉSÉT

a) - induló, betörő
- labdavezető
- átadást végző
- labdáért futó
- poziciót foglaló
- dobó

} a támadóval szemben

b) az elzárások ellen,
c) a területvédelem alkalmazásakor,
d) a lepattanó labdáknál.

2. EGYÉNI VÉDEKEZÉSÉT

- egyéni védőfeladatai teljesitésében,
- passziv vagy támadó szellemü védekezését,
- részvételét a csapatvédekezésben.

B/ TÁMADÁSBAN

A játékos:

1. HELYEZKEDÉSÉT

- labda nélkül és labdával - a támadások előkészitésében,
- végrehajtásában,
- befejezésében.

2. EGYÉNI TÁMADÁSÁT (betörés stb.).

3. TAKTIKAI FEGYELMEZETTSÉGÉT, FELADATAI TELJESITÉSÉT.

4. BEILLESZKEDÉSÉT A CSAPATBA.

5. AKTIV VAGY PASSZIV JÁTÉKÁT.

Számszerü adatok

A játékos:

1. - dobott pontjainak száma,
   - elhibázott dobásainak száma, Teljesitmény %
2. - bedobott büntetőinek száma,
   - kihagyott büntetődobásainak száma, Teljesitmény %
3. - elkövetett személyi hibáinak száma,
4. - eladott labdáinak (rossz átadások) száma,
5. - szerzett labdáinak száma,
6. - megszerzett lepattanó labdáinak száma,
7. - eredményes szereléseinek száma,
8. - ellenfele ("embere") által dobott pontok száma.

IRODALOM

1. Barkóczy J. - Putnoky J.: Tanulás és motiváció. Tankönyvk. Bp. 1967.
2. Choutka, M.: Mýsleni hráčů při řešení taktických úkolů v průběhu hry. (Teorie e Praxe Telesné Vychovy 1960. 2. sz. 65-68. p.)
3. Császi S.: Az intelligencia-játékintelligencia és a teljesitmény összefüggései a játékteljesitménnyel. Doktori értekezés. Bp. 1974.
4. Kristóf K.: Rozvoj intelektu sportovce - nutný požadovek budoucí vysoké sportovní výkonnosti. (Teorie a Praxe Telesné Vychovy, 1965. 9. sz. 394-396. p.)
5. Lénárd F.: A problémamegoldó gondolkodás. Akadémiai K. Bp. 1972.
6. Mahlo, F.: Theoretische Probleme der taktischen Ausbildung in der Sportspielen. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1965. 9-11. sz. 809-816, 970-979. p.)
7. Nagy Gy.: Teljesitményértékelés a szituativ sportági elemzés alapján. (A Testnevelés Tanitása, 1969. 1. sz. 11-18. p.)
8. Nagy Gy.: Sportpszichológia. Tankönyvk. Bp. 1974.
9. Nádori L.: Az edzés elmélete és módszertana. Sport. Bp. 1976.
10. Páder J.: A kosárlabdázás oktatása. Sport. Bp. 1968. 360. p.
11. Puni, A. C.: A versenyzés pszichológiai sajátosságai különböző sportágakban. (Magyar Pszichológiai Szemle, 1971. 3. sz. 392-393. p.)

12. Rychta, T.: Proba obiektywizacje pomiaru inteligencji w sporcie. (Kultura Fizyczna, 1969. 1. sz. 14-18. p.)

13. Rubinstein, Sz. L.: Az általános pszichológia alapjai. I-III. köt. Akadémiai K. Bp. 1967.

CSÁSZI, Sándor

Psychic components of the solution of game-situations in basketball

In phases of solution of game-situation in basketball complex psychic activity must be reckoned with. These factors may be demonstrated and outlined by both, analysis and examinations.

In a significant part of game situations solution sets a problem to the players. In such cases solution demands thinking activity, thus preparing decision.

Role of identification of the situation is decisive, for, in case its being inadequate performance will be without success, though the other phases be adequate. Correlations found between phases and psychic factors of game-situation and performance are significant. Performance of the basketball player is influenced by psychic activity.

ЧАСИ, Шандор

Психические компоненты решения игровых ситуаций в баскетболе

В различных фазах решения игровой ситуации в баскетболе наблюдается комплексная психическая деятельность. Эти факторы могут выявиться и анализом, и различными изучениями.
В значительной части игровых ситуаций решение обозначает проблему для игроков. В таком случае решение требует мыслительной деятельности подготовляющей решение.
Ориентировка в ситуации имеет решающую роль, ведь если она является неадекватной, то достижение остаётся без результата даже и при адекватности других фаз. - Взаимоотношения выявлены между фазами игровой ситуации, её психическими компонентами и спортивным достижением оказались значительными. Психическая деятельность оказывает влияние на достижение баскетболиста.

CSIDER Tibor

A LÉGZÉSHIBÁK ÉS JAVITÁSUK ÚSZÁS SEGITSÉGÉVEL A GYÓGYTESTNEVELÉSBEN

I. A légzés és a mozgás összefüggése

A légzés és a sportmozgás izommunkája kapcsolatáról eddig még kevés szakmunka jelent meg. A fizikai edzés, terhelés során természetesnek tartják, hogy a mozgást kielégitő, megfelelő légzéstechnika kiséri. A légzés és a mozgás szinkronizálásának gondolata már felvetődött a torna mozgásanyagában is.
A légzés és a mozgás szinkronizálásának gyógytestnevelési változatát az elmult évtizedben dolgozták ki. (1, 2)

Ezek a kutatások, megfigyelések a mozgás egyes szakaszainak a légzés meghatározott, helyes élettani fázisával való egybehangolását célozták. Kevés tanulmányról tudunk azonban, amelyben arra mutatnak rá, hogy milyen összefüggés található a légzőizmok károsodása és a gerincdeformitás között. Az orvosi szakirodalomban sok leirást találunk a légzőizmok müködéséről. Lakatos M. - Levendel L. (3) könyvében - amely a légzésrehabilitációval foglalkozik - azonban a légzéskárosodást és a mellkasi és gerincdeformitást ujszerü összefüggésben tárja fel. Nézőpontjuk lehetővé teszi, hogy nyomon kövessük a légzőizmok és a törzs izommozgásainak kapcsolatát kóros és sportszerü terhelési körülmények között is. A szerzők kihangsulyozzák, hogy a ventillációs károsodás elősegiti a mellkasdeformitást. Megvizsgáltak 60 fiatal asztmás beteget, és mindegyiknél gerincdeformitást és mellkastorzulást találtak. Jelentős részüknél II. fokozatu scoliozist, 27 egyenes hátat, 10 pectus excavatumot, 10 egyéb mellkasdeformitást és 10 kifejezett felső háti kyphosist észleltek. Ujszerü az a gondolat is, hogy a folyamat forditva is létrejöhet. A felső háti kyphosisban scapula-clavicula helyváltoztatása következtében a megrövidült erőkaru segédizmok akadályozzák a helyes légzést. Tapasztalhatjuk, hogy ahol a légzőmozgás károsodott, ott mellkas és gerincdeformitás is jelentkezik. A gerincdeformitásos gyermeknél pedig feltétlenül gondolni kell a légzőizomzat intenziv, edzés jellegü terhelésére is. A komplex terhelés megkönnyiti a korrekciós munkát, különösen gyermek- és ifjukorban. A szerzők is kiemelik, hogy a légzési obstrukciók fiatal korban megakadályozhatók és rámutatnak arra is, hogy az asztmás folyamat a légzőizomzat fejlesztésével és fizikai edzéssel csökkenthető, sőt megállitható. Ezzel az orvosi szakirodalomban is felmerült az edzés fogalma és szükségszerüsége.

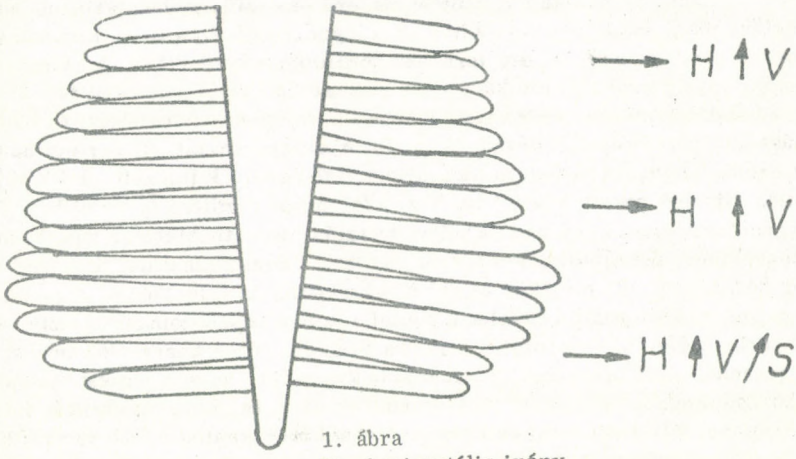
II. A légzőmozgás

A légzőizmokat, funkciójuk szerint következőképp osztályozzuk:

1. A legfontosabb légzőizmok: a rekesz, amely a légzésnek felét, kétharmadát teszi ki. A boda közötti izomzatra vonatkozólag elfogadott az a nézet, hogy a m. intercostalis interni bordaporc közötti része kiegésziti a külső bordaközti izomzat (m. intercostalis externi) belégző tevékenységét. Az izomzat többi része a kilégzést segiti elő azzal, hogy a mellkastágitó externi izomzat müködését a thorax alakjának megtartásával segiti elő.

2. A légzési segédizmoknak támogató szerepük van a légzésben. Kiemelkedő jelentősége van a m. serratus posterior inferiornak. A m. sternocleidomastoideus és a belső borda közti izmok izometriás feszülésükkel segitik a légzést. A belégzési segédizmok a m. pectoralis minor, m. serratus anterior, az egyéb thoracalis és vállizmok és a nyakizmok izotoniás összehuzódása is segiti a légzést. A kilégzési segédizmok, a hasizom, különösen a m. obliquus abdominis és a thoracalis és lumbalis kilégzők. A szerzők kiemelik, hogy ez az osztályozás önkényes. Véleményünk szerint azonban logikája következtében alkalmas arra, hogy a légzőizmokat és a törzs izomzatát funkcionális egységként kezeljük. Az anatómiai helyzet funkcionális elemzése nyilvánvalóvá teszi, hogy a gerincdeformitást nem lehet korrigálni a légzőizmok kontrakturájának oldása nélkül. Viszont a fiatalkori asztmánál legalább olyan gondot kell forditani a thoraxon és a gerincen keletkezett elváltozások javitására, mint a helyes légzés kialakitására. Könnyen belátható, hogy az uszásnak miért van olyan nagy jelentősége a gyógytestnevelésben.

A szerzők elválasztják az optimális légzéshez szükséges bordai mozgásszakaszokat, hangsulyozva azt, hogy ez a felépités didaktikai és megértési szempontból szükséges.



1. ábra
H = horizontális irány
V = vertikális irány
S = saggitális irány

A különböző bordai szakaszokon az optimális légzés változik. A felső 1. és 2. borda vertikális és kevésbé horizontális irányba tágul. A középső szakaszon egyre inkább horizontálissá válik a tágulás, majd az alsó szakaszon horizontális, vertikális és saggitális lesz. A bordák ezzel a mozgással a rekesz optimális müködését segitik. Ez természetesnek is tünik, hiszen a bordák mozgása a bázis felé haladva egyre inkább bővül. Az egészséges ember légzése a rekeszre támaszkodik, melynek mozgása belégzésnél lefelé irányul és az intercostalis izmok müködése kiséri. Az utóbbiak nemcsak horizontális, hanem saggitális, sőt vertikális tengely körül is tágitják a bordákat. A legrosszabb hatásfoku a felsőbordai felfelé irányuló légzés (pihegés). Kitünik rossz hatásfokával a nyakizmokra támaszkodó légzéstipus. Jobb hatásfoku az a felfelé irányuló vertikális légzéstipus, amely a m. pectoralis minor - m. serratus anterior izompárra támaszkodik.

A gyógytestnevelés gyakorlatát elsősorban az erőltetett, és ami nem ugyanaz, a terheléses légzés érdekli. Fizikai terhelésnél kiemelkedő szerepe van a m. serratus posterior inferiornak. Ez az izom a belégzési fázisban a bordákat elemeli és izometriás müködésével segiti az optimális rekeszmozgást. A rekesz ebben az esetben soktengelyü mozgást fejt ki. A maximális terhelés felé közeledve az izom müködési tipusát megváltoztatja, izometriásból izotoniássá lesz, és aktivan támogatja a belégzést.

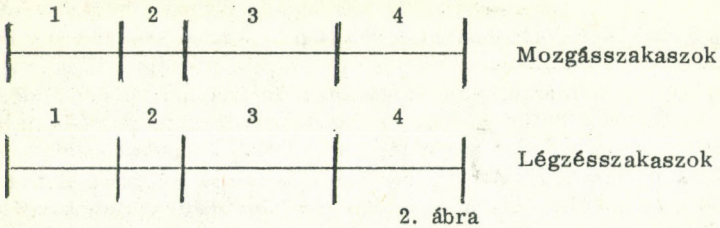
Két tényt kell még leszögeznünk: a kilégzés edzett embernél nem aktiv izommüködés, edzetleneknél és elhizottaknál viszont izommunka eredménye. A másik az, hogy sportolóknál a légzési segédizmok terhelésre nem kapcsolódnak be a légzésbe, hanem a thorax tágulását segitik elő izometriás innervációjukkal. Kivéve, a már előbb emlitett m. serratus posterior inferior izomcsoportot, amely terhelés alatt izometriás müködésből izotoniás müködésre vált át.

III. A légzés és az uszás

A légzés és mozgás kölcsönös támogatásának kitüntetett jelentősége van az uszásnál. A szervezet optimális nyugalmi légzését az jellemzi, hogy a kilégzés kissé tovább tart, mint a belégzés és a kilégzés utáni szünet lényegesen hosszabb, mint a belégzés utáni. Terhelésre az arányok megváltoznak: a be- és kilégzés ideje lerövidül és a légzésszünet gyakorlatilag megszünik. A légzésritmusnak a ciklikus mozgásoknál a ritmusosan változó mozgásfázisokhoz kell illeszkedni. Az aciklikus mozgásoknál (dobás, ugrás, küzdősportok stb.) a légzést az élettanilag alkalmas mozgásszakaszokhoz kell kapcsolni.

A gyógytestnevelésben kidolgozott edzésszerü uszóteljesitménynél a légzésritmus a rövid légzésvisszatartás komponensével bővült. Nagyon jó hatásfokunak bizonyult a lassu iramu és fokozatosan hosszu távra fejlesztett edzés, amelyben semmiféle mozgásintenzitást növelő erőkifejtés nincs. Ezzel a módszerrel kettős célt érhetünk el: az essentiális légzőizmokat hosszan terheljük és az uszómozgás helyes kivitelezésével együtt oldjuk a vállkörnyéki kontrakturákat. Ehhez azonban sajátos légzési ritmust kell kifejleszteni. Ennek a légzéstipusnak a kialakitására legjobban a gyorsuszás alkalmas.

A 2. ábrán a gyorsuszás légzés-mozgás kapcsolatának szakaszait szemléltetjük.



2. ábra

Mozgásszakaszok:

1. karátemelés a viz felett,
2. csusztatás,
3. áthuzás a viz alatt,
4. karátemelés a viz felett.

Légzésszakaszok:

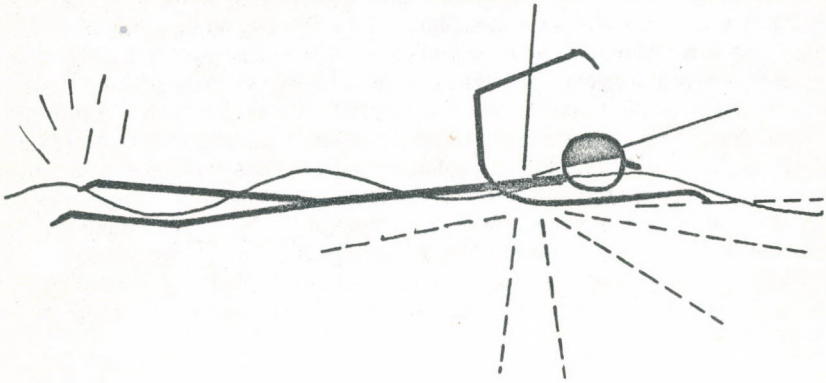
1. belégzés,
2. légzésvisszatartás nyitott gégefővel belégzés helyzetében,
3. kilégzés,
4. belégzés.

A légzésvisszatartás nem azonos a préseléssel. (4) A belégzés utáni légzésszünet nyitott gégefővel erősiti a belégzőizmokat és mivel az intrapulmonális nyomás azonos marad a környező levegő nyomásával, a thoraxban csak kismértékü nyomásváltozást okoz. Természetesen versenysportolónál, a gyorsaságra való törekvés miatt, a légzésvisszatartási szakasz vagy eltünik, vagy nagyon lerövidül.

Már utaltunk arra, hogy felső háti kyphosis a scapula-clavicula-pár helyváltoztatása következtében a környéki izmok erőkarja lerövidül, és a váll mozgásának beszükülése következtében vállövi kontrakturák alakulhatnak ki. Ez az oka annak, hogy kyphotikus tartásnál fellép a nagyon rossz hatásfoku felső vertikális irányu (pihegő) légzés. Ennek oldását megkönnyiti az uszás, de az oktatás megkezdése előtt már meg kell kezdeni a szárazföldi vállövkontraktura oldó tornát. Mi történik, ha vállkontrakturával kezdjük el az uszómozgás tanitását? Először is az uszó nem tudja átemelni a karját - vagy csak rosszul - a viz felett (1. fázis). Ezzel leröviditi a belégzést és nem tudja kivárni a csusztatást és a légzésvisszatartást (2. fázis). A kilégzési szakasz felgyorsul (3. fázis), és befejezetlen marad az áthuzás. Az egész mozgás, és ezzel együtt a légzés is kapkodóvá válik, végül a mozgás szétesik. Mindez vonatkozik azokra az uszásnemekre, ahol a kilégzés a viz alatt történik.

A légzőizomzat és az uszásban résztvevő izomzat funkcionális egységként müködik. Nagyon tanulságos végigkövetni egyetlen gyorsuszó kartempót és megvizsgálni, hogy a mozgás melyik fázisába milyen izmok kapcsolódnak be. Természetesen kisebb, és az uszómozgás szempontjából kevésbé jelentős izmok is müködnek, de ezek vizsgálódásaink lényegét nem érintik. (3. ábra és 1. táblázat)

A mozgást a m. deltoidus inditja a kulcscsonti és vállcsucsi ágainak összehuzódásával és a kart a vizszintesig emeli. (1) Ebben segiti a m. pectoralis major (2) kulcscsonti része is.



3. ábra

Jelölések: _____ = karemelők

------- = karlehuzók

1. táblázat

	Karemelők	Karlehuzók
Latissimus dorsi		(2)
Teres major		(4)
Triceps brachii		(6)
Biceps brachii		(5)
Pectoralis major	2	(1)
M. deltoidus	1	(3)
M. trapezius	3	
M. serratus anterior	4	

A m. trapezius egyes részeivel a vizszintes fölé emeli a kart (3), segitője a m. serratus anterior (4), melynek fontos szerepe van ebben a szakaszban, mivel a lapockát a test oldala felé huzza, és alsó szögletét kifelé forgatva lehetővé teszi, hogy a felkar felemelhető legyen a vizszintes fölé. Ha a lapocka rögzitett, akkor a bordákat emeli és igy a belégző segédizom funkciója kerül előtérbe. A m. serratus posterior - amit már előzőleg légzési segédizomként kiemeltünk - ebben a szakaszban izometriás kontrakciójával a thoraxot tágitja, és segiti a belégzést. Mozgása a terhelés fokozódásával izotoniássá válik, és aktivan résztvesz a belégzésben. A mozgás további szakaszában a kar eléri a viz felszinét, és kinyulva megkezdi a huzófázist.

A m. pectoralis major teljes tömegével résztvesz a kar lehuzásában és a viz ellenállásának leküzdésében. (1) A nagytömegü m. latissimus dorsi is ebben a fázisban kapcsolódik be. (2) A m. deltoidus is itt kezd el müködni a lapockai részével. (3) A m. teres major belépése a mozgásba biztositja azt, hogy a kar a törzshöz közeledjen. (4) A m. biceps brachii körülbelül ebben a szakaszban hajlitja be a kart (5) és az alkart befelé forgatva biztositja, hogy a tenyér a törzs alatt erőteljesen huzzon. A mozgás utolsó szakaszában a kar nyujtását a m. triceps brachii végzi. (6)

Az uszó légzőmunkáját - helyes technika mellett - az essentiális légzőizomzatával végzi. A mozgás és légzésfázisok helyes kapcsolódására azért kell nagy sulyt fektetnünk, mivel rossz légzés esetén kivitelezhetetlen a helyes mozgás, és kontrakturás vállizomzat mellett nem jöhet létre kielégitő ventilláció. Munkánk mindkét esetben eredménytelen lehet, mert például asztmánál az aerob kapacitás és az edzettségi szint sem fejleszthető bizonyos távok leuszása nélkül. A gerincdeformitásoknál és a thorax elváltozásainál pedig nem várható az izomzat fejlődése és a kontrakturák fellazulása.

IV. Vizsgálat

Gyógytestnevelésben a hagyományos korrekciós torna mellett az egész test - de különösen a törzs - izomzatának fejlesztésére is gondot kell forditani. E célból - a tornatermi speciális erőfejlesztés mellett - felhasználjuk az uszást, amely nemcsak a testtartás javitására, a keringés edzésére, hanem az izomzat erejének a fokozására is alkalmas.

Az 1978/79-es tanévben kisérletet végeztünk azzal a kérdésfeltevéssel, hogy 6 hónapos periódus alatt milyen izomerő különbség alakul ki gyógytestnevelési alanyainknál különböző uszásnemekkel kiegészitett foglalkozások hatására.

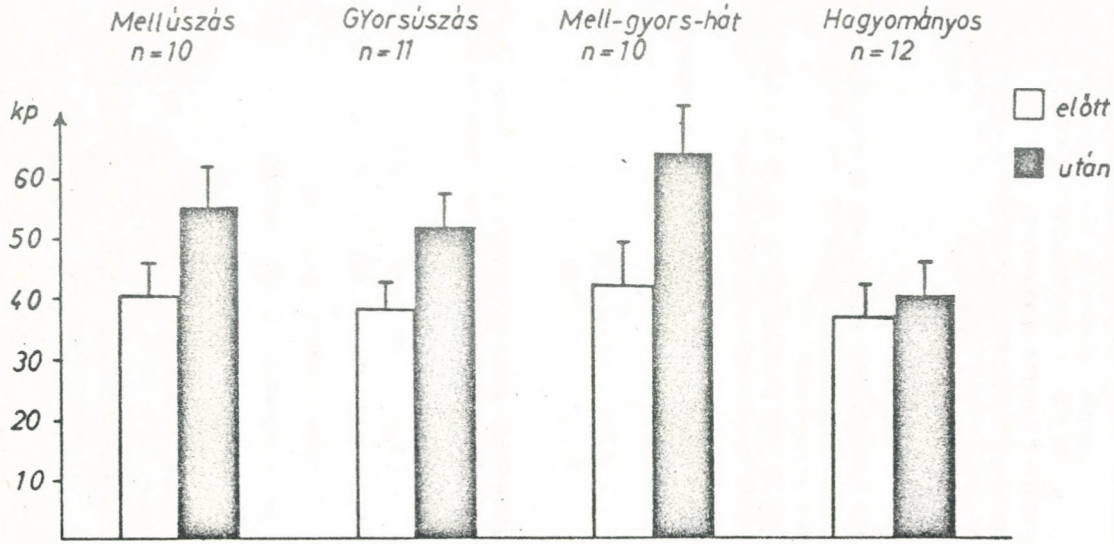
A kisérletben összesen 43 tartáshibás és gerincdeformitásos iskolai gyógytestnevelésre beosztott tanuló vett részt. Átlagos életkoruk a kisérlet kezdetén 16,2 év volt. A tanulókat 4 csoportba osztottuk. Az első három csoport tanulói (n = 31) a heti kétszeri intenziv tornatermi foglalkozáson kivül, heti két alkalommal uszóedzést végeztek csoportonként külön mell-, gyors-, illetve "vegyes" uszással (pillangóuszás kivételével).

A kontrollcsoport tagjai (n = 12) heti 3 gyógytestnevelési órán vettek részt.

A gyógytestnevelési órák időtartama 45 perc, az uszóedzések tiszta ideje 30 perc volt. Az uszás távja minden csoportban szintén azonos volt.

Az eredmények regisztrálására megmértük a tanulók törzsfeszitő izomzatának erejét a BABI-féle (TFKI) univerzális erőmérővel. A mérés ugy történt, hogy a vizsgálati személy hasonfekvésben egy zsámolyon helyezkedett el, a zsámoly elülső széle a derék magasságába esett, lábát pedig a bordásfalnál rögzitette. Tarkójára Glisson-hevedert helyeztünk, mely a mérőkészülék érzékelőjének közbeiktatásával függőlegesen a talajra volt rögzitve. A tanulót felszólitottuk, hogy kisérelje meg maximális erővel a törzse emelését, azaz hátrahajlitását. A mérést háromszor egymásután végeztük el, közbeiktatott 3 mp-es szünetekkel. A kp-ban kapott értékeket átlagoltuk.

Hathónapos edzésmunkával töltött idő után az izomerő-méréseket az elsővel azonos körülmények között megismételtük.



4. ábra
A különböző uszásnemek és a tornatermi foglalkozások hatása a m. erector trunci erejére az edzés előtt és után.

V. Eredmények

A M. erector trunci ereje a vegyesuszó csoportban (mell-, gyors- hátuszás) nőtt a legnagyobb mértékben (22,4 kp, 53,2 %); a melluszó és gyorsuszó csoportban az izomerő növekedése szintén tetemes és közel azonos mértékü volt: a melluszó csoportban 14,75 kp, 36,4 %, a gyorsuszó csoportban 14,33 kp, 37,5 %.

A heti háromszori tornatermi foglalkozáson részt vett tanulók mély hátizmainak ereje csupán 2,9 kp-dal, azaz 7,8 %-kal növekedett.

VI. Az eredmények értékelése

1. A kapott eredményből arra következtetünk, hogy az intenziv uszóedzések kedvezően befolyásolják a törzs tartóapparátusának erőállapotát, különösen az egyenes tartást létrehozó m. erector trunci erejét.
2. Az erőfejlesztés egyedül nem korrigálja a gerincen és a törzsön létrejövő deformációkat, mellette változatlanul nagy szerepet kell kapni a hagyományos javitó munkának.
3. A különböző uszófoglalkozások közül a komplex (vegyes tipusu) uszóedzés látszik a legeredményesebbnek.

IRODALOM

1. Ginder K.: A légzési gyakorlatok helye és szerepe a szivbeteg tanulók gyógytestnevelésében, valamint a helyes légzésritmus és légzésmechanizmus kialakitásában. OPI. Bp. 1966.
2. Kránitz I.-né - Csider T.: Gyógyitó testmozgás. Medicina. Bp. 1972.
3. Lakatos M. - Levendel L.: Légzésrehabilitáció. Akadémiai K. Bp. 1976. 9-43. p.
4. Mónus A. - Gárdos M.: Gyógytestnevelés. Sport. Bp. 1976. 60-67. p.
5. Szentágothai J.: Funkcionális anatómia. I. köt. Medicina. Bp. 1977. 465-563. p.

CSIDER, Tibor

Respiratory disturbances and their correction in medical gymnastics

For training respiration and circulation and for increasing strength of dorsal muscles swimming the most suitable form of loadig. In order to solve this two-directional problem synchronization of respiration and movement must be realized.

Effect of swimming performed for the sake of increasing the strength of dorsal muscles was controlled within the frame of an experiment. We have established that out of different swimming-drills the complex (mixed-type) training seems to be most effective. From the result obtained we conclude that intensive swimming-

training has a favourable influence upon the condition of the framework of the trunk, particularly upon the strength of m. erector responsible for upright carriage. Improving of strength alone is not expedient in addition traditional corrective work plays invariably an important role.

ЧИДЕР, Тибор

Недостатки в дыхании и их исправление с помощью в лечебном физическом воспитании

Формой нагрузки наилучше применяемой для тренирования дыхания и кровообращения и для укрепления мышц спины является плавание. Для решения этой двойной задачи надо осуществлять синхронизирование дыхания и движения. Установилось, что среди различных занятий плаванием наиболее результативной является комплексная тренировка /смешанного типа/ по плаванию. Полученные данные позволяют нам сделать следующие выводы: интенсивные тренировочные занятия плаванием положительно воздействуют на силовые состояния опорного аппарата туловища, особенно на силу мышцы "эректор трунци" создающую прямую осанку. Развитие силы исключительно не является результативным, наряду с ним большое значение придаётся и традиционной исправительной работе.

LUKOVICH István

A FRANCIA VÍVÁS ELEMZÉSE

1979 márciusában a Magyar Vivó Szövetség szervezésében - ötödmagammal - kéthetes tanulmányuton vettem részt.

A magyar tőrvivó edzők évek óta kölcsönösségi alapon járják Franciaországot. Viszonzásképpen a francia kardvivó edzők nálunk próbálják ellesni a magyar kardvivás titkait.

A vivás Franciaországban nemzeti sport. Nemcsak a fővárosban, vidéken is élénk a vivóélet. A rendszerint egy helyre összpontositott, együvé telepitett, épitészetileg is esztétikus megoldásu kisvárosi sportcentrumokban szinte mindenütt megtalálható a vivóterem is.

A francia tőrvivás az elmult évszázad során szisztémát, stilust, iránymutató iskolát teremtett. A száraz tőr időszakában a hozzá hasonlóan nagy hagyományokkal rendelkező és a szintén világhirü, de a tőle sok vonatkozásban eltérő olasz iskolával ugyszólván egyedül rivalizált. (Ma jóval több ország, jóval több versenyzője próbálja meg legyőzni a franciákat.)

1920 és 1945 között a latin tőrhegemónia legyőzhetetlennek bizonyult. A frontáttörés először - Gyuricza és Fülöp révén - éppen a magyaroknak sikerült.

A villanytőr detronizálta a klasszikus olasz tőrvivást. A franciák most már egyedül próbáltak ellenállni a trónkövetelők rohamainak. A nagy lehetőség, a gépi technika bevonulása a vivósportba és a nagy rivális, az egykor legyőzhetetlen olasz tőrvivás hosszu időre történő eltünése (az olasz férfi tőrvivók egészen a legutóbbi évekig rendszerint a vert mezőnyben végeztek) számos ország vivóiban felébresztette a becsvágyat. Olyan országok is pástra léptek, amelyek ebben a fegyvernemben mind ez ideig nem igen tették le a névjegyüket. Sokan éppen a villanytőrhöz természetével, technikájával eleve szerencsésen idomult, és a szinte törés nélkül átmentett francia tőrvivást választották mintául, és annak elveit figyelembe véve alakitották ki koncepciójukat.

A francia tőriskola életben maradt, és különösebb megrázkódtatás nélkül vészelte át a tőrvivás nagy forradalmát. Realitását, életrevalóságát eredményei bizonyitják. Rugalmasnak bizonyult, rugalmasabbnak, mint az olasz. Annyit változott, amennyit a mindenkori szükség megkivánt. Mindez azonban lényegét, karakterét nem érintette, nem változtatta meg.

Miután vendéglátóink azon a véleményen voltak, hogy egy ilyen régi multra visszatekintő, nagy nemzetközi élettel és gazdag versenyprogrammal rendelkező sportágban féltve őrzött titkok nincsenek, olyan programot állitottak össze a számunkra, mely betekintést engedett mindenhová a francia vivás boszorkánykonyhájába.

Láttuk a mesterképzést, megfigyelhettük a klubokban folyó munkát is. Beszélgettünk legjobb edzőikkel a kiválasztásról, a gyermekvivás kérdéseiről. Jelen lehettünk a válogatott keret edzésein, és miután három vidéki vivóbázist is megtekintettünk, alkalmunk nyilt összehasonlitást tenni az ott látottak és a fővárosi vivóéletben tapasztaltak, hallottak között.

Érdeklődtünk az idehaza lassan kulcskérdéssé váló kiválasztás és gyermekvivás mellett, a felnőttvivás módszertanáról. A tőriskola felépitéséről, jellegétől, a pengeadás módjáról, mikéntjéről, egyes akciók normáiról, a képességfejlesztés és a kondiciómunka feltételeiről is kaptunk tájékoztatást.

Francia kollegáink mind a beszélgetések során, mind a bemutatások alatt készségesen álltak rendelkezésünkre.

Bár a gyermekkort a kezdésre ők sem tartják ideálisnak, a körülményekhez, az élethez alkalmazkodva - némi megalkuvással - ők is korán kezdik a vivás tanitását.

A gyermekek csökkentett sulyu és méretü, arányosan kicsinyitett fémtőrökkel vivnak. Ezekből az ipar kétféle méretben száraz és villany változatot is készit.

A kereskedelemben kis méretü fejvédő, lamé, kesztyü, testvezeték és különböző méretü komplett vivóruha is kapható.

A nálunk használt müanyag tőr kényszermegoldás. Könnyebb ugyan, mint fémből készült társa, mégsem megfelelő a fogása, tartása, stabilitása. A fegyver nincs olyan biztosan a kézben, mintha fémből készülne, s a penge hossza sincs megfelelően leröviditve. Vezetésénél, határolásánál a kéz, a kar, az ujj izmai másképp müködnek, mintha arányosan kicsinyitett fém fegyver lenne kézben. A penge gömbölyü, nincsenek rajta élek, amik a fegyver stabilitásának, erejének biztositékai. A penge ezért könnyen elfordul a szurás ültetése, a penge feszülése pillanataiban. Sokszor erőnek erejével kell a pengét a szurás sikjában és a megfelelő dőlésszögben tartani. (Az élek egyébként a szupináció mértékének megitélésénél is segitségére vannak a kezdőnek.) Élek hiányában "erőtlenek", bizonytalanok a védések. A müanyagpengék találkozását nem kiséri az a jellegzetes fémes hang, ami közvetve visszajelzi a helyes vagy helytelen technikai végrehajtást. Ez nagymértékben akadályozza az önkontroll és a pengeérzékelés kialakulását.

A francia edzők a gyerekeket szinte már az első napon asszózni engedik. Szerintük ez hosszabb távra, jobban csinál kedvet a viváshoz, mintha azonnal a dolgok formai oldalával kezdenék el őket gyötörni. A technikát - mértékkel - menet közben magyarázzák.

A naturális asszók, tul azon, hogy a vivás érdekfeszitő, játékos oldalát mutatják meg a gyereknek, számos, mind megannyi a viváshoz nélkülözhetetlen tulajdonság (szemfülesség, életrevalóság, küzdőképesség, tempóérzék stb.) felmérését is szolgálják, miután ezeknek a rejtetten meglevő speciális tulajdonságoknak (ezekkel nagyjából el is dől az alkalmasság kérdése) a mérésére egyelőre más eljárásaink nincsenek.

A kezdő gyerekeket a technika rejtelmeibe - mértéktartó módon - fokozatosan vezetik be. A technika intenziv oktatására 12-13 éves korban kerül sor.

Csoportos oktatásuk szürkébb, módszerekben szegényesebb, mint a miénk. Miután azonban a csoportos oktatás nemcsak a tömegoktatás eszköze, hanem egyben a szelektálásé is (itt dől el a sportági megmaradás és alkalmasság kérdése) nem is nagyon igyekeznek változtatni rajta. Ugyanakkor képesek például a junior válogatott keret tagjai részére olyan változatos anyagu és módszerü közös foglalkozást tartani, amit bármelyik vezető vivónemzet edzőgárdája megirigyelhetne.

A fegyver fogását, tartását szinte az első lábgyakorlatokkal együtt oktatják. Ez a módszer gyorsabban kialakitja a kéz és a láb összhangját, mintha a lábat a kéztől függetlenül, önállóan gyakoroltatnák.

Az oktatást francia tőrrel kezdik. Kezdőknek nem engedik meg az orthopéd markolat használatát, mert az, véleményük szerint, nem alkalmas a tanulásra. Csak miután a gyerek a pengét már elfogadható módon vezeti, és valamelyest kialakult a pengeérzéke is (ennek megitélése az edző feladata, általában azonban minimum egy év) foghat a kezébe pisztoly fogásu tőrt.

Mint érdekességet kell megemliteni, hogy velünk ellentétben nem kisérleteznek a különböző formáju, egymástól kisebb-nagyobb mértékben eltérő orthopéd markolatokkal. Ritka kivétellel mindannyian a kereskedelemben is kapható szabvány francia orthopéd markolatot használják. Az általunk egyénileg gyártott markolatokat nem tartják éppen a legszerencsésebbnek, miután azok főleg a középső, a gyürüs- és a kisujj munkáját akadályozzák. Oly kicsiny hely van ugyanis ezek számára kiképezve, hogy azok szorosan egymáshoz préselve képtelenek a számukra kirótt munkát tisztességesen elvégezni.

A csoportos oktatás formai változatai közül náluk a párokban végzett gyakorlás dominál. A gyerekek fegyelmezetten asszisztálnak egymásnak. Az edző közöttük sétálva, magyarázgatva javitja a hibákat. A legtöbb csoportnál két edző müködik közre.

A gyermekek fogyatékos technikája nem keseriti el őket. Tisztában vannak vele, hogy ebben a korban még nem mindenkinél vagy nem mindenkinél egyformán vannak meg azok a szellemi-fizikai tulajdonságok, amelyek a technika tökéletesedését szolgálják.

A technika oktatását a koncentrikus, körben bővülő oktatási menet alkalmazásával fokról-fokra haladva végzik anélkül, hogy egyszerre sokat markolnának és a sikertelenség a gyerekeket elkeseritené, elkedvetlenitené. A csoportokban csak a leglényegesebb vezető mozzanatok ismeretét kérik számon. Egy-egy akciót nem gyakoroltatnak tul sokáig, sőt, a mi szemünkkel nézve, még elegendő ideig sem. Az akciók részletekbe menő finomitása és pontos beidegeztetése, a megfelelően előkészitett haladókkal, az általában egyéves csoportos oktatást követő rendszeres és optimális időtartamu iskola feladata.

A csoportos oktatás velejárója, tartozéka a mindenkori asszó és az óra végén alkalmazott játék. A gyerekek oldottabb hangulatu, játékosabb munkája nem megy a fegyelem, a rend rovására.

Versenyzőik lábmunkája - bár külön lábmunkát kevés helyen és kevés ideig láttunk végeztetni - könnyed, rugalmas és a technikai normáknak megfelelő. Lábukat még a robbanékony kitörést követően sem huzzák maguk után. A véghelyzetet szinte tökéletesen megfogják. Törzsük mozdulatlan mind a kéz, mind a láb mozgásakor. Még a legváratlanabb pillanatokban is képesek egy-egy fél lépéssel vagy kitöréssel a menet közben kialakult távolsághoz alkalmazkodni. Mozgásinditásuk észrevétlen, előjel nélküli. Biztos egyensulyi helyzetben bármikor meg tudnak állni. Hosszu ideig képesek elmerevedés, lazitás nélkül gardban vagy kitörésben állva pusztán kézzel, karral dolgozni, gyors sorozatmozgásokat végezni.

Direkt lépés előre kitöréses akciót nemigen gyakoroltatnak, mert felfogásuk szerint a lépésnek elsősorban megközelitő, felderitő, előkészitő szerepe van. Ennek ellenére, ha szükséges, képesek a lépést egyre gyorsuló formában, megszakitás nélkül a kitöréssel összekapcsolni.

Intenziv, kézzel történő indulásuk ellenére válluk igen laza. Karjukat optimális mértékben nyujtják. A maximális nyujtás, a feszitett könyökü szurásvégrehajtás náluk ismeretlen fogalom. Szurásuk minden távolságról egyforma erővel és könnyedséggel történik. Karjukat, éppen mert nem nyujtják tul a hegyet, a legváratlanabb időpontokban és a lábmozgás bármelyik fázisában képesek védekezés céljából visszahuzni.

Összetett akcióknál karjuk progresszivitása töretlen annak ellenére, hogy például az első cselre kezüket kevésbé nyujtják, mint mi. A karnyujtás tetemes részét ők inkább a befejező mozdulatra hagyják.

A kerüléseket pisztoly markolattal is pusztán a heggyel, a csukló mozgása nélkül, elképzelhetetlenül szük amplitudóval képesek végrehajtani. Ez a száraz tőrben megcsodált előnyük és erényük a villanytőrben is megmaradt.

Igen nagy gondot forditanak a parádok határolására, leckeadás közben a preciz helyretételére, pontos kiiskolázására. Ez olyannyira sikerül nekik, hogy bármilyen váratlanul támadják is meg őket, egyetlen parádjuk sem sikerül a kelleténél nagyobbra.

Mind az alsó, mind a felső vonali háritásokat igen szüken veszik. A két felsőt kissé mélyebben, az oktávot pedig jóval magasabban, mint mi a szekondot. A szerkl helyett, éppen ugy, mint a száraz tőr időszakában, a helyileg is mélyebb - az oktávval azonos magasságban lévő - szeptimet alkalmazzák.

Az alsó és felső vonali háritások közötti ut is rövidebb. Amig mi például szixtből szekondba többek között például éppen a rotálás miatt elég nagy utat teszünk meg, addig ők mindössze a heggyel, a pengével mennek le oktávba (ez a szekond szinonimája, szupinált kézhelyzetü megfelelője), a kosár pedig helyben marad, szinte meg sem mozdul (legalábbis tudatosan nem).

Pengéjük a körparádok vételekor sem tér ki tulságosan a vonal helyzetéből. Mi a hegyet sokkal nagyobb ivben futtatjuk.

A parádok véghelyzeteiben a hegy jobban központositott, a penge kevésbé meredek.

Parádjaikat elöl veszik (zömmel szupinált kézhelyzettel vagy csak igen kismérvü forditást alkalmazva). Kezüket még a második, harmadik védésnél se igen huzzák hátra. Amennyire lehet elöl próbálnak meg védeni. Ezzel lezárják a szöget, csökkentik a parádok megkerülhetőségének lehetőségét, és igy próbálják meg biztositani a maguk számára, egy-egy luftparádot követően, a további sikeres védések lehetőségét.

A testtől távolabb vett parád, a vonaltól mind horizontálisan mind vertikálisan kevésbé eltávolodó hegy, a surló parádok véghelyzeteiben tartott rövidebb szünet eleve biztositja a francia riposzt gyorsaságát. A fenti tényezők igen fontos gyorsaságpótló, gyorsaságtöbbletet eredményező momentumok.

A surló parádok mellett, azzal majdnem egyenlő arányban, használják az ütő háritásokat is.

Rendszerint állóhelyben védenek. Csak többcseles támadások esetében - hogy elöl tudjanak védeni - lépnek hátra. Annak ellenére, hogy az összetett parádokat sokat gyakorolják, asszó közben igyekeznek az utolsó pillanatig várni, és lehetőleg csak egyetlen paráddal háritani.

A védéseket szériában nemcsak vivóállásban, hanem, számunkra szokatlan módon, kitörésben is sokat gyakoroltatják. Versenyzőik ezért mindkét pozicióban egyformán jól védenek.

Azonos háritásokat követően (közben nem védenek, a szurást mindegyik háritás után hagyják megülni) sorozatban szuratnak különböző helyre, különböző találati felületre vagy ugyanarra a helyre, de különböző szurásmódokkal (egyenesen, kötötten, kupéval vagy szög alatt). Ez az elsősorban kézgyorsitó gyakorlat nálunk a kardvivásban ismeretes, ugyanakkor furcsa módon nem élünk vele eléggé a tőrvivásban.

Iskolájukban a pengeérintkezések, a kötések, ütések, a kötés-ütésváltások és átvitelek dominálnak ékes bizonyitékául az egyedül helyes, a képességek és készségek szintézisében történő oktatásnak. A vivó egyik fontos speciális képessége a pengeérzékelés, kialakitásában ezek a különböző erejü, irányu és jellegü pengefogások döntő szerepet játszanak. Még a ma uralkodó profán stilus, a sokszor mindössze néhány akcióra épülő, látszatra szegényes technikai repertoár sem nélkülözheti ezt a tulajdonságot.

Pengefogásaik csak részben kapcsolódnak, függnek össze a konkrét akciókkal. Nagyobbrészt azok előkészitését, a tényleges megmozdulások álcázását, az ellenfél szándékának felderitését, ösztönös reagálásainak beinditását, reakcióinak kiváltását, kezének-lábának mozgásba hozását, a vivó stabil, nyugalmi állapotból, helyzetből történő kimozditását, figyelmének elterelését szolgálják.

Annak ellenére, hogy az iskolában legtöbbször pengéről inditanak, ha a szükség ugy kivánja (az ellenfél például nem ad pengét), helyes kéz-láb koordináció mellett képesek megindulni enélkül is.

Tőriskolájuk anélkül, hogy a technika rovására menne, asszószerü. Egyszerre, egyidőben szolgálja, fejleszti a fizikai képességeket és mentális tulajdonságokat. Még ha több alternativával dolgoznak, sem lesznek akcióik visszatartottak, második szándékuak.

Iskolájukban egészséges arányban keveredik az edző és a tanitvány kezdeményezése, az edző által adott lehetőségek kötött módon történő megoldása és a tanitvány saját elhatározása alapján történő akciókivitelezés. A vivómeneteket sokszor viszik el kontrariposztig.

A tanitványt iskola közben fizikailag-szellemileg egyformán foglalkoztatják, intenziven terhelik. Versenyvivőik elementáris erővel dolgozzák végig a számukra kirótt időt. Ugyanakkor sokkal kevesebbet pihennek, mint a mieink. Önként soha nem állnak le lazitani, csak ha az edző megengedi. (Egy élvonalbeli tőrvivő ugy dolgozta végig a bemutató iskola harminc percét, hogy mindössze háromszor jutott lélegzetvételnyi szünethez.)

Dinamikájuk, figyelmük a legnagyobb intenzitásu iskola végén is töretlen. Pengevezetésük biztos, válluk laza. Szinte soha nem szurnak passzét, vagy érvénytelent.

Még a leghosszabb időtartamu iskolában sem láttuk, hogy az edző a tanitványt, kitörés helyett, lépéssel szuratta. (Még bemelegités közben vagy ezen a cimen sem!) Ez a nálunk divatos, helytelen gyakorlat állitólag a tanitványt hivatott kimélni. Ők, nagyon helyesen, nem kimélik a tanitványt iskola közben; a támadó akció lábmunkája minden esetben kitörés. Ha relative pihentetni akarják versenyzőiket helyből, lábmunka nélkül, csupán karral szuratnak.

Az edzők a tanitvány tökéletesebb fejlődése, továbbá a balkezes vivókkal szemben általában a majd mindenkinél jelentkező gátlások leküzdése érdekében mindkét kézzel adnak iskolát. Az edzők kevésbé ügyes keze ezért csak valamivel ügyetlenebb, mint a másik.

Francia felfogás szerint a vivás, még a legmagasabb szinten is, játék. Nem lehet belőle lélekölő munkát, dresszurát csinálni, mert az éppen a vivás vágyát, a küzdelem vállalását, az egészséges "harapást", a pengeéhséget öli meg. Szerintük mindenki érzi mennyi vivásra van szüksége a legoptimálisabb küzdelmi állapothoz (ez egyben a jó formát is kifejezésre juttatja). A versenyzők idegi teherbiró képessége különböző. S mivel a vivás elsősorban idegsport, messzemenően figyelembe veszik az egyén ilyen irányu igényét, illetve képességét is. Nem irnak elő mindenki számára egyforma dózist, azonos intenzitást és edzés-időtartamot. A differenciált felkészités elvének ők igy tesznek eleget a gyakorlatban.

Az edzők egyenként értékelik a versenyzők képességeit. Személy szerint tesznek ajánlásokat a gyengébb képességek, tulajdonságok fejlesztésére. A versenyző ezeket vagy megfogadja vagy sem; ugyanis ebben a vonatkozásban nem ellenőrzik őket.

Szervezett kondicióedzéseket sem a termekben sem a keretedzéseken nem tartanak. A versenyzők ezt egyéni belátás alapján végzik.

A válogatott keret állandó orvosi felügyelet alatt áll. Edzettségi állapotukat rendszeresen ellenőrzik. (Ott tartózkodásunk alatt például éppen a párbajtőr keret tagjai kaptak egy hét teljes pihenőt tuledzettség cimén. Ezalatt a kerettagok kiegészitő edzés, aktiv pihenő, kikapcsolódás ürügyén öntevékenyen fotballoztak.)

A francia tőrmesterek termi munkáját, keretedzéseit, bemutató iskoláit figyelemmel kisérve tapasztalhattuk, hogy a Raul Cléry által megvalósitott tőrrendszer, amelyre egyébként mindnyájan hivatkoznak, az egyén gyakorlatában némi változást szenved. Az edzők majd mindegyike változtat valamicskét ezen a minden francia vivómester által egyformán tanult közös nevezőn. Ez a lényeget, az alapvető vonásokat nem érintő, mindössze egyéni izt, szinezetet, árnyalatot adó differencia természetes, elkerülhetetlen és nem hiba.

Versenyeiket anélkül, hogy ez küzdeni akarás rovására menne, az egyéni ambiciót, becsvágyat némileg is csökkentené, franciás könnyedség lengi át. Nincs görcsös, mindent bénitó győzni akarás. Oldottabban, inkább a nemes vetélkedés szemüvegén át szemlélik a győzelem és vereség, a sport kérdéseit. A társ nemes ellenfél, akit legyőzni dicsőség, de nem minden áron. Párizs város bajnokságán, ahol a versenyzők zsüri hiányában egymásnak biráskodtak, sokkal kevesebben és kevesebbszer reklamáltak, mint számos, jóval kisebb jelentőségü hazai versenyünkön, ahol sokszor még a vizsgázott, hozzáértő és tárgyilagos, valóban pártatlan, hivatásos zsüri ténykedéseit is sokan kifogásolják egyéni vagy klubérdekből.

A vivás - a jóslások ellenére - világszerte reneszánszát éli. Egyre többen kapcsolódnak be a sportág vérkeringésébe. Ma már nem ritkák a fegyvernemenként százötven-kétszáz főt számláló nemzetközi mezőnyök.

Ugy látszik, ez a sportág a modern kor emberének továbbra is megnyilvánulási módja, formája, kifejezési eszköze marad. Vivásban az ember számos olyan tulajdonságát teheti próbára, amit a modern kor ellenére a XX. század embere sem nélkülözhet.

A sportág szerencsésen egyesiti, paralell foglalkoztatja a szellemi és fizikai tulajdonságokat. A vivás jellemformáló ereje, a nemzetközi vivóéletben betöltött szerepünk, továbbá az olimpiákon és a világbajnokságokon elért eredményeink kötelezően előirják, hogy az egyetemes magyar vivás, ezen belül a tőrvivás ügyét méltó módon szolgáljuk a szerzett tapasztalatok gyümölcsöztetésével.

LUKOVICH, István

Analysis of French fencing

In March of 1979 author was on a study-tour in France, where he examined the situation of French fencing. Fencing is a national sport in France, so it is very instructive to study its organisation and methods of selection for sports. Author writes briefly about the main evolutional tendency, methods of coaching and principles of the French fencing school. Finally he speaks about the mental effects of fencing and recommends to use profitable these experiences in the national, work, too.

ЛУКОВИЧ, Иштван

Анализ французского фехтования

Работа начинается характеристикой старого "сухого" фехтования рапирой. Потом автором анализируется период после введения аппаратуры для фиксации.
Подробно изучаются вопросы фехтования детей. При анализе норм французской техники рапиры, проблем возникающих в обучении и возможностей решения этих проблем в каждом случае проводятся сравнения с явлениями и навыками наблюдаемыми в соответствующих областях венгерского фехтования.
Работа окончится описанием структуры и материала французской школы рапиры и французского понимания вопросов нагрузки-отдыха и спортивной формы.

KUTASSI László

A "FORDULAT ÉVÉNEK" KIALAKULÁSA A MAGYAR SPORTMOZGALOMBAN

I. Bevezetés

A népi demokratikus forradalom (1944 ősze - 1948 nyara) idején kezdődött el és erősödött fel az a forradalmi folyamat, amely a sportmozgalomban is alapvető változásokat eredményezett.

A népi demokratikus forradalom időszakát a sportmozgalom fejlődése szempontjából is két periódusra bonthatjuk fel. Az elsőben (1944 ősze - 1946 vége) a sportélet ujjáélesztése, a polgári demokratikus igények teljesitése volt a meghatározó. A másodikban (1946 vége - 1948 eleje) már a szocialista követelések megvalósitása is jelentős sullyal szerepelt. A két periódus - mint a társadalmi fejlődés egészében - a sportmozgalomban sem választható mereven szét, a társadalmi haladás igényeinek megvalósitásáért folytatott harc mindkét periódusban erős kölcsönhatásokat mutatott. A népi demokratikus forradalom majdnem négy éve alatt jöttek létre a magyar sportmozgalom szocialista átalakulásának előfeltételei. (1)

Ezek az előfeltételek már a felszabadulással kezdtek kialakulni, de a népi demokratikus forradalom egészében a forradalmi baloldal és a polgári jobboldal közötti politikai harc függvényei voltak, sőt a forradalmi baloldalon belül is polarizálódással jutottak érvényre.

A sportmozgalom e forradalmi átalakulásában különleges szerep jutott a fordulat évének, amely - mint később látjuk - nem teljesen esett egybe a "nagypolitika" fordulat évével.

II. A "fordulat évének" közvetlen előzményei

Az MKP (Magyar Kommunista Párt)-nak a magyar sport egységére és gyökeres átalakitására tett javaslatait - mint 1945 nyarára már mindenki számára kiderült - a koaliciós pártok nem fogadták el, sőt a két munkáspárt közötti, a sportban is megvalósitandó munkásegységre vonatkozó megállapodás sem hozta meg még a kivánt eredményeket. (2)

1. Az MKP és az SZDP (Szociáldemokrata Párt) között a sportmozgalomban nem minden fontos kérdésben jött létre megegyezés 1945-1946-ban. Viszonylag jó volt az együttműködés a Legfelsőbb Sport Tanács (mely 1945 áprilisában Legfelsőbb Ötös Sporttanáccsá, majd 1947 nyarán Sport Főtanáccsá alakult), az NSB (Nemzeti Sport Bizottság) és a Munkás Sport Központ ügyeiben, sőt a VKM (Vallás- és Közoktatásügyi Minisztérium) testnevelési ügyosztálya és az FKGP (Független Kisgazdapárt)

haladásellenes akcióinak megakadályozásában is. Az SZDP azonban nem fogadta el az MKP javaslatát a magyar sportmozgalom egysége megőrzésének kérdésében, már 1945 tavaszán megalakitotta saját párt-sportszervét (a Barátság-sportközpontot) és ennek sportegyesületi országos hálózatát, és a sportmozgalmat ezzel nyilt politikai harcok szinterévé tette.

Az SZDP ugyanis nemcsak partnere, hanem riválisa is volt az MKP-nek, és a magyar sportélet irányitásában kulcspozíciókat szerezve, azt remélte és tervezte, hogy az egész magyar sportot - kizárólagosan vagy nagy többségében - irányitása alá tudja vonni. Még 1946 végén és 1947 elején is olyan értékelést adott az SZDP sportosztálya, hogy a magyar sport 60-70 %-át tartja kézben. (3) Bár az SZDP sportvezetői közül többen felvetették e célkitüzések irrealitását (4) az SZDP sportvezetésén belül és néha a főtitkárságnak adott jelentéseikben is, de ugy látva, hogy az SZDP főtitkársága sportügyekben majdnem kizárólag Ries Istvánra hallgat (5) (akit viszont az SZDP jobbszárnya is igyekezett erősen befolyásolni), igy a jelzéseknél tovább 1947 végéig ők sem igen tudtak jutni.

1947. január 3-án Hidas Ferenc, az MKP KV sportosztályának vezetője a párt nevében ujból - immár kétéves tapasztalatok birtokában - rámutatott a sportmozgalom feldarabolásának hibás, sőt káros törekvéseire: "Nem bizonyult helyesnek, hogy az egyes pártok un. sportközpontokat tartanak fenn. A Magyar Kommunista Párt szektárius elkülönülés helyett az egyetemes magyar sport közös érdekeit tartja szem előtt." (6) Az SZDP-ben azonban ekkor még a balszárnyhoz tartozó sportfunkcionáriusok között sem alakult ki teljes egység a párt-sportszervek megszüntetésének kérdésében, az SZDP jobboldal pedig kifejezetten ragaszkodott a Barátság-sportközpont (és egyesületi rendszere) fenntartásához. Éppen a Barátság-sportközpont 1947. január 26-i taggyülésén erősitették meg a tisztikart legmagasabb beosztásu SZDP vezetőkkel (7), és komoly erőfeszitéseket tettek a Barátság-sportegyesületek rendszerének továbbfejlesztésére. Az SZDP sportosztálya 1947. február 12-én 130, 1947. augusztus 6-án pedig 200 Barátság-sportegyesület müködéséről tett jelentést. (8)

A két munkáspárt közötti sportegyüttmüködés problémái természetesen nem csak a sportéletből, hanem a politikai élet egészéből eredtek. Mindezek együtt oda vezettek, hogy az MKP és az SZDP sportvezetői közötti korábbi pártközi értekezletek egy évig (1946. december 13. és 1947. december 20. között) szüneteltek, annak ellenére, hogy az MKP ezt állandóan szorgalmazta. Bár közben egy alkalommal a két párt sportvezetői formálisan összeültek (1947. március 20-án) egy megbeszélésre (9), s ezen Hidas Ferenc az MKP sportosztályának vezetője javasolta megvizsgálni az együttmüködés hibáit, de az SZDP képviselői ennek vitájába nem mentek bele (10), sőt az SZDP főtitkársága 1947. május végén visszavonta az 1945-ös határozatát az együttmüködésről. (11) Az SZDP sportosztálya az 1947. junius 2-án kelt levelében (12) nem tartotta időszerünek az MLSZ-re tett MKP javaslatot sem, bár kilátásba helyezte, hogy majd kijelölnek egy bizottságot, "amelyik minden 30 vagy 60 naponként összeül, és a két párt közötti függő kérdéseket tárgyalja." (13) A pártközi tárgyalások azonban továbbra sem jöttek létre 1947 végéig.

A Nemzeti Parasztpárt 1947 elején hajlandó lett volna megszüntetni a Kossuth-sportközpontot (és egyesületeit), ha ugyanezt a Kinizsi-sportközpont esetében az FKGP is megteszi.

A kisgazdapárt azonban nem volt hajlandó erre, jobbszárnyának és centrumának is jól megfelelt az elkülönülés, és még a baloldali kisgazdák körében is megoszlottak erről a vélemények. A kisgazdapártban levő a haladást gátló erőknek változatlanul kedvezett az a körülmény, hogy az SZDP is ragaszkodott a Barátság-sportközpont fenntartásához.

A szociáldemokrata jobboldal különösen az ÜB-választásokra hivatkozással utasitott el 1947 elején minden olyan javaslatot, amely a kommunistákkal való együttmüködés szorosabbra füzésére vonatkozott. Bár a helyzet e téren a köztársaságellenes összeesküvés leleplezése nyomán lényegesen változott (még a Szociáldemokrata Párt jobboldala sem lépett fel egységesen az összeesküvés tanulságainak érvényesitése ellen), de a sportmozgalomban való összefogást az SZDP-n belül még többségi vélemény alapján, mint "időszerütlent" elutasitották. Ilyen körülmények között az MKP nem jelölhette meg még közvetlen feladatként a sportmozgalom egysége megteremtésére való általános mozgósitást 1947 első felében sem. Ehhez további politikai feltételek érlelődése volt szükséges.

2. Az MKP tovább szorgalmazta a sport közkinccsé tételének, a tömegsport fejlesztésének ügyét, ennek kulturális funkcióján tul azért is, hogy ujabb - korábban passziv - tömegek váljanak mozgósithatókká éppen a sport által. Az MKP biztatására a MADISZ (Magyar Demokratikus Ifjusági Szövetség) tervezetet készitett a fiataloknak a sport tömegesitésében további lehetséges feladatairól. Ezt először az NSB (Nemzeti Sport Bizottság) ifjusági bizottságának ülésén - 1947 elején - Keresztes Tibor ismertette. Az ifjuság sport-tömegakcióinak tervében különös figyelmet szenteltek a vidéki fiataloknak a sportba történő bevonására. A javaslat értelmében a versenyeken csak azok vegyenek részt, akik nem tagjai sportegyesületeknek (hiszen tagjai számára a sportegyesület általában biztositja a sportolási feltételeket), és egyesületi versenyeken nem indulnak. A MADISZ nyolc sportágban ajánlotta a versenyek megtartását (labdarugás, kézilabda, torna, röplabda, ökölvivás, birkózás, uszás és atlétika). Az NSB ifjusági bizottsága kedvezően fogadta a javaslatot. Az NSB elnöksége is jóváhagyta 1947. február 14-én a tervet és a költségvetést. Ezek a versenyek "népi sportbajnokságok" néven váltak ismertté és közkedveltté. A sport tömegesitésében az ifjuság igen jelentős energiáit hozta felszinre. A fiatalok a versenyek előkészitésében és megrendezésében nagy önállóságot és lelkesedést mutattak, és ez sokukban vezetői készségek felszinre jutását is elősegitette. A mozgalom a sporttehetségek kiválasztásának ügyét is jól szolgálta. A sport közkinccsé tételének fő célkitüzésével kezdte meg 1947 januárjában a Szakszervezeti Tanács sportosztálya is munkáját. A parasztpárt sportpropagandájában is mind erőteljesebbé vált a tömegsport-feladatok megfogalmazása és az NPP (Nemzeti Parasztpárt) szervezőmunkája során is szorgalmazta (párton belül és kapcsolataiban) e feladatok megvalósitását. Az SZDP sportpropagandájában is mind gyakrabban és nem egyszer a korábbinál erőteljesebben jutott kifejezésre a kulturának (immár ezen belül a sportnak is) a dolgozók érdekeinek szolgálatába állitása. Az FKGP 1947-ben méginkább tartózkodott a tömegsportellenes megnyilvánulásoktól. A történelmi igazságszolgáltatásnak a sport terén megvalósitandó célkitüzése olyan egyértelmüen kedvező fogadtatásra talált a legszélesebb tömegeknél, hogy 1947-ben már a polgári jobboldal sem tartotta tanácsosnak nyilvánosan vitatni ezt az elvet. Mindezek arra utaltak, hogy 1947 első felében a sport osztályjellege megszüntetésének szocialista igénye Magyarországon a politikai ideológiában győzelmet aratott, és igy a politika gyakorlatában jó lehetőséget kinált. Az MKP ennek nagyjából megfelelően - erejének függvényében - fokozta e téren is az ideológiai harcot. A sportpolitikai kérdéseknek ideológiai oldalról való megközelitése a forradalmi baloldalnak a viták során mind erősebb fegyvert jelentett, annak ellenére, hogy a polgári jobboldal valóságos érdekeinek megfelelően a gyakorlati megvalósitásnál különböző módszerekkel (ködösités, egyoldalu értelmezések, időhuzás, megállapodások be nem tartása, kulisszák mögötti ellenakciók stb.)

természetesen továbbra is szivósan ellenállt. A polgári jobboldal általános ideológiai meghátrálása a sport alapvető társadalmi funkciója kérdésében, szükségessé tette a forradalmi baloldal számára a főbb elméleti részletkérdések gyorsabb kimunkálását 1947 első felében. Ezt 1947 tavaszán az MKP KV sportosztálya napirendre is tüzte.

3. A testnevelés és a sport anyagi feltételeiről is gondoskodni kellett. Ez a kérdés ugyanis - egyes erők közömbössége, sőt sportellenes szemlélete, valamint az ország gazdasági nehézségei miatt - nem került még állami szabályozásra. A VKM költségvetésében nem gondoskodtak a testnevelés és a sport minimális pénzügyi alapjainak kialakitásáról. Az MKP és a Baloldali Blokkon belüli partnerei 1947 tavaszán elérkezettnek látták az időt az ügy rendezésének megkezdésére. Ez két főbb lépcsőben történt: egyik a költségvetés nemzetgyülés előtti vitája, a másik a hároméves terv előkészitése volt. A nemzetgyülés 1947. márciusi ülésén tárgyalta - többek között - a VKM költségvetését. A felszólalások során egy kommunista és egy szociáldemokrata képviselő kifogásolta, hogy a testnevelésre és sportra tervezett összegek rendkivül csekélyek. A kommunista képviselő a VKM-ben uralkodó felfogást tette ezért felelőssé: "Ez az összeg már maga is mutatja, hogy a kultuszkormányzat nem ismerte fel a sport nevelő hatását. Ma a sport népegészségügy és egyben nagy nevelési eszköz, amiből következik, hogy a sportra lehetőséget kell adni minden fiatalnak a falvakban éppugy, mint a városokban... Ezzel a költségvetéssel a Testnevelési Ügyosztály nagyon nehezen tudja megoldani a rá háruló feladatokat. Mai vezetőivel - véleményem szerint - semmiképpen. Mi azt várjuk egy megujhodó Testnevelési Ügyosztálytól, hogy munkája ne a Nemzeti Sport Bizottság terveinek keresztezése, hanem alátámasztása legyen." (14) Az évi költségvetésen tul az MKP a hároméves tervben (15) kivánt gondoskodni a testnevelés és a sport anyagi alapjainak fejlesztéséről. Az ebben foglalt pályaépitési terv valóban országossá kivánta tenni a sportot. A 160 vidéki sportpálya épitésének igénye mutatja, hogy olyan falvakba is terveztek sporttelepet, melyeknek sportjával eddig senki nem törődött. A hároméves terv megindulása (1947. augusztus 1.) után a végrehajtás során az MKP őrködött a terv betartásán, sőt tulteljesitésére törekedett. A fejlesztés konkrét feladatainak megtervezésén és megszervezésén tul, 1947-ben ujra szembe kellett nézni a sportellenes bürokraták azon törekvésével, mely az egész fejlesztést - nem egyszer körmönfontan - megakadályozta volna. Ezek a sportellenes erők az államigazgatás helyi szféráiban már az ujjáépités megkezdése után - általában "magasabb szempontokra" hivatkozással - sok már meglevő sporttelep helyét lakóépületek stb. céljaira szemelték, sőt jelölték ki. Ez annál inkább veszélyes tendencia volt, mivel a hároméves terv imponáló fejlesztése ellenére a kivánt minimális sportolási lehetőségek szükülését, és ennek nyomán az igény és a lehetőség közötti ür áthidalásának komoly megnehezitését jelentette volna. Ezért szükségessé vált az 1946. évi rendelkezések betartása, sőt ujabb intézkedések kiadása. A Magyar Ifjuság Országos Tanácsa részt vett abban, hogy társadalmi ellenőrzéssel megállitsák a sporttelepek számának csökkenését. (16) A szakszervezetek és az ifjusági szervezetek sportpályaépitő akciókra mozgósitottak.

4. 1947 első felében megszünt a magyar olimpiai mozgalom és a legfőbb sportszerv ideiglenes jellege. A Magyar Olimpiai Társaság helyébe 1947. február 16-án megalakult a MOB (Magyar Olimpiai Bizottság). Sok huzavona után, 1947. junius 1-i hatállyal a köztársasági elnök kinevezte a Sport Főtanács tagjait.

Mivel a köztársaságellenes összeesküvés szálainak felgöngyölitése megkivánta, minisztertanácsi rendelet (17) jelent meg az uj igazolásokról. Ez az intézkedés - kisszámu tulzásokat leszámitva - a sportmozgalomban is kedvező változásokat hozott a forradalmi baloldal számára. A belügyminiszter 1947. áprilisi rendelete (18) egy többéves huzavonát zárt le a konzervativ arisztokrácia sportegyesületi fellegvárai utolsó csoportjának törvényen kivül helyezésében. Juniusban végre feloszlatták a BBTE (Budapesti (Budai) Torna Egylet)-t is, mely eddig - különböző manőverekkel - fenn tudott maradni. Legutóbb 1946-ban került ismételten napirendre a BBTE-ügy. Ekkor felkérték és megválasztották diszelnökünknek Nagy Ferencet, akinek beavatkozására a BBTE feloszlatását elhalasztották. A miniszterelnök bukása, valamint a kisgazdapárti jobbszárny, sőt a centrum bomlása után azonban a BBTE már nem tudta elkerülni feloszlatását.

A forradalmi baloldal 1947 tavaszán elérkezettnek látta az időt arra is, hogy a VKM testnevelési ügyosztályának munkájában fordulatot érjen el. A március 13-i pártközi értekezleten történt megállapodás értelmében átalakitást hajtottak végre a kormányban, és ennek nyomán Ortutay Gyula vette át a VKM irányitását. Az uj miniszter - aki a testnevelés és a sport kérdéseinek is jó ismerője volt - igen nehéz helyzetben kezdte meg rendezni az összegyült megoldatlan kérdéseket a VKM-ben. Kevés anyagi eszközzel rendelkezett a kultura, a közoktatás szerteágazó feladatainak ellátásához, és a VKM addigi személyi összetétele számára is nagy nehézségeket okozott. A minisztériumi apparátusban azonban a klerikális reakció 1947 tavaszi támadása (19) ellenére lényeges változásokat akart elérni. A testnevelési ügyosztályt 1947.julius elején szervezték át. A IX. ügyosztályból főosztály lett, továbbra is Mező Ferenc miniszteri osztályfőnök vezetésével. A főosztálynak három ügyosztályát hozták létre. A IX/1. ügyosztály - Zempléni Antal testnevelési titkár vezetésével - a sport elvi, jogi, költségvetési és személyi ügyeivel foglalkozott, s emellett ellátta a női sport, valamint a főiskolai sport felügyeletét, és a sportsajtó, valamint a sportirodalom támogatása is feladatai közé tartozott. A IX/2. ügyosztályhoz a verseny- és tömegsport, a munkássport, valamint a falusi sport kérdései tartoztak, emellett felügyelte a sportszövetségeket, sportegyesületeket és más sportintézményeket. Hatáskörében volt még a nemzetközi ügyek és a sportépitkezések irányitása. Az ügyosztály vezetésével Korbacsics Pált (a Vasas SC főtitkárát) bizták meg testnevelési főfelügyelői minőségben. A IX/3. ügyosztályhoz - vezetője Tajthy Kálmán miniszteri osztálytanácsos - az iskolai és iskolán kivüli testnevelés és sport irányitása tartozott. (20) Az átszervezés nyomán változás kezdődött a VKM és a népi sportszervek viszonyában.

5. Az 1947. augusztus 31-i országgyülési választások után kialakult helyzet a sportmozgalomban is az erők további polarizálását gyorsitotta. A szocializmus hiveinek hatalmi megerősödése a sportpolitikában is lehetővé tette a jobboldal kiszoritását a "fordulat éve" során. De nemcsak a lehetősége állt fenn ennek, hanem a sürgős szükségessége is, mivel a jobboldal puccsot kisérelt meg az FKGP-ben, sőt az SZDP-ben is.

A kisgazdapárti jobboldal párton belüli puccskisérlete gyorsan (1947. szeptember 11-én) kudarcot vallott, és ereje rohamosan csökkent. Már csak néhány fő kérdésben (például a bankok államositása) tudott erőt összpontositani a forradalmi baloldal szocialista jellegü követelései ellen, ellenállása a sportmozgalomban erőtlenné vált. A kisgazdapárti centrum a sport és a testnevelés kérdéseiben pártjuk baloldala irányában tájékozódott. Az FKGP balszárnyához tartozó sportvezetők viszont elérkezettnek látták az időt együttmüködésüknek a kommunistákkal való szorosabbra

füzésére. A kisgazdapárti baloldal sportvezetői - pártjuk centrumának kényszerü beleegyezése után - hajlandóak lettek volna már 1947. őszén feloszlatni a Kinizsi-sportközpontot, amennyiben az SZDP is ugyanezt tenné a Barátság-sportközponttal. Erre azonban az SZDP nem volt hajlandó. A Szociáldemokrata Párt jobbszárnya és centruma éppen ekkor (1947 őszén) sportpolitikai téren is együttes támadást inditott pártjuk balszárnya ellen. A baloldali szociáldemokraták nem akarták pártjuk szétesését, ezért minden más kérdés megoldását későbbre halasztva, átmenetileg csak a koalició fenntartásának ügyére koncentrálták erőiket. Szükségessé vált, hogy a kommunisták a baloldali szociáldemokratáknak pártjukon belüli harcát több kérdésben fokozottabban támogassák a forradalmi baloldalon belül.

Az MKP sportosztályának vezetője irta az osztály munkájáról szóló jelentésében, 1947. október 18-án: "Minden eszközzel igyekezni fogunk a sportban a munkásegység politikáját továbbvinni és megerősiteni. Az irányt mindenekelőtt arra vesszük, hogy a baloldali szocdemek segitségével, egy alulról jövő egységfrontot tudjunk kiépiteni. Hasonlóan a párt minden egyéb téren folytatott politikájához, a baloldali szocdemeket támogatni fogjuk egységfront-politikájukban. Ugyanakkor minden lehető eszközzel kényszeriteni fogjuk a jobboldali szocdemeket, hogy velünk együtt csináljanak sportpolitikát. Népszerü követeléseink és akcióink mögé kénytelenek lesznek ők maguk is felsorakozni." (21) Ugyanitt azt is megfogalmazta, hogy az NPP-vel és az FKGP baloldali sportvezetőivel is jó viszonyra törekszenek a kommunisták, melyre hajlandóság mutatkozik részükről is. (22)

Különösen a két munkáspárt teljes összefogásának elengedhetetlenségét hangoztatták a kommunisták, és felvetették a pártegyesülés javaslatát is. A jobboldali szociáldemokraták ez utóbbit ismét elutasitották, de 1947 végére néhány nem közvetlen hatalmi kérdésben kényszerüen engedtek. Ilyen kérdés volt a sportmozgalmon belüli együttmüködés fejlesztése, annál is inkább, mivel az SZDP jobboldalának és centrumának is nyilvánosan be kellett látnia, hogy az erők ilyen megosztottsága mellett nem volt véletlen a sportmozgalom és a testnevelésügy szakmai gondjainak szaporodása sem. Növekedtek az élsport sikerei, de kudarcai is. A tömegsport lassan fejlődött. Az irányitásban változatlanul érvényesültek a keresztbeszervezések. Az anyagi feltételek kialakitása terén is még csak a kezdeti lépések történtek meg, s ezek között sok volt az ideiglenes szükségintézkedés. Hiányzott egy általános, reális helyzetértékelés, a fő feladatok megjelölése, és ezek megoldására a közös mozgósitás.

6. A Népsport szerkesztőbizottsága a lap 1947. október 2-i számában nyiltan elitélte a széthuzást, és ennek következményeit: "Mondjuk meg nyiltan: a magyar sport nem halad jó irányba! Nem igy indultunk el a felszabadulás után... a munkásegység politikáját felváltotta a széthuzás, a gyülölködés. Rosszul értelmezett pártérdekekből egyes csoportok azt a célt tüzték maguk elé, hogy egyeduralkodóként vezessenek egy-egy sportszövetséget... Igen keveset törődtek már azzal, hogy sportágukat a tömegek sportjává szélesitsék ki és minőségben fejlesszék... A sporterkölcsök, különösen egy-két fontos sportágban, állandóan hanyatlanak. Sokan csak üzletet látnak a sportban, vagy egyéni érvényesülésük ugródeszkájául igyekeznek azt felhasználni... Igen sok jószándéku, becsületes sportvezetőnk látja már régen e sulyos bajokat és igyekszik visszaállitani a kezdeti idők jó viszonyát... A magyar sport nagy feladatok előtt áll." Különösen a labdarugó sportban növekedtek a problémák. Ez megnyilvánult a sporteredményekben csakugy, mint a polgári elidegenü-

lés ujbóli erősödésében. A magyar labdarugó nemcsak a magyar sport dicsőségének hordozója volt, hanem a polgári sportvezetők körében ujra kapós árucikk. Bár a labdarugók kivándorlásának folyamata a jó forint bevezetése után lelassult, de nem szünt meg. A polgári társadalomra jellemző - és 1947-ben ujra erősödő - elidegenülés a sportmozgalomban más sportágakban is fertőzött.

A magyar sportmozgalom törésmentes népi demokratikus továbbfejlődésének alapvető politikai és szakmai érdekei egyaránt megkövetelték az ellentmondások felszámolását 1947 őszén. Ehhez a leglényegesebb előfeltételek is létrejöttek. Az MKP elhatározta - az időközben kidolgozott - átfogó sportprogramjának nyilvánosságra hozatalát, és erre a forradalmi baloldal általános mozgósitását.

III. Az MKP sportprogramja

A sportmozgalom alapvető ellentmondásainak felszámolására, a soron következő szocialista igények érvényesitésére irányuló kommunista sportprogram a Népsport 1947. november 23-i számában jelent meg. Az MKP programja hat fejezetben és - ezen belül - 31 pontban foglalta össze az ujjászervezés tennivalóit.

1. A program első fejezete foglalkozott a legfontosabb sportpolitikai feladattal, a sport közkinccsé tételének ügyével. A kultura osztályjellegének megszüntetése a sportmozgalomban a társadalmi fejlődés során beérlelődött, reális és a legalapvetőbb szocialista igényként jelentkezett. Arra irányult, hogy a sport - a kizsákmányolók kezében népelnyomó eszköz - a népfelszabaditás eszközévé váljék. A mindenfajta anyagi és szellemi értéket létrehozó dolgozó osztályok és rétegek a sportban - a kulturának ebben a sajátos szférájában - is csak igy tudják teremtőerejüket optimálisan kibontakoztatni (tagjai személyiségüket mindenoldaluan kifejleszteni), hogyha a sport kiváltságos jellege általános felszámolásra kerül. Ez viszont a politikai és morális téren folyó harcon, valamint a jogi korlátok ledöntésén kivül a néptömegek sportja anyagi-technikai bázisának megteremtését is igényelte. A cél-, feladat- és eszközrendszer összhangja tehát parancsolóan megkövetelte már az ügy átfogó megvalósitásának megkezdése során, hogy a társadalmi haladás vezető ereje, a Magyar Kommunista Párt tervező és végrehajtó munkájában a kezdettől fogva helyesen megállapitott alapvető célt és fő feladatokat ugy elemezze, hogy az megfeleljen egyrészt a stratégia és a taktika dialektikus összefüggéseinek, másrészt - ezzel teljes összhangban - a társadalmi teljesség marxista-leninista felfogásának. Az előbbinél a társadalmi haladás szükségleteinek és lehetőségeinek folyamatos összhangja alapján a helyes sorrendiségre, utóbbinál pedig minden lényeges meghatározó, illetve erőteljesen befolyásoló tényező kellő számbavételére kellett mindenekelőtt törekedni. Ellenkező esetben fennállt volna annak a veszélye, hogy a politikai vonalvezetés lényegi helyessége ellenére, "melléktermékként" előbb-utóbb torzulások is jöhetnek létre a sportmozgalom szerkezetében. Mindezekkel összefüggésben azt is világosan kellett az MKP-nak látnia, hogy a társadalmi haladás beérett szükségletei, a sportmozgalom "összetett képletének" egyetlen tényezőjében sem lehetett várni automatikus kibontakozást, vagyis a kivánt fejlődést a széles néptömegek cselekvő aktivitása nélkül nem lehetett volna elérni. Ezért a politikailag vagy a sporthoz való viszonyukban passziv tömegek megnyerésére és "mozgásba lenditésére" ugy kellett törekedni, hogy a kitüzött célok és feladatok számukra megérthetőek, elfogadottá válóak, sőt személyes érdekeik szerint végül is kifejezetten kivánatosak legyenek.

A népi energiák felszabaditásának további folyamatában a kommunisták sportprogramjának tartalmi minősége (mindenekelőtt a legszélesebb tömegeket érintő kérdésekben) igy kellő fontossággal jelentkezett, és a fentiekben röviden összefoglalt igényeknek példamutató módon megfelelt.

A sport közkinccsé tételének érdekében megvalósitandó egyik feladatcsoport tehát arra irányult, hogy a sport a tanuló és dolgozó emberek fontos életigényévé váljék. Ennek elérése természetesen egy hosszu folyamat eredménye lehet, melyben az alapos sikert az oktatási rendszer gyökeres átalakitásától (és ebben a fizikai és szellemi képzés harmóniája évezredes idealista különválasztásának megszüntetésétől, e történelmi igazságszolgáltatást jelentő szocialista tett végrehajtásától) lehetett várni, de nem mondhattak le a kommunisták a már felnőttek sportigényének mind szélesebb körü felkeltéséről sem. Ezért az MKP az oktatási rendszer reformján kivül a sportmozgalomban arra törekedett, hogy a sportolási kedvet minden korosztályban mindinkább felkeltse. Ezt szolgálták a hirverő mérkőzések, versenyek, a bemutatók és az ismeretterjesztő előadások. Külön felhivta a program a figyelmet a falusi sport elmaradottságára, fejlesztésének fontosságára. A női sport is különösen falun volt elmaradott, főként a reakciós vallaserkölcsi felfogás ("sportöltözetben ugrándozni mindenki szeme láttára szemérmetlenség" - mondták a bigottan vallásos idős asszonyok, akik a falusi információt pletykaszinten uralták) következtében. A sokszinü versenyalkalmak teremtésének programfeladata abból a felismerésből fakadt, hogy - mint a program megfogalmazta - "tul a jelenlegi klubrendszer szük szakosztályi lehetőségein, uj, tágabb keretek kiépitésével" szükséges sportlehetőségeket teremteni. A már addigi - felszabadulás utáni - fejlődés megháromszorozta ugyan a szakosztályokban a sportolók 1938. évi számát, de ez még mindig csak azt jelentette, hogy átlagban minden nyolcvanharmadik magyar állampolgár volt szakosztályi tag. Csak a szakosztályi keretek bővitésével a tömegsport feladatait nem lehetett megoldani, még abban az esetben sem, ha a párt-sportegyesületek várható közeli felszámolásával a sportmozgalom megosztottsága megszünik. A program a szakosztályokon kivüli sportolás olyan uj fő formáit jelölte meg, mint a jelvényszerző versenyek (differenciált követelményekkel: "a korhoz és nemhez mért sportteljesitmények" megszabásával), a "Sportágak napjai" és a "Sport és ifjusági hét" mozgalmak. Mindezekkel összefüggésben a program hangsulyozta az egészséges becsvágy, a sikerek és kudarcok kellő elviselésére való felkészülés jelentőségét.

Nagy és objektiv nehézségeket okozott a másik feladatcsoport megoldása, a sportolás anyagi-technikai bázisának kialakitása, mivel a Horthy-rendszer bünei és a háborus károk miatt igen kevés sportlétesitmény volt Magyarországon, és ezek egy jelentős része még 1947 őszén is rendbehozatalra várt. A feladatokat ezért csak perspektivikusan és fokozatosan lehetett megtervezni, melyekben az állami eszközöket és társadalmi erőforrásokat egyaránt számba kellett venni. Az ország sulyos anyagi nehézségei ellenére rendkivül imponáló tervet jelentett a program e téren is: többek között 35 nagy sportlétesitmény helyreállitása (köztük a Nemzeti Sportcsarnok és a Nemzeti Sportuszoda), a 100 uj falusi sportpálya épitése, és a Népstadion épitésének megkezdése; mind a hároméves terv első évében.

A sport tömegesitésének feladatait az MKP sportprogramja jelentőségének megfelelően az első fejezetben tárgyalta, de azért is, hogy a koaliciós partnereket ennek megfelelően már a kiindulópontoknál befolyásolja a fontos szocialista sportpolitikai igény megvalósitása érdekében történő összefogásra.

A testnevelés és a sport közkinccsé tételének ügyében a kommunistáknak azért is kellett a koaliciós partnereket, de különösképpen a forradalmi baloldalt mind erősebben befolyásolniuk, mivel a politikai polarizáció előrehaladtával a társadalmi haladás erőinek összefogása külön jelentőséggel birt. A testkultura forradalmi átalakitásának gyorsitása a szükségszerüség és a lehetőség szempontjából egyaránt napirendre került. Nyilvánvaló volt, hogy a testnevelés és a sport terén kitüzendő szocialista célokat nem lehetett elkülöniteni a kultura más területeinek forradalmi célkitüzéseitől. Különösen érvényes volt ez a testnevelésre, mert ennek az oktatásügygyel legközvetlenebb összefüggései vannak. Azt is be kellett látni, mivel a közoktatásügy demokratikus megszervezésének folyamata még nem tartott a fizikai és szellemi képzés szocialista harmóniájának megteremthetőségénél, hogy az iskolai testnevelés terén a testkultura közkinccsé tétele szempontjából még csak kisebb szerep (a szocialista átalakulás fő előfeltételeinek létrehozása) tervezhető. Ebből viszont egyenesen következett az, hogy a politikailag aktivabb sport mozgalmi jellegére erőteljesebben kellett épiteni. Az MKP sportprogramja mindezeket a szükségleteket és lehetőségeket figyelembe vette.

2. A kommunista sportprogram második fejezete a minőségi sport támogatására hivott fel. E téren viszonylag röviden fogalmazott, főként az élsport társadalmi szerepének indoklására és az időszerü fő feladatok megjelölésére szoritkozott. Ez a társadalmi összefogás szempontjából igy volt szükséges (az élsport szocialista alapjai megteremtése érdekében), és egyben elegendő (mivel a magasabb sporteredmények elérésére való mozgósitás akkor még a legszélesebb sportközvéleményben evidensebb tudott lenni, mint a sport közkinccsé tételének célkitüzése).

A "legkiválóbbak sportja" támogatásának szükségességét három főbb szempont indokolta. Az egyik szempont az volt, hogy "nemes szórakozást jelent a nagy tömegek számára". Ez könnyen érthető volt, különösképpen az ellenforradalmi rendszer és a háboru után, illetőleg a háboru utáni nehézségek közepette. Azóta már azt is történelmi távlatból láthatjuk, hogy ez a nemes szórakozás fontos kulturális lehetőségeket tartalmazott, sőt a fizikai aktivitás érdekében vonzó példát is jelentett a "passziv" nézők körében. A másik szempontot az első szempont következményeként is megfogalmazta, amikor arra mutatott rá, hogy a minőségi sport "serkentő, példaadó hatással van a tömegsportra". Ez érvényes volt a nézők sportolásra késztetése, valamint a tömegversenyeken résztvevők magasabb szakmai igényének felkeltése miatt. Az élsport támogatásának harmadik fő szempontját a program hazafias kötelességként jelölte meg, amikor arra hivta fel a figyelmet, hogy "nemzetközi vonatkozásban pedig sok dicsőséget szerezhet az országnak."

Az élsport terén a fő feladatokat ugy foglalta össze, hogy ezek megvalósulása egyben a sport szocialista alapjainak kialakulását (ehhez az előfeltételek megteremtését) szolgálják.

A "profizmus" eltörlése érdekében nem adminisztrativ utat javasolt, hanem a sportolók uj, mégpedig szocialista státuszának létrehozását, és ehhez a legfőbb feltételek kialakitását. Az MKP az egyik legsürgősebb sportfeladatnak azt tartotta, hogy az élsportolókat "meg kell szabaditani legelemibb anyagi gondjaiktól". Világosan megfogalmazta a program, hogy a londoni olimpiára készülő "olimpiai keret tagjait támogatni kell magánéletükben is (megélhetés, lakás stb.)", és meg kell teremteni számukra a jó felkészülés sportszakmai feltételeit. Ezzel az MKP elhatárolta magát az "amatőrizmus" polgári farizeusságától is, bár a programban ellene szó szerint szintén nem hirdetett meg külön harcot. Tudta, hogy a "profizmusnak" (mint a tőkés viszonyok sportban való érvényesülésének) felszámolása a szocializmus általános térhóditásával függ össze, enélkül kivitelezhetetlen.

Az élsport terén fontos feladatként jelölte meg az MKP továbbá a fiatal sporttehetségek fejlődésének megfelelő elősegitését csakugy, mint az ilyenek gondos kiválasztását. A forradalmi baloldalhoz tartozó sportvezetők nagyon jól tudták - és ezt a felismerésüket többször külön nyilvánosságra hozták -, hogy a Horthy-rendszer idején a sport arisztokratikus és polgári jellege következtében milyen sok népi tehetséget nem ismertek fel, illetve a felismertek közül is hányan nem tudták kiváló adottságaikat kibontakoztatni. Már a felszabadulás utáni néhány év tapasztalatai is arról tanuskodtak, hogy a különböző tömegversenyeken a sporttehetségek szép számmal tüntek fel. A program külön kitért az ezzel kapcsolatos további feladatokra.

A sport tömegesitésének egy további következménye is szerepelt a minőségi sport fejlesztése terén. "A tömegsport-akciók alkalmával szervezett csapatokat (mezitlábas bajnokság stb.), vagy az abban egyénileg résztvevő sportolókat vonjuk be a szakszövetségek rendszeres bajnokságába" - olvasható a programban. Ennek nyomán jogosan várható volt a sportolás jobb rendszerességét lehetővé tevő szakosztályi keretek lényeges kibővülése, az egyes sportágak bajnoki rendszereinek továbbfejlesztése, és az igazolt versenyzők számának jelentős emelkedése.

3. A szakemberképzés helyzete, de méginkább célkitüzéseiről és feladatairól vallott felfogások ellentmondásossága miatt az MKP-sportprogram a 3. fejezetben külön - és viszonylag részletesen - foglalkozott ezzel a kérdéssel.

A programnak ez a fejezete látszólag a mennyiségi tényezőkre (vagy legalábbis: főként erre) forditotta a figyelmet. Meg is állapitotta, hogy a "jelenlegi képzés szük méretei nem biztositják a megfelelő számu sportoktató munkába állitását", különösképpen azért, mivel nem csak az 1947 őszének igényeit kellett kielégitenie, hanem a sport gyors tömegesitésére, az élsportban az intenziv felkészülést lehetővé tevő szakember-ellátottságra (edző, orvos, sportvezető, versenybiró), és a testnevelés minden iskolatipusban történő megvalósitására is tekintettel kellett lenni a feladatok számbavételénél. Látszólag az a körülmény is a feladat mennyiségi oldalát helyezte előtérbe, amikor a fejezet 13. és 14. pontjában az MKP szükségesnek tartotta az esti tanfolyamokon való képzést, és megkövetelte, "hogy a széles néprétegek gyermekei is bejuthassanak a Testnevelési Főiskolára az érettségi bizonyitvány megszerzésének utólagos kötelezettsége mellett". A szakmai szinvonalat ugyanis nem csak a politikai ellenfelek, hanem sokan a forradalmi baloldalon belül is féltették. Nem vették azonban megfelelően figyelembe az utóbbiak sem, hogy a beiskolázás korábbi osztálykorlátainak ledöntése éppen minőségi tényező a társadalmi haladás utján, és - mint azóta a gyakorlatban be is bizonyosodott - ez a szükségszerü átmeneti kompromisszum (ti. az érettségi bizonyitvány megszerzésének utólagos kötelezettsége) nem okozott számottevő szakmai szinvonalcsökkenést még a kifejezetten negativ, de kisszámu egyedi példák reális megitélésével együtt sem.

A program valójában arányosan szabta meg a soron következő mennyiségi és minőségi feladatokat. Ez kiderül abból, ahogyan az egyes feladatpontok napirendre tüzték a Testnevelési Főiskolán folyó képzés tartalmi változásának fő kérdéseit, és amikor közvetlen feladatként fogalmazta meg a program a sporttudományos munka lényeges fejlesztésének alapvető fordulatot célzó igényeit. Ugyancsak a társadalmi haladás minőségi kérdései fogalmazódtak meg a vándoredzői intézmény létrehozása, a szakirodalom korszerüsitése, a "sportot népszerüsitő és oktató filmek" gyártásának megoldása, és a rádió szerepének fokozásában.

4. A negyedik fejezetben a sportolók egészségvédelmének legfőbb humanista szempontjaira mutatott rá az MKP, e téren is lényegesen tulment a korábbi polgári,

illetőleg a polgári demokratikus igényeken. A Magyar Kommunista Párt a sportegészségügyben is gondoskodást tartott szükségesnek, egy olyan sportegészségügyi rendszert, melyben a szocialista humanizmus a közfelfogásban és a feltételek teljesithetőségében egyaránt evidensen nyilvánulhatott meg. A feltételek megteremtése szempontjából legsürgősebbnek tartotta az Országos Sportorvosi Intézet létrehozását, az iskolai, üzemi és falusi sportorvosi szolgálat megoldását, és az általános sportolói balesetbiztositást.

Az MKP mindezekkel azt kivánta elérni, hogy a sportolók - különösen az élsportolók - biztonságérzete fokozódjék. A legjobb sportolók különösképpen ki vannak téve egészségügyi károsodásnak, ha az edzésterhelés megállapitása az orvos nélkül történik, illetve ha a gyakran előforduló sportsérülések alkalmával a megfelelő orvosi ellátás nincs biztositva. A sportolói balesetbiztositás is az élsportolók alapvető érdekeit védi, amikor a rövidebb-hosszabb ideig tartó munkaképtelenséget nem csak morálisan, hanem egzisztenciálisan is rekompenzálni igyekszik.

5. Az MKP szükségesnek tartotta az irányitás rendszerének a beérett társadalmi igények szerinti megváltoztatását. A program a párt-sportegyesületi rendszer felszámolásának ügyét még nem vetette fel, mivel ehhez további előfeltételeket kellett megteremteni (éppen a sportprogramok egyeztetése és végrehajtása során). Világosan megfogalmazta azonban a népi sportszervezetek megerősitésének feladatait, mint az irányitási rendszer legfontosabb kérdéseit.

A programban az irányitás terén ezek voltak a legfontosabb kérdések, egyfelől a kommunista sportprogram végrehajthatósága, másfelől pedig a polgári jobboldal kiszoritása további feladatai napirendre tüzése miatt.

Az MKP ujra felhivta a figyelmet a programban arra, hogy a Sport Főtanács "a magyar sport legfőbb irányitó szerve". Emlékeztetett arra, hogy ez a funkció szerepel "a magyar sport szervezetét meghatározó rendeletekben" is. Ezt a szerepét a Sport Főtanács a jobboldali ellenakciók miatt nem tudta betölteni. Ezért külön elő kellett segiteni szerepének és hatáskörének érvényesülését, ehhez kellett szervezetét kiépiteni, és feladatait bővíteni.

A Nemzeti Sport Bizottságot a program a magyar sport "képviselőháza"-ként jellemezte, melynek "megkérdezése nélkül semmi sem történhetik a magyar sportban sem erkölcsi, sem anyagi, sem politikai területen". A VKM IX. ügyosztályának ezzel ellentétes törekvései, és más jobboldali akciók következtében az NSB nem tudott ennek megfelelően müködni, noha demokratikus népképviseleti jellegét nyiltan még a jobboldal sem kérdőjelezte meg. Az MKP időszerűnek látta az NSB-vel kapcsolatos huzavona megszüntetését, az NSB szervezetének országos kiépitését, és jogkörének mindezeknek megfelelő kibővitését.

A legfőbb népi sportszervek továbbfejlesztésével egyidőben elérkezettnek látta az MKP az időt a VKM IX. ügyosztálya szerepének visszafejlesztésére. Rámutatott arra, hogy ez az ügyosztály "nemcsak" a társadalmi haladás érdekei ellen fejtette ki tevékenységét, hanem ezt teljesen törvénysértő módon csinálta. A IX. ügyosztály "a kultuszminiszter felügyeleti jogát hivatott gyakorolni" - állapitotta meg a program. "Ezzel szemben az ügyosztály jelenleg a sport irányitójának jogkörét is gyakorolja." Vissza kellett tehát állitani az ügyosztály eredeti szerepét és jogkörét. Ezzel egyidőben az ügyosztály ügyvitelének "egy része feleslegessé válik". Az MKP azt tartotta helyesnek, ha az ügyosztályon feleslegessé vált tisztviselőket a függetlenitettek terén gyengén álló NSB-hez helyezik át, valamint a IX. ügyosztály személyi és dologi kiadásait más módon is csökkentik.

A fentiekkel egyidőben a program a diáksport irányitásában is változtatásokat igényelt. A középiskolai és a főiskolai diákok sportja terén ujjászervezést tartott szükségesnek. Ez az ujjászervezés meg kellett, hogy feleljen a felszabadulás után az oktatásügy terén is elkezdődött politikai változásoknak. Az MKP időszerünek látta a középiskolások sportja külön központjának "a Magyar Diákok Nemzeti Szövetségével karöltve" történő létrehozását, és a Magyar Főiskolai Sportszövetség MEFESZ-keretekben való müködését. Az MKP ezzel - a közvetlen politikai szempontokon tul - azt is el akarta érni, hogy a diákok sportélete szervezetileg ne különüljön el a diákélet egészétől.

Az MKP figyelme a sportirányitási rendszer átalakitása feladatai között kiterjedt a sporterkölcsre (ennek kollektiv érvényesitésére) és ezen belül a sportfegyelemre. A meggyőzés feladatain kivül szükségesnek tartotta az NSB Fegyelmi Bizottságának átalakitását Országos Fegyelmi Tanáccsá, "amely a szövetségek fegyelmezési munkáját irányitja és felülbirálja" az egységes elvek szerint, és helyreállitja a fegyelmet abban a sportágban, vagy egyesületben is, amelyik erre saját erejéből nem lenne képes.

6. Az MKP az élsport nemzetközi kapcsolatait a magyar nép külpolitikai érdekeinek szolgálatába igyekezett állitani. Ez a külpolitika gyökeresen szakitott a soviniszta és kozmopolita törekvésekkel, a magyar nép valóságos érdekeit fejezte ki, amikor a népek közti barátság ápolását tartotta legfőbb feladatának. Összefogásra hivott fel, "hogy ezt a nagy erkölcsi értéket senki el ne herdálhassa". Figyelmeztetett, hogy a "sportdiplomácia, ha helytelenül alkalmazzák, az ellenkező hatást érheti el". A szocialista sportpolitika sportdiplomáciai alapelvét azzal is lefektette a program, hogy az üzletszerü portyázásokat elitélte.

A sport nemzetközi kapcsolatainak intézését az NSB-re javasolta bizni azzal, hogy az NSB a Sport Főtanács irányitása alatt végezze ezt a munkát.

A legszorosabb sportkapcsolatokat a Szovjetunióval és a népi demokratikus országokkal tartotta szükségesnek kiépiteni.

A program egyetértett a magyar sportolóknak a Balkán Játékokon való részvételével, mivel ezeken nemzetközi népi demokratikus összefogás valósulhatott meg, sőt a Balkán Játékok budapesti megrendezését is támogatta. Tekintettel azonban arra, hogy Magyarország földrajzi értelemben nem tartozik a Balkánhoz, és mert a többi környező országgal is rendszeres sportkapcsolatok létrehozását látta indokoltnak, ezért javasolta az MKP e regionális játékok továbbfejlesztését. Felvetette, hogy "esetleg Duna Kupa néven be kell vonni a küzdelmekbe más demokratikus országokat is."

Az MKP a sportprogramjában nem ismételte meg az olimpiai játékokon, a világ- és Európa-bajnokságokon való magyar részvétel ügyét, mivel ezek rendszere kialakult, és politikai jellegü vitáktól nagyrészt mentes volt, és mert az MKP vonatkozó álláspontját korábbról minden érdekelt ismerte.

*

Az MKP sportprogramjának meghirdetésével vállalta a magyar sport általános ujjászervezése terén is a kezdeményező szerepet. Ugyanakkor a szétforgácsoltság megszüntetése érdekében külön hangoztatta az összefogás szükségességét. Figyelmeztetett arra, hogy a nagy munka elvégzése "valamennyi haladó szellemü magyar sportember együttes összefogására vár".

Ez volt az első nagyszabásu kisérlet a felszabadulás után a magyar sport egységének kialakitására, a társadalmi haladás igényei szerinti fejlesztésére. Reálisan állapitotta meg a társadalom beérett szükségleteit a sport terén, és az elvégezhető feladatokat.

A magyar sportmozgalomban lényegében az MKP sportprogramjának megjelenésével kezdődött meg a fordulat éve. Mintegy három hónappal később indult el ez a fordulat, mint a "nagypolitikában", de az általános politikai változások kedvező hatására és az MKP jól kidolgozott sportpolitikai irányvonala miatt a fordulat gyorsabban ment végbe (1948 márciusára lényegében befejeződött) a sportmozgalomban. A fordulat évének alig félévre való lerövidülése a magyar sportmozgalomban egy jelentős fejlődési sajátosság, amelynek részletes vizsgálata azonban már másik tanulmány feladata.

JEGYZETEK

1. Vö.: Kutassi L.: A szocialista átalakulás előfeltételeinek megteremtése a testkultura területén. (= Földes É.-Kun L.-Kutassi L.: A magyar testnevelés és sport története. Sport. Bp. 1977. 350-387. p.)

2. Ugyanott, 350-380. p.

3. Például: "A sportosztály müködése a felszabadulás óta" (1946. október 24.); "A sportosztály munkája a felszabadulás óta" (1946. november 23.); vagy "Jelentés a sportosztály januári munkájáról" (1947. február 4.) c. jelentésekben. (PI Arch. 283/25/1.)

4. PI Arch. 283/25/1.

- Jelentés a sportosztály novemberi müködéséről (1946. december 3.)
(A sportosztály vezetője azt irta, hogy a Barátság sportegyesületeket az SZDP ha akarná, sem tudná anyagilag kellően támogatni, ezért visszafejlődés várható.)

- Feljegyzés az SZDP főtitkárához (1947. január 24.)
"... a sportosztály a mai összetételében nem igen birja a versenyt az MKP hasonló szervével."

- Jelentés a sportosztály januári munkájáról (1947. február 4.)
"Itt kell minden hónapban megismétlődő kérésemet ujra hangoztatnom. A sport a tömegszervezésnek egy olyan ága, amire pártunknak sokkal jobban rá kellene feküdnie, mint eddig."

"Az 1945-ös párttagok vagy szabotálják vagy egyszerüen nem tartják be az osztály kéréseit."

"Sportvonalon, és ez meg szokta előzni az élet más vonalát, 10 %-os MKP előretörés észlelhető. Tisztában vagyok vele, hogy ez a gyarapodás még mindig elviselhetőbb, ha az MKP javára történik, mintha a kisgazda- vagy a parasztpárt felé fordulna."

"Ha sportolóink nem látnák azt, hogy az MKP milyen sullyal fekszik rá a sportra, akkor bizonyára nem volnának ilyen türelmetlenül követelődzőek." stb.)

5. Jegyzőkönyv az SZDP Ötös Sportbizottságának üléséről, 1947. szeptember 3-án: "Solti Lajos szerint a pártvezetőség eddig dr. Ries elvtársون keresztül nézte a sportmozgalmat." (PI Arch. 283/25/2.)

6. Népsport, 1947. január 5.

7. Ekkor választották meg a Barátság Sportközpont diszelnökének Szakasits Árpádot, Bán Antalt, Kéthly Annát, Rónai Sándort és Zentai Vilmost; elnök ujra Ries István, társelnök Bechtler Péter, Solti Lajos, Szamay Lajos és Szenczy Sándor, ügyvezető elnök Nagy Marcell, főtitkár pedig Bán Zoltán lett.

8. PI Arch. 283/25/1.

9. Ezen részt vettek: Hidas Ferenc, Jámbor Alajos, Korbacsics Pál (MKP), illetve dr. Ries István, Solti Lajos és Nagy Marcell (SZDP).

10. A pártközi Sportbizottság 1947. március 20-i ülésének jegyzőkönyve. (PI Arch. 274/17/23.)

11. Hidas Ferenc 1947. junius 10-én kelt levele az MKP főtitkárságához. (PI Arch. 274/17/23.)

12. Az SZDP sportosztályának 1947. junius 2-án kelt levele az MKP sportosztályához. (PI Arch. 274/17/23.)

13. Ugyanott.

14. Népsport, 1947. március 16.

15. Az MKP a hároméves tervre vonatkozó javaslatát 1946. december 20-án hozta nyilvánosságra.

16. Népsport, 1947. április 18.

17. Rendeletszám: 2350/1947. M. E.

18. 434.737/1947. IV. 3. BM sz.

19. A vallásoktatás fakultativvá tétele ellen.

20. Vö.: Horváth M.: A népi demokrácia közoktatási rendszere. 1945-1948. Tankönyvk. Bp. 1975. 48-52. p.

21. PI Arch. 274/17/23.

22. Bán Zoltán 1947. december 12-én feljegyzésben tájékoztatta az SZDP főtitkárságán Schiffert, hogy Dollaitól szerzett információ szerint a kisgazdapártiak az SZDP-től távolodnak és az MKP felé közelednek, és már nem csak a baloldali kisgazdák. (PI Arch. 283/25/1.)

KUTASSI, László

Emergence of the "year of change" in Hungarian sport movement

The author has embarked on summarizing historical events of the period, when, in Hungary, at the time of the democratic revolution (in its second stage) socialist change began in sport-movement, too. This sport-political change began later than the "year of change" representing general political changes, but it ran its course move quickly, it took less than half a year.

In the first chapter the author deals with the immediate events preceeding the year of change, and in the second chapter the most essential features of the sport program of the Hungarian Communist Party are discused.

The change has come about in political struggle in the pivot of which fight between revolutionary Left and bourgeois Right took place.

The author has truthfully reconstructed historical facts and correlations, at the same time, this study of his, too, is an adequate criticism of ideas professed about sport being free of politics.

КУТАШИ, Ласло

Возникновение "года перелома" в спортивном движении Венгрии

Автор работы ставил себе задачу дать отчёт об историческом опыте периода, во время которого вместе с народно-демократической революцией в Венгрии /на втором этапе/ и в спортивном движении начался социалистический перелом. Этот спортивно-политический перелом начался позже "года перелома" принесшего основные общие политические изменения, но происходил быстрее /продолжился не больше 6 месяцев/. В первой части работы автором представляется непосредственная предистория "года перелома", а во второй - важнейшие черты спортивной программы Венгерской Коммунистической Партии. Перелом осуществился в политической борьбе, в центре которой стояла борьба между революционерной левой и буржуазной правой. Автором верно восстанавливаются исторические факты и взаимоотношения. В то же время работа является и критикой пониманий о безполитичности спорта.

EPERJESI László

A KISZ SPORTMUNKÁJA A MEGALAKULÁSÁT KÖVETŐ ÉVEKBEN (1957-1960)

I. Bevezetés

A magyar kommunista ifjusági mozgalom hat évtizedes történetében kiemelkedő helyet foglal el a Magyar Kommunista Ifjusági Szövetség 1957. március 21-i zászlóbontása és részvétele abban a harcban, melyet népünk legöntudatosabb erői folytattak a Magyar Szocialista Munkáspárt vezetésével az ellenforradalom teljes szétzuzásáért, a munkáshatalom politikai, gazdasági konszolidációjáért, a szocialista vivmányok megőrzéséért és továbbfejlesztéséért.

A KISZ 1957 tavaszán történt zászlóbontása után az ifjusági mozgalom ujra széleskörüen bontakozott ki. A KISZ tevékenysége kiterjedt a sportra is, a kommunista fiatalok a sulyos politikai és ideológiai harcok közepette sem hanyagolták el a sportmunkát. Változatlanul azt vallották, hogy a sport szerves része az emberi kulturának, a fiatalok életének. A KISZ megalakulását követő évek is bizonyitották, hogy a sport a tömegszervezés fontos területe, a politikai (sportpolitikai) és ideológiai harc a sportmozgalomban is folyik.

Felszabadulásunk után a magyar sportmozgalom fejlődésének - mint tudjuk - három fő időszakát különböztethetjük meg. 1944 vége és 1948 nyara közötti időszakban, a népi demokratikus forradalomigényeinek megfelelő átalakulás történt meg a magyar sportmozgalomban. 1948 nyara és 1963 vége között ment végbe Magyarországon a szocialista sport alapjainak lerakása, és ezt követően kezdődött meg a szocialista sportmozgalom mind szélesebb körü kibontakozása.

Az 1948 nyara és 1963 vége közötti időszakot további részperiódusokra bonthatjuk a sportmozgalom fejlődése szempontjából is (mint ez is már kimutatott). A KISZ megalakulása utáni sporttevékenysége szerves része a magyar sportmozgalom felszabadulás utáni fejlődése második időszaka harmadik részperiódusának. A magyar kommunista fiatalok fontos szerepet vállaltak abból a harcból, amely a magyar sportmozgalomban az ellenforradalom által okozott sulyos károk kiküszöbölésére és a szocialista alapok felgyorsult lerakására irányult.

Jelen tanulmány további adatokat kiván adni a magyar sporttörténetirásnak, hogy a folyamatok törvényeit minél pontosabban és mélyebben lehessen felismerni.

II. A KISZ megalakulása, tevékenységének kezdete

1956. november 4-e után rövid idő alatt megtörtént a fegyveres ellenforradalmi csoportok katonai felszámolása. A Magyar Szocialista Munkáspárt vezetésével megkezdődött a forradalmi erők ujjászervezése és az ellenforradalom okozta politikai,

gazdasági zürzavar leküzdése. A párt ujjáalakulásának első pillanatától nagy figyelmet forditott a fiatalságra. Fontos feladatának tekintette az eszmei, politikai és szervező munka lendületes kibontakoztatását az ifjuság körében. A párt egyértelmü állásfoglalása, mindennapi tevékenysége kezdettől nagy hatást gyakorolt az ifjuságra, és jelentősen megkönnyitette a szocializmushoz hü fiatalok tömöritését.

Az ellenforradalomig egységes ifjusági szervezet - a DISZ - különböző hatások következtében rétegszervezetekre bomlott szét, melyekben szemléleti zürzavar és politikai bizonytalanság alakult ki, sőt tovább folytatódott az egymást keresztező törekvések közepette. A rétegszervezetekben dolgozó ifjukommunisták aktiv harcot folytattak a fiatalok tömegeinek megnyeréséért, az ellenforradalmi elemek elszigeteléséért. A harc kiterjedt a sportmozgalomra is, ott is pozitiv hatást váltott ki. A kibontakozást kereső, sürgető, kezdeményező kommunista fiatalok kidolgozták sport-javaslataikat is, és részt vettek a magyar sport ügyeinek vitelére alakult kormánybizottság munkájában. Az ifjumunkás szövetség állást foglalt az önálló arculatu ifjusági sportszervezet mellett, a szakszervezetekkel együtt javaslatokat dolgozott ki az üzemi sportélet (ezen belül a természetjárás, táborozás) fejlesztésére, sőt szükségesnek tartotta, hogy intézkedések történjenek a diáksport fejlesztésére. A parasztfiatalok szervezete sürgette a falusi sport fejlesztését. Uj sportprogram alakult ki a főiskolai hallgatók körében is.

Az ifjusági szervezetek harcot inditottak a sportszervezetek, sportszövetségek reakciós elemektől történő megtisztitása érdekében.

A rétegszervezetekben az ifjukommunisták körében mindinkább érlelődött az a meggyőződés, hogy a rétegszervezetek nem nyujthatnak megfelelő szervezeti megoldást. Nem tudják kiküszöbölni az ifjuság megosztottságát, s igy nem képesek megvalósitani az ifjuság egységes összefogását. A fiatalok körében egyre gyakrabban hangzott el az a kivánság, hogy jöjjön létre a párt vezette egységes ifjusági szervezet. A fiatalok kezdeményezése találkozott az MSZMP vezetőinek elgondolásával. 1957. március 11-én megjelent az MSZMP Ideiglenes Központi Bizottságának határozata "Az ifjuság nevelésének néhány kérdéséről és a Magyar Kommunista Ifjusági Szövetség megalakitásáról." A határozat kiemelte, hogy a KISZ létrehozását a magyar ifjuság szocialista egységének megteremtése, kommunista nevelésének szolgálata és a párt utánpótlásának biztositása indokolja.

A KISZ ünnepélyes zászlóbontása 1957. március 21-én, a Tanácsköztársaság 38. évfordulóján került sorra a budapesti Városi Szinházban (a mai Erkel Szinház).

Megalakulását követően a KISZ rövid idő alatt az egész országban létrehozta szervezeteit, és aktiv politikai, gazdasági és kulturális (ezen belül sport) tevékenységet végzett.

A KISZ sporttevékenységét már 1957-ben több nagy akció fémjelezte. A moszkvai Világifjusági Találkozóra váltót szervezett, lelkesen aktiv részt vállalt tömegversenyek megrendezéséből. A KISZ által kezdeményezett és szervezett VIT jelvényszerző versenyeken több mint 400 000 fiatal vett részt. Vezetésével értek el szép sikereket a magyar fiatalok a moszkvai VIT versenyein és a párizsi Nemzetközi Főiskolai Játékokon.

A KISZ néhány hónap alatt a magyar ifjuság erőteljesen fejlődő szervezete lett, amelynek befolyása jóval tul nőtt taglétszámán. A szervezet dinamikus fejlődése eredményezte, hogy már hét hónappal a zászlóbontás után összehivták a KISZ I. Országos Értekezletét. Az értekezlet hangsulyozta, hogy a KISZ fő feladata az ifjusági politikai, ideológiai nevelése; az eredményesebb munkára, tanulásra ösztönzés, a

szocialista épitésre való mozgósitás. Ugyanakkor az is megfogalmazást nyert, hogy foglalkoznia kell a KISZ-nek az ifjuság egész életével, érdekeinek védelmével, kulturális (ezen belül sport, müvészeti stb.) igényeinek kielégitésével. Az Országos Értekezlet meghirdette a jelszót: "Együtt az ifjuság tömegeivel a szocialista Magyarországért!"

Az I. Országos Értekezlet után a KISZ munkája minden területen szinte szárnyakat kapott. A KISZ-bizottságok és szervezetek bekapcsolódtak a sportéletbe is. Csepelen például a KISZ-bizottság a szakszervezetekkel és a Csepel SC-vel közös együttmüködési programot dolgozott ki a tömegsport fejlesztésére, a sportoló fiatalok nevelésére.

Az állami, társadalmi szervek is nagy szerepet szántak a KISZ-nek a sportéletben, és ennek megfelelően minden szinten bevonták a KISZ képviselőit a magyar sport vezetésébe.

III. Az OISB létrejötte

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács (MTST) alakuló ülésén (1958. február 21-én) állásfoglalás született a szakszervezetek és a KISZ szerepének fokozása ügyében. Az előzetes megállapodásoknak is megfelelően itt már bejelentették, hogy a KISZ fogja irányitani az iskolai, az ipari-tanuló, az egyetemi-főiskolai és a falusi sporttevékenységet.

A KISZ 1958. március 1-én sportfeladatai ellátására létrehozta sportszervét, az Országos Ifjusági Sportbizottságot (OISB), amelybe bevonta a szakszervezetek, az MTST, az MHS, az MM, a MüM, a TF és még más szervek képviselőit. Az OISB a sportmozgalom fejlesztése, az egész nép, az ifjuság testi nevelése, egészségügye szempontjából fontos feladatának tartotta az iskolai testnevelés és sport szinvonalának fejlesztését. Mint határozatában is megfogalmazta: az iskolai testnevelés és sportot, a sportmozgalom, a tömegek testnevelése és sportja alapjának tekintette. Ezért nagy figyelmet forditottak a testnevelés elősegitésére és az iskolai sport tervszerü, fokozatos fejlesztésére.

Az OISB-n belül sportközpontok alakultak.

A középiskolai ifjuság körében végzendő munka szerve a Diák Sportközpont (DSK) volt, amely nagy gonddal vonta be munkájába a testnevelő tanárokat, valamint a testneveléssel és sporttal foglalkozó más pedagógusokat. Az iskolai KISZ-szervezetek az ifjuság öntevékenységét, aktivitását kibontakoztatva irányitották az iskolai sportköröket, szorosan együttmüködve a pedagógusokkal. Az iskolai sportmunka fejlesztésének személyi és tárgyi feltételeit mind jobban sikerült biztositani. A DSK tiszteletdijban részesitette a testnevelő tanárokat, évről-évre sportszereket juttatott az iskoláknak. Társadalmi mozgalom keretében sportpályákat, játéktermeket épitettek.

A középiskolai sportélethez hasonlóan oldották meg az OISB keretében az ipari tanulók sportját is, melyet az OISB Ipari Tanuló Sportközpontja (ITSK) irányitott és szervezett.

Az egyetemi-főiskolai sportklubok irányitását az OISB-n belül müködő Egyetemi és Főiskolai Sportközpont (EFSK) végezte. Az EFSK is a tömegsport fejlesztését tartotta fő feladatának, de természetszerüen részt vállalt az élsport fejlesztésében, hiszen jónéhány sportágban az iskolai és egyetemi sportélet fejlettsége határozta meg a magyar élsport szinvonalát, utánpótlását.

Kezdettől fogva törekedett az OISB arra, hogy a Magyar Uttörők Szövetségével együtt hatékonyan fejlessze az általános iskolások sportját.

A falusi sportélet, a termelőszövetkezetekben dolgozók sportjának fejlesztésében is nagy szerepe lett a falusi KISZ-szervezeteknek, amelyek bekapcsolódtak a sportkörök munkájába, a falusi spartakiádok és más versenyek szervezésébe. Széles körü öntevékenységgel fejlesztették a sportoláshoz szükséges anyagi feltételeket. Ezt a tevékenységet az OISB Falusi Sportközpontja (FSK) irányitotta.

A szakszervezetekkel szorosan együttmüködve fejlesztette az OISB az üzemi ifjuság sportját. Az üzemi KISZ-szervezetek hamar megértették feladataikat, és széles körü tömegversenyeket szerveztek, valamint bekapcsolódtak az üzemi sportkörök munkájába. Az üzemi KISZ-szervezetek kezdeményezték, hogy az un. nagy egyesületekben létre kell hozni a KISZ-alapszervezeteket, a szakosztályokban pedig a KISZ-csoportokat.

Az OISB széles körben szervezte a természetjárást, a táborozást. A KISZ kezdeményezésére jöttek létre a népszerü kempingek.

Az MHS-sel szorosan együttmüködve, az OISB feladatának tekintette az ifjuság körében a technikai honvédelmi sportok fejlesztését.

Az OISB munkájában kezdettől fogva támaszkodott a testnevelő tanárok, más pedagógusok, sportvezetők, edzők támogatására, aktiv munkájára. Több tizezer társadalmi aktivistával dolgozott, akiknek munkáját megbecsülte. Évente százak és százak részesültek állami és KISZ kitüntetésben, jutalomban.

Az OISB meghatározott állami pénzeszközökkel is rendelkezett, amelyek segitették céljai megvalósitásában.

Az OISB minimális függetlenitett apparátussal, és - mint már volt róla szó - sok társadalmi munkással oldotta meg feladatait. A legjobb szakemberek, ifjusági vezetők bevonásával országos hatáskörü tanácsokat szervezett az egyes sportközpontok mellett (például Egyetemi és Főiskolai Sport Tanács), és Budapesten, a budapesti kerületekben, a megyékben és a vidéki városokban létrehozta az ifjusági sportbizottságokat.

IV. Az OISB tevékenysége 1958-1960-ban

1. Az OISB megalakulását követően 1958-ban széles körü aktivitás bontakozott ki a fiatalok sportjában az egész országban.

A budapesti fiatalok utcák-terek labdarugó bajnokságot, kajaktanfolyamot szerveztek. Vidéken különböző sportágakban rendeztek népszerüsitő versenyeket (Szabolcs megyében például a kerékpáros versenyeknek volt nagy sikerük.)

Sikeresen bonyolitotta le a KISZ 1958-ban a VII. Falusi Spartakiádot, amelyen 1738 község 110 000 fiatalja vett részt. Ebben az évben először került megrendezésre a téli spartakiád (50 000 résztvevővel).

Budapesten 10 000 résztvevővel szervezték meg az "oszolyi turát", és több sportágban tartottak jelvényszerző versenyeket.

A DSK 400 vezetőt képzett ki 2 hetes tanfolyamokon.

November 7.-e tiszteletére a budapesti KISZ az Erkel-szinházban nagy sikerrel rendezte meg a "Szépség-Erő"-ünnepélyt.

A téli hónapokban - a KISZ kezdeményezésére - élsportolók járták a falvakat. Sidó Ferenc, Berczik Zoltán, Kóczián Éva az asztaliteniszt, Barcza Gedeon, Portisch Lajos a sakkot népszerüsitette. A tatai edzőtáborban az FSK 337 falusi sportvezetőt képzett ki a tél folyamán.

1959-ben az OISB két nagyszabásu váltófutást szervezett meg: április 4-én a hála-váltót, és a bécsi VIT-re a VIT-váltót.

1959. január 8-án megjelent a VIT jelvényszerző versenyekre szóló felhivás. A KISZ kezdeményezte ezt a versenyt, amely a sport-jelvényszerző mozgalom jó hagyományait követte. A kezdeményezésből az MTST-vel, a SZOT-tal, az MHS-sel közös akció született. A VIT jelvényszerző mozgalom sikerét segitette elő a közös KISZ-SZOT-MTST felhivás: "Nyissuk ki a sportpályák kapuit az ifjuság előtt".

1959-re az egyetemi és főiskolai tömegversenyek rendszere (tanulóköri, évfolyam-, kari bajnokságok) lényegében kialakult és a felsőoktatási intézmények sportklubjai megerősödtek. Az egyetemek és főiskolák élsportjának szép sikerét hozta az I. Nyári UNIVERSIADE (1959. Torino). Erre sikeres "főpróbát" jelentettek már az 1959. évi Országos Főiskolai Bajnokságok, melyeket 12 sportágban rendeztek meg.

Juniusban a Népstadionban nagy sikerrel rendezték meg a "Béke és Barátság" sportünnepélyt.

A DSK és az ITSK 1959-ben már szintén szép eredményeket tudott felmutatni. A DSK-nak arra is volt ereje, hogy aktivan foglalkozzon a sportiskolák továbbfejlesztésével.

Az ifjusági önkéntes épitőtáborokban élsportolók tartottak bemutatókat, élménybeszámolókat.

1959 rövid számszerü mérlegéhez tartoznak a következő adatok:

- A VIT jelvényszerző versenyeken 220 000 fő vett részt.
- A "Béke és Barátság" sportünnepélyek résztvevői 114 000-en voltak.
- A nyári és téli falusi spartakiádokon 180 000-en vettek részt.
- A természetjáró turákra már 100 000 főt mozgósitott az OISB.

S ha e számokhoz hozzátesszük az iskolai sportélet erőteljes fejlődését is (amelyben már nem az alkalomszerü, hanem a rendszeres sportoláson volt a hangsuly), akkor láthatjuk, hogy már 1959-ben milyen sok fiatalt vont be a sportéletbe a KISZ sportszerve, az OISB.

A fentiek csupán szemelvények, ezért érdemes részletesebben is megismerkedni az OISB tevékenységének egy évével, az 1960.-kal, amikor már kifejlődtek azok a jellemző vonások, melyeket az alakuláskor célul tüztek ki.

2. Az ifjuság sportja 1960-ban is tovább erősödött. Az OISB által szervezett sportrendezvények - kezdve a házi versenyektől az országos bajnokságokig és egyéb sportakciókig - gyakran az ifjuság százezres tömegeit mozgósitották. Ezek egyben növelték a Magyar Kommunista Ifjusági Szövetség szervezeteinek tekintélyét is, különösen olyan rétegek között, amelyek még csak a sportoláson keresztül kerültek kapcsolatba az ifjusági szövetség munkájával. Különösen nagy jelentőségü volt az egész Országos Ifjusági Sportbizottság munkájában, tevékenységében a "Magyar Szocialista Munkáspárt müvelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban" cimü tézisek megjelenése. Ezek megjelenése után a KISZ Központi Bizottsága sportaktiva értekezletet tartott, amely során elemezték az ifjuság sporttevékenységének helyzetét, és a legfontosabb kérdésekben meghatározták a konkrét tennivalókat. Ezekre a tézisekre épitette munkáját az ország egész területén az ifjuság sportszervezetének valamennyi ága, a diák sporttanácsoktól a falusi sportkörökig.

Az Országos Ifjusági Sportbizottság arra törekedett, hogy a fiatalok a községi és iskolai sportkörökben vegyék kezükbe a sportmunka irányitását, vezetését és szervezését. Ehhez nagy segitséget nyujtottak azok a fiatal sportaktivisták, akiket

helyi és központi sportvezetőképző tanfolyamokon képeztek ki. 1960-ban több, mint 8000 kiképzett fiatal társadalmi sportvezető segitette a sportkörök munkáját. Sikerült elérni, hogy elsősorban a tanintézetekben, a községi sportkörökben, de már jónéhány üzemben is, a sportkörök vezetőségeiben, a szakosztályokban, a tömegsport munkában az arra rátermett fiatalok, a KISZ-szervezetek megbizásaként oroszlánrészt vállaltak a munkából. Egy jellemző példa: a községi sportkörökben az akkori választások alkalmával funkcióba lépett kilencezer sportvezető közül csaknem 2500 olyan fiatal volt, aki az ifjusági szövetségnek tagja, aktivistája. Még jobb volt a helyzet a középiskolákban és iparitanuló intézetekben, ahol a sportköri vezetőségek tagjainak többsége munkáját KISZ megbizatásként végezte. Örvendetes, hogy a főváros mintegy 700 üzemi sportkörében több mint ezer ifjusági vezetőt, KISZ tagot választottak be a sportköri elnökségbe. Igy sorolhatnánk még tovább, akár a felsőfoku tanintézetekben, vagy az általános iskolákban történt jelentős változásokról szóló példákat, amelyek mind-mind arról tanuskodnak, hogy az ifjusági szövetség jelentős részt vállalt magára a sportmozgalomból. Ennek az egész folyamatnak jelentőségét az emeli, hogy ezek az ujonnan megválasztott fiatal sportvezetők nemcsak a statisztikát javitották, hanem az élő sport szervezésének, vezetésének motorjává váltak.

1960-ban a különböző versenyeken, bajnokságokon és egyéb sportrendezvényeken az Országos Ifjusági Sportbizottság és a hozzá tartozó sportközpontok és sportkörök rendezvényein több, mint 1 millió fiatalt foglalkoztattak. Ez a szám azonban csak a hivatalosan bejelentett versenyeket és sportakciókat foglalja magába. Nincsenek ebben benne a helyileg kezdeményezett házi jellegü, nem hivatalos sportversenyek. Mit mutat ez a néhány számadat? Elsősorban, ami az ifjusági sportszervezetek munkájának alapja volt, hogy a nagy tömegek számára biztositották a lehető legkedvezőbb körülményeket a rendszeres testedzések.

1960-ban a sport tömegesitése szempontjából a KISZ legátfogóbb, legsikeresebb kezdeményezése az olimpiai jelvényszerző mozgalom volt. Ez is közös akció lett az MTST-vel, egyben előkészitője egy később meginditandó, uj, állandó jelvényszerző mozgalomnak. Az olimpiai jelvényszerző mozgalomban 390 000 fő szerezte meg a jelvényt.

Örvendetes tény volt, hogy a falusi dolgozó ifjuság szpartakiádjának versenyein duplájára emelkedett a résztvevők száma, s ezen belül a női sportolók száma is. (Az 1959-ben a nyolcadik falusi szpartakiádon 180 000 fiatal vett részt.) 1960-ban az őszi-téli falusi szpartakiádot több, mint 1500 községben rendezték meg, 81 321 résztvevővel (az előző évben 54 355 résztvevő volt). A falusi sport fejlődését mutatják az alábbi számadatok is. 1952-ben 702, 1950-ben 1210, 1958-ban 1275, 1959-ben 1485 községi sportkört tartottak nyilván. Eredményesen fejlődött a termelőszövetkezetek sportélete is.

Az iparitanuló intézetekben a KISZ-szervezetek munkájuk szerves részének tekintették a sportkör, a fiatalok sporttevékenységének irányitását. A sportköri vezetésbe bekapcsolódtak a központi és helyi ifjusági sportvezetői tanfolyamokat elvégzett tanulók is - közel 1000 fiatal -, akik feladataikat általános vélemény szerint a kezdeti nehézségek (tapasztalatlanság, rutinhiány) leküzdése után megfelelően látták el. Mindez nemcsak a KISZ vezetés megvalósulását jelentette, hanem hozzájárult az ifjusági szövetség szervezeteinek megerősödéséhez, befolyásának szélesedéséhez.

1960-ban 126 intézeti sportkör szervezte az iparitanulók sportolási lehetőségeit. A sporttevékenység alapját továbbra is a tömegversenyek, házi bajnokságok rendsze-

re képezte, melyeken országosan 44 243 résztvevő volt, mintegy 30 ezren teljesitették az olimpiai jelvényszerző követelményeit. Az iparitanuló sportkörök megrendezték a tanévzáró, illetve tanévnyitó ünnepségeket, többezer fiatal vett részt a "Béke és Barátság" sportünnepélyek gyakorlataiban. Mindezek a tények azt bizonyitották, hogy a sportkörök céltudatosan és tervszerüen vonták be a jövő szakmunkásait a rendszeres testedzésbe.

A fentiek mellett az iparitanuló sportkörökben a következő szakosztályok müködtek:

Atlétika	79	3535 tag	Ökölvivó	17	431 tag
Labdarugó	74	2879 "	Sakk	10	236 "
Kézilabda	60	1929 "	Uszó	8	385 "
Torna	36	947 "	Si	7	194 "
Asztalitenisz	31	660 "	Kerékpár	6	104 "
Röplabda	28	236 "	Háromtusa	4	118 "
Természetjáró	19	906 "	Evezős	3	73 "
Kosárlabda	14	474 "	Vivó	1	11 "
Birkózó	17	463 "	Cselgáncs	2	75 "

Az alábbi sportágakban került sor országos iparitanuló bajnokságokra: atlétika, mezei és pályabajnokság, kötött- és szabadfogásu birkózás, háromtusa, kézilabda, labdarugás, ökölvivás, torna (gula, alapfoku és minősitett), természetjárás.

Az iparitanuló sportkörök szakosztályai és versenyzői sikeresen szerepeltek a különböző országokban a szövetségi országos, megyei és városi bajnokságokon is. Tóth Mária (5. sz. ITSK Budapest) a 800 m-es női ifjusági sikfutás magyar bajnoka lett, Árvai Julia (15. sz. ITSK) pedig a magyar női serdülő mezei futóbajnokság egyéni győzelmét szerezte meg. A sportágak közül elsősorban az atlétika, a kézilabda és a természetjárás fejlődött sokat 1960-ban az ipari tanuló sportkörökben.

A jövő szakmunkásai nemzetközi versenyeken is szerepeltek a lengyel Iskolai Sportszövetség atlétái, labdarugói és tornászai ellen. A középiskolásokkal közös labdarugó csapat Lengyelországban két mérkőzést játszott, amelyek eredménye 0:0, illetve 3:1 arányu győzelem volt. Az atléták itthon és Rzsovban versenyeztek sikeresen a lengyelek ellen. Az első nemzetközi versenyét vivó ITSK női és férfi tornász csapat 354, 5:353, 4 arányban győzte le a LIS együttesét.

Szépen fejlődött a társadalmi tevékenység is a "minden ITSK-nak legyen saját sportpályája" mozgalom területén. Szinte minden intézeti sportkör rendelkezett valamilyen társadalmi munkában épitett sportlétesitménnyel, leggyakrabban kézilabda pályával. Kiemelkedett a gyöngyösi 214. sz. ITSK egy emeletes öltözővel ellátott sporttelepe, a szolnoki nagy sporttelep épitése, a perecesi 200 méteres kör alaku atlétikai pálya munkálatainak megkezdése. Emelkedett azon edzők száma, akik társadalmi munkában vállalták az edzői tevékenységet, és fokozódott - elsősorban vidéken - a sportszereknek és felszereléseknek a sportolók által történő karbantartása, javitása. Ez utóbbiban főleg Kazincbarcika, Péliföld, Pétfürdő járt az élen.

1960-ban a középiskolákban a Diák Sportközpont programja alapján indult meg a sportköri munka. Az volt a célkitüzés, hogy a tanulóifjuság minél szélesebb rétegét vonják be a rendszeres sportolásba. A 411 középiskola KISZ-szervezeteinek a központi, valamint a helyi tanfolyamokon kiképzett sportaktivái nagy segitséget nyujtottak a célkitüzés megvalósitásához.

Egyre több iskolában vált valósággá a KISZ-szervezetek sportköri vezető, irányitó tevékenysége, egyre több helyen vált valóban sportélet aktiv szervezőjévé, az ifjuság vezetőjévé a KISZ.

A sportprogram uj vonása volt, hogy a nem iskolai sportkörökben tevékenykedő tanulókat kizárták a megyei és az országos középiskolai bajnokságokról, ez nagy lendületet adott a tömegesitésnek. Jóformán valamennyi iskola azonos szintről indulhatott és az országos bajnokságokon uj iskolák, uj tanulók neveit tanulták meg a nézők. Az iskolák igazgatói és a testnevelő tanárok többsége megértette a középiskolai sportmunka célját és azt a törekvést, hogy ne csupán egyes jó képességü tanulókkal foglalkozzanak, hanem a tanulóifjuság nagy többsége részére rendszeres sportfoglalkozásokat kell biztositaniuk. A DSK központi KISZ sportaktivaképző tanfolyamain ebben az évben 750 tanulót képeztek ki. Ezek közül 186 természetjáró turavezetői tanfolyamot végzett. Gyakorló edzői minősitést szereztek: atlétikában 69, tornában 59, kézilabdában 44 és röplabdában 32 tanuló. Sportvezetői tanfolyamon 382-en vettek részt, az iskolákban megrendezett sportaktivaképző tanfolyamokon pedig több, mint 7000 diák ismerkedett meg a sportvezetés alapelemeivel. A középiskolákban a sportkörök tagjainak száma 103 931 volt. Ebből 53 237 fiu, 50 694 pedig leány.

A szakosztályi tagok létszáma: 45 792 volt. Játékdélutánokon 21 644, a "Béke és Barátság" ünnepélyeken 39 166, az olimpiai jelvényszerző versenyeken 74 932, a házi bajnokságokon pedig 143 102 tanuló vett részt.

Házi bajnokságokat a következő sportágakban rendeztek, s mint a számok mutatják, eléggé népes mezőnyökkel:

Atlétika	37 753
Kosárlabda	26 143
Kézilabda	22 798
Labdarugás	17 027
Röplabda	10 402
Asztalitenisz	10 130
Torna	8 212
Uszás	7 896
Sakk	4 051
Természetjárás	2 468
Vivás	222

A megnövekedett sportolási igény kielégitésére az eddig meglevő pályák szükeknek bizonyultak, éppen ezért kispálya épitési akció indult be az iskolákban. Ez elmult tanévben a középiskolás diákok több mint kétmillió forint értékü társadalmi munkát végeztek a különböző méretü és rendeltetésü pályák épitése közben.

Az 1959/60-as tanévben a Diák Sportközpont öt sportágban rendezett országos bajnokságot: atlétika, torna, kosárlabda, labdarugás és sakk. Ezenkivül az asztaliteniszben felszabadulási emlékversenyen vett részt a diákifjuság.

Az 1960-as évben az ország területén összesen 20 sportiskola müködött: 10 budapesti kerületben és 10 vidéken. A sportiskolák szakosztályaiban foglalkoztatott tanulók száma 4000 fő volt. 107 szakosztályban 200 edző irányitásával sajátitották el a tanulók a különféle sportágak ismereteit. A sportiskolák csapatai rendszeresen részt vettek a sportági szövetségek bajnokságain és versenyein. Az 1960-as évben már számos kiváló eredményt értek el a sportiskolákban sportoló diákok, néhányan már válogatott keretekbe is bekerültek.

Az általános iskolákban az 1959/60-as tanévben mintegy 2000 sportkör alakult. A tanulók tizezrei vettek részt az atlétika, kézilabda, torna, labdarugás, sakk, asztalitenisz, uszás sportágakból megrendezett házi, járási és megyei bajnokságokon. Különösen kiemelkedő volt a kézilabdában résztvevők számának megduplázása (7000 fő). Ez a fejlődés hozzájárult a falusi kézilabdasport fejlődéséhez is. Jelentős volt a létszámnövekedés atlétikában is, ahol a résztvevők száma mintegy 100 000 fő volt. Az általános iskolai tanulók részére az 1960-as évben négytusából az Uttörő Szövetség rendezett országos versenyt, amelyet a szegedi 2133. sz. Kossuth Lajos fiu uttörő csapat 2037 ponttal, és a szolnoki 136. sz. Zrinyi Ilona leány uttörő csapat 1696 ponttal nyert meg. A moszkvai nemzetközi négytusa-versenyen a magyar uttörőket a Budapesti XX. ker. Ligeti utcai fiu- és a Szegedi Pedagógiai Főiskola gyakorló általános iskolájának leány csapata képviselte. A magyar csapat a 6 ország küzdelmében az ötödik helyre került az összetett pontversenyben.

Az iskolás fiatalok sportjában, de az egész magyar tömegsport-mozgalomban igen nagy jelentőséggel bir, hogy az 1960-as évben az Országos Ifjusági Sportbizottság vezetése alá került az általános iskolák sportja is. A tanév kezdetétől ujszerü - az általános iskolák sajátosságainak megfelelő - program alapján kezdték meg a sportmunkát. Az OISB ezen a területen munkáját az Uttörő Szövetséggel karöltve végezte. Valamennyi megyében és járásban megalakultak az Általános Iskolai Sporttanácsok, melyek az Országos Általános Iskolai Sporttanács irányitásával végezték munkájukat.

Az általános iskolai sport programjának alapvető célkitüzése, hogy elsősorban az iskolán belüli rendszeres sportfoglalkoztatást és versenyrendszert alakitsa ki, és járuljon hozzá a testnevelési munka kiegészitéséhez.

A cél elérése érdekében a sporttevékenység az uttörő csapatok, őrsök keretein belül valósult meg.

Az 1960/61-es tanévben az általános iskolásoknak kilenc sportágban - atlétika (négytusa), torna, kézilabda, asztalitenisz, sakk, uszás, természetjárás, repülő és hajómodellezés - rendezett az OISB versenyeket.

Az egyetemeken, főiskolákon és tanitóképző intézetekben 37 sportklub müködött. amelyeknek keretében 195 szakosztályban 7858 aktiv sportolót foglalkoztattak. Az egyetemi sportban különösen nagy gondot forditottak a minőségi sportra, annak továbbfejlesztésére. Az egyetemi klubokból ebben az időben 19 NB I-es, 28 NB II-es, 11 NB III-as csapat került ki. Mig a tömegsportról az elmult időszakban ugyszólván alig lehetett hallani, addig 1960-ban már 9000 főiskolás és egyetemista vett részt a különböző tömegversenyeken. Első- és másodéves hallgatókat képeztek ki sportvezetőképző tanfolyamokon. Ennek eredményeként többszáz ifjusági sportvezető müködött az egyetemi és főiskolai sportegyesületekben.

Az üzemi fiatalok sportjában is előrehaladás történt a SZOT és a KISZ együttmüködésének eredményeképpen. Évről-évre fejlődött az üzemi fiatalok sportja, kezdtek meghonosodni és kedveltté válni az üzemeken belül rendezett házibajnokságok és az üzemek közötti sportvetélkedések. A budapesti ifjumunkások száma kb. 300 000 volt 1960-ban, ebből kb. 100 000 nő. Mintegy 700 szakszervezeti sportkörben 45 000 fiatal sportolt rendszeresen, ebből 12 000 nő. Az üzemi tömegversenyeken az ifjumunkásoknak mintegy 30-35 %-a vett részt. 1960-ban 358 üzemi sportvezetőt képeztek ki, ezek fele ifjumunkás volt. A sportköri választások alkalmával a 742 üzemi sportkörben 942 KISZ-es elnökségi tagot választottak a vezetőségbe. Társadalmi munkában 248 sportlétesitményt épitettek.

1960-ban 408 helységben (községben, járási-városi-megyei székhelyeken) rendezték meg sikerrel a "Béke és Barátság" ifjusági sportünnepélyeket, 247 000 résztvevővel. A sportünnepélyek rendezése az ifjuság számára hasznos kezdeményezés volt, az ifjuság ujabb tizezreivel szerettették meg a testnevelést és sportot. Százezrekben mélyitették el a béke és barátság gondolatát.

A sportünnepélyek rendezésének tapasztalatai azt bizonyitották, hogy kialakulóban volt hazánkban egy széles társadalmi alapon nyugvó sport- és tornaünnepély rendszer, amely tapasztalati alapja lehetett egy későbbi országosan szervezett tornaünnepélynek.

A sportegyesületek 1960-ban egyre jobban érezték a KISZ-csoportok, -szervezetek létrehozásának szükségességét. A KISZ KB határozata szerint 10 sportegyesületben (MTK, FTC, Vasas, Csepel, Honvéd, Tatabánya, Salgótarján, SZEAC, Diósgyőr, Pécsi Dózsa) alakitották meg a KISZ-szervezeteket.

A sportegyesületi KISZ-szervezetek gazdag programmal, eredményesen kezdték meg munkájukat.

Élsportolóink közül egyre többen járták az országot, felkeresték a falvakat, üzemeket, önkéntes munkatáborokat, tanintézeteket és olimpiai élménybeszámolókat tartottak. 1959. novembertől 1960. októberig 250 volt élménybeszámoló, amelyeket olimpiai bajnokok, helyezettek és neves sportolók tartottak.

Az élménybeszámolók mind az ifjuság, mind a sportolók számára rendkivül hasznosak voltak. Segitették a sport népszerüsitését, ugyanakkor kialakitották az ifjuság tömegei és az élsportolók helyes baráti kapcsolatát.

A KISZ támogatta a SZOT-nak azt a fontos eredményezését, amely a munkaközi torna kialakitására irányult, és amelyet néhány vasas (Csepeli Vas- és Fémmüvek, Beloiannisz Hiradástechnikai Gyár) és textiles üzemben kisérleteztek ki 1960-ban.

Az ifjusági szövetség aktivan együttmüködött az MHS-sel a honvédelmi jellegü technikai sportágak fejlesztésében. Az "Összetett Honvédelmi Verseny"-ben 60 000 fiatal vett részt. A sportlövészetben, a motorsportban, a vitorlázó és motoros repülésben, az ejtőernyős sportban, a rádiózásban a fiatalok ujabb tömegei vettek részt.

Hosszasan lehetne még sorolni az Országos Ifjusági Sportbizottság tevékenységének sokrétüségét, de még csupán egy dolgot emlitünk meg, amely talán a legjobban érzékelteti, hogy az ifjuság sportszervezetének milyen nagy jelentősége volt az egyetemes magyar sportban. Magyarországon 1960-ban mintegy 5300 sportkör müködött, ebből 3700 tartozott a Kommunista Ifjusági Szövetség sportszervezetének hatáskörébe. Ez lényegében azt jelentette, hogy az összes sportkörök 74 %-a a KISZ, azaz az OISB irányitása alatt állt.

VI. Összegzés

A tanulmány csupán vázlatos áttekintést ad a KISZ 1957-1960. években kifejtett sporttevékenységéről. Megállapitható, hogy a KISZ ebben az időszakban eredményesen vett részt a sportoló ifjuság erkölcsi-politikai nevelésében, a sportnak az ifjuság körében jelentős mértékü, érdemi elterjesztésében. Közvetlenül vezette az ifjuság sportját, s ehhez megfelelő szervezettel és eszközökkel rendelkezett, valamint minden szinten aktiv részt vállalt az állami és társadalmi sportvezetésben, és ez sokoldaluan elősegitette feladatai megoldását.

A KISZ KB vezetői, az akkori első titkárral, Komócsin Zoltánnal az élen, maguk is sportoltak, és saját területükön mindegyik aktivan dolgozott a párt sportpolitikájának megvalósitásáért. Komócsin Zoltán a Magyar Olimpiai Bizottság aktiv társelnöke volt, gyakran részt vett közvetlenül is a sportélet irányitásában. A KISZ KB titkárai üzemekben, falvakban, iskolákban, egyetemeken gyakran találkoztak sportoló fiatalokkal, sportvezetőkkel, testnevelő tanárokkal, edzőkkel, előadásokat tartottak az akkor népszerü Sportakadémián.

A KISZ jól szolgálta sporttevékenységével a párt ifjuságpolitikájának eredményes megvalósitását. Reális terve volt, és ezt meg is tudta valósitani.

A KISZ e területen végzett tevékenysége is igazolta, hogy méltó örököse és folytatója lett a ma már hat évtizedes kommunista ifjusági mozgalomnak.

IRODALOM

1. Bolló B.: A testi nevelés 25 éve a felsőoktatásban. (= Tanulmányok a testi nevelés köréből. MPT. Bp. 1970. 108-121. p.)

2. Kutassi L.: A szocialista testkultura alapjainak lerakása. (= Földes É. - Kun L. - Kutassi L.: A magyar testnevelés és sport története. Sport. Bp. 1977. 417-431. p.)

3. 1009/1957 (I. 17.) Korm. sz. határozat a magyar testnevelés- és sportmozgalom átszervezéséről. (= Törvények és rendeletek hivatalos gyüjteménye. 1957. Közgazd. és Jogi K. Bp. 1958. 330. p.)

4. Az MSZMP Ideiglenes KB 1957. III. 11-i határozata "Az ifjuság nevelésének néhány kérdéséről és a Magyar Kommunista Ifjusági Szövetség megalakitásáról. (= A Magyar Szocialista Munkáspárt határozatai és dokumentumai. 1956-1962. Kossuth K. Bp. 1973. 45-51. p.)

A KISZ, az MTST, az OISB határozatait, jegyzőkönyveit és egyéb dokumentumait lásd a napi sajtóban, a Népsport 1957-1960-as évfolyamaiban, a szerző és Kutassi László egyéb müveiben és gyüjteményeiben.

EPERJESI, László

Sport activity of the Hungarian Communist Youth Federation in the years following its establishment (1957-1960)

The study gives only a rough outline of the Sport activity of the Hungarian Communist Youth Federation exerted in the years of 1957-1960. It may be established that in this period Communist Youth Federation participated successfully in the ethical-political education of youth, and in significant, substantial propagation of sport among youth. It has directly guided sport of youth, having, for this purpose adequate organization and means at its disposal, besides it has participated, at each level, in state- and social sport management and has, in many ways, contributed to the solution of its tasks.

ЭПЕРЙЕШИ, Ласло

Спортивная деятельность Коммунистической Юношеской Организации в первые годы ее существования /1957-1960/

В работе даётся краткий обзор о спортивной деятельности КЮО с 1957 до 1960 гг. Установлено, что КЮО в эти годы успешно содействовала моральному-политическому воспитанию спортивной молодёжи и распространению спорта среди молодёжи. Она непосредственно руководила спортом молодёжи, обладала и соответствующей организацией и средствами а также активно принимала участие в государственном и общественном управлении спортом и всесторонно содействовала решению его задач.

Tájékoztatás

FARMOSI István

ADATOK KÖZÉPISKOLAI TANULÓK TESTÖSSZETÉTELÉHEZ ÉS MOTORIKUS TULAJDONSÁGAIHOZ

Manapság egyre több szó esik arról, hogy ifjuságunk testalkata az életvitel, az alkat által hordozott funkciók szempontjából kedvezőtlen. A változások egyik okát a biológusok a civilizációs ártalmak egyik legjellegzetesebb megnyilvánulásában, a mozgásszegény életmódban látják; amely mint kiváltó ok, egyéb ártalmak megjelenéséhez vezet.

Indokolt tehát a serdülési növekedési lökést követő életszakaszban a testösszetétel és az alapvető motorikus funkciók, elsősorban az erő vizsgálata, és kölcsönös összefüggésük elemzése.

I. Irodalmi áttekintés

Eiben (2) vetette föl - körmendi utánvizsgálata kapcsán - azt a gondolatot, hogy a ma ifjusága a lineárisabb alkat irányába halad.

Gyenis (8) a testnevelés és sport jelentőségére hivta föl a figyelmet a civilizációs ártalmak megelőzésében.

Till-Gyenis (11) az egyetemi hallgatók körében előforduló civilizációs ártalmak gyakoriságát elemezte.

Eiben (3); Bakonyi (1); Véli (12) és Farmosi (5) munkái szolgálnak támpontul a téma további tanulmányozásához.

II. Anyag és módszer

A Kaposvári Mezőgazdasági Szakközépiskola 175 fiu tanulóját vizsgáltuk (15 évesek n = 39; 16 évesek n = 50; 17 évesek n = 50; 18 évesek n = 36). A vizsgálati anyagból kiemeltük a testmagasság és testsuly mellett a Hirata-indexet, a bőrredőméreteket, valamint a testzsir és a sovány testsuly adatait. Ezek meghatározásánál Martin (9); Tanner (10) és Enilina (4) módszerét követtük.

Az izomerőt a TFKI-ban kifejlesztett univerzális erőmérővel mértük. A combfeszitő és a lábszárhajlitó izmok erejét - páros lábbal - fekvésben, 90°-os izületi szögben; az alsó végtag nyujtóerejét állásban, 120°-os térdizületi szögállásnál határoztuk meg. A függőleges felugrás magasságát Abalakov módszerével állapitottuk meg. A Sargent-indexet az alábbi képlet szerint számitottuk:

$$I = \frac{\text{testsuly (kg) x függ. ugrás (cm)}}{\text{testmagasság (cm)}}$$

A matematikai számításokat Hewlett-Packard kalkulátorral végeztük.

III. Vizsgálati eredmények és megbeszélés

Az 1. táblázatban az antropometriai adatokat foglaltuk össze. A testmagasság és a testsuly középértékeit Véli 1947/48. évi ugyancsak kaposvári anyagával hasonlitjuk össze. E szerint az általunk vizsgált mintában a 15 éves fiuk 8,38 cm-rel és 8,5 kg-mal; a 16 évesek 8,1 cm-rel és 9,2 kg-mal; a 17 évesek 3,0 cm-rel és 5,2 kg-mal; a 18 évesek pedig 3,2 cm-rel és 5,5 kg-mal haladják meg a több mint három évtizeddel korábbi ifjak átlagos testmagasságát és testsulyát. Összehasonlithatjuk még a Hirata-indexet is, amelyet Véli adatainál a középértékekből számitottunk.

Lényeges különbség harminc év távlatában a két minta között nem állapitható meg, vagyis a Hirata-index nem elég érzékeny. Itt utalunk azonban megjelenés alatt levő dolgozatunkra (7), amelyben anyagunkat az általános emberi modellel vetettük össze. Azt találtuk, hogy a korábbi vizsgálatokhoz képest a modelltől való eltérések a lineáris felépitésre utalnak. Az alkati változások összetett biológiai jelensége tehát, csak több jelleg és index együttes elemzésével állapitható meg.

Legnagyobb bőrredőt valamennyi életkorban a csipőn mértük. Ezt a hason, a lapocka alatt és a kar hátsó felszinén (triceps) mért bőrredő követi. Valamennyi életkorban a lábszáron a legkisebb a subcutan zsirréteg. Közülük egyenletesen a hason mért bőrredő vastagsága változik, mig a többi - triceps, lapocka, lábszár - közel azonos szinten ingadozik (1. ábra).

A test abszolut (kg) és relativ (%) zsirmennyisége sem mutat jelentős változást, amelynek mértéke mintegy háromnegyed kg, illetve 0,6 %.

A sovány testsuly ugyanakkor az életkorok egymásutánjában 6,74 kg-ot nő. Bizonyos tehát, hogy a testsuly gyarapodása a sovány testsulyból ered, és azt csak kis mértékben befolyásolja a testzsir növekedése.

A 2. táblázat az erőparaméterekről tájékoztat. A középértékek egyenletes változása jól követi a sovány testsuly növekedését. Ez alól kivétel azonban a 16-17 évesek közötti koreltérés és lábszárhajlitó és az alsó végtag nyujtó erejénél. A kismértékü különbség nem szignifikáns, és igy az a véletlen mintavétel s nem az életkori különbség eredménye lehet. Ugyancsak kismértékü plato figyelhető meg a függőleges felugrás középértékeinél a 16-17 év között. A Sargent-index viszont egyenletesen emelkedik, s azt mutatja, hogy milyen az egyén, illetve életkori csoport önmagához viszonyitott teljesitménye.

Az index hazai vonatkozásban ugyancsak kaposvári anyaggal hasonlitható össze (6). 1968-ban a 15-16 éveseket 13,8-as; a 17-18 éveseket 16,96-os index jellemezte, amelyhez 38,6 cm-es, illetve 44,32 cm-es érintő ugrás tartozott. Jelentősen növekedett tehát az önmagukhoz viszonyitott ugróteljesitmény.

A 3. táblázat a testalkati jellegek és az erőparaméterek közötti szignifikáns korrelációkat foglalja össze. Fő tendenciaként megállapithatjuk, hogy a testmagasságban, a testsulyban és a sovány testsulyban mutatkozik legtöbb összefüggés az erőparaméterekkel. Kiemelhetjük még a Hirata-indexet, amely a 15 éveseket leszámitva negativan függ össze az erő paraméterekkel és a Sargent-indexszel. Ez alól az alsó végtag nyujtó ereje a kivétel, amelyben a kisebb izomtömeg mellett - a nagyobb hosszméretekből következően - is várhatók magasabb erőértékek.

1. táblázat

A vizsgált csoportok antropometriai adatai

Jellegek	15 évesek n = 39		16 évesek n = 50		17 évesek n = 50		18 évesek n = 35	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
Testmagasság (TM)	169,22	7,55	173,31	8,24	173,63	5,41	174,14	5,99
Testsuly (TS)	59,34	10,18	63,50	10,66	66,26	11,64	68,01	10,23
$TM/\sqrt[3]{TS}$	43,59	1,41	43,66	1,89	43,21	1,92	42,84	1,91
Bőrredő - triceps	11,87	5,33	12,68	5,68	12,36	5,13	12,63	4,91
- lapocka	12,28	5,65	12,56	6,17	12,90	4,87	12,60	5,17
- csipő	18,49	8,83	19,38	10,27	20,86	7,78	20,26	8,36
- has	14,92	8,44	16,12	9,76	16,60	9,49	18,31	9,97
- lábszár	9,15	3,65	10,16	3,92	9,46	5,21	10,23	3,57
Zsir (kg)	12,79	8,88	12,07	5,64	13,39	6,87	13,56	5,97
Zsir (%)	18,86	6,79	19,40	7,40	19,50	6,03	19,52	6,46
Sovány testsuly	47,69	5,85	50,65	6,41	52,87	6,53	54,43	7,21

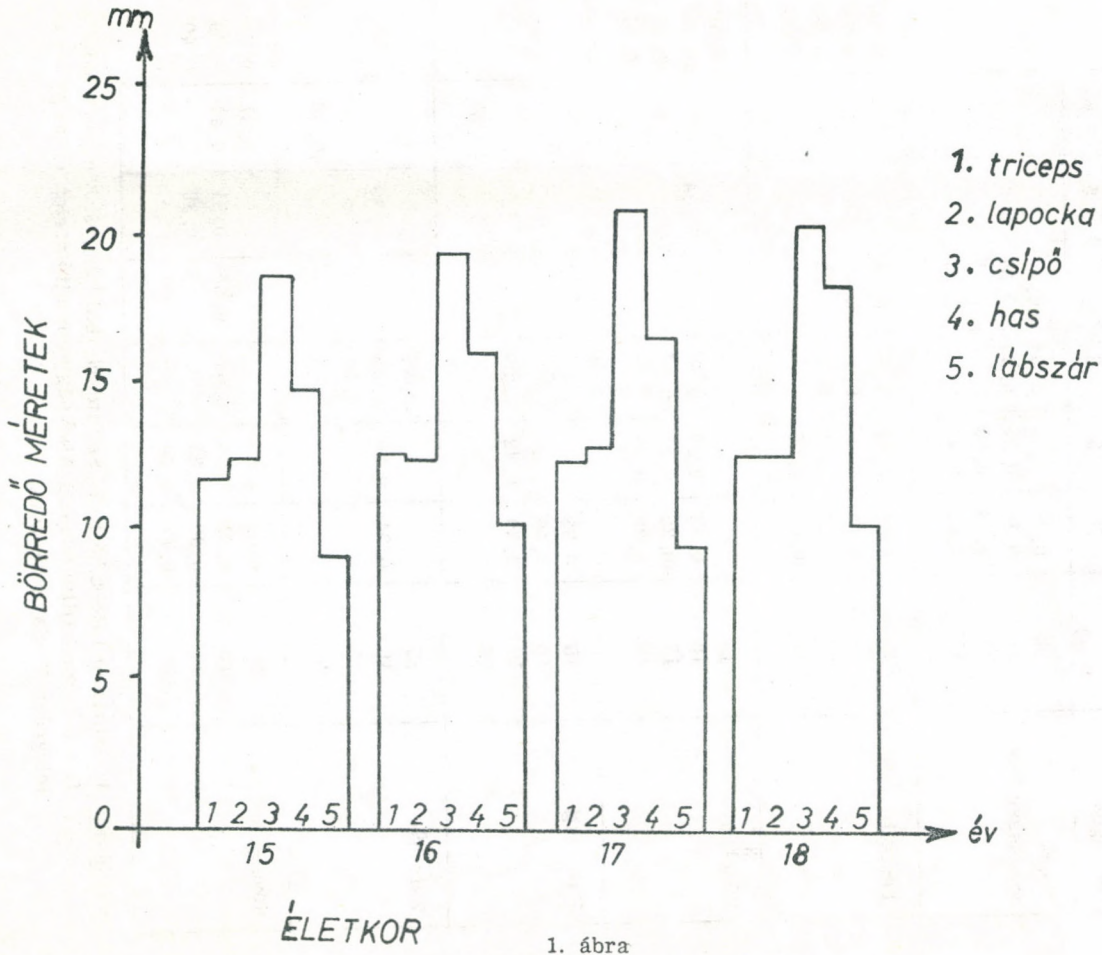
Jelölések: $\bar{x}$ = átlag, s = szóródás.

2. táblázat

A vizsgált csoportok erő adatai

Jellegek	15 évesek n = 39		16 évesek n = 50		17 évesek n = 50		18 évesek n = 36	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
Szoritóerő (jobb kéz)	40,79	6,56	45,50	7,63	46,56	6,02	48,57	7,61
Szoritóerő (bal kéz)	38,79	6,20	42,56	8,02	45,16	6,46	46,26	6,09
A comb feszitő ereje	46,35	7,79	51,56	10,98	59,96	16,04	58,71	10,86
A lábszár hajlitó ereje	35,95	8,23	49,60	10,21	46,04	11,72	50,83	9,48
Alsó végtag nyujtó ereje	158,33	40,07	162,50	48,00	161,91	46,86	190,26	40,75
Függőleges felugrás	49,46	6,59	51,22	6,98	52,22	7,02	54,77	6,31
Sargent-index	17,31	3,59	18,72	3,76	20,11	0,56	21,28	3,14

Jelölések: ua. mint az 1. táblázatnál.


mm
25
20
15
10
5
0
BÖRREDŐ MÉRETEK
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5
1 2 3 4 5
15
16
17
18
év
ÉLETKOR
1. triceps
2. lapocka
3. cslpő
4. has
5. lábszár

1. ábra

3. táblázat

A testalkat és az erő összefüggése

Jellegek	Életkor (év)	1	2	3	4	5	6	7
Test-magasság (TM)	15	0,72	0,68	0,57	0,45			0,53
	16	0,56	0,54	0,39	0,34	0,37		0,44
	17	0,44	0,45		0,47			
	18	0,50	0,49		0,47			
Testsuly (TS)	15	0,68	0,63	0,38	0,34			0,74
	16	0,78	0,75	0,71	0,48	0,60		0,73
	17	0,61	0,61	0,47	0,29	0,41		0,38
	18	0,67	0,66					0,69
$TM/\sqrt[3]{TS}$	15							-0,50
	16	-0,42	-0,39	-0,47		-0,34		-0,48
	17	-0,35	-0,37	-0,41				-0,37
	18	-0,36	-0,35					-0,51
Zsir (kg)	15	0,33						
	16	0,46	0,40					0,45
	17	0,39	0,42	0,55				
	18						-0,52	
Zsir (%)	15			0,35				
	16	0,34	0,36	0,35		0,36		
	17			0,54				
	18						-0,53	
Sovány testsuly	15	0,69	0,67				0,37	0,74
	16	0,81	0,75	0,67	0,65	0,51	0,44	0,79
	17	0,66	0,65			0,39		0,40
	18	0,77	0,74					0,76

Jelölések: 1. Szoritóerő (jobb kéz); 2. Szoritóerő (bal kéz); 3. A comb feszitő ereje; 4. A lábszár hajlitó ereje; 5. Alsó végtag nyujtó ereje; 6. Függőleges felugrás; 7. Sargent-index.

Ugyancsak megfigyelhetjük, hogy sem a testmagasság, sem a testsuly - a testösszetételi adatok is csak kevésbé - nem függ össze a függőleges felugrással; a Sargent-indexszel azonban - a testzsirt leszámitva - közepes és szoros összefüggések adódnak. Ez rámutat arra, hogy a gyorserő paraméterek és testalkat közötti korrelációk elemzésénél az egyénhez viszonyitott teljesitményt is célszerü figyelembe venni.

III. Összefoglalás

175 középiskolai tanuló (15-18 évesek) testösszetételét, erőtulajdonságait, és ezek kölcsönös összefüggését vizsgáltuk. Három évtized távlatában jelentős különbségeket állapitott meg Véli méréseredményeihez képest a testmagasságban és a testsulyban. A Hirata-index azonban nem mutatott jelentős különbségeket. A testzsir és a sovány testsuly adatai alapján azt találta a szerző, hogy a fenti életkorokban a vizsgált minta testsulyát csak kis mértékben befolyásolja a testzsir, sokkal inkább a sovány testtömeg növekedése.

Az erő tekintetében - néhány paraméternél a 16-17 év között plató figyelhető meg. A Sargent-index értéke az egy évtizeddel korábbi adatokhoz képest jelentősen emelkedett.

Legtöbb szignifikáns korreláció az erőparaméterek, testmagasság, a testsuly és a sovány testsuly között adódott. A Sargent-index korrelációi - ellentétben a függőleges felugrás összefüggéseivel - arra is rámutatnak, hogy a gyorserő és az alkat összefüggésének elemzésénél az egyénhez viszonyitott teljesitményt is célszerü figyelembe venni.

IRODALOM

1. Bakonyi F.: 7-18 éves iskolai tanulók testi fejlődése. (A testnevelés tanitása, 1973. 5. sz. 132-147. p.)
2. Eiben O.: A gyermekek testméreteinek és testarányainak változásai körmendi növekedésvizsgálatok alapján. (Anthropológiai Közlemények, 1977. 1-2. köt. 43-58. p.)
3. Eiben O.: A gyermekek érési folyamata és a bőrredővastagság kapcsolata. (Anthropológiai Közlemények, 1968. 13-30. p.)
4. Enilina, T. A. - Szakszonov, N. N.: Iszpolzovanie naucsnüh dannüh o szosztave tela pri podgatovke szilnejsih tjazseloatletov. (Teoria i Praktika Fizicseszkoj Kulturü, 1971. 10. sz. 29-32. p.)
5. Farmosi I.: Physique and Athletic Jumps. Humánbiológia Budapestinensis 2. Bp. 1975. 139 p.
6. Farmosi I.: A Sargent-index 15-16 éves és 17-18 éves középiskolai tanulóknál. (Testnevelés- és Sportegészségügyi Szemle, 1968. 4. sz. 295-297. p.)

7. Farmosi I. - Derzsy B. - Petz V. - Rigler E.: Középiskolai tanulók alkati és motorikus változása egy évtized alatt. Kézirat.

8. Gyenis Gy.: A testnevelés és sport jelentősége a civilizációs ártalmak megelőzésében. (Testneveléstudomány, 1972. 3. sz. 15-23. p.)

9. Martin, R. - Saller, K.: Lehrbuch der Anthropologie. Fischer Verl. Stuttgart. 1957-66.

10. Tanner, J.M.: The Physique of the Olympic Athlete. Allen and Unvin. London. 1964.

11. Till G. - Gyenis Gy.: A Budapesti Müszaki Egyetem hallgatóinak testi fejlettsége. (= A Budapesti Müszaki Egyetem Szakorvosi Rendelőintézetének Jubileumi Évkönyve, 1925-1975. Bp. 1975. 105-115. p.)

12. Véli Gy.: Ujabb tanulmány a tanulóifjuság testi fejlődéséről. (Biológiai Közlemények, 1956. 2. sz. 97-114. p.)

SZENDE Attila

AZ EMBERI TEST SULYPONTJÁNAK MEGHATÁROZÁSA, VALAMINT A SULYPONT MOZGÁSÁRA VONATKOZÓ ADATOK KIÉRTÉKELÉSE WANG TIPUSU SZÁMITÓGÉP BASIC NYELVÜ PROGRAMJÁVAL*

Az emberi teljesitmény, a sportteljesitmény vizsgálatánál a testnevelő tanárnak, az edzőnek sokszor elég a mozgás kvalitativ[1] ismerete. A biomechanika ezen tulmenően a mozgás kvantitativ[2] jegyeit is rögziti, értékeli és a biomechanikai törvényszerüségek feltárásával igyekszik a mozgás optimalizálásához tanácsot adni.

Az emberi test helyváltoztatását térben és időben csak akkor határozhatjuk meg egzaktan, ha ismerjük a legkülönbözőbb testtartásokban a test sulypontjának helyét.

Az emberi test sulypontjának meghatározásával a tudomány már régóta foglalkozott: Borelli, Weber, Harless, Braune és Fischer, Bernstein, Knoll, Egger, Dempster, Clauser és munkatársai, és még sokan mások.

Ha az emberi testet gépnek tekintjük, ez természetesen nagyfoku leegyszerüsités. De ha élő biomechanikai rendszerként kezeljük, ugyanakkor egzakt[3] mechanikai analizissel[4] akarnánk megközeliteni, akkor a kérdés határtalanul bonyolulttá válna. Ezek alapján ugy fogjuk fel az emberi testet, mintha több szegmentumból[5] összeállitott merev test lenne. Egy ilyen majdnem merev (kvázi-rigid) láncszemekből összeállitott rendszer egyes tagjainak, a végtagoknak részmozgásait sulypontjuk mozgásán keresztül jellemezhetjük, az egész mozgó testet pedig a teljes test sulypontja jellemzi. Barton (1), Donskoj (4), Hochmuth (6), Miller-Nelson (7) tankönyveiben didaktikusan[6] megfogalmazott sulypontmeghatározás analitikai[7] módszere azon alapszik, hogy az egész test sulypontjában az egyes testrészek által kifejtett forgatónyomatékok vektoreredője zérus.

Az emberi testrészek sulyarányait cadaver[8] kisérletek alapján Dempster (3) 8 eset átlagaként, valamint Clauser és munkatársai (2) 14 eset átlagaként határozták meg a legpontosabban. Walton (9) arányossági táblázatot készitett celluloid lemezből, és ezt segédeszközként a testrészek részsulypontjainak kijelölésére ajánlotta. E grafikus[9] kijelölés után a testrészek sulyarányainak és az X, valamint Y koordináták ismeretében X-re és Y-ra kiszámitható a részforgatónyomatékok összege ($\sum$ M-rész). Ennek értéke a teljes sulypont X és Y koordinátáját adja meg. A kvantitativ filmanalizis legkifinomultabb módszereit Miller és Nelson (7) foglalta össze.

---

* Elhangzott és különdijat nyert a XIV. Országos Tudományos Diákköri Tanácskozáson.

A biomechanikai vizsgálatoknál az egyik leggyakrabban előforduló feladat a test sulypontjának meghatározása. A hosszadalmas és általában nehezen elvégezhető feladat a hagyományos módszerekkel rendkivül időigényes. Például egy magasugró mozgásának vizsgálatakor az egyes mozdulatok sulypontjainak meghatározásához több nap szükséges. Főző (5) igy készitette pályamunkáját 1976-ban. További hátránya ezeknek a módszereknek a meglehetős pontatlanság. A mozgás során igy meghatározott sulypontokból kevésbé egzakt következtetéseket lehet csak levonni. Hogy megkönnyitsük a rendkivül fáradságos és időigényes számitásokat, elhatároztuk, hogy számitógépes programot[10] állitunk össze, a Pécsi Tanárképző Főiskola Basic nyelvü Wang tipusu számitógépére. Igy lényegesen lerövidült a sulypont meghatározására forditott idő. Ez azért is fontos, mert a sulypont meghatározása a biomechanikai vizsgálatnál csak részeredmény, illetve részfeladat. A tulajdonképpeni probléma a mozgás optimális végrehajtási módjának kidolgozása.

A program adatlap-nyomtatással kezdődik. Erre az adatlapra kell ráirni az emberi test fontosabb izületeinek, valamint a fej, a törzs, a kezek és a lábak X és Y koordinátáit. Egy adatlapon 10 képkockának az adatai férnek el. A vizsgálandó mozgás filmkockáit derékszögü koordináta-rendszerrel ellátott vetitőernyőre kell vetiteni. A vetitésnél ügyelni kell arra, hogy az egymás után következő képkockák perforációi[11] mindig ugyanarra a helyre kerüljenek, ahol az első képkocka perforációja volt, ellenkező esetben pontatlan lesz a mérésünk. A vetitőernyőn lévő koordinátarendszerben mozgó sportoló azon adatait, melyek a programhoz szükségesek, könnyen leolvashatjuk. Miután a mozgás összes képkockájánál leolvastuk az adatokat, és ezeket rávezettük az adatlapra, megkezdődhet a sulypontok koordinátáinak kiszámitása.

A sulypontszámitó és a sulypont mozgását értékelő programnak a következő bemenő adatokra van szüksége:

1. a vizsgált képkockák számára,
2. a képfrekvenciára,
3. a test tömegére,
4. igen van vagy nincs szöveges válasz arra, hogy a mozgásról az összes képkocka megvan-e,
5. az adatlapon levő adatokra.

A program müködése a következő:

Jelöljük a képkockák számát E-vel. Bediktáljuk az első 4 pontban felsorolt adatokat, majd az első képkockáról leolvasott 36 izületi koordinátát. Ez után a gép sorra papirra nyomtatja az egyes testrészek részsulypontjának koordinátáit (felkar, alkar, comb stb.), végül elkülönitve ezektől az egész test sulypontjának koordinátáit. A nyomtatás után a display-n[12] megjelenő kérdőjel jelzi, hogy bediktálhatjuk a második képkocka adatait. A kinyomtatás után a gép megvizsgálja, hogy az E számu képkockának megfelelő adatot bediktáltuk-e már, ha nem, akkor ujabb kérdőjeleket ir ki, ha igen, akkor megkezdi az általa kiszámitott sulypontok mozgására vonatkozó adatok meghatározását. Elsőként ábrázolja a sulypont mozgását. Ezt azonban plotter[13] hiján csak közelitéssel teszi, hiszen a printer[14] csak diszkrét[15] pontokat tud ábrázolni, ezeket is csak egész helyeken. Rajzoló display esetén szemléletesebb képet kapnánk az ábrázolásnál.

Az ábrázolás után a program meghatározza a sulypont mozgására vonatkozó legfontosabb adatokat.

Igy a következőket:

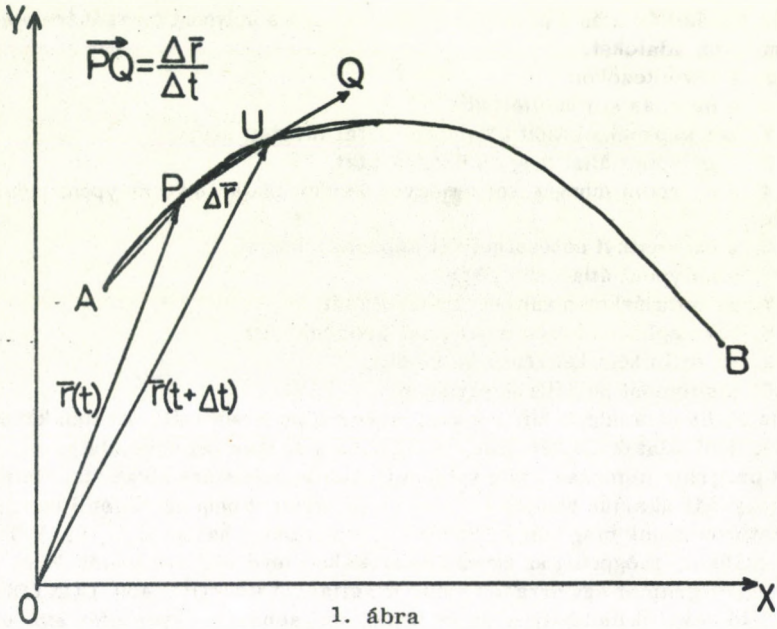
1. a mozgás során eltelt időt,
2. két képkocka között a sulypont által megtett utat,
3. a sulypont által megtett összes utat,
4. a sulypont mozgásakor az egyes képkockák között a sulypont indulásának szögét,
5. a pillanatnyi sebességet két képkocka között,
6. a sulypont átlagsebességét,
7. az induláskor a sulypont gyorsulását,
8. két képkocka között a sulypont gyorsulását,
9. az erőlökést két képkocka között,
10. a sulypont pályájának egyenletét.

Ha az összes adatot kiirta a gép, akkor a program leáll. Ezután következhet a papiron levő adatok kiértékelése, mely már a szakemberek feladata.

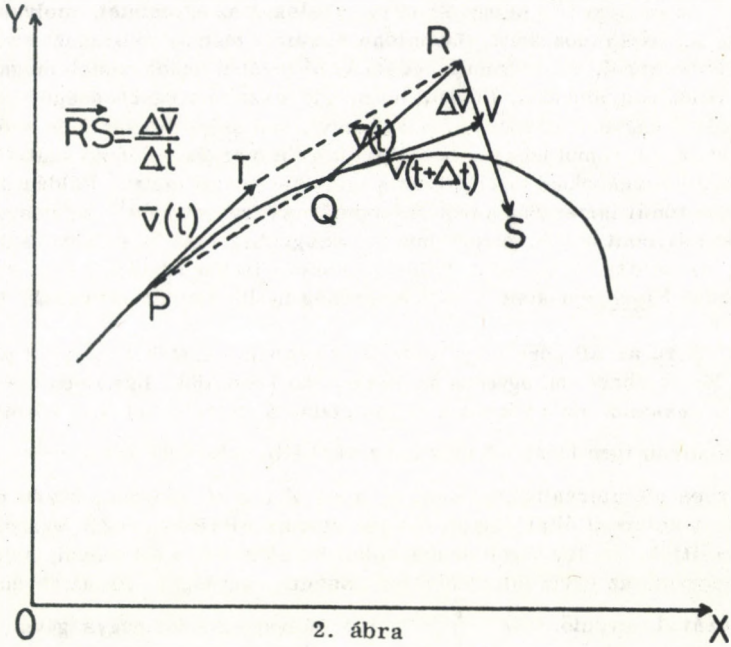
A program nemcsak a test sulypontjának vizsgálatára alkalmas. Ha például a kéz mozgását akarjuk vizsgálni, akkor a programot nem az elejétől inditjuk, azaz nem határoztatunk meg vele különböző sulypontokat, hanem X/I/ és Y/I/-nek mi adunk értéket, mégpedig az egyes képkockákon levő kézkoordináták X és Y értékeit. Ekkor a programot egy arra alkalmas utasitással (GOTO[16] 430 CONTINUE[17]) a megfelelő résztől indithatjuk, az itt kapott ut, sebesség, gyorsulás stb. értékek a kézre vonatkoznak. Ha a kéz nem parabola-pályán mozog - ez több mint valószinü -, akkor a kiirt pályaegyenlet természetesen nem érvényes. Hogy ez ne okozzon gondot, ilyenkor a 675-ös sorba beépithetünk egy STOP utasitást. Ennek hatására a program itt megáll, azaz nem irja ki egy olyan parabolának az egyenletét, mely nem vonatkoztatható az illető mozgásra. Hasonlóan bármely testrész mozgását vizsgálhatjuk ezzel a módszerrel. A program kiegészithető további fontos adatok meghatározására szolgáló részprogramokkal. Például ha az előreszaltó szögsebességére és szöggyorsulására vagyunk kiváncsiak, akkor egy ilyen szögsebességet és szöggyorsulást számitó részprogramot könnyen beépithetünk "a mozgás jellemző adatai" c. részben. Ezek a forgómozgásoknál további fontos adatokat szolgáltatnak. Például fontos lehet az előreszaltónál ismernünk a test sulypontjának transzlációs[18] sebességét és az egész test sulypont körüli rotációjának[19] szögsebességét és szöggyorsulását. Továbbá, ha például valaki nem Walton, hanem Fischer adataival akar számolni, akkor beadja Fischer adatait. Tehát lehetőség nyilik a program további alkalmazására is.

Az 1. ábra az $\widehat{AB}$ görbét egy tetszőleges mozgás esetén a sulypont pályáján mutatja be. Ezt a görbét mi egyenes szakaszokkal közelitjük. Egy ilyen kiszemelt szakasz a $\overline{PU}$ szakasz. Ez a közelités megengedhető, mivel a két pont között eltelt idő a mozgás során igen kicsi. (A biomechanikai filmezéseknél $\Delta t = \frac{1}{24} - \frac{1}{1000}$ másodperces időintervallumban mozog, ahol Δt a két képkocka között eltelt idő.)

Tehát a sulypont által megtett összes utat az $\overline{AP}+\overline{PU}+\ldots+\overline{ZB}$ szakaszok összegével közelitjük. Az igy kapott szakaszokat ha elosztjuk a Δt idővel, akkor közelitőleg megkapjuk az egyes pillanatnyi sebességek nagyságát. Ez az ábrán a $\overline{PQ}$ szakasz hosszával egyenlő. ($\overline{PQ} = \frac{\overline{PU}}{\Delta t}$ = a v sebességvektor nagyságával.)

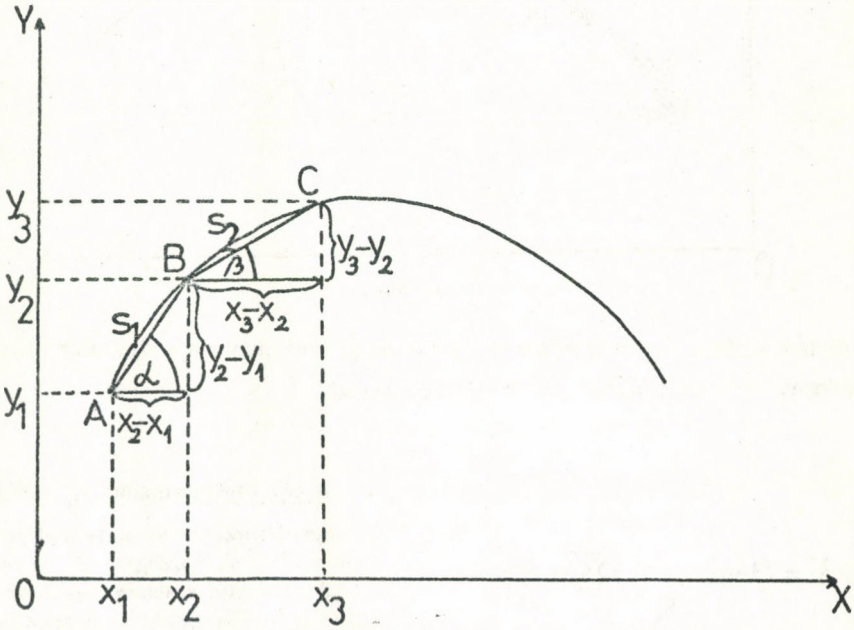

Y
$\overrightarrow{PQ}=\frac{\Delta\bar{r}}{\Delta t}$
Q
U
P
$\Delta\bar{r}$
A
B
$\bar{r}(t)$
$\bar{r}(t+\Delta t)$
O
X

1. ábra


Y
R
$\Delta\bar{v}$
V
$\overrightarrow{RS}=\frac{\Delta\bar{v}}{\Delta t}$
$\bar{v}(t)$
T
$\bar{v}(t+\Delta t)$
Q
$\bar{v}(t)$
S
P
O
X

2. ábra

A 2. ábrán a gyorsulásvektor meghatározásának módszere látható. Itt a P és Q pontokban a sebességvektor $\bar{v}$ (t) és $\bar{v}$ (t+Δt), irányuk a pálya P, illetve Q pontbeli érintő irányával egyezik meg. A $\overrightarrow{PT}$ vektort párhuzamosan eltoljuk a Q pontba, majd az igy kapott QRV háromszögben az $\overline{RV}$ oldal szolgáltatja a sebességvektor Δt idő alatti megváltozásának nagyságát. Ha most ezt a $\Delta\bar{v}$ vektort (iránya $\overrightarrow{RV}$) elosztjuk a Δt idővel, akkor megkapjuk a gyorsulásvektort, melynek nagysága $\overline{RS}$ szakasz hosszával egyenlő.



3. ábra

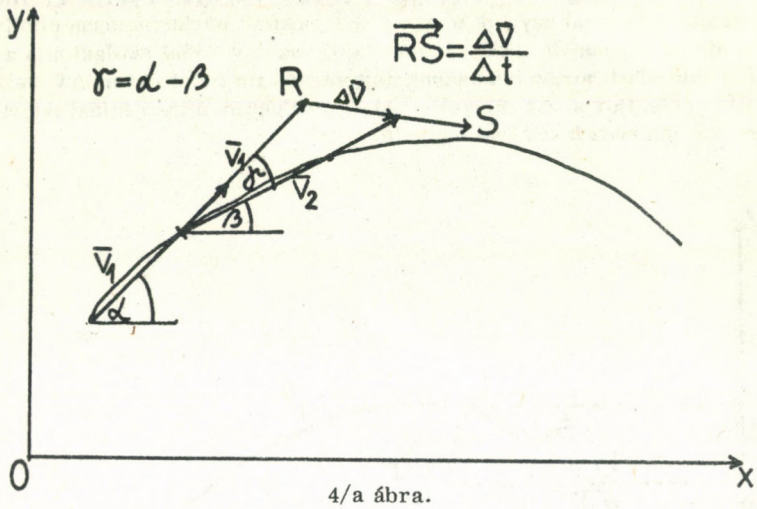
A 3. ábrán az egyes képkockákon a sulypont indulásakor, az indulási szögek meghatározása látható. Az A, B, C pontok három képkocka esetében a test sulypontját ábrázolják.

A mozgás indulásakor a sulypont az A pontból a B pontba jut. Ez az $\overline{AB}$ szakasz az X tengellyel α szöget zár be. Ez után a sulypont B-ből C-be jut. Ez a BC szakasz az X tengellyel β szöget zár be. Ezeket a szögeket az

$$\alpha = \operatorname{arctg} \frac{y_2 - y_1}{x_2 - x_1} \quad \text{és a} \quad \beta = \operatorname{arctg} \frac{y_3 - y_2}{x_3 - x_2}$$

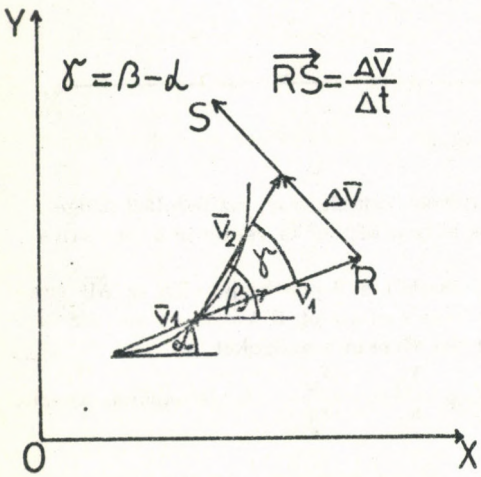
képletekből határozhatjuk meg.

(A többi szög esetén, hasonlóan járunk el.)



4/a ábra.

A 4/a ábrán a $\bar{v}_1$ sebességvektor az x tengellyel nagyobb szöget zár be, mint a $\bar{v}_2$ vektor. Ekkor a γ szög $= \alpha - \beta$ -val egyenlő.



4/b ábra

A 4/b ábrán viszont v_2 vektor zár be nagyobb szöget az x tengellyel. Ekkor tehát a γ szög $= \beta - \alpha$ -val.

A program a sebességvektor megváltozásának nagyságát cosinus tétellel határozza meg. De mivel a cosinus függvény páros függvény, azaz $\cos(\alpha - \beta) = \cos -(\alpha - \beta)$, igy nem okoz gondot, hogy melyik sebességvektor zár be nagyobb szöget az x tengelylyel. Mindkét esetben a sebességvektor megváltozásának nagysága =

$$= \sqrt{v_1^2 + v_2^2 - 2 \cdot v_1 \cdot v_2 \cdot \cos(\alpha - \beta)}$$

képletből határozható meg.

I. $y_1 = a\,(x_1+b)^2+c$ $\qquad b = \dfrac{tr - qz}{zp - rs}$

II. $y_2 = a\,(x_2+b)^2+c$ $\qquad a = \dfrac{r}{bp + q}$

III. $y_3 = a\,(x_3+b)^2+c$ $\qquad c = y_1 - a\,(x_1+b)^2$

ahol:

$r = y_2 - y_1$

$z = y_3 - y_2$

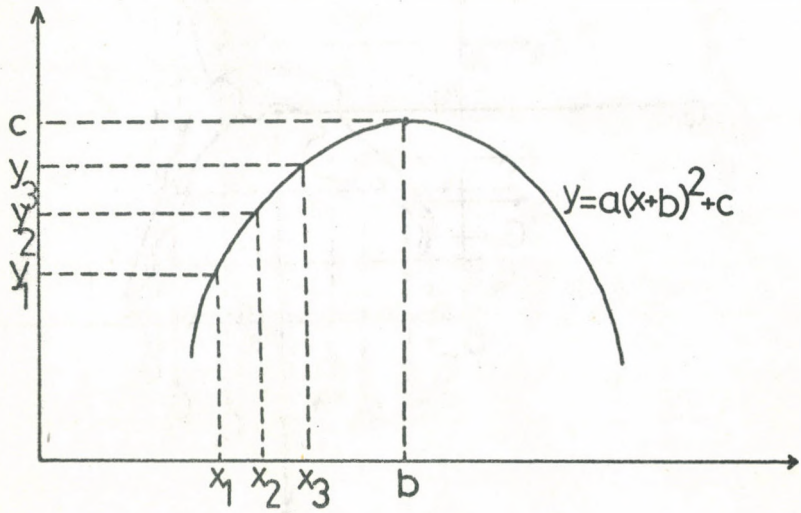
$p = 2x_2 - 2x_1$

$s = 2x_3 - 2x_2$

$q = x_2^2 - x_2^2$

$t = x_3^2 - x_2^2$

a, b, c ismeretében a parabola egyenlete felirható.



5. ábra

Az 5. ábrán egy parabola-pályán mozgó sulypontot láthatunk. (A program által kiirt pályaegyenlet csak parabola-pályán mozgó sulypontra érvényes.) A mellékelt számitás a parabola egyenletének felirásához szükséges a, b, c értékek meghatározását irja le. Ez arra az esetre vonatkozik, amikor a mozgás képkockái közül nem az összes, hanem csak az első néhány képkockát vizsgáltuk. Abban az esetben, ha a mozgásról minden képkocka megvan, a program a, b, c értékeinek a következőket adja:

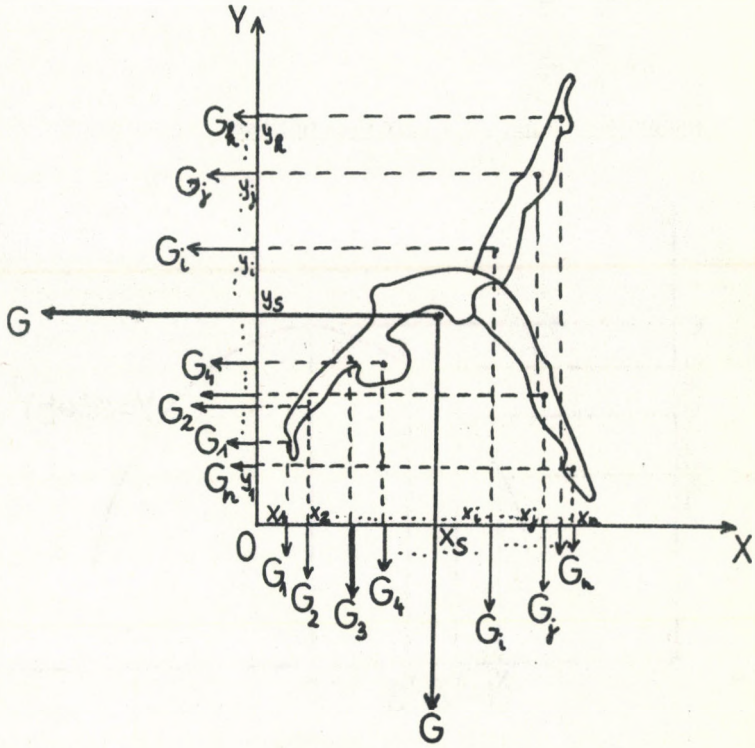
$c = y_{s_{max}}$, $b = -x_s$, - ahol: x_s az $y_{s_{max}}$ -hoz tartozó x_s érték, $a = \frac{y_5 - c}{(x_5+b)^2}$.

Ezen értékek ismeretében a program fel tudja irni a parabola egyenletét.

Ha a mozgás nem parabola-pályán történik, természetesen a kiirt pályaegyenlet nem érvényes.

$$X_s = \frac{G_1X_1 + G_2X_2 + \ldots + G_iX_i + \ldots + G_nX_n}{G}$$

$$Y_s = \frac{G_1Y_1 + G_2Y_2 + \ldots + G_iY_i + \ldots + G_nY_n}{G}$$



6. ábra

A 6. ábrán az emberi test sulypontjának meghatározása látható. X_s és Y_s értékeit a részsulypontok koordinátáiból, valamint az egyes testrészek sulyarányaiból határozhatjuk meg, az ábrán látható módon.

Magyarázat a szövegben található szakkifejezésekhez

1 kvalitativ = minőségi

2 kvantitativ = mennyiségi

3 egzakt = pontos, mérhető adatokra alapozott

4 analizis = elemzés

5 szegmentum = szelvény

6 didaktikus = tanító, oktató jellegő

7 analitikai = elemző

8 cadaver = emberi tetem, holttest

9 grafikus = rajz segitségével ábrázolt

10 számitógépes program = utasitások rendezett sora, amely alapján a számitógép müködik

11 perforáció (film) = a filmszalag egyik v. mindkét szélén végigfutó lyuksor

12 display = képmegjelenitő berendezés, amelynek ernyőjén a számitógépből kijövő információ grafikusan megjelenik számok, szöveg vagy rajz formájában

13 plotter = görbét szerkesztő periféria. (A periféria a számitógép külső berendezése, amely a számitógép ellenőrzése alatt müködik.)

14 printer = kinyomtató

15 diszkrét = nem folytonos, elkülönülő pontsorozat

16 GOTO = menj a ...-ra

17 CONTINUE = folytasd

18 transzláció = olyan mozgás, amelynek során a merev testek helyzete a kiindulási helyzettel párhuzamos marad

19 rotáció = körforgás, tengely körüli forgás.

IRODALOM

1. Barton J.: Biomechanika. Tankönyvk. Bp. 1977. 7. 78. p.

2. Clauser, C. E. - McConville, J. T. - Young, J. W.: Weight, volume and center of mass of segments of the human body. Wright-Patterson Air Force Base. Ohio. (AMRL-TR-69-70) 1969. 59. p.

3. Dempster, W. T.: Space requirements of the seated operator. Wright-Patterson Air Force Base. Ohio. 1955. (WADC-TR 55-159).

4. Donskoj, D. D.: Grundlagen der Biomechanik. Sportverl. Berlin. 1975. 178 p.

5. Főző Cs.: A magasugrás biomechanikai filmelemzése. (Testnevelés- és sporttudományos közlemények, 1977. 135-147. p.)

6. Hochmuth, G.: Biomechanik sportlicher Bewegungen. Sportverl. Berlin. 167, 215 p.

7. Miller, D. - Nelson, R. C.: Biomechanics of sport. Lea and Febiger. Philadelphia. 1973. 88. p.

8. Nelson, R. C. - Miller, D. I.: Cinematography in biomechanics Research. (Res. Film, 7. 95-102, 1970.)

9. Walton, J. S.: A template for locating segmental centers of gravity. (Research Quarterly AAHPER, 41. 615-618. 1970.)

PORUBSZKY László

UTIKÉPEK RÖPLABDÁZÓKKAL...*

Velencei nyitány

Az olimpiász félidejében - két évvel a montreali olimpia után és kettővel a moszkvai előtt -, 1978. szeptember 20-a és október 1-e között, Olaszország hat városában a világ legjobb röplabdázói adtak rendevut egymásnak.

A selejtező mérkőzések házigazdái a következő városok voltak: BERGAMO, ahol a Lammermoori Lucia, a Don Pasquale és más, áradó dallamu operák szerzője: Donizetti született és halt meg elborult elmével, UDINE, amely máig őrzi az egykori velencei uralom emlékeit, az Adriai-tengerpart hegyfokra épült kikötővárosa: ANCONA, a hires Farnese-hercegek egykori birtoka, s egyben a parmezán sajt "hazája": PARMA, aztán a hét halomra épült világcsoda: ROMA, és végül a süritett poézis városa: VELENCE.

Ezek a városok mindent megtettek a IX. Röplabda Világbajnokság (olaszul: a Campionato del Mondo Pallavolo) sikeréért: csodálatos játékcsarnokokkal, mindenre kiterjedő figyelemmel és őszinte vendégbarátsággal várták a csapatokat. Róma, az Örök Város még a döntő mérkőzések lebonyolitásában is jeleskedett: a Palazzo Dello Sport hatalmas méretü, pompás, modern nézőterével és fanatikus nézőivel hagyott maradandó emléket az ott megforduló versenyzők és szakemberek szivében.

Férfi válogatottunk Velencét kapta a selejtező mérkőzések szinhelyéül, ami - ellentétben a sorsolással! - nagy szerencsének volt mondható, mert hiszen Velence, ez a hullámokon táncoló meseváros, varázsos hangulatu hely és örök, mint a természet egyéb csodái: a hegyek, a tengerek vagy a csillagok... Velencében az ember bucsut mond a megszokottnak: a házak vizre épültek, az utcák "kövezete" a tenger, s a velencei villamos: fürge kis motoros hajó, melynek vaporetto a neve. Ebbe a városba, amióta fennáll (már pedig ennek több mint ezer éve), csak öt ló tette be a lábát. Igaz, hogy ezek nem akármilyen lovak! Négy közülük bejárta szinte az egész világot. Ma viszont a világ jár hozzájuk, bámulni és csodálni őket. Voltak Görögországban, látták Rómát, onnan kerültek Bizáncba, ahol aranyba öltöztették, majd Velencébe hajtották őket. 18 évre Napóleon pányvázta el ezeket a bronzból öntött, világlátott lovakat és a Tuilleriák bejáratát őrködtette velük. Ma ott állnak a Márkustemplom homlokzata fölött. (Az utikönyvek szerint egy-egy ló sulya 875 kg.) Lenézni mellőlük a Szent Márk-térre olyan élmény, mintha egy távcsövön figyelné az ember a legszebb szabadtéri előadást, melynek cime: Venezia, la bella!

---

* Porubszky László irása röplabda szakcikk látszatát kelti, de valójában nem csak az, hanem utirajz is. A cikket példaként közöljük, hogy miképpen lehet és kell nézni, illetve látni, nemcsak a sportversenyt, hanem a népet és a tájat is. (A szerk.)

Az ötödik is hires ló: Colleoni, a legendás zsoldosvezér nyergeli a Santi Giovanni e Paolo-templom melletti téren. Szakértők szerint Verocchio: Colleoni szobra a világ három legszebb lovasszobra közé tartozik. (A másik kettő: Donatello: Gattamelata zsoldosvezér szobra Padovában és Marcus Aurelius aranyozott antik szobra a római Capitoliumon.) A Colleoni-szobor sziluettje - este - szinte félelmetes hatásu! Óriási sarkantyuit a felhőkbe vágja, ugy lovagol bele az égbe, a halhatatlanságba ez a talpig fegyverbe préselt, komor kinézésü, sasorru condottiere, a Serenissima szárazföldi seregeinek legendás keménységü parancsnoka, aki husz éven át emelte magasra a Velencei Köztársaság oroszlános lobogóját.

Colleoni szobra a XV. század óta áll a mai helyén és igen nagy tiszteletnek örvend - ha nem is mindenki részéről. Az anekdóta szerint egy velencei tudósnak sikerült feltalálnia a csodaszert, melytől a halottak életre kelnek. Colleonin próbálta ki először. A zsoldosvezér egyszeriben megremegett a lován, bronztestében megduzzadtak az erek, feszülni kezdtek az izmai, majd hirtelen lendülettel leugrott a lováról. A tudós megszólitotta: "- Signor Colleoni, én visszaadtam önnek az életet. Cserébe mondja meg nekem, mi lesz az első dolga, amit ön cselekedni fog?" - "Nem nehéz kitalálni - válaszolta a zsoldosvezér -, most azonnal hozzáfogok, és kiirtok legalább három millió galambot!" Amilyen sok a galamb Velencében - a Piazzán például percenként rebben fel csattogva egy-egy hatalmas galambcsapat -, olyan kevés a hely, ahová még épiteni lehet valamit. De a lelkes, sportszerető velenceiek találtak ilyen helyet: alig egy évvel a Röplabda Világbajnokság előtt - egy lebontásra itélt ház helyén - felépitették a nyolcezer néző befogadására alkalmas Palasport dell' Arsenale-t, a "D" csoport selejtezőinek szinhelyét.

Ebbe a csoportba került a magyar csapat is, mely Velencében hatalmas feladat előtt állt: bizonyitania kellett, hogy ott vagyunk a világ élvonalában. Hogy ez nem sikerült, annak az volt a legfőbb oka, hogy a sorsolás szeszélye Japán, Kuba és Argentina együttesével hozott össze bennünket. Mindenki tudta, hogy az a csapat, amely legalább kettőt nem képes megelőzni csapattársai közül, már a legjobb esetben is csak a tizenharmadik lehet. Igen ám, csakhogy Kuba a legutóbbi olimpia bronzérmese, Japán pedig a negyedik helyen végzett Montrealban.

És csodák - sajnos! - nincsenek... Még Velencében sem, ahol pedig annyi a csoda, hogy az ember beleszédül...

A legnagyobb csoda, természetesen, maga Velence, a több, mint három kilométer hosszu, kanyargós főutcájával: a "világ legszebb korzójának" nevezett Canal Grandéval, melynek hullámai szinte átcsapnak annak a 200 palotának a küszöbén, mely az S-alaku Canalazzo-t - ahogy a velenceiek becézik vizi főutcájukat - szegélyezi. A hires paloták mindegyikének megvan a maga legendája, története, regénye, hangulata, mely lelket lehel a halott kövekbe és elevenné varázsolja a multat.

A Canal Grandén az első ut mindig a város szivébe, a Szent Márk térre vezet. "Európa legszebb szalonja" - mondta róla Napoleon. Ez a tér Velence szimbóluma. Jellemző a megbecsülésre, hogy Velence sok tere közül egyedül a Piazza San Marco büszkélkedik a "piazza" névvel! A többi tér csak "campo" vagy "campiello", azaz: mező, mezőcske, mert valamikor füves kocka volt valamennyi, melynek a templom körüli sávjában még temetkeztek is. A tér homlokzata a bizánci jellegü, ötkupolás remekmü: a San Marco, a Márkus-templom, előtte a majd száz méter magas Campanilével, amely hü utánzata az 19o2-ben összeomlott ősi harangtoronynak. Ma lift röpiti fel az embert a legtetejére, ahonnét csodás látvány nyilik a városra, a Canal Grandéra, a Lido felé sikló vaporettókra, és persze, a Piazza vidáman zsibongó,

szinpompás, hullámzó embertömegére. (A legszebb kilátás azonban a szemközti San Giorgio sziget - ennek kolostorában élt valamikor a mi Szent Gellértünk - San Giorgio Maggiore templomának Campaniléjéből nyilik Velencére.) A tér díszeihez tartozik a híres óratorony is, ahol két bronzból öntött mór üti kalapáccsal a muló időt.

Egy ilyen érces óraütés figyelmeztetett engem is, hogy elég az ámuló bámészkodásból, a szép Palasportban hamarosan kigyulnak a fények, és megkezdődnek az első napi selejtező mérkőzések.

Mintegy háromezer ember volt kiváncsi a Kuba-Argentina összecsapásra. Mi tagadás: a mérkőzés előtti bemelegítés hosszabb ideig tartott, mint maga a mérkőzés. A kubaiaknak mindössze 50 perc kellett ahhoz, hogy 3:0 arányban valósággal "kiüssék" az argentinokat.

A második mérkőzésre valamivel többen voltak kiváncsiak, mint az elsőre. A mérkőzést megelőzően valamennyi röplabdázónk egy-egy pár kitünő japán edzőcipőt kapott ajándékba. Oda is somolyogták kézfogás közben játékosaink japán partnereiknek, hogy "a cipőt köszönjük, de r u h á r a nem tartunk igényt!"... Igazán kár, hogy japán barátaink még nem értik a magyar szót, mert bizony a tornacipő mellé - a "ruhát" is prezentálták. Igaz, a magyar válogatott igen lelkes, helyenként kifejezetten jó játékot nyujtott, de a lényegesen gyorsabb és korszerübb játékstílust képviselő ellenfél győzelmét igy is csak megnehezíteni tudta.

Ahogy megnehezitette annak a Velencébe "férjezett" magyar asszonynak a szivét is, aki olasz munkásférje és kamaszfia kiséretében jelent meg a Palasport dell' Arsenalé-ban, hogy drukkoljon a magyar csapatnak. De később, a kis trattoriában, ahová finom, szálkátlan halból készült hallevesre és bardolinónak nevezett könnyü veronai vörös borocskára hivtak meg, már büszkén emlegette, hogy az olasz nézőket - vereség ellenére is - tüzbe hozta a hórihorgas Buzek Laci nagyszerü játéka. "Buzek il fouriclasse europeo!" (Buzek európai klasszis) - mondták, de az izléses müsorfüzet is ezzel kezdte a magyarok bemutatását. (Ami igaz, az igaz, a velencei selejtezők két legnépszerübb játékosa a kubai Martinez és a magyar Buzek volt.)

Másnapra zsufolásig megtelt az impozáns csarnok. A magyar csapat nagyszerü játékkal - ütőerőben és védekezésben is messze felülmulva -, 3:0-ra győzte le az argentinokat, akiknek csupán a lelkesedésük volt dicsérhető.

A Kuba-Japán mérkőzés: Amerika és Ázsia párharcát hozta. Már a csapatok bemelegitésénél érezni lehetett, hogy a lelkes velencei közönség nem mindennapi sportcsemegének lesz a tanuja. A két jól felkészült csapat - ahogy mondani szokták - "a röplabdázás minden szépségét bemutatta" ezen a találkozón. Gyors, szellemes volt a játék, és a közönség remekül szórakozott. S hogy az izgalmas csatában végül is Kuba győzött, annak az a magyarázata, hogy a Karib-tengeriek egészen fantasztikus egyéni adottságokkal rendelkeztek. A kubai röplabdázók nemcsak magasak, de hallatlanul lazák, mozgékonyak és ruganyosak is. És kiváló a ritmusérzékük. Játékuk tökéletes ötvözete az un. erőröplabdának és az ázsiai kombinativ játéknak. Sokszor láttam már játszani a kubaiakat, igy hát érzékelni tudom fejlődésüket. Velencében a csapatmozgás terén léptek előre. Régebben a kubai együttes valahogy szétesett a mezőnyben, a lagunák városában viszont a lüktető ritmus, a szüntelen hullámzás, az örökös mozgás jellemezte a kubai gárdát. Ezért volt megérdemelt a győzelmük az igen magas szinten röplabdázó, és - mit tagadjam - nekem nagyon-nagyon szimpatikus japán csapat fölött.

A számunkra oly sorsdöntő harmadik napi selejtező mérkőzés előtt igazán jólesett a délelőtti és koradélutáni séta a Szent Márk téren, melynek lenyügöző hatása alól senki sem vonhatja ki magát. Ide mindig mindenki visszatér, akár széndékosan, akár véletlenül, aztán végigmegy rajta többször is, néz, bámészkodik, gyönyörködik a pazar kirakatokban, leül egy fagylaltra a Florianhoz vagy a Quadriba, hallgatja egy kicsit a felváltva játszó zenekarokat, aztán kering tovább - és csak bámul, bámul, mint egy kisgyerek. Velencében valamikor egymás mellett székelt az egyházi és a világi hatalom: az arany mozaikos, antik oszlopos és csupa márvány székesegyház mellett ott állt a gótikus, csipkés, rózsaszin márvány Doge-palota.

A Szent Márk-templomot egyszer valaki "kővé vált himnusznak" nevezte, s egy himnuszt lehetetlen leirni. De lehetetlen azt is felsorolni, hogy mi halmozódik fel benne, hiszen az Aranybazilika, a Basilica Aurea: nagyságában, szépségében, változatos kincsgazdagságban kimerithetetlen, akár a tenger. A San Marcónak olyan irodalma van, amelyhez ujat szinte lehetetlen hozzátenni.

A velencei épitészet remeke a Doge-palota, melyet egy magyar költő "márványnyá vált csipketenger"-nek nevezett el, a Velencei Köztársaság aranykorában épült, és hogy mi minden látható benne, arról könyvek - köztük kiváló magyar könyvek! - százai mesélnek. A látogató már abba is beleszédül, ha a palota termeiben végignézi a két "legvelenceibb" festő, Veronese és Tintoretto képeit.

Számomra - s ez talán diákkori olvasmányaimnak is köszönhető - a legmélyebb benyomást a Sóhajok hidja, s vele a hirhedt börtönök tették. Ezeket a börtönöket az olaszok - olvasom az egyik utikönyvben - "pozzik"-nak hivták, ami kutakat jelent, hiven a legendához, hogy az egyes cellák a viz szintje alatt rejlenek, s a fogolyra ott biztos megfulladás vár, amint a laguna áradni kezd. Könyvekből, filmekből tudjuk, hogy a hirhedt ólomkamráknak sok-sok nevezetes foglya volt, köztük a legnevesebb: a máglyahalálra itélt ferencrendi szerzetes: Giordano Bruno, akit a házigazdája jelentett fel az inkviziciónál, de megszöknie innét csak egy embernek sikerült, a szerelmi kalandjairól hires Casanovának.

Ha nem is az ólomkamrák gyötrelmeit, de legalábbis az Olomkamrák nyári forróságát álmodtuk - lelkes röplabdabarátok - az édes velencei őszben a Palasport falai között, a selejtező mérkőzések harmadik, döntő napján. Sajnos, nem igy történt: az erőviszonyok különbsége miatt nem volt valami nagy tétje a magyar válogatott utolsó csoportmérkőzésének, de ebben lélektani tényezők is közre játszottak: mintha válogatottunk már eleve belenyugodott volna a vereségbe. Kuba - klasszis különbséggel - 3:0 arányban győzött Magyarország ellen. A mérkőzés mindössze 52 percig tartott. S ehhez nem kell kommentár.

A másik mérkőzést az egyhanguság jellemezte. Japán válogatottja - félgőzzel - ugyancsak 3:0 arányban győzte le Argentinát.

Ezen az estén Kuba és Japán csapata csomagolt, hogy másnap hajnalban a döntő szinhelyére, Rómába utazzon. Együttesünk továbbra is Velencében maradt, hogy a 13-24. helyek egyikéért játsszon. Akkor este én is elbucsuztam Velencétől, melyet Byron, a nagy angol költő "minden édességek földjének" nevezett. Tulajdonképpen az lett volna a stilusos, ha ringó, fekete gondolán bucsuzom el a lagunák városától, de ki az a bolond, aki egyedül ül be egy gondolába, melyről azt mondják az utikönyvek, hogy nevét a latin "Cymbula" (hajócska) szóból származtatják. A velenceiek viszont azt állitják, hogy a gondola a Vénusszal együtt született a tengerből, s tulajdonképpen a "conca" vagy "concula" (kagyló, kagylócska) származéka. Egyébként egy 1562-ből származó rendelet irja elő, hogy minden gondolának feketének kell

lennie, mert eladdig szines gondolák közlekedtek Velencében. Piros, sárga, zöld, fehér, tarkabarka, sőt a tehetősebbek még be is aranyoztatták a "járműveiket". Azután mahagónival és ébenfával képezték ki a gondolák belső részét, volt, aki selyemmel, brokáttal, drágakövekkel és elefántcsont faragványokkal diszitette, hadd lássa ország-világ az ő gazdagságát. Ezt a fényüzést tiltotta meg a fenti rendelettel a nagyhatalmu Serenissima. Figyelemre méltó a gondola orrán fénylő "ferro", azaz a gondolavas, illetve alabárd - kecses hajlása a hegedü nyakára emlékeztet! - hat egyforma csipkézete. Kevesen tudják az idegenek - én is a hires és nagyszerü Tengerészeti Muzeumban tudtam meg -, hogy a hat ércfog: Velence hat kerületét jelképezi, az ugynevezett Sestieré-ket, azaz városhatodokat. Ez még dózsekori beosztás, amit a modern kor is átvett.

A magányos, és - mit tagadjam! - az én valutakeretemhez kissé drága gondolázás helyett kiütem inkább egy szellős kis térre, ahol fiatalok egy csoportja tanyázott a csatorna feletti lépcsőkön. Az egyikük halkan gitározott, s a sötét vizen apró fények imbolyogtak: a gondolák orrán pislákoló lámpácskák fényei, a felséges velencei éjszakáknak ezek a világitó szentjánosbogárkái.

Ez volt hát a bucsum a lagunák legendás városától, a pazar szépségü Velencétől, ettől az örökké kavargó szabadtéri szinpadtól, amely felejthetetlen és megunhatatlan, akár a tenger hullámzása.

Római finálé

Uj nap, uj város, ujabb élmények.

R Ó M A !

A IX. férfi Röplabda Világbajnokság csoportmérkőzéseinek befejeztével a döntők következtek.

Négy év óta a két nagy vetélytárs: a lengyel és a szovjet csapat döntötte el egymás között a világversenyek elsőségének kérdését. Érdekes, hogy a páros években rendezett világbajnokságon a lengyelek bizonyultak jobbnak, a páratlan évek kontinens bajnokságán pedig a szovjet csapat utasitotta maga mögé az egész mezőnyt. A IX. férfi Röplabda Világbajnokság is elsősorban kettejük versenyfutását igérte.

Igaz: a szakemberek egy része ugy vélte, hogy ezuttal a szovjet válogatott kimagaslik a mezőnyből, s inkább csak az utána következő dobogós helyezésekért lesz harc Kuba, Lengyelország, Japán és - talán! - Dél-Korea csapatai között. De - mint minden világversenyen - ezen is felborult a papirforma. Már a négyes döntőbe való jutás előcsatározásakor robbant a bomba. Először Dél-Korea, majd Kuba válogatottja bizonyult jobbnak lengyel barátainknál, s kettejük, no meg a Szovjetunió mellett - óriási meglepetésre! - Olaszország került a négyes döntőbe. Róma sportkedvelő népe már ekkor ünnepelt!

És ezen nincs mit csodálkozni, hiszen Itáliában mindig is szerették a különböző labdajátékokat. A futballt például már a Mediciek korában játszották az olasz fiatalok. Ami a röplabdázást illeti: századunk első harmadában terjedt el ez a szép és nagyszerü sport Olaszországban, de igazi népszerüségét az utóbbi 25 évben érte el. A világ legjobb röplabdázóinak olaszországi "randevuja" pedig szinte nemzeti sporttá avatta a röplabdázást, s amikor az azzurik csapata bekerült a négyes döntőbe, olyan fergeteges és országos lelkesedés törtki Itália-szerte, amilyenre még a legöregebb sportrókák sem emlékeztek.

Róma ünnepelt: szép szál "röpös" legényeit ünnepelte, de a négyes döntő előtti feszült órákban a röplabda Rómába zarándokolt szerelmesei: a külföldi szakemberek is ünnepeltek. Ők a hét dombra épült világcsodát: Rómát ünnepelték, azt a Rómát, amelyet Goethe - amikor először lépett földjére - a "világ fővárosának" nevezett.

A Város, az Urbs kétezer éve vonzza mágneses varázsába a látogatókat, s aki egyszer Rómában járt, az tudja, hogy ide ujra és ujra el kell jönnie. Talán ezért zarándokol el minden turista a hires Trevi kuthoz, s dobja be vizébe - természetesen: háttal állva! - utolsó liráját, hogy élete folyamán ujra visszatérhessen az Örök Városba, azokhoz a lenyügöző nevezetességekhez, melyek csak itt találhatók: a Szent Péter bazilikához, s benne a szivszoritóan szép Pietához, a Tiberis parti Angyalvárhoz és iszonyatos kazamatáihoz, a hires Spanyol térhez és a még hiresebb Villa Borgheséhez (s benne Tizien remekéhez: az Égi és Földi Szerelemhez), a kőbe vésett diadalmenethez: Trajanus oszlopához, az ókori Róma legépebben ránk maradt csodálatos Pantheonjához, a S. Pietro in Vincoli remekéhez: Michelangelo Mózeséhez, aztán a Sixtusi kápolnához, ahol az ember tükörrel a kezében bámulja a teremtés, a bünbeesés és a bünhődés történetét, a Piazza Navona szökőkutjához, a templomokhoz, székesegyházakhoz,muzeumokhoz, fürdőkhöz, oszlopokhoz és a halhatatlan római romokhoz.

Azt mondják, egy élet nem elegendő arra, hogy Rómát tökéletesen megismerje az ember. Én eddig kétszer jártam Rómában - köszönet érte a sportnak! -, igy hát csodáinak csak a töredékét ismerem, vagy talán még azt sem.

Annyit tudok, hogy a Forum Romanum hangulata a diákkoromat varázsolja viszsza, hiszen ez a trapéz alaku tér Caesart látta valamikor. Aztán a Capitolium, melynek mai képét, csodás márványszőnyegét Michelangelónak köszönhetjük. A tér közepén Marcus Aurelius már emlitett világhirü lovasszobra, mely az egyetlen ilyen emlékmü a pogány korból. Fennmaradását annak köszönheti, hogy a nép tévesen Nagy Konstantin képmásának hitte, és ezért nem pusztitották el.

Be kell vallanom, ha a szobrot nézem, a gyerekkorom jut eszembe. Egyszer egy Garam menti kis faluban nyaraltunk a bátyámmal, aki akkor már nagy diák volt, s a barátaival a Garamhoz járt fürödni. Egyszer engem is magával vitt. Kis srác voltam, iszonyatosan féltem a sebes folyótól és - mit tagadjam - az első "uszólecke" során annyi vizet ittam, mint egy szomjas sivatagi teve. De megtanultam uszni! Akkor mutatta meg a bátyám azt a helyet a Garam parton, ahol valamikor Marcus Aurelius sátra állt.

Az ókori történelem talán legtragikusabb alakja volt ez a plebejus származásu római császár. Bölcs volt és humanista, s arra született, hogy az élet és halál dolgairól irjon szép görög nyelven, de császári "hivatása" azt kivánta, hogy egész életében harcoljon a parthuszok, a markommannok, a jazigok, és - a Garam folyó mellett, azon a helyen, azol az "uszólecke" után a bátyámmal süttettük magunkat a nappal - a kvádok ellen. Csak az éjszakák voltak az övéi, miután megszabadult nehéz páncélruhájától, a tábori asztalához ült és irni kezdte csodás bölcsességü vallomásait, az európai prózának ezt a remekét. ("Irtam a kvádok országában, a Garam mellett" - kezdi.) Nos, ez jutott eszembe, amikor először álltam a Capitoliumon, és ámulva néztem a halhatatlan iró-császár legendás lovasszobrát.

De a klasszikus látnivalók mellett ott vannak a mai kor látnivalói is, az ultramodern bérházak, utak, sportcsarnokok, köztük az impozáns Palazzo dello Sport, amelynek hatalmas méretü, remekül kiképzett nézőterén 16 ezer fanatikus olasz

szurkoló tombolta végig a IX. férfi Röplabda Világbajnokság utolsó előtti játéknapján, a hatalmas érdeklődéssel várt Olaszország-Kuba elődöntőt. S a forróvérü "taliánok" joggal ünnepeltek, mert a nagy összecsapás olyan eredményt hozott, amit csak titokban reméltek a hazaiak. A fergeteges buzdítástól szárnyakat kapott olasz válogatott legyőzte a Karib-tengerieket, s ezzel biztositotta helyét a moszkvai olimpián.

A másik elődöntő mindössze 60 percig tartott. S az eredmény: Szovjetunió - Dél-Korea: 3:0.

Ezen az estén Róma fényei még csillogóbban ragyogtak mint addig bármikor. A hárommilliós világváros festát rendezett röplabdázói tiszteletére. Szóltak az autódudák, nyiltak a házak ablakai és az utcákra kiömlött a fény, a zene, az emberi öröm. Voltak, akik csodáról beszéltek, már pedig Rómában hisznek a csodákban.

A hires Santa Maria Maggiore bazilika is egy csodának köszönheti a létét. Állitólag - még a IV. században - egy gazdag római polgárnak megjelent álmában Szüz Mária és felszólitotta, hogy azon a helyen, ahol másnap reggel havat talál, épittessen a tiszteletére templomot. Az álom egy kissé hihetetlenül hangzott, mert Rómában nyár volt, augusztus hava, amikor az olasz városokban pokoli a hőség.

A patricius mindenesetre elmondta álmát a pápának, s aztán együtt indultak el sétálni. Amikor az Esquilinus dombra értek, földbe gyökerezett a lábuk: a domb tetején ugyanis - csodák csodájára! - valóságos hószőnyeget találtak. Augusztusban! - Nos hát, igy kapta meg Mária a rendelt templomot egy csoda folytán -, s ez valóban csodás remekmü, a Santa Maria Maggiore bazilika ma is ott áll az egykori hóesés helyén.

Elérkezett a döntő napja, 1978. október 1-e.

A római olimpiára épitett Palazzo dello Sport falai addig még soha nem voltak kitéve hasonló próbának. Igazán megérne egy misét, ha valaki kinyomozná: hogyan válhat rövid idő alatt olyan népszerüvé egy sportág, mint a röplabdázás Olaszországban. Igaz, ehhez az is hozzájárult, hogy az előző évi EB-n még csak a nyolcadik helyen végzett olasz férfi válogatott kitünő együttessé nőtte ki magát, oly annyira, hogy szereplése még a hazai szakembereket és lelkes szurkolóit is meglepte. Csupa villogás, csupa tüz jellemezte az olaszok játékát. Nem elégedtek meg azzal, hogy a döntőbe kerültek, az első, de különösen a második játszmában komoly küzdelemre késztették a valóban kimagasló képességü szovjet válogatottat. Fergetegesen nagy döntő volt! A tévé jóvoltából milliók számára felejthetetlen!

A mérkőzést - a VB-k történetében először! - magyar játékvezető, a kitünő Szalay László vezette. Az eredmény: Szovjetunió - Olaszország 3:0 (10, 13, 1). A világbajnok tehát ismét a Szovjetunió lett, az ezüstérmes pedig a rendező Olaszország. A harmadik helyért Kuba-Dél-Korea: 3:1 (15, 9, 13, 5).

Rómában 16 ezer tapsoló, doboló, ünneplő, tomboló szurkoló, a tévé-készülékek előtt pedig sokmillió néző konstatálhatta örömmel a nagyszerü játék láttán, hogy a röplabdasport egyszer s mindenkorra kinőtte a gyerekcipőjét. A szabályalkotó W. Morgan, a Holyoke YMCA egyetem egykori testnevelési igazgatója bizonyára elképedne a csodálkozástól, ha látná: mekkora utat tett meg 83 év alatt a kezdetben tenisz-szabályokra épülő, sokáig csak kiegészitő sportágnak számitó és "labdatologatásnak" csufolt sportága.

Ma a röplabda a legdinamikusabban fejlődő sportágak egyike, melynek népszerüsége rohamosan nő világszerte. "A röplabda a XX. század sportja! Látványos, változatos, izgalmas, nagy tömegeket szórakoztató!" - irták a kanadai ujságirók, még

a montreali olimpia idején. S a véleményük: telitalálat! Hol van már a nem is olyan távoli mult gépiesen ismétlődő, egyhangu, "egy-kettő-három" ütemezésü játéka, a "nyitás-fogadás - kiemelt feladás - bombaleütés" jó előre kiszámitható sorozata?

Jurij Csesznakov, az egykori hires szovjet válogatott játékos fogalmazott igy: "Egy magas szintü röplabdamérkőzés ma már némileg a sakkhoz hasonló elméleti felkészültséget igényel. Ahogy a sakkozónak, itt az előkészitő játékosnak kell több lépést előre átgondolnia; ki kell találnia az ellenfél gondolatait, s megfejtenie a várható választ is. Csak rajta mulik, teremt-e megoldható helyzetet az ütők számára, akik előtt egyetlen testcsellel, egyetlen nem várt mozdulattal szétzilálhatja, de hiba esetén: akár »össze is hozhatja« az ellenfél sáncát."

Megtéveszteni az ellenfelet! Ebben a ravasz törekvésben az előkészitő a kulcsember. Az olaszországi VB-n például ilyen volt a szovjet Zajcev és Krirov, vagy az olasz Dall Olio. Ma már egyszerüen nincs, nem is lehet olyan kiváló támadójátékos, akinek az ütéseit határozott támadósánccal, vagy esetleg a mezőnyben, ne tudnák hatástalanitani, ha csak nem üti a labdát váratlanul, váratlan helyre, villámgyorsan alkalmazva a változatos taktikai kombinációk valamelyikét. Az ellenfél megtévesztése azonban lüktető ritmusu, állandó mozgást, rengeteg - a csapat egészét tekintve - koordinált helyváltoztatást, ezzel együtt tökéletes fizikai és szellemi erőnlétet követel meg.

Talán egyetlen sportágban sem annyira vitatott és élő kérdés a hogyan, mikor, mit és mennyit edzeni? A magas követelmények miatt ugyanis rendkivül összetett a feladat az általános és speciális, az egyéni és a csapat-, illetve csapatrész-képzés arányainak, időpontjának, időtartamának meghatározása és helyes értelmezése. A versengés - óriási! S egy ilyen nagyszabásu világbajnoki küzdelemsorozat, mint az 1978-as volt Olaszországban, nemcsak rangsorolja a csapatokat, hanem a sportág: a röplabda egészének is utat mutat, s meghatározza a fejlődés irányát.

A világbajnoki mezőnyből kimagaslott a szovjet együttes, amely "szakmailag" messze megelőzte a többieket. Játéka megközelitette a tökéletességet. Saját stilusukat minden mérkőzésen sikerült ellenfeleikre kényszeriteniük. Montreal óta fiatalodott az együttes, játéka felgyorsult. Az erő- és a kombinativ röplabdajáték náluk érdekesen keveredik. A csapat nagyjából 12 egyforma képességü játékosból áll, akik között van néhány világklasszis, vezéregyéniség is, a két előkészitő Zajcev és Krirov például, vagy a két ragyogó ütő: Szavin és Poliscsuk.

A házigazdák nagyon komolyan vették a VB-t. Edzőjük, a mindössze harminckét éves Carmello Pittera kiváló munkát végzett. Közel öt hónapon át készültek közösen a világbajnokságra, ezalatt alakult ki az imponálóan rendezett csapatszerkezet. A szakvezető a gyors kombinációk pontositására fektette a fő hangsulyt. Mindig kitünően és jó érzékkel kért időt és cserét. Pittera igazi menedzserként dirigálta fiait a kispadról. A legjobb játékosuk a játékmester Dall Olio volt, de nem maradt el mögötte a mindentudó Nassi, Negri és Lafranco sem.

A harmadik helyezett kubai együttes egyik legjobb játékosa nélkül érkezett Olaszországba. Korszerü röplabdát játszottak, sok variációt alkalmazva, de elég sok hibával. Játékosaik fizikailag remekül képzettek, ugrómagasságuk elsőrangu. Gilberto Herrera csapatában is találunk kiváló játékosokat, igy például: Marshallt, Martinezt és Garciát.

Feltétlenül meg kell emliteni a negyedik helyezett Dél-Korea együttesét. Hallatlanul mozgékony fiatalokból áll ez az együttes. Két egyforma támadást soha nem alkalmaztak egymás után. Szellemes játékukkal nemcsak elragadtatták, hanem - a szó

jó értelmében - remekül el is szórakoztatták a közönséget. Ebben a csapatban kulcsszerep jutott a kitünő előkészitő játékosnak: Kim Ho Csulnak. Rajta nem is mulott semmi, osztogatta szépen a labdákat, nem véletlenül kapott helyet a világválogatottban.

A négyes döntőbe nem került csapatok közül Csehszlovákia, Brazilia és Kina együttese emelkedett ki. A legutóbbi VB és olimpiai győztes Lengyelország - csak a nyolcadik helyet szerezte meg.

A magyar válogatott - szerencsétlen selejtezőbeli sorsolása után - a 14. helyen végzett.

Az olaszországi IX. férfi Röplabda Világbajnokság képet adott arról, hogy merre halad, merre fejlődik a röplabdázás. Hibáznánk, ha megmaradnánk a helyzet egyszerü elemzésénél, ha csak rögzitenénk a látottakat. A jövő azok számára tartogatja a sikereket, akik a mai játékból ki tudják következtetni a holnap játékát, mert a moszkvai olimpiáig még sok minden változhat. Aki figyelemmel kiséri a röplabdázás fejlődését, jól tudja, hogy az utóbbi években állandó változásokhoz szoktatott hozzá bennünket ez a dinamikusan fejlődő és világszerte egyre népszerübbé váló sportág.

MAKKÁR Márta

SPORTPSZICHOLÓGIA A SZOCIALISTA ORSZÁGOKBAN: CSEHSZLOVÁKIA, ROMÁN SZOCIALISTA KÖZTÁRSASÁG*

II. rész

Csehszlovákiában 1953-ban teremtődtek meg a sportpszichológia kibontakozásának társadalmi feltételei. Prágában megalapitották az egyetemi szintü Testnevelési és Sport Intézetet.

Leningrádban és Moszkvában ebben az időben a Szovjet Testnevelési Intézetek sportpszichológiai tanszékének munkatársai - ezen a területen - már nagy tapasztalatokkal rendelkeztek. A.C. Puni professzor ismertette először az Intézetben a sportpszichológia alapkoncepcióját, vezető elveit, a sportolók taktikai felkészitésének problémáit és az egyéni sportok pszichológiai jellemzőit.

Az első csehszlovák elméleti munka, amely a testgyakorlatokkal kapcsolatos pszichikai jelenségek kutatását irta le A. Pechlát dolgozata: "A testgyakorlatok pszichológiája", amelyet 1928-ban irt. Később - 1948-ban - ezt a müvet "in memoriam" kiadták. K. Chudoba irta "Az edzés pszichológiájá"-t, mely 1932-ben jelent meg.

Kézikönyve lényeges pszichológiai utmutatásokat ad a sportedzés számára, amelyek a szerző amerikai tartózkodásának tapasztalatain alapulnak.

Az uj, háboru utáni időszakban az első eredeti publikáció egy tankönyv volt, melynek szerzője M. Vanek. A könyv cime: "Adalékok a testnevelés pszichológiájához". 1956-ban jelent meg a könyv, amely elsőként a sporttevékenység pszichológiai kérdéseit vizsgálta Csehszlovákiában.

Az 1958-1960-ig a Testnevelési és Sport Intézetből a prágai Károly Egyetem Testnevelési Fakultása alakult, és Pozsonyban is létrehozták a Comenius Egyetem Testnevelési és Sport Fakultását. Ezek a változások szintén pozitiván befolyásolták a sportpszichológia fejlődését, mivel a pszichológusok közelebbi kapcsolatba kerültek az egyetem pszichológiai tanszékének munkatársaival, ami elméleti hozzájárulást jelentett a sportpszichológia fejlődéséhez.

A hatvanas és hetvenes évek jelentősek voltak a sportpszichológia szempontjából, különösen pedagógiai vonatkozásban. A sportpszichológia oktatását a testnevelési fakultásokon eredeti irodalom segitségével is biztositották.

Ugyanebben az időben - testnevelő tanárok és edzők részére - tankönyv jelent meg "A sport pszichológiája" cimmel. (A. Stránsky, Prága, 1962.) A szerző különösen a kognitiv folyamatok fontosságát hangsulyozza a motoros készségek megteremtésében; kitér a start előtti állapotokra, a versenybirók szerepére és a sportversenyek jellemző pszichológiai vonásaira.

---

* A közlemény első részét, amely a Szovjetunió és az NDK-beli sportpszichológiáról szól, lásd a "Tanulmányok a TFKI kutatásaiból" 1979. kötet. 143-148. oldalain.

1963-ban megjelent egy másik tankönyv: "A testnevelés pszichológiai alapjai", irója M. Vanek (Prága, 1963). A szerző különösen a motoros cselekvések szabályozásának pszichés tényezőit elemzi. Ez a tankönyv a pszichológiai kérdések népszerüsitése szempontjából fontos volt a testnevelő tanárok között.

Később egy szerzői kollektiva hétkötetes tankönyvet irt - M. Vanek szerkesztésében - "A sporttevékenység pszichológiája" cimmel. Ebben a müben az egyes fejezetek a testnevelés és a sport minden fő problémájával foglalkoznak (mint például Vanek irása a sportolók pszichológiai felkészitéséről, vagy V. Hoseké a motivációs tényezőkről és szociálpszichológiai problémákról a sporttevékenységben stb.).

"A sport pszichológiája" c. könyvnek I. Macák a szerzője (Bratislava, 1971). A könyv gondolatkörének középpontjában a sportteljesitmény pszichológiai problémái állnak, különös tekintettel az edző és a sportoló együttmüködésére.

A tulajdonképpeni gyakorlati tudományos munka fejlődése más uton haladt. Elsődlegesen körvonalazták a laboratóriumi kutatómunka koncepcióját, hogy elemezni tudják a motoros készségek szabályozásának legfontosabb pszichológiai tényezőit, valamint olyan empirikus vizsgálatokat tudjanak végezni, amelyek választ adhatnak a sportgyakorlat időszerü követelményeire.

A kutatómunka kezdetén a Prágai Testnevelési Intézetben laboratóriumot rendeznek be a magasabb rendü idegtevékenység vizsgálatára. M. Brichcin és A. Stránsky kisérleteztek itt, főleg az akarati tevékenységet és a motoros készségeket vizsgálták. Ebben a laboratóriumban kizárólag alapkutatások folytak, mig Macák pozsonyi laboratóriumát egy edzőtáborban rendezték be, és a vizsgálatok a sportolók intellektuális képességeinek és teljesitményeinek problémáira irányultak. Az itt kidolgozott metodológia lehetővé tette a sportolók pszichológiai vizsgálatait különböző modellhelyzetekben, mind a laboratóriumban, mind természetes körülmények között: edzéseken és versenyeken.

Az 1960-as években A. Stránsky és J. Hoskovec közös dolgozata jelent meg a sporttevékenység vizsgálatára alkalmas pszichodiagnosztikus módszerek jelentőségéről.

Ezt követték I. Macák (1966) és M. Vanek (1968) tanulmányai, melyekben a sportolók pszichodiagnosztikus vizsgálatának módszertani problémáit elemezték. Ez alapul szolgált a sportolók személyiségének vizsgálatához, melyet módszertani tanulmányban irtak meg 1974-ben. (M. Vanek - V. Hosek - B. Svodoba: Személyiség. Tanulmányok a sportban.)

A sportpszichológia fejlődését társadalmi szervek is támogatták: Az Állami Testnevelési és Sportbizottság Tudományos Tanácsában sportpszichológiai bizottságot alakitottak 1954-ben.

E bizottság feladatai közé tartozott, hogy gondoskodjék az edzők sportpszichológiai szemléletének kialakitásáról. Nyilt beszélgetéseken edzők és pszichológusok közösen feltárták a sportgyakorlatban legfontosabb pszichológiai kérdéseket. A fő problémák egyike a sportolók versenyzés előtti pszichológiai felkészitése volt.

A sportpszichológiai bizottságnak sikerült megerősiteni a pszichológusok "versenyekben-maradását" egy háromtagu edző-orvos-pszichológus team segitségével. Szakértői tanácsadó központokat is létesitettek. Mindezeket az erőfeszitéseket ugy hasznositották, hogy hivatásos pszichológuscsoportokat hoztak létre, akik a felsőbb szintü sportközpontokba kerültek.

A sportpszichológiai bizottság szemináriumokat rendezett az edzők és a pszichológusok részére, és olyan hirnévre tett szert, melynek alapján a Csehszlovák Tudományos Akadémia Csehszlovák Pszichológiai Társaságán belül Testnevelés- és

Sportpszichológiai szekciót hoztak létre. A problémák sora, amelyeket a csehszlovák sportpszichológusok az elmult években kutattak és amelyeket most vizsgálnak, igen kiterjedtek. A legfontosabbak közülük az alábbiak:

- A magaslati levegő által okozott stressz és a fizikai terhelés befolyása az ember pszichikai állapotára. O. Miksik 1968-ban résztvett a Csehszlovák Hegymászó Expedicióban a Hindukusra. Az expediciót követő években Misik egy metodikát dolgozott ki és laboratóriumot hozott létre a sportolók komplex pszichológiai vizsgálatára.

- M. Vanek kezdeményezte a sportolók aklimatizációs és adaptációs problémáinak vizsgálatát az 1968-as mexikói olimpiai játékok sajátos körülményei miatt. Vanek az olimpiai team pszichológusa volt és igen sok értékes ismeretanyagot hozott és adott a teljesitménysport pszichológiájának.

- Nagy figyelmet forditottak a motiváció problémáira is, ezekkel különösen I. Macák foglalkozott, aki az ifjuság érdeklődését vizsgálta a testnevelésben.

A motiváció általános pszichológiai kérdéskörét és az akarat néhány aspektusát dolgozta fel V. Hosek (mint például a törekvésszint, a frusztráció, a teljesitmény-igény kérdései).

- M. Machac dolgozott ki eredeti önregulációs módszert, mely igen hasznosnak bizonyul a sportolók önszabályozásában jelentős versenyeken és a rajt előtti állapotban.

További kutatási témák még:

- Az akareterő és a személyiség akarati jellemvonásai. (M. Kocián, M. Brichcin, Ch. Valousek)

- Az intellektuális képességek és a motoros képességek kapcsolata, valamint néhány sportesemény szociális problémái tornában, jégkorongban. (M. Kodym)

- A sportolók taktikai gondolkodása, az alkotóképesség fejlődése és diagnosztikája. (I. Hlavsá)

- Futók pszichológiai felkészitése. (B. Bartusek) Pszichológiai problémák az ifjusági sportban. (T. Kittler, T. Bezák, P. Knotek)

- Sportoló csoportok szociálpszichológiai kérdései. (P. Slepecka, P. Smolka)

- Edzői személyiségvizsgálatok. (B. Svodoba, és mások)

Jelenleg Csehszlovákiában a sportpszichológiai kutatások középpontjában a sportolók pszichés lehetőségeinek, az optimális fejlődés és szabályozás vizsgálatai állnak. A személyiségproblémák vizsgálatát azzal a céllal folytatják, hogy adekvát módszertant és a pszichodiagnosztikus eszközrendszert alakitsanak ki.

Laboratóriumok épülnek és fokozatosan a Központi Pszichológiai Laboratórium alapjai is megteremtődnek.

Legégetőbb problémák, melyek a legközelebbi jövőben megoldásra várnak: a rajt előtti állapot, a speciális versenyekre való pszichológiai felkészités és a sportolói képességek fejlesztése és a csucsteljesitmények időzitése.

Adekvát megközelitések kidolgozása van folyamatban egyéni sportesemények esetére és lehetőségeket fedeznek fel a tényleges pszichés állapotok és a reguláció vizsgálatára. Következésképpen megállapitható, hogy viszonylag rövid idő alatt az alkalmazott pszichológia egy sajátos területe fejlődött ki Csehszlovákiában ugyanarra a szinvonalra, mint azokban az országokban, amelyek sportpszichológiai kutatásaikat korábban és jobb lehetőségek mellett alapozták meg.

*

Romániában a sportpszichológia fejlődésének két főiránya körvonalazható. Az első, a sportpszichológia tudományának akadémiai fejlődésével kapcsolatos, melynek célja a testnevelés és a sport területén dolgozó szakemberek elméleti képzése, hatékonyságának emelése volt. A második irány - mely főleg az utóbbi években indult fejlődésnek - azzal foglalkozik, hogy az élsportolóknak tudományos, pszichológiai segitséget nyujtson.

Az első kategóriában végzett tanulmányok a sportpszichológia területének körülhatárolásával és speciális problémáival foglalkoztak, meghatározták a feladatok progressziv módositását a testgyakorlás pszichológiájától a testnevelés és sport pszichológiájáig, végül a testi tevékenység pszichológiájáig, beleértve a játékos, agonisztikus, gimnasztikai és szabadidő-tevékenységeket.

A sportpszichológia területének körülhatárolásával egyidejüleg sok problémát tisztáztak. A "pszichológiai felkészités" kifejezés bevezetése (Epuran, 1951) az "erkölcsi-akarati felkészités" helyett a sportember pszichés strukturájának egységes nézőpontját képviselte, minden aspektust beleértve (kognitiv, érzelmi és akarati) azok elméleti és gyakorlati vonatkozásaival.

A versenyekre való pszichológiai felkészitést ugy fogalmazták meg (1964), mint a pszichés felkészitési állapotok komplex strukturáját, mint az operativ elvárás egy formáját, mely jobb és konkrétabb módok megtalálására ad lehetőséget a versenyekre való felkészités optimalizálása érdekében.

A sportpszichológia néhány alapvető koncepciójának fejlődése, mint például a sportolók pszichés teljesitménye, a pszichés stress határai és a sportolóknak nyujtandó pszichológiai segitség (Epuran) hozzájárult e tudomány elméleti alapjainak további fejlődéséhez.

A pszichikai teljesitményen a folyamatok, állapotok és képességek olyan rendszerét értik, mely fontos szerepet játszik a sportolók teljesitőképességében.

Ugy definiálják, mint attitüdök, képességek és a tanulás szintézisét. A pszichikai teljesitmény nagyszámu alkotóelem együttes eredménye: percepció, gondolkodás, ismeret, készség, önértékelés és önkontroll - mindezeket az alkotóelemeket a vérmérséklet és a jellem, motivációs, akarati és értelmi vonások és folyamatok irányitják.

A pszichikai kapacitás emelkedése vagy csökkenése meghatározza a sportteljesitmény szinvonalának módosulását, ez az, amiért a pszichikai teljesitmény nemcsak elméleti, de gyakorlati szempontból is fontos.

A sport területén nagyon lényeges a pszichikai teljesitmény emelésének és a negativ faktorokkal (pszichés gátlások helytelen megközelitése, a sikerre vagy kudarcra való reagálás stb.) szembeni ellenállás módszereit megtalálni. Ennek legjobb módja az önértékelés, a pszichotóniás reguláció, az önszuggesztió, a megfelelő motiváció és a sportoló attitüdjeinek és jellemének fejlesztése.

A pszichés teljesitmény csökkenése a pszichológia segitségével szükségessé teszi a rehabilitációt, a sportoló személyiségstrukturájának vagy lelkiállapotának megfelelően.

A pszichés stressz hatásait a sportban azért határozták meg, és fő jellemzőit azért huzták alá, hogy a sportolókra gyakorolt nevelő befolyást növeljék.

A pszichés stressz határai a szubjektiv manifesztációknak egy rendszerét képezik, melyeket azok a rendkivül nehéz helyzetek idéznek elő, melyekben a sportoló oly gyakran találja magát, mint például az emberi képességeket meghaladó erőfeszités, a jobb teljesitményért való küzdelem, a kudarc élménye stb.

A stressz határain az informativ folyamatok, a döntések és a viselkedés szabályozása kevésbé hatékonnyá válik, mert ezeket az egyén motivációs szintje határozza meg.

A pszichés stressz hatásainak strukturája általános aspektusokat tartalmaz (versenyszellem, lelkesedés, agresszió, az aktivitás kerülése és elvetése, félelem stb.), valamint analitikai aspektusokat is az intellektuális, érzelmi, akarati és motivációs funkciók vonatkozásában.

Mindezen aspektusok megnyilvánulásaikban pozitiv és negativ oldalakat hordoznak és néhány olyan fő vonást, mint a sokoldalu kondicionális eredetiség és egyéniesség, változatosság, relativitás és az a lehetőség, hogy spontán vagy provokációkra nyilvánuljanak meg.

A sportolónak el kell kerülnie, vagy le kell győznie a stressz hatásait, mely csak helyes pszichológiai előkészités, jó önreguláciőés és motivációs mechanizmusok által lehetséges.

E cél elérésének legjobb módszerei: pszichotóniás, relaxációs, szuggesztiós módszerek, masszázs és néha gyógyszeres eszközök.

A román sportpszichológiának egy másik problémája a tanulási folyamat tudományos megalapozása a testnevelésben és a sportban, egy-egy sportág tanulási folyamatával összefüggésben.

A motoros tanulás tanulmányozása azzal kezdődött, hogy különböző vizsgálatokat végeztek a testnevelési rendszer sajátosságait figyelembe véve. Ezenkivül elvégezték a készségek kialakitása, leginkább alkalmasnak tünő oktatási módszereknek kisérleti igazolását, rendszerezték a verbális és intuitiv eszközöket, amelyek a testnevelésben alkalmazhatók és meghatározták a motoros tanulás pszichés strukturáit. (Mihai Epuran) Az ember önregulációs, motoros viselkedésének modelljét is körvonalazták. (V. Horghidan)

A kisérleti kutatómunka feltárta a motoros tanulásban a kapcsolatot a tudás, a képességek és a készségek között. Kiemelték az intellektualizáció fontosságát a tanulás folyamatában és a motoros készségek tökéletesitésében, valamint azt a tényt, hogy a testi tevékenység hozzájárulhat a gyermekek alkotókészségének fejlesztéséhez.

A sportolók felkészitését és a taktikai problémákat informativ szempontból tanulmányozták, hogy konkrét megoldásokat találjanak - a sportjátékokban - a taktikai viselkedés optimalizációjára.

A helyes taktikai viselkedés speciális információk kiválasztását jelenti stresszhatás alatt és a legjobb taktikai viselkedési patternek kialakitását. Ezek a játék közben felmerülő problémák helyes megoldásai. (Tüdes, St.)

Azt is bebizonyitották, hogy a tornában a gyakorlatok megtanitása monografikus, ábrás bemutatás segitségével hozzájárul az alkotókészség fejlődéséhez, az önreguláció optimális állapotához, és a teljes motoros aktivitás tökéletesitéséhez. (Tövissi, B.)

Érdekes kutatási szempontokat találtak az ökölvivásban is, az edzésmodellek vonatkozásában, minden egyes sportoló speciális képességeinek és a verseny követelményeinek megfelelően. A kutatók azt találták, hogy az egyhanguság kiküszöbölése az edzés alatt (zenével, zajjal, változó körülmények között) fejleszti a tökéletes motoros strukturák arányát. (Iliuta, Gh.)

A sportolóknak nyujtott pszichológiai segitségen nem csupán a tanácsadást értik, hanem azt a folyamatos tevékenységet, amely teljessé teszi a pszichológiai felkészitést olyan speciális stressz-helyzetekben, amelyek szükségessé teszik a pszichoterápiát és pszichoprofilaxist.

Egyik fő célkitüzés az egyén pszichés jellemzőinek feltárása, a jellemzők összehasonlitása a különböző tipusu sporttevékenységek követelményeivel, a pszichológiai felkészités, a pszichoprofilaxis, az egyéni és csoport-pszichoterápia a versenyzés közben és után.

A sportolók egyéni pszichológiai jellemzőinek ismerete és ezeknek a jellemzőknek összehasonlitása speciális sporttevékenységük követelményeivel a pszichológiai segitségnyujtás fő feladata, egyben fő problémája is!

Néhány kutatási eredmény született a mozgásosság területén is, melyet 10-18 éves tanulóknál vizsgáltak. (Epuran, Horghidan, Iota) Ezek a kutatások lehetővé tették néhány magas pszichodiagnosztikai értékü teszt kiválogatását, ezenkivül kimutatták a speciális törvényszerüségeket a pszichomotoros jelenségek fejlődésén belül, a kornak, nemnek és a speciális sportágnak megfelelően.

A pszichomotoricitás tudományosan igazolt ismeretei nagyon hasznosak a válogatást végző szakemberek számára, a motoros tanitás legjobb módszereinek megválasztásában, az egyénre szabott edzés alkalmazásában. I. Holdevici kutatásai alátámasztják néhány teszt pszichodiagnosztikai értékét, mint például a Praga Lalaume Matorin teszt a gyermekek és a serülők kiválasztásához a sisportban.

Prelici különbségeket talált a frusztráció-rezisztencia faktorban sportolók és olyan egyének között, akik nem üztek semmiféle sportot.

A sportolók csoportja nagyobb ellenállóképességről tett tanuságot frusztrációs helyzetekben, kevesebb agressziv és több eredeti reakciójuk volt.

A sportolók csoportjában különbségeket találtak a tevékenységgel szembeni attitüdben, a versenytendenciákkal és a sikerrel, illetve kudarccal szemben.

I. Moscu szignifikáns különbségeket talált a sportolók emocionális reakcióiban, versenyszituációkban. Speciális teszteket és készüléket dolgoztak ki az emocionális reakciók vizsgálatára és klasszikus diagnosztikus módszereket alkalmaztak a vizsgálatra (asszociációs-verbális kisérlet).

Egy másik, román pszichológusok által vizsgált probléma a szorongás problémája - egy olyan személyiségtényező, mely különböző sportolóknál különféleképpen tapasztalható.

Maria Serban vizsgálatokat végzett vivőknál, különböző technikák felhasználásával (személyiséginventás, projektiv technika, beszélgetés, megfigyelés stb.) és azt találta, hogy egyes sportolók szorongása nyilvánvalóbb az egyéni versenyek alkalmával. Ezek a sportolók jobb eredményeket érnek el csapatversenyben; mig mások nagyobb szorongást mutatnak csapatversenyekben is, kisebbet egyéni versenyekben.

A szorongás okai kettősek: a sportból eredőek (versenystressz, edzési nehézségek stb.) és nem sportból eredőek (foglalkozási és személyi tényezők).

A sportoló csapatok teljesitményfejlesztésének szükségessége eredményezte a pszichoszociális vizsgálatokat.

T. Ardelean kutatási eredményeket közölt a csapatok pszichoszociális strukturájának területén.

Néhány személyiségjegy kialakitása és az öntudatosság, önnevelés és a pszichoterápia fejlődése fontos szerepet játszott a csoportok pszichoszociális klimájának megjavitásában. (Prelici, Niorel)

Az egyéni és csoport pszichoterápiát nagyon hatásosnak találták a pszichés funkciók visszanyerésében és helytelenül elsajátitott készségek megszüntetésében.

A pszichoterápiában alkalmazott módszerek (Maria Serban), azaz terápiás beszélgetések, autogén módszer, szuggesztió, autoszuggesztió, alvás-terápia és zenei terápia, nagyon hatásosnak bizonyulnak. A szorongás gyógyitásában speciális módszerek váltak szükségessé, ugy mint az önanalizis, a "paradox intenciók" és az agyi "áramszünet". Jó eredményeket értek el a pszichés tonizáció egyszerü módszerével. (St. Popescu) Ez a fizikai tényezőket felhasználó eljárás jó hatással volt a reakcióidőkre, az emocionális válaszokra, az intellektuális funkciókra és a teljesitőképességre.

Elektromos ingerléssel Jacobson relaxációs technikájához hasonló tanulmányokat végeznek.

A személyiségjegyeknek megfelelően hydrofiziológiai eszközöket alkalmaztak (cyclothym alanyok jól reagáltak hideg vizre, és schizotym alanyok jól reagáltak meleg vizre) jó eredményekkel.

A Román Szocialista Köztársaságban a sportpszichológiát 1968 óta a Sportpszichológiai Bizottság irányitja, közösen a Román Pszichológiai Társasággal és a Testnevelés és Sport Országos Tanácsával.

IRODALOM

1. Horghidan, Valentina: Sport Psychology in the Socialist Republic of Rumania (= Feige, K.: The Development of Sport Psychology. Kiel, 1977. 85-91. p.)

2. Stransky, Antonin: The Development of Sport Psychology in Czechoslovakia. (= Feige, K.: The Development of Sport Psychology. Kiel, 1977. 23-28. p.)

SZEMELVÉNYEK A KÜLFÖLDI SZAKIRODALOMBÓL

Programozott oktatási segédeszköz a mozgáskészség fejlesztésére

A kutatási eredmények egyöntetüen igazolják, hogy az ismereti és a végrehajtási szint minőségét az oktatási segédeszközök ésszerü felhasználása döntően befolyásolja. Az iskolai testnevelés ezen a területen jelenleg kettős feladat előtt áll:

1. Céltudatosan felhasználni az audiovizuális eszközök utján közvetitett mozgásanyagok ismeretközlési erejét.
2. Alkotó módon átvenni a más tudományterületek által felkinált ismereteket és tapasztalatokat (oktatáspszichológia, információ-elmélet, kibernetika stb.).

A szerző a hallei Martin Luther Egyetemen a programozott oktatás előnyös voltát feltételezve, az alábbi kérdéseket vizsgálta:

- A viszonylagos önállóság módszerével lehetséges-e megtanulni a sportmozgások technikáját a középfoku oktatásban?
- Milyen segédletek mutatkoznak erre alkalmasnak?
- Milyen hatásfokkal és problémákkal kell számolni?

A kérdések vizsgálata során tisztázta a programozott oktatás előnyeit. Véleménye szerint ezek közé számit a hatékonyabb anyagelsajátitás és az ismerettartósság. Evvel a módszerrel növelhető a tanár segitséget nyujtó és ellenőrző tevékenységének hatósugara. Jól pontositható az elsajátitási folyamat részfeladatainak utja, amely módszertani szempontból különösen a közvetett foglalkozásoknál indokolt. Az ilyen jellegü kapcsolatteremtésre az oktatási viszonyban a szerző szerint elsősorban az alábbi segédeszközök hasznosak:

a) gyakorlat- és teljesitményábrázoló kártyák;
b) tájékoztató munkalapok;
c) tankönyvek.

Az oktatási kártyák olyan kézbe adható, nyomtatott oktatási segédletek, amelyek az adott kép-, felirat- és szimbolikasorozatok utján a grafikusan és a módszertani fokozatokat tekintve helyesen közvetitett feladatok ismertetésével segitik a tanulót valamely sportági mozgásanyag viszonylag önálló elsajátitásában. Az oktatási kártyák az elsajátitási folyamat későbbi fázisaiban hibajavitásra, mozgáselemzésre utaló ábrázolással, szövegrésszel is kiegészithetők.

A továbbiakban csak az oktatási kártyákkal foglalkozik részletesebben a szerző, s a témát a távolugrás példáján vizsgálja.

Az oktatási kártyák sorozatában a 0 számot a megtanulandó technika viseli. Az 1-3. sorszámu kartonok a mozgásfolyamat fő fázisait (elugrás, légmunka, talajfogás) ábrázolják, rövid utasitásokkal ellátva. A 4. számu kártya a helyesen végrehajtott teljes mozgásfolyamatot mutatja be a gyorsulásra és a testtartásra vonatkozó megjegyzésekkel.

Az ilyen módszer alkalmazása során a tanár mentesül attól, hogy minden tanuló mozgáselsajátitását közvetlenül irányitsa és jobban összpontosithat a szervezési, a pedagógiai és nem utolsó sorban a foglalkozás irányitásában jelentkező minőségszabályozó feladataira. Az ilyen jellegü munkával kedvezőbb lehetőséget biztosit a tanulók tájékozottságának megszilárdulására, tudatosabb érdekeltségére és kezdeményezőkészségére is.

A módszer további előnyei:

- differenciáltabb lesz a foglalkozás, s körültekintőbbé válhat az irányitás;
- kedvezőbb megfigyelési és adatgyüjtési feltételek teremtődnek;
- növekszik a munkaráforditás hatékonysága.

(Glettner, R.: Programmierte Unterrichtsmittel zur Verbesserung der Bewegungsfertigkeiten im Sportunterricht. = Körpererziehung, 1979. 8/9. sz. 394-400. p.)

Ny. J.

A mozgásfeladati módszer a testnevelés tanitásában

A leendő svájci testnevelők néhány évtizede még csak azt tanulták, hogy tanitványaikkal a lehető legtökéletesebb mozgásminta bemutatásával, az utánzási hajlam kihasználásával, az előirt mozgásra való rávezetéssel igyekezzenek a gimnasztikai gyakorlatokat elsajátittatni. A cikk szerzője, A. Salgo, aki jelenleg egy svájci kisváros középiskolájában tanit, a kölni Sportfőiskola továbbképző tanfolyamán egy uj, a tanitványok számára nagyobb önállóságot biztositó mozgásfeladati módszerrel ismerkedett meg. A pályafutása során szerzett tapasztalatai alapján, felhivja a figyelmet e módszer eddiginél tudatosabb alkalmazásának célszerüségére.

Bár a testnevelés oktatásának ez a módszere csak napjainkban kapta meg Svájcban a "hivatalos polgárjogot", mégis jó lehetőséget kinál annak bizonyitására, hogy igy a tanitvány mozgásproblémáját mindig önállóan, mozgási és szellemi érettségével azonosuló szinten oldja meg, a mindenkori tanári elvárásoknak is eleget téve.

A témakör osztrák szakirodalma jelentős segitséget nyujt a különböző mozgásfeladati megoldások módszertani jelentőségének értékeléséhez. A svájci iskolák tapasztalatai viszont annak tisztázásához járulnak hozzá, hogy miként alakul ki a tanitványokban a mozgásfeladaton belüli "szabadságtartomány".

A mozgásfeladati módszer uj utakat nyit meg a megtalált mozgásfolyamat tér-, idő-, erő- és társkapcsolati viszonyaira, az eddigi beszükitettség célkorlátok közötti feloldására. A mozgásfeladati módszerrel történő mozgásoktatás során az első fokozatban a tanitvány a megismerés szintjéhez és az önálló próbálkozásokban rejlő motivációs erők ösztönzésével a mozgásfeladat durva formájának kialakitásához jut el. Az ezt követő gyakorlás fázisa a javitás, az arra vonatkozó utalások, végül a bemutatás, a véglegesen kialakitható kicsiszolt mozgáshoz vezet. Ennek megszilárdulása után kerülhet sor a mozgásvégrehajtási tapasztalatszerzésre a különböző variációs (tér, idő, erő) és kombinációs (többféle alapforma, azok változatai, társ- és csoportkapcsolatok) feltételek alkalmazásával. Ezt az utat végigjárva juthat el a tanitvány a kompoziciós szakaszhoz, az egyszerübb, majd az összetett gyakorlat megalkotásához.

Helytelen lenne azonban azt hinni, hogy a mozgásfeladati módszer maradéktalanul meg tudja oldani a gimnasztika vagy más testgyakorlati ágak iskolai oktatásának problémáit. Sikeres alkalmazásához nagyon kifinomult tapasztalatokkal kell rendelkezni.

Az a tanár, aki ezzel a módszerrel dolgozik, hamar észre fogja venni, hogy egészében tulajdonképpen nem is a "végtermék" a legfontosabb, hanem maga a megismeréstől a megalkotásig vezető, mozgásfeladatokkal, utalásokkal, példákkal, módszertani fokozatokkal, hibajavitással tudatosan elősegitett folyamat.

(Salgo, A.: Finden-üben-variiren-gestalten. = Sporterziehung in der Schule, 1979. 9. sz. 14-16. p.)

Ny. J.

Bánásmód az engedetlen tanulókkal

A tanár és a tanitvány közötti kapcsolat eredményessége szempontjából jelentős kérdés az erőviszonyok problémája. Ilyen vonatkozásban elsődleges, hogy az oktatás során melyik az a módszer, amely lehetővé teszi az oktatási viszony kedvező feltételeinek a megteremtését.

Bonyolitja a problémát, hogy ezekben a helyzetekben a pedagógus mindig származási és környezeti szempontból különbözően befolyásolt gyermekek csoportjával áll szemben. A csoport egyes tagjait a tulzott önbizalom, mig másokat a félénkség vagy az előitélet jellemez.

A jelenség időszerüsége felveti az oktatási viszony szereplői közötti kapcsolat elemzésének, a megoldási lehetőségek keresésének szükségességét. A módszereket minden esetben a tanárnak kell felismerni. Mindez fokozottabban igaz az engedetlen gyermekek esetében.

A szerző, az Ohio State University tanára, a kérdést vizsgálva háromféle kapcsolati modellcsoportot különböztet meg:

- a nem beavatkozásos bánásmód,
- a kölcsönhatásos bánásmód,
- a viselkedésszabályozó bánásmód.

A nem beavatkozásos bánásmód alkalmazása az olyan tanitványokra vonatkozik, akiket állandó belső törekvés hajt arra, hogy mások által érzékelhetően is állandóan fejlődjenek. A tanár ilyenkor a bátoritó és kedvező környezetbiztositó szerepében jelentkezik elsődlegesen és tanitványával együtt éli át annak erőfeszitéseit.

A kölcsönhatásos bánásmódnál az állandó kölcsönhatás szükségességét kell jól megérezni, mivel a tanitvány a feladatköri taszitás és vonzódás kiegyensulyozatlan egyidejüségében szenved. Ha ezeknél a tanitványoknál bekövetkezik az elfogadhatatlan türéshatár, a tanárnak, akár egyoldaluan is, érvényesitenie kell hatalmi szavát.

Az oktatás során a viselkedésszabályozó bánásmódnak akkor kell érvényt szerezni, ha a tanitvány főleg a környezeti feltételekhez kötődik. A tanár ezekben az esetekben a környezet ellenőre és elsődleges feladata kiválasztani az oktatási folyamatra kedvező hatást gyakorló feltételeket. A tanár ilyen esetekben nem második szándékkal, hanem közvetlen, kényszeritő módszerrel dolgozik, hogy a tanitványt az alkotó cselekedet irányába terelje.

A vázolt problematika sem az elmélet, sem a gyakorlat vonatkozásában nem egyszerü, de az ismertetett elméleti modellek - helyi paraméterei kidolgozása után - hasznos támpontokat adhatnak a mindennapos gyakorlatban alkalmazható oktatási stratégiáknak.

Az alkalmazott módszerek természetesen mindenkor a feladatkör, az intézménytipus, az életkor összefüggéseinek ismeretét feltételezik, valamint a tanitványok összesitett egyéni és csoportjellemzőinek vizsgálatát.

A különböző bánásmódok modellcsoportjain belül, az egyénre lebontottan, a változatok egész sora alkalmazható az oktatási kapcsolat erőviszonyainak kedvező rendezésére. Ezek közül a tanárnak kell választani és minden adott esetben a legkedvezőbbet alkalmazni.

(Glickman, C.D.: Dealing with Student Misbehaviour. = Journal of Teacher Education, 1979. 3. sz. 7-13. p.)

Ny. J.

Gyermekek sportági kiválasztása

Mint ismeretes, a gyerekek sportági kiválasztása, az edzők egyik legfontosabb feladata, ugyanis a nagy teljesitményekre csak a különlegesen tehetséges emberek képesek.

Több szerző szerint a kiválasztás "olyan szisztematikus rendszer, melynek célja olyan versenyzők felfedezése, akik különleges képességekkel rendelkeznek egy sportág üzésére, vagy azon sportolók kijelölése, akik a versenynaptárban szereplő versenyeken résztvesznek" (I. Siclovan, 1972). Hasonlóképp vélekedik C. Radut (1977) is, aki a kiválasztást egy olyan folyamatnak tartja, amelyben állandó válogatás és szórás folyik, jól meghatározott kritériumok alapján. V. Mazilu és A. Focseanu igy pontosit: "a gyerekek kiválasztása és felkészitése a teljesitménysportra nem pillanatnyi cselekvés, hanem egy evoluciós folyamat". Ugyanis egy nemzetközi szintü sportoló felkészitése 8-10 év, s a nagy teljesitményeket - néhány sportág kivételével - 18-23 éves korukban érik el. (Cesnokov, 1973)

A kiválasztásnál elsősorban a morfofunkcionális mutatók, valamint a motorikus teljesitmények jönnek számitásba. A kritériumok országonként, szerzőnként és sportáganként változnak. Ahhoz, hogy egységes értékelési rendszer jöhessen létre, fontos lenne az ismérvek egyeztetése.

A tanulmány szerzői a következő kiindulási pontokkal dolgoztak:

1. Az "Egységes ellenőrző és értékelő rendszerrel" (S.U.V.A.), amely a gyerekek eredményeit különböző szinteken hasonlitja össze (iskola, város, megye, ország).
2. Az "Egységes ellenőrző és értékelő rendszer" által előirt próbák végrehajtása egyszerü és minden testnevelő tanár számára érthető.
3. A kiválasztás folyamatában nagy hangsulyt kell fektetni az egyes sportágak jó technikai szintjének elsajátitására.

A szerzők, tapasztalataik alapján, a kétfázisos kiválasztást ajánlják:

a) Elsődleges (primér) kiválasztás (az általános sportképességekkel rendelkező gyerekek kiválasztása).

b) Speciális kiválasztás (speciális ismérvek alapján történő kiválasztás, sportági specifikumok szerint).

A szerzők 7300 I-VIII. osztályos tanuló adatait dolgozták fel statisztikailag. A legjobb eredmények kiemelése után minden próbában (S.U.V.A. próbák) minden korcsoportnál átlagot és eltérést számoltak.

Az ismert próbák mellett még két olyan próbát alkalmaztak, amivel a hát- és a hasizom erejét lehetett megállapitani. Továbbá antropometriai mérésekkel szereztek adatokat (magasság, testsuly, mellkasszélesség, Quetelet és Amar mutatók),

helyből távolugrás, futás (25-50 m, 600-800 m), tömöttlabdadobás, előre és hátra (2 kg). Ezeket a mutatókat vették számitásba a teljesitmény értékelésében. Jónak minősitették azt, ha a kapott érték egyenlő vagy az átlagnál nagyobb volt.

$$P = \text{vagy } x \frac{a}{2} \qquad P = \text{vagy } x + \frac{\delta}{2}$$

A szerzők rendszere kiküszöböli azokat a számitási hibákat, amelyek a tanulócsoportok nagy szórásából következik. Tizennégy év feletti tanulókat nem mértek, mert a serdülő szervezet fejlődése labilis.

Az adatok feldolgozása után a következőket állapitották meg:

1. Az I-III. osztályosok egy csoportot, mégpedig általános képességekkel rendelkező csoportot alkotnak. Itt a tanulók nem rendelkeznek speciális képességekkel, minden sportágban ugyanolyan teljesitmény nyujtására képesek.
2. A IV-VII. osztályosok csoportjában két tipus különböztethető meg, mégpedig a gyorsasági és az állóképességi tipus.
3. A 13 éves kor után már négy tipust figyelhetünk meg: gyorsasági, állóképességi, erő- és lassu tipust.

(Draega, A. - Aziz, D. M.: Orientari in selectia copiilar pentru practicarea diferitelor ramuri de sport. = Educatie Fizica si Sport. 1978. 6. sz. 5-11. p.)

B. H. G.

Szülők a tornateremben

Néhány figyelmeztető jel arra a feltételezésre inditotta Chicago egyik középiskolájának (Neal Junior High School) testnevelőit, hogy tanitványaik szülei mit sem tudnak gyermekeik testneveléséről, annak céljáról, a foglalkozások jellegéről. Ennek megszüntetése érdekében, az iskola vezetésével karöltve, elhatározták, hogy a következő programot szervezik:

1. Meghivják a szülőket a tornaterembe és elbeszélgetnek velük a testnevelési tananyagról.
2. Bemutatják nekik gyermekeik felkészültségét, sportmozgásokban való jártasságukat.
3. Alkalmat adnak a szülőknek arra, hogy gyermekeikkel együtt maguk is részt vegyenek a foglalkozásokon.

A cikk szerzője által kezdeményezett programban olyan labdás váltók szerepeltek, amelyek azok számára sem okoztak nagy megterhelést, akik nem voltak a legjobb fizikai kondicióban. A bemutatás után vidám hangulatu verseny kezdődött. A családtagok kölcsönösen biztatták egymást, miközben a testnevelők magyarázata utján is ismerkedtek azokkal az értékekkel, amelyeket a testmozgás nyujt müvelői számára.

A foglalkozás után a szülők három tételből álló kérdőivet töltöttek ki. Ezek összesitése arról tanuskodott, hogy a sikeres foglalkozásokat a jövőben is meg kell ismételni. Ugyanezt az eredményt mutatták ki azok a válaszok is, amelyeket a gyermekek adtak saját kérdőiveikre.

(Williams, T. M.: Letting parents know what's Happening. = Journal of Physical Education and Recreation, 1979. 1. sz. 52-53. p.)

Ny. J.

Kisérlet a rudugrás oktatására egy koedukált osztályban

A testnevelő tanár és atléta edző szerző a rudugrás-oktatásával kisérletezett egy koedukált általános iskolai VI. osztályban. Miért ne válhatna valamikor női versenyszámmá is a rudugrás? Oktatása ellen semmi komoly ellenérvet nem lehet felhozni. A női szertorna legalább ilyen veszélyekkel jár. A rudugrás kedvező hatással van a fejlődő szervezetre. Gyakorlása során a kardió-pulmonáris rendszer jobban müködik, a mellkas szélesedik, a sziv-, a horpasz-, valamint a háromfejü izom jobban fejlődik, ujabb csontosodási pontok jelentkeznek, melyek erősitik az izületek be- és kifelé fordulását, a mozgáskoordináció fejlődéséről nem is beszélve.

A szerző azért választotta oktatási kisérlete alanyaként a VI. osztályt, mert ebben a korban a fiuk és lányok fizikailag körülbelül egyformák, s tulajdonképpen ekkor fedezik fel a cselekvést, az akvitität.

A rudugrás oktatása hét testnevelési óra anyagát képezte. Minden egyes óra játékos bemelegitéssel kezdődött, hogy a gyerekek jó fiziológiai és pszichológiai állapotba kerüljenek. Az első órán a ruddal ismerkedtek és az első kisérleteket tették a ruddal való távolugrásra. A második órától csoportokra oszlott az osztály és a következő gyakorlatokat hajtották végre: ugrás lóról a rudra támaszkodva, akadályok átugrása ruddal, magasugróléc átugrása kötél segitségével szőnyegre vagy szerre (gerenda), távolugrás ruddal. A csoportmunka rendkivül előnyös, jobban motiválja a gyerekeket, többször tehetnek kisérletet a ruddal és nem utolsó sorban jobban befogadják a mondottakat.

A kisérlet során a következő dolgok okoztak problémát: a rud tartása, a test és a rud által bezárt helyes szög betartása, valamint az impulzus-hiány. A fiuk és lányok ugyanazokat a hibákat vétették. Kezdetben ráakaszkodtak a rudra és csak a rud körül forogtak. A gyerekeknek azt kellett megmagyarázni, hogy minden egyes ugrás elrugaszkodást feltételez, s a kezek helyes elhelyezése a rudon elengedhetetlen követelménye az átfordulásnak. A hetedik gyakorlati órán a gyerekek többsége átugrotta a 1, 30 — 1, 50 cm-t, de voltak olyanok, akik a 1, 70-en is tuljutottak.

Befejezésképp, a szerző leszögezte, hogy a hét testnevelési óra során végzett kisérletének célja nem a teljesitmény növelése, hanem az alkalmazható módszerek egyikének bemutatása volt.

(Scaab, R.: Saut á la perche dans classe mixte. = Education Physique et Sport, 1979. 159. sz. 15-18. p.)

B.H.G.

Beszámolók

PÓTZYNÉ KERESZTESI Katalin - NEMESSURI Mihály

SZIMPOZIUM A GYERMEK ÉS AZ IFJÚ TESTEDZÉSÉNEK BIOLÓGIAI, PEDAGÓGIAI HATÉKONYSÁGÁRÓL (1979. ÁPRILIS 10-11., DEBRECEN)

A Magyar Biológiai Társaság Mozgásbiológiai Szakosztálya és Debreceni Csoportja, valamint a Magyar Pedagógiai Társaság Testi Nevelési Szakosztálya a nemzetközi gyermekév tiszteletére szimpoziumot szervezett 1979. április 10-11.-én Debrecenben.

A szimpozium célja elsősorban az volt, hogy a biológusok, orvosok, pedagógusok, pszichológusok és más szakemberek közös tanácskozás során kijelöljék azokat a korszerü módszereket és eljárásokat, amelyek fokozzák a gyermek és az ifju testedzésének hatékonyságát.

A szimpozium interdiszciplináris jellegénél fogva alkalmat adott arra, hogy sokoldaluan megközelitsék az ifjuság testnevelésének-sportjának kérdéseit. Jelentőségét méginkább az növeli, hogy a résztvevők ajánlások kidolgozását is elvállalták. A tanácskozók tudták, hogy a testedzés személyi és tárgyi feltételeiben rövid időn belül nem várható nagymértékü, lényeges fejlődés.

Ezért a hozzászólók ajánlásaikban elsősorban azokat a kérdéseket fogalmazták meg, amelyek segitségével a szemlélet formálása révén, vagy a meglevő szervezeti keretek ésszerübb kihasználásával hatékonyabbá válhat a gyermek, az ifju testnevelése.

Másrészt a szervezőknek a szimpozium rendezésével az volt a céljuk, hogy az iskolákban és az iskolán kivül folyó testnevelési és sportkutatásokkal foglalkozó szakemberek meghivásával olyan tanácskozást tartsanak, ahol a jelenlegi kutatási témák; az egészségügy, a testnevelés, a sport és az oktatás területén lehetőség nyilik a tájékozódásra.

A szimpozium előadásainak tárgyalási sorrendje eltért az általunk megszokottól. A bevezető előadást Nagy Tamás, az OTSH elnökhelyettese tartotta, majd a kitüzött témák és az ezekre vonatkozó ajánlástervezeteknek megfelelően a soros üléselnök irányitásával a felkért előadók, majd a szimpozium többi résztvevői rövid hozzászólásokban fejtették ki véleményüket, javaslataikat.

A másfél nap alatt 27 hozzászólás, több mint 50 ajánlás hangzott el, amelyet a záróülés elfogadott azzal a határozattal, hogy az elhangzottakat feldolgozva a szükebb bizottság véglegesiti, és a rendező Magyar Biológiai Társaság és a Magyar Pedagógiai Társaság Elnökségén keresztül az Országos Testnevelési Sporthivatalnak, az Oktatásügyi Minisztériumnak és az Egészségügyi Minisztériumnak megküldi.

A megnyitó és az üdvözlések után "A gyermek és az ifju testedzésének biológiai, pedagógiai hatékonyságát növelő törekvések" cimmel Nagy Tamás bevezető előadása hangzott el.

Azokat a szervezeti kereteket ismertette, amelyek lehetőséget biztositanak iskolán belül és iskolán kivül a rendszeres testedzéshez. Értékelte az 1978 szeptemberében szabályozott tömegsport-órarendszert, amelynek legpozitivabb ujdonsága, hogy az általános iskola alsó tagozata tanulócsoportonként harminc percet kapott. Alsó határa kötelezően előirt, amelynél több lehet, de kevesebb nem.

A versenyeztetési rendszer is változott. Az általános iskolai korosztályok részére a tömegsportóra keretén kivül - az éves versenyeztetést az Uttörő Olimpia biztositja.

A középfoku iskolák tanulói számára: I-II. évfolyamban a Diák Sportköri tagok részére országos bajnokságok, a III-IV. évfolyamban középiskolai kupák formájában történik a versenyzés.

A tagozatos tanulók versenyeztetésének kidolgozása jelenleg folyamatban van, illetve a sportolás versenyrendszerben biztositott.

Az előadás részletesen tárgyalta az uj tantervek cél- és feladatrendszerét, követelményeit. A testnevelési tantervek az oktatási reform általános követelményeinek megfelelően nevelés- és követelményközpontuak. A célkitüzés az uj tantervben megfogalmazza azokat a sajátos személyiségvonásokat, amelyekkel a tantárgy az egész személyiség fejlesztéséhez hozzájárulhat.

Az első kisérlet után mintegy 20 ezer 10-18 éves tanuló felmérésével olyan próbarendszert dolgoztak ki, amely a feltételek különbözőségétől függetlenül minden iskolában a tanórákba beépitve bonyolitható le. Erre épitették az osztályonként megfogalmazott követelményeket, amelyek tartalmukat tekintve változást mutatnak az előző tantervhez képest, de lényeges az eltérés a külföldi értékelési formáktól is. Amig a környező országok pontrendszeres megoldást alkalmaznak, addig nálunk a tanulók önmagukhoz mért fejlődését értékelik.

A tantervi követelményrendszer más tanitási területeinek "bemérése" jelenleg 10 kisérleti iskolában folyik.

A teljesitményfüzetek, amelyek egyedülállóak, mert más országokban ilyen jellegü "munkáltató tankönyv" még nem jelent meg, nagymértékben épitenek a gyerekek öntevékenységére.

Nagy Tamás előadásában a II. és III. egészségi csoportba sorolt tanulókkal való foglalkozás jelentőségéről is szólt, és ismertette az uj gyógytestnevelési tantervet is.

Befejezésül néhány módszertani alapelvet hangsulyozott a személyiség fejlesztésére, a testi fejlődés segitésére, a feladatmegoldó képesség fejlesztésére, a tanulók aktivizálására és motiválására. A bevezető előadás után:

- a gyermek és az ifju mozgásmüveltségének fejlesztése,
- a gyermek és az ifju idegrendszeri kvalitásainak fejlesztése,
- a gyermek és az ifju egészséges életmódjának kialakitása cimü szekcióülések keretében hangzottak el a hozzászólások.

BIOLÓGIAI ÉS ORVOSI TÉMAKÖRBEN

Lukács László ortopéd sebész (Budai Területi Gyermekkórház) elmondta, hogy hatékonyabb testneveléssel sok mozgásszervi betegség megelőzhető lenne. Emellett nagyon lényeges az ortopédiai jellegü megbetegedések korai felismerése. E cél érdekében az lenne szükséges, hogy a gyermekorvosi hálózat is végezzen ortopédiai szüréseket.

Ennek megvalósitása érdekében az orvosi oktatási szemléletben kellene változást elérni. Jelenleg hiányszakma az ortopédia. De ugyanugy a testnevelők, edzők képzésébe is több olyan ismeretet kellene beépiteni, amellyel a korai megbetegedések kiszürését segithetnénk elő.

Bővebben elemezte a sportorvosok - gyermekgyógyászok - ortopéd szakorvosok együttmüködési lehetőségeit, amelyeket a jelenben korántsem használunk ki kellőképpen.

Ismertette és röntgenfelvételekkel szemléltette a budapesti Kapás utcai Rendelőintézetben végzett hozzávetőleg 30 000 iskoláskoru gyermek szürővizsgálatának eredményeit, amelyek megdöbbentették a hallgatóságot.

Jelenleg 50 gyerekből átlag 10 tanuló scoliozisos, amely kellő prevencióval megelőzhető lenne. Adatai alapján a hatékony testnevelés fontosságára hivta fel a figyelmet, remélve, hogy a jövőben megfelelő partnereket kapnak a testnevelőben - edzőben az ortopéd szakorvosok.

E témakörhöz kapcsolódott Mónus András (Testnevelési Főiskola, Orvostudományi Tanszék) hozzászólása, aki a jelenlegi gyógytornász problémákat felvetve javaslatokat terjesztett elő a gyógytornászképzés dinamikusabbá, korszerübbé tétele érdekében.

Kozmanovics Endre (OTSH Testnevelési és Sport főosztályának vezetője) hozzászólásában csatlakozott Lukács László problémafelvetéséhez a gyógytestnevelés kérdésében. A sportlétesitmények, tornatermek, uszodák épitésének szükségességére hivta fel a figyelmet, amelyhez a társadalmi összefogás elengedhetetlen. Olyan helységeket, vállalatokat, üzemeket ismertetett, ahol a társadalmi összefogás eredményeként a tömegsport céljainak megfelelő létesitmények épültek. Hangsulyozta még azt is, hogy a szemlélet formálása, megváltozása is szükséges.

Székely Gabriella (belgyógyász-sportorvos, Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet) szintén a szakszerü gyógytorna jelentőségével foglalkozott. Szélesiteni kell azokat a testedzési megvalósulási formákat, amelyek lehetővé teszik, hogy minél több rászoruló részesülhessen rehabilitációban.

Arra hivja fel a figyelmet az iskolákban, tanmühelyekben nagy gondot forditsanak az óraközi testnevelési percekre, ahol a lazitó, frissitő testmozgás mellett az izomerő fejlesztésével a törzs támasztó rendszerének a fejlesztése is célunk kell, hogy legyen.

A testnevelés tagozatos osztályok oktatásánál alapvető a kifogástalan egészségügyi állapot. Fontos a megfelelő orvosi ellenőrzés, amely jelenleg nem minden területen megfelelő.

Pronay László (belgyógyász-sportorvos, Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet) hozzászólásában elmondta, hogy Nagy Tamás bevezető előadásában "megvédte" testnevelési rendszerünket. Kérdés, hogy megtettünk-e mindent a jelenlegi lehetőségeken belül? Nem a testnevelési rendszerrel van a hiba, hanem a végrehajtással. Ugy látja, hogy egészségügyi vonalon biztos, hogy nem tettünk meg mindent. Ezért az Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézet részéről javaslatokat és vállalást kiván tenni:

- Az OTSI hathatós lépéseket kiván tenni annak érdekében, hogy az iskolát ellátó orvosok (iskolaorvosok, gyermekorvosok, sportorvosok) szorosabban müködjenek együtt. Az orvosi alapellátás egységesitve legyen. Ehhez szemléletváltoztatásra van szükség az orvosképzéstől kezdve a jelenlegi orvosi gyakorlatig,

- az OTSI vállalja, hogy az orvosi egyetemekkel, a Testnevelési Főiskolával, az Országos Rehabilitációs Intézettel felveszi a kapcsolatot a gyógytestnevelés egykézben tartása érdekében,

- az OTSI ismerve a társadalomtól kapott jelzéseket országos intézmény lévén, vállalja az egészségügyi szemléletformálás területét, kutatási tevékenységét fokozni fogja az iskolai testnevelés, elsősorban a testnevelés tagozatos iskoláknál és sportiskoláknál.

Több hozzászólás ismertette azokat a jelenleg folyó kutatásokat amelyek az ifjuság egészségének megőrzésével, fizikális teljesitőképességének vizsgálatával, fokozásával foglalkozik.

Vedres István (Országos Közegészségtani és Járványtani Intézet) munkacsoportjából Leffelholc Eleonóra higiénikus szakorvos (SOTE Közegészségügyi és Járványtani Intézet) olyan longitudinális vizsgálatot ismertetett, amelyet a III. ker. Dózsa György uti iskolában végeznek a tanulók kardiovascularis állapotát és motorikus képességeit vizsgálva. A munkacsoportból Széll György higiénikus szakorvos a tanulók aerob kapacitásának kerékpárergométeres vizsgálatairól számolt be.

Szöllősi Erzsébet (Debrecen, Közegészségügyi és Járványtani Intézet) ismertette, hogy Debrecenben is mérték az iskolai tanulóknál az akceleráció jelenségét. Ugy találták, hogy a folyamat az utóbbi években lassult. A mellkaskörfogat tágulékonysága az utóbbi tiz évben nem változott. Megállapitották, hogy a be- és kilégzéses mellkaskörfogat fiuknál 19 éves korig fejlődik, lányoknál azonban csak 15 éves korig mutatható ki a növekedés. Hasonló megállapitást tettek a vitális kapacitás mérésekor: a fiuknál 18 éves korig növekedik a mértéke, a lányok azonban csak 15 éves korig mutatnak fejlődést. Ugyanilyen értékeket kaptak a karkörfogat és a szoritóerő fejlődésének nyomon követésével. Méréseik azt mutatják, hogy fiuknál 18 éves korig tapasztalható fejlődés, lányoknál pedig 15 éves korig. A tagozatos iskolákban természetesen jobb eredmények mutatkoztak. Meg kell még jegyezni, hogy a karkörfogatban később is mérhető növekedés, ez azonban nem az izomfejlődés, hanem zsirlerakódás következménye. Felhivja a figyelmet arra, hogy legjobban a fejlődő szervezetre lehet befolyást gyakorolni.

Jókai Márta (Debrecen, Közegészségtani és Járványtani Intézet) arra mutatott rá, hogy a középiskolai tanulók életmódjában sok az egészségtelen tényező. Reggeli étkezésük hiányos, vagy el is marad, a főétkezés estére marad. Lányok karkörfogatának, bőrredővastagsága és más paramétereinek a meghatározása arra utal, hogy a gimnazisták fejlődése kedvezőtlenebb, mint a szakközépiskolás lányoké. Szakközépiskolás fiuknál viszont a vastagabb bőrredőből és más adatokból arra lehet következtetni, hogy a sportolás hiánya miatt náluk az erőnlét fejlődése kedvezőtlenebb, mint a gimnazista fiuknál.

Fülöp Adél gyermekorvos (Bessenyei György Tanárképző Főiskola) az 1976/77-es tanévben longitudinális vizsgálatot kezdett, amely négy évig tart. Az egészséges életmód feltételeit keresi 237 általános iskolai tanulónál. Egy vizsgálat alkalmával 36 paramétert mér, ezeket számitógéppel értékeli. Eredményei közül kiemeli, hogy az erőteljes testalkat szorosan összefügg fiuknál a motoros kvalitások kedvező mértékével. Lányoknál nem mutatkozik meg ez a mozgáshiányos életmód miatt. Az eddigi vizsgálatok egyértelmüen igazolják, hogy lényegesen több testedzésre van szükség.

Róna Borbála higiénikus szakorvos (Országos Közegészségügyi Intézet) vizsgálatai azt mutatják, hogy ijesztően nagy a neurotikusok száma. Elsősorban urbanizációs ártalomról van szó, mert városokban a vizsgált tanulók 30 %-ánál mutatható ki neurózis. Vidéken ugyan ennek a fele a neurotikus, de még ez is elgondolkodtató. A testedzés fontosságát mutatja, hogy a rendszeresen sportoló tanulók között szignifikánsan kevesebb a neurotikus.

A falusiak előnyét még az is biztositja, hogy a városi gyermekeknél lényegesen több fizikai munkát, házi munkát végeznek.

Dankó Zsuzsa sportorvos (Debreceni Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet) szerint az idegrendszer funkcionális állapota elválaszthatatlan az életvitel körülményeitől. A tanulók egyrészének nagyfoku tulterhelésével kell számolni, amely elsősorban az életvitel, a szülők helytelen szemléletére vezethető vissza. A neurózis vizsgálatát megneheziti, hogy nincs egységes kritérium annak megitélésében. A neurózis megelőzésében az életmód, a nevelés döntő szerepet játszik. Büntetés helyett segitséget, helyes foglalkoztatást kell nyujtani a gyermekeknek, és ebben alapvető szerephez kell juttatni a rendszeres testedzést.

Szabó Gizella belgyógyász-sportorvos (Szegedi Ifjuságegészségügyi Intézet) hozzászólásában elmondta, hogy Szegeden a gyógytestnevelési munka nagy nehézségekkel küzd. Erősen csökkent a gyógytestnevelésre beutaltak száma, mig a kórházi kezelésre irányitottaké megnőtt. Mindössze 80-100 tanuló jár gyógytestnevelési foglalkozásra, noha három gyógytestnevelő tanár oktathatja őket, és gyógytornaterem is rendelkezésre áll. Meg kell kérdőjelezni az orvos és a szülő szemléletét. Nem megfelelően itélik meg a tanulók kóros elváltozását, számos tanulónál ilyen körülmények között nem oldható meg, hogy idejében gyógytestnevelésre kerüljön. Fel kellene vetni az iskolaorvosi munka reviziójának szükségességét. A kategóriába sorolás ellen csak a tanuló, illetve a szülő fellebbezhetne, ez azonban nem történik meg.

Pótzyné Keresztesi Katalin (Testnevelési Főiskola, Atlétika Tanszék) a Testnevelési Főiskola kiemelt kutatási témájából "Az iskolai testnevelés tartalmának és oktatási módszereinek korszerüsitésé"-ből azokat az egészségügyi vonatkozásu felméréseket ismertette, amelyekkel az iskolai testnevelést befolyásoló egészségügyi jellemzőket kutatják.

PEDAGÓGIAI TÉMAKÖRBEN

Burka Endre testnevelő tanár (Országos Pedagógiai Intézet) abból a megállapitásból indult ki, hogy nem kielégitő gyermekeink és ifjuságunk testi edzettsége. Meg kell állapitanunk, hogy játékkulturájuk is szegényes. A mozgáskultura hiányossága oda vezet, hogy az ügyetlen gyermek törvényszerüen szenved el balesetet, mig az ügyes gyermeknél ez véletlenszerü. A testkultura hatékonysága fontos probléma. Önmagában nem közvetlenül egyenlő az egészségi állapottal. Életfeltételeink nem egyértelmüen javultak. Ez közös gondunk, és egyben megoldásra váró feladat.

Varga Sándor testnevelő tanár (Fővárosi Pedagógiai Intézet) Lukács László elszomoritó adataiból indult ki. Hangsulyozta, hogy megfelelő testneveléssel elkerülhetők lehetnének egyes megbetegedések. Jelenlegi általános tapasztalat szerint a tanulók 94 %-a vehet részt tanórai testnevelésben, mig 2-2-2 % könnyitett testnevelésre, gyógytestnevelésre vagy kórházi gyógytornára szorul.

Maros István őrnagy, testnevelő tanár (Honvédelmi Minisztérium) hozzászólásában kifejtette, hogy a honvédelmi nevelés egyik feladata a hadseregen belül, hogy a szolgálati idő alatt készítse fel a fiatalokat meghatározott fizikai feladatok teljesítésére extrém feltételek között. Felméréseik igazolják, hogy erejük és állóképességük különösen hiányos. Széles körü vizsgálatot végeznek a katonák között, amelyben elsősorban az állóképesség, a mozdulat és futógyorsaság, statikus és dinamikus láberő, ügyesség és más tulajdonságok mértékét állapitják meg. Jelenlegi méréseik alapján is már látható, hogy az erő és állóképesség növelése szükséges lenne a bevonulás előtti és utáni időszakban is.

Az iskolai testnevelés területén hogyan lehetne a testi képességeket hatékonyabban fejleszteni, milyen korszerü didaktikai módszereket kellene alkalmazni arról Jónás Károlyné testnevelő tanár (Marczibányi téri Általános Iskola), Kovács Etele adjunktus (Testnevelési Főiskola, Atlétika tanszék) számoltak be. A távolugrás lépő technikával való oktatását mutatták be programozottan. A programozott oktatás előnyeit ismertették, hátrányait és lehetőségeit az atlétika mozgásanyagának oktatásánál.

Arról a kisérletről számoltak be, amelyet VI. osztályos leánytanulóknál végeztek a távolugrás programozott oktatásával.

Markos Tiborné testnevelő tanár (Eger, Általános Iskola) az általa "programos órának" nevezett oktatási forma előnyeit mutatta be, majd felhivta a figyelmet a zene alkalmazására a testnevelésben, elsősorban a képességfejlesztő gyakorlatoknál. Magnószalagra kidolgozott "óratipusokat" igényelnének, amely a testnevelő számára a zene alkalmazását könnyitené meg.

Az iskolaigazgatók körében is szemléletváltozásra lenne szükség. Az igazgatói továbbképzéseken hangsulyozottabban kellene, hogy szerepeljen az egészséges életmódra nevelés témája.

Nemessuriné Dalmi Edit tanár (III. Dózsa György uti Általános Iskola) csatlakozott Markosné hozzászólásához. Fodor Józsefet idézve "Az egészség a legnagyobb gazdagság, a legnagyobb hatalom, a legnagyobb boldogság. Tedd egészségessé a népet, ezzel hatalmassá, gazdaggá, boldoggá teszed hazádat." Ennek a megvalósitására össze kell, hogy fogjon a család és a szocialista iskola. Változtatnunk kell a felnőttek szemléletén, fel kell ismerni a "mozgáshiány" betegségét, ki kell használni minden lehetőséget iskolán belül és iskolán kivül a testedzésre. Ez az egész tantestület feladata, a nevelő testületeknek a testnevelő tanárokkal együttmüködve egységes nevelői ráhatásokkal kell vonzóvá tenni a mindennap sportoló, edzett tanuló példáját.

Császi Sándor testnevelő tanár, pszichológus (Bajai Tanitóképző Főiskola) az alsó tagozatos testnevelés hatékonyságának fontosságához és a tanitóképző intézetek hallgatóinak testedzéséhez szólt hozzá. Javasolta a Tanitóképző Főiskolák felvételi rendszerének módositását, a testnevelés előtérbe helyezését. Evvel megoldható lenne, hogy a testnevelés tanitására alkalmas tanitók foglalkozzanak az alsó tagozatos tanulókkal.

Az egyetemi ifjuság testnevelésének témakörével több hozzászólás is foglalkozott. Németh József testnevelő tanár (Eötvös L. Tudományegyetem) ismertette vizsgálatát a hallgatók köréből. Adatfelvételi lapok segitségével az egyetemisták elfoglaltságát, időbeosztását, kávé-, szeszesital-, dohányfogyasztását mérték. Adatai alapján a kötelező testnevelés kiterjesztésére, hatékonyságának növelésére hivta fel a figyelmet. Az egyetesmisták szemléletében az egészséges életmód, a rendszeres testedzés propagálását a KISZ-szervezeteknek is támogatnia kell. Itt még sok a tennivaló!

Kalmár László testnevelő tanár (Budapesti Müszaki Egyetem) szintén az egyetemi testnevelés, a tanterv elemzésével foglalkozott.

Fehér Györgyné testnevelő tanár (Kandó Kálmán Villamosipari Főiskola) főiskolai hallgatók motorikus kvalitásainak felmérését ismertette, bebizonyitva, hogy hatékonyabbá kell tenni az egyetemi testnevelést.

Fésüs László testnevelő tanár (Debreceni Orvostudományi Egyetem) néhány bizonyitó adatot adott közre hallgatóik felméréséből, amelyet összehasonlitott külföldi országok egyetemeinek felméréseivel. Kihangsulyozta, hogy a női hallgatók testi fejlődésének megtorpanása, visszaesése tapasztalható. Fontos, hogy ezeket a a problémákat jelezzük, és megtegyünk mindent a megelőzés érdekében. Különösen fontos ez az orvostanhallgatóknál, a tanárképző egyetemeken és főiskolákon, miután a jövőben ők lesznek azok a szakemberek, akik a legtöbbet tehetnek az egészségvédelem területén. Lényeges, hogy szemléletük a testmozgás irányába pozitiv legyen, tanulmányaik közben lelkes hivei legyenek a testnevelésnek és sportnak, igy környezetüket majd befolyásolni tudják ebben az irányban. Ennek érdekében javasolta az egyetemi hallgatók tulterhelésének csökkentését, a harmad-, negyed-, ötödévek során a testnevelési órák bevezetését, a szabadidősportok oktatását, és az egyetemisták fizikai teljesitményeinek minden felső foku intézményben történő rendszeres évenkénti felmérését.

A Szervező Bizottság már előzőleg Istvánfi Csabát a Testnevelési Főiskola rektorhelyettesét kérte fel a záróülésen az összefoglaló megtartására. Istvánfi Csaba arra mutatott rá, hogy valódi interdiszciplináris körülmények között sokoldaluan sikerült megvilágitani a gyermek és az ifju testedzésének aktuális, legégetőbb kérdéseit. A tennivalók elsősorban a pedagógusra és az orvosra hárulnak. Kifejtette azokat a fő szempontokat, amelyeket ajánlásként kellene összeállitani és a főhatóságokhoz, oktatási intézményekhez, a hirközlő szervekhez és más illetékes szervekhez eljuttatni. Javaslatára a résztvevők ugy határoztak, hogy a felmerült ajánlástervezet alapján kijelölt munkabizottság fogja a végleges ajánlásokat megszövegezni. A szimpozium teljes anyagát a Magyar Biológiai Társaság a közeljövőben megjelenteti.

KRASOVEC Ferenc

A SPORTTUDOMÁNY TÖRTÉNETE

(Beszámoló a berlini nemzetközi szemináriumról)

Az UNESCO Sportvilágtanács sporttörténeti bizottsága (ICOSH) háromnapos nemzetközi sporttudományos szemináriumot rendezett az NDK fővárosában. Az 1979 november 7 és 9 között, több mint 120 résztvevővel lezajlott nagyszabásu rendezvény témája "A sporttudomány története" volt. A szemináriumon 14 európai, 5 ázsiai, 3 amerikai és 4 afrikai állam képviselői voltak jelen.

A mintaszerüen előkészitett és lebonyolitott rendezvény résztvevőinek többsége a sporttörténészek köréből került ki, de a testnevelés- és sporttudományok egyéb területeinek szakemberei is szép számban voltak jelen. A sok előadás és a tekintélyes számu hallgatóság azt jelezte, hogy szerte a világon nagy az érdeklődés tudományterületünk története iránt.

Külön öröm volt számunkra, hogy a résztvevők között sok olyan ismerőst üdvözölhettünk, akik nemrégiben az "I. nemzetközi (európai) sporttörténeti információs konferencia" résztvevőiként főiskolánk vendégei voltak.

A szemináriumot Günter Wonneberger, a Nemzetközi Sporttörténeti Bizottság elnöke nyitotta meg, majd Buggel professzor (NDK) "A sporttudomány szerepe és funkciója" cimmel tartott előadást. Ezután Jokl amerikai professzor előadása következett a Sportvilágtanács megalakulásáról és fejlődéséről, különös tekintettel Philip Noel Baker tevékenységének idejére.

A nyitó előadásokat követő plenáris ülésen előbb K. A. Kulinkovics a szovjet sporttudomány fejlődéséről, majd S. H. Das az olimpiai eszmének és az olimpiai mozgalomnak az indiai sporttudományos gondolkodás kialakulásában és fejlődésében betöltött szerepéről adott elő. A plenáris ülés utolsó előadását a kanadai E. Zeigler tartotta, aki a sporttudományról kialakult észak-amerikai nézeteket, illetve ezek fejlődését elemezte.

A plenáris ülést követően a nemzetközi szeminárium munkája a következő témakörökben folytatódott:

1. A sporttudományos intézmények fejlődése.
2. A sporttudományos diszciplinák kialakulása és fejlődése.
3. A sporttudományos gondolkodás kialakulása és fejlődése.

Voltak un. "szabad" előadások is, amelyek tartalmukban csak lazán kapcsolódtak a felsorolt témakörökhöz.

A szeminárium három munkanapján összesen 31 előadás hangzott el, amelyek tudományterületünk széles körét fogták át (szociológia, pszichológia, információ és dokumentáció, testnevelés- és sporttörténet stb.). A leiró, ismertető és az

elemző, elméleti jellegü előadások egymást váltogatták. Az előadások időtartamát 20 percben maximálták. Ez különösen a nagyobb időszakok áttekintésére vagy nagyobb téma megragadására vállalkozó előadásokat rezümé-szerüvé tette, s egy-egy kérdés alaposabb kifejtésére nemigen nyilott alkalom.

Vitára is igen kevés idő jutott, s a véleménycsere korlátozottsága - különösen az érdekesebb előadások után - bizonyos hiányérzetet keltett a hallgatóság körében. Mindezt persze nem hiányosságként emlitjük, hanem csak jelezzük, hogy az ilyen és ehhez hasonló rendezvények szokásos problémáit ez alkalommal nem sikerült elkerülni.

A referátumok mindegyikéről természetesen nincs módunk beszámolni, ezért csak néhány érdekesebbnek itélt előadásról adunk rövid ismertetést. (A rendezők igérete szerint a szeminárium anyaga rövidesen nyomtatásban is meg fog jelenni.)

K. Tittel (NDK) az ismert kutató, a sportorvosok nemzetközi szövetségének kialakulásáról és tevékenységéről adott elő. Referátumából kiderült, hogy már 1906-ban, a nem hivatalos athéni olimpiai játékokon is jelen voltak a sportorvosok, akik "a sportolók egy részét tudományos kérdésfeltevések céljából, speciális vizsgálatoknak vetették alá". A sportorvosok nemzetközi szövetségét (AIMS) 1928-ban, a St. Moritz-i II. téli olimpiai játékok alkalmával hivták életre. Az uj szervezet abban határozta meg feladatát, hogy tanácsadással segiti a NOB-ot és a nemzetközi sportszövetségeket, ösztönzi a nemzeti sportorvosi társaságok létrejöttét, illetve fejlődését, szervezi a sportorvosi kutatások eredményeinek rendszeres tapasztalatcseréjét. Előadása során Tittel bemutatta a Nemzetközi Sportorvosi Társaság fejlődésének leglényegesebb állomásait. Megtudtuk például, hogy a ma is használatos elnevezését (Federation Internationale de Medicine Sportive - FIMS) 1934-ben, a Chamonix-ban tartott III. nemzetközi sportorvosi kongresszuson kapta. Befejezésképp azt értékelte az előadó, hogy az elmult 50 év során az egyes nemzeti sportorvosi társaságok tevékenysége hogyan és mennyiben segitette elő a FIMS gyors és eredményes fejlődését.

H. Schellenberger a sportpszichológia NDK-beli fejlődéséről ismertetett előadásában. A sportpszichológia történetének szemrevételezését, mind a sporttudomány, mind pedig a pszichológia története szempontjából, fontosnak minősitette. Az NDK-ban a sportpszichológia kezdettől fogva szilárdan beépült a sporttudomány fejlődésének egészébe. Az a tény, hogy a Testkulturális és Sportállamtitkárság tudományos tanácsában önálló sportpszichológiai szakcsoport müködhet, lényegesen megerősitette e fiatal tudományterület pozicióit és elméleti szinvonalát. A sportpszichológusok tevékenysége a sportmozgalomra is termékenyitőleg hatott.

Az 1960-as években uj korszak nyilott a sportpszichológia tudományterületének fejlődésében. Magas szintü és egységes elméleti alapok teremtődtek, s az empirikus kutatásokat sikerült szilárd célkitüzésekre fektetni. Az előadó avval a megállapitással fejezte be mondanivalóját, hogy a sportpszichológia pillanatnyilag is fellendülésnek örvend az NDK-ban, ami biztositékul szolgál elméletének és módszertanának további erőteljes fejlődésére az elkövetkező években.

A. M. Olsen (Norvégia) előadásában a sportdokumentáció és -információ fejlődésének néhány kérdésére mutatott rá. Referátuma elsősorban a jelzett téma 1959 és 1977 között lezajlott nemzetközi kongresszusainak anyagaira támaszkodott.

Az előadó jelezte, hogy napjainkban gyakran találkozhatunk olyan nézetekkel, amelyek szerint az információ lényegében nem más mint "ügynökségi munkaeszköz". Más vélemények szerint viszont az információ tudományos vizsgálatok tárgyának tekinthető.

Olsen professzor nézete szerint a sportdokumentáció és -információ az információ-tudomány és a sporttudomány mesgyéjén helyezkedik el. Egyelőre még nem vált önálló tudománnyá, de az elmult évtizedek publikációi, rendezvényei azt jelzik, hogy nemsokára önálló tudományos diszciplinaként kell számolni vele. Befejezésként arra hivta fel a figyelmet, hogy a sporttudomány történetével foglalkozó kutatóknak az eddigieknél nagyobb figyelmet kellene szentelniük a sportdokumentáció és -információ eddig elért eredményeinek.

Kutassi László "A sporttudományok kialakulása és fejlődése Magyarországon" cimü előadásának első részében összefoglalta a sporttudományok magyarországi fejlődésének történeti periódusait.

A második részben a testgyakorlatok első tudományos igényü vizsgálatától (a XV. század végétől) az első sporttudományos diszciplinák létrejöttéig (1919-ig) terjedő időszak történeti vázlatát ismertette.

Az előadás harmadik részében a két világháboru közötti ellentmondásos időszakot vázolta, amelyben a sporttudományos diszciplinák számának bővitésére törekedtek hazánkban.

A második világháboru utáni fejlődés során két időszakot különböztetett meg. Az elsőben (a sporttudományok kialakulásának harmadik periódusában) a megváltozott társadalmi igény mentén vizsgálta a testneveléssel és a sporttal kapcsolatos elméleti tevékenység ugrásszerü fejlődését. A negyedik periódus jellemzésében a komplex tudománytipussá alakulás eredményeit és gondjait foglalta össze.

C. Tiedemann (NSZK) a főiskolai sport és a sporttudomány kialakulását, illetve fejlődését ismertette a hamburgi egyetemen. A fennállásának 60 éves jubileumát ünneplő intézményben kezdettől fogva foglalkoztak sporttal (evezés, vitorlázás, lovaglás, vivás). A testnevelési tanszéket, amely az elsők egyike volt Németországban, 1927-ben hivták életre, s ekkortól már testnevelő tanárokat is képeztek az egyetemen. Történeti áttekintésében eljutott napjaink problémáinak elemzéséhez is. Érdekes előadását annak hangsulyozásával zárta, hogy a hamburgi egyetemen bevezetett un. "foglalkoztatási stop" a sporttudomány haladó gondolkodásu képviselői számára állandó harcot tesz szükségessé a "demokratikus poziciók megtartásáért és kiterjesztéséért."

A. Wohl (Lengyelország) az elmélet és a kutatási gyakorlat szempontjait figyelembe vevő előadásában a sportszociológiai létrejöttéről és fejlődéséről beszélt. Olyan különböző álláspontokat és alkalmazott kutatási módszereket mutatott be, amelyek alkalmasak a modern sport különféle igényeinek kielégitésére. Elemezte azokat az időszerü törekvéseket, amelyek - a megfelelő áttekintés biztositása végett - az eddig elért kutatási eredmények szintézisét próbálják megteremteni. Végezetül azokkal az intézményekkel, illetve ezek problémáival foglalkozott, amelyek valamilyen formában kapcsolatban állnak a sportszociológia tudományterületével.

Az előadást követő vitában különösen érdekes véleménycsere alakult ki. A legtöbb kérdés egyfelől a szociológia és a sportszociológia, másfelől a sportszociológia és a sporttörténet kapcsolatát illetően merült fel.

A. Wohl válaszában azt hangsulyozta, hogy a sportszociológia része a szociológia tudományának. Kiemelte, hogy a szociológiát elválaszthatatlan szálak füzik a többi társadalomtudományhoz (filozófia, pszichológia stb.), s mindenképp történeti jellegü diszciplinának kell tekinteni.

R. Howel (Kanada) előadásában röviden áttekintette azon tudósok sorát, akik tevékenységükkel kiemelkedő szerepet játszottak a testnevelés- és sporttudomány észak-amerikai fejlődésében.

A továbbiakban Franklin M. Henry személyével foglalkozott részletesebben, akinek egy 1964-ben elhangzott előadása, illetve megjelent cikke mélyreható befolyást gyakorolt tudományterületünk megitélésére és helyzetére Észak-Amerikában.

Franklin M. Henry professzor (aki maga sportpszichológiával és a mozgástanulás problémáival foglalkozik) emlitett előadásának és cikkének hatására a testnevelés- és sporttudomány, hivatalosan elismert tudományos diszciplinaként bekerült egyeteme oktatási és kutatási programjába. A példa hatására, valamint F. M. Henry további meggyőző érvelése eredményeképp, más intézmények is hasonlóképp jártak el, mint a berkeley-i Kalifornia Egyetem.

*

A szeminárium ideje alatt a Nemzetközi Sporttörténeti Bizottság elnökségi ülést, illetve közgyülést is tartott. A közgyülésen Wonneberger elnök beszámolt a legutolsó közgyülés (Liege, 1977 április) óta végzett munkáról. Többek között meleg szavakkal emlitette a Budapesten lezajlott konferenciát, s köszönetet mondott a kitünő előkészitésért és lebonyolitásért. Az elnöki beszámoló után a közgyülés az elnökségben bekövetkezett változásokat hagyta jóvá, illetve uj tagok felvételét szavazta meg.

A továbbiakban a más szervezetekkel, főként a csak kapitalista országok sporttörténészeit tömöritő HISPA-val és a Nemzetközi Sportinformációs Szövetséggel (IASI) való további együttmüködés kérdéseit tárgyalta a közgyülés.

Legvégül az ICOSH további terveiről, rendezvényeiről és kiadványairól esett szó, aminek során a hallgatóság tudomást szerezhetett arról, hogy az 1980. évi Tudományos Világkongresszuson (Tbiliszi) sporttörténeti szekció is lesz. (Wonneberger elnök, külön tárgyalásai során, az illetékes szovjet szervezőknek javaslatot tett a sporttörténeti szekció főelőadásaira, aminek értelmében az egyiket dr. Kutassi László tartaná.)

KÖZLÉSI FELTÉTELEK

1. A szerkesztőség olyan másutt még nem közölt kéziratokat fogad el, amelyek szakterületünk tudományos és módszertani kérdéseivel foglalkoznak: beszámolók eredeti kutatásokról; témaösszefoglaló tanulmányok; didaktikusan feldolgozott esettanulmányok; beszámolók a hazai, valamint a nemzetközi testnevelés- és sporttudományos közélet fontosabb eseményeiről; ismertetések a hazai és külföldi testnevelési és sporttudományos intézmények életéről, munkájáról; hozzászólások a kulturális élet sport és testnevelés vontakozásu eseményeihez; könyv- és tanulmányismertetések stb.

2. A kéziratok terjedelme nem haladhatja meg az 1,0 szerzői ivet, azaz 2-es sorközzel, soronként 5o leütéssel, s oldalanként 25 sorral gépelve, a 32 oldalt.

3. A kéziratokat két /első és másod-/ példányban kell beküldeni a szerkesztőségnek. A közlemény cime felett a szerző vezetékneve nagybetükkel, keresztneve kisbetükkel, alatta a tanulmány cime /nagybetükkel és aláhuzva/, majd öt sor kihagyás után következik a folyamatos szöveg.

4. Az idegen nyelvü tartalmi kivonatok /rezümé/ számára /külön oldalon,három példányban/ lo-15 soros összefoglalásokat kell csatolni a közleményekhez, a szerző nevének és a tanulmány cimének feltüntetésével.

5. A szöveget irógéppel, 1/8 ives /A/4-es/ géppapirra, s csak a papir egyik oldalára, hibátlanul kell irni.

6. Csupa nagybetüvel semmit sem szabad gépelni. A kézirat lapjait, fent középen oldalanként folyamatosan, arab számokkal kell ellátni. Betoldás nem alkalmazható.

7. A számozott és cimmel ellátott ábrákat, illetve táblázatokat /melyek nagysága nem haladhatja meg a 21x15 cm-es méretet/ külön boritékban kell csatolni a kézirathoz. Minden ábra és táblázat hátlapján szerepeljen a szerző neve és a kézirat cime. A kéziratban pontosan fel kell tüntetni az ábrák és táblázatok helyét.

8. Szöveg közben alkalmazott irodalmi hivatkozásoknál vagy a szerző neve után, vagy a mondat végét jelző irásjel után, zárójelben kell feltüntetni az irodalomjegyzékben jelzett sorszámát.

9. Az irodalomjegyzék összeállitása a szerzők nevének /ennek hiányában a cimek/ ábécé-sorrendjében történjék. Könyvek esetében a következő módon kérjük a cimleirást: a szerző vezetékneve, keresztnevének kezdőbetüi, cim, kiadó, a megjelenés helye és ideje, oldalszám. Folyóiratközlemények esetében: a szerző vezetékneve, keresztnevének kezdőbetüi, a cikk cime és zárójelben a folyóirat neve, a megjelenés éve, a folyóirat száma, oldalszám /-től-ig/.

lo. Idegen folyóiratcikkeknél az illető ország cimleirási mintáját is lehet alkalmazni, de a kiadvány cime röviditett formában nem adható meg. Külföldi irodalom közlésekor, ha van könyvtárban hozzáférhető forditás, akkor /a megfelelő könyvtári jelzet feltüntetésével/ magyarul, ellenkező esetben az eredeti nyelven kell a cimet leirni.

11. A nem a Testnevelési Főiskolán dolgozók esetében kérjük csatolni a szerző/k/ pontos lakcimét, telefonszámát, munkahelyét,foglalkozását, illetve beosztását.

12. A fentiektől eltérő kéziratot nem fogadunk el. Kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

41.-Ft